



Jak wyjazdy wakacyjne wpływają na rozwój dzieci?

Wyjazdy wakacyjne, zarówno dzieciom jak i rodzicom, kojarzą się z czasem wolnym, zabawą i leniuchowaniem. Jednak letni odpoczynek może być także czasem intensywnego rozwoju dzieci. Wakacje wpływają bowiem pozytywnie na rozwój systemów mózgowych, kreatywność, koncentrację oraz IQ. Wakacje z dziećmi to czas na bliskość, na bycie razem bez codziennego pośpiechu, na wspólne rozrywki. Rodzinne wakacje są bezcenne dla tworzenia i wzmacniania więzi między rodzicami i dziećmi. Ale nie tylko dlatego. Odkrywanie i poznawanie nowych miejsc całą rodziną, pokazywanie dzieciom świata, dzielenie się z nimi wiedzą – wakacyjne rodzinne podróżowanie i zwiedzanie wzbogaca dziecięcą wiedzę, rozwija umiejętności, ale i rodzice poszerzają swoje wiadomości i poznają coś nowego. To tworzy wyjątkową wspólnotę doświadczeń. W ciągu roku szkolnego to dzieci się uczą, rodzice zaś pracują. Wakacyjne rodzinne podróże to czas, kiedy wszyscy razem poznajemy świat, wszyscy jesteśmy jego odkrywcami. Dla dzieci to wspaniała okazja do rozwoju, ale i dorośli na tym korzystają. Bo spędzając wakacje z dziećmi możemy obudzić w sobie trochę dziecięcej ciekawości świata, zamiłowania do zabawy, zaznać nieco lekkości bytu. Dorośli są dla dzieci przewodnikami w odkrywaniu świata, dzieci stają się dla dorosłych przepustką do miejsc, do których sami pewnie byśmy się nie wybrali – jak Muzeum Domków dla Lalek, wystawa miniatur, muzeum czekolady czy aquapark z szalonymi zjeżdżalnicami.

Wspólne wakacje to czas, kiedy możemy uważniej poobserwować nasze dzieci. Zauważyć to, co w codziennym rytmie pośpiechu być może nam umknęło. Podziwiać niesamowity rozwój naszych latorośli. Coraz lepiej je poznawać. Pozachwycać się tym, kim są, jacy są. Kiedy siedzimy na leżaku delektując się szumem morskich fal, możemy przyjrzeć się naszemu dziecku wznoszącemu niezwykłą konstrukcję z piasku (kiedy ona się tego nauczyła?), albo w skupieniu zbierającemu muszki (ależ on potrafi być cierpliwy!).

Spędzając wakacje razem z dziećmi możemy też nadrobić zaległości w byciu razem. Często w codziennej gonitwie obowiązków mamy poczucie, że jesteśmy przy dzieciach niewystarczająco dużo, albo niewystarczająco uważnie. Myśli zaprzatają nam sprawy zawodowe, wyzwania codziennego życia – żeby budżet domowy się spinał, żeby zrobić zakupy, żeby nie zapomnieć o urodzinach babci, żeby umówić wizytę u lekarza, zrobić badania, zaplanować remont, wymienić żarówkę... W tym codziennym rytmie ważne jest, by wszystkie elementy sprawnie działały. I często brakuje czasu na takie spokojne, bezpośpieszne bycie razem. Wakacje to ten moment, kiedy możemy pobyc z dziećmi nie myśląc o tym, że jutro rano trzeba wstać. Możemy nasycić się sobą nawzajem. I poczuć, że nareszcie dajemy dzieciom tyle siebie, ile potrzebują.



KONCENTRACJA

Wyjeżdżając z dziećmi na wakacje, lub posyłając je na letnie obozy zazwyczaj wybieramy miejsca położone pośród natury, nad morzem lub w górach. Jest to dodatkowy czynnik, który bardzo pozytywnie wpływa na rozwój naszych pociech. Badanie przeprowadzone przez Uniwersytet w Illinois wykazało bowiem **poprawę uwagi i koncentracji u dzieci po 20 minutach spędzonych na łonie natury**.

Co więcej, przebywanie w otoczeniu przyrody pozwala obniżyć ciśnienie krwi, zredukować stres i ma **pozytywny wpływ na dzieci z ADHD**.

KREATYWNOŚĆ

Podróżując, dzieci stykają się z nowymi sytuacjami, których nie mogłyby doświadczyć w swoim codziennym otoczeniu. Nowe przeżycia, czy zmiana środowiska wpływają pozytywnie na kreatywność u dzieci pozwalając im spojrzeć na różne rzeczy z innej perspektywy i poszerzać horyzonty.

SZCZĘŚCIE

Badacze sprawdzili, że wyjeżdżając na wakacje podwyższa się poziom szczęścia. Momentem, który sprawia najwięcej radości jest proces planowania wyjazdu i oczekiwania upragnionej wycieczki. Osoby, które jednak regularnie wyjeżdżają na wakacje są **bardziej zadowolone i lepiej łączą swoje pragnienia i potrzeby**.

Co więcej, z podróżowania można czerpać wiele innych korzyści, takich jak poczucie spełnienia, zadowolenia czy szczęścia.

WIĘZI RODZINNE

Życie w ciągłym biegu, a także codzienne obowiązki, szkoła, czy praca nie sprzyjają pogłębianiu więzi między rodzicami i ich dziećmi. **Wakacje to odpowiedni czas na nadrobienie rodzinnych zaległości**.

Wspólne podróże i wyjazdy bardzo pozytywnie wpływają na rozwój dzieci. Rodzice mogą się wtedy skupić wyłącznie na swoich pociechach. Zmiana otoczenia pozwala także na wymyślanie nowych zabaw i aktywności jak na przykład budowanie zamków z piasku, skakanie przez fale czy śpiewanie piosenek przy ognisku.

*Wakacyjny wyjazd to przede wszystkim czas spędzony razem. Nie tylko krótkie kilka godzin między powrotem z pracy a snem, ale cały dzień uwagi nierozproszonej obowiązkami domowymi. **Ten wspólnie spędzony czas jest najważniejszym, co z rodzinnych wyjazdów wyniosą i nasze dzieci, i my.** Wspólne podróże, bycie w ruchu i docieranie do nowych miejsc otwierają dzieciaki na wiele bodźców [...] uczą wrażliwości, ciekawości i otwartości na nowe doświadczenia. Nie musi to być wyprawa na drugi kontynent. [...] Nawet bliskie podróże pokazują, że świat jest pełen tajemnic, a ich odkrywanie to nie jest zadanie tylko dla super-bohaterów, ale znajduje się także w zasięgu ręki małego podróżnika.”*

Poprzez wspólne spędzanie czasu wysyłany jest sygnał, że dzieci obdarzane są całkowitą uwagą, co zwiększa ich poczucie własnej wartości. Okazywanie zainteresowania dzieciom jest bardzo ważne w procesie ich dorastania, od najmłodszych lat aż do dorosłości. Podczas rodzinnych wakacji, dzieci również uczą się i przejmują zachowania oraz wzorce od swoich rodziców.

Co więcej, jest to dobry moment na poznawanie mocnych i słabych stron swoich pociech, co może przyczynić się do lepszego zrozumienia i komunikacji, a także ułatwić pomoc w podejmowaniu decyzji w przyszłości. Rodzinne wakacje stanowią ogromną wartość dla dzieci nie tylko podczas wyjazdu, ale także wiele lat później, gdy chętnie wraca się do nich wspomnieniami.

*“Dzieci dzięki podróżowaniu zdobywają ogrom wiedzy o innych krajach, przyrodzie i historii. To, o czym mogły jedynie przeczytać w książkach, staje przed nimi na wyciągnięcie ręki i czeka na zbadanie. Z perspektywy rodzica uważam jednak, że najcenniejszym doświadczeniem przywiezionym z podróży jest **umiejętność radzenia sobie w nowym otoczeniu**. Zaburzenie dotychczasowego rytmu dnia oraz wyrwanie ze znajomego otoczenia bez zabawek i kolegów to bodźce, które powodują stres, ale i rozwijają w dziecku nowe zdolności. Pamiętajmy, że to, co dla dorosłych jest miłym odpoczynkiem od codzienności, dla dziecka może stanowić ogromne wyzwanie adaptacyjne.”*

PORADY

Jak wykazują badania najprzyjemniejszym elementem wakacji jest planowanie wyjazdu i oczekiwanie. Aby podtrzymać to pozytywne uczucie u dzieci można:

- Odliczać dni do wyjazdu.
- Zorganizować krótkie wycieczki i aktywności dla swoich dzieci w miejscu pobytu.
- Poszukać ciekawych informacji o danym miejscu i nauczyć dzieci kilku podstawowych zwrotów w lokalnym języku.

Pomimo tego, że wyjazd na wakacje to bez wątpienia ekscytujące wydarzenie dla wielu dzieci, część z nich jednak odczuwa stres związany z przerwą od codziennej rutyny. W takim przypadku, dobrą praktyką jest angażowanie dzieci w proces planowania wakacji wykorzystując poniższe wskazówki:

- Przygotuj zdjęcia różnych miejsc, do których chcielibyście się udać i zapytaj swoje dzieci, które z nich najbardziej im się podobają.
- Opowiadaj swoim dzieciom ciekawe i zabawne historie związane z miejscem Waszej podróży.
- Przygotuj krótki plan wyjazdu i pozwól swoim dzieciom wybrać spośród kilku opcji.



Opracowała - Hanna Drozdowicz