**Jak psychicznie przygotować dziecko do wyjazdu na obóz?**

**Pierwszy wyjazd dziecka na kolonie to wielkie wydarzenie zarówno dla samego zainteresowanego, jak i dla rodziców. Oczywistym jest, że musimy odpowiednio wyposażyć pociechę na wyjazd, jednak równie ważne, o ile nie ważniejsze, jest przygotowanie psychiczne.**

Towarzyszymy swoim dzieciom niemal nieustannie od momentu narodzin. Nic więc dziwnego, że nawet krótka rozłąka wywołuje niemały stres po obu stronach tej relacji. Odłączanie się od rodziców jest jednak naturalnym procesem rozwojowym, który wspomagają takie wydarzenia jak np. wysłanie pociechy na kolonie. Pierwsze tego typu wyjazdy mają ogromne znaczenie i mogą wpłynąć na dalszą chęć (lub jej brak) dziecka na eksplorowanie świata oraz budowanie własnej autonomii.

**Kiedy dziecko jest gotowe na wyjazd bez rodziny?**

Najważniejsze, a zarazem najtrudniejsze, jest znalezienie odpowiedzi na pytanie, czy nasza pociecha jest już gotowa na obóz. Organizatorzy oferują takie wyjazdy już od 6. roku życia, jednak nie każdy maluch w tym wieku będzie na to gotowy.

Pamiętajmy, że wyjazdy bez rodziców do dziadków lub innych członków rodziny, których nasza pociecha zna, nie są tym samym, co wyjazd z zupełnie obcymi ludźmi do nieznanego miejsca. Dlatego choć fakt, że nie obawia się ono rozłąki z rodzicami daje nadzieję, że podobnie będzie przy wyjeździe na kolonie, nie gwarantuje to braku trudności.

*- Cechy, które sugerują, że dziecko poradzi sobie na samodzielnym wyjeździe to m.in. łatwość nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, odwaga, chęć poznawania świata i podejmowania nowych wyzwań, zaufanie do dorosłych czy też samodzielność rozpatrywana w odniesieniu do wieku -* **podpowiada** **Dominika Słowikowska, psycholog, coach, autorka bloga Pomogę Ci Mamo i ekspertka marki Coccodrillo.**

**Emocje rodzica udzielają się dziecku**

Dobrze jest zacząć od podstaw. Wysyłając dziecko na obóz warto wybrać organizatora, któremu naprawdę ufamy. Ma to znaczenie nie tylko w kwestii bezpieczeństwa, ale także samopoczucia naszego i dziecka. Kiedy wierzymy, że będzie ono miało zapewnioną opiekę na najwyższym poziomie, a jego potrzeby fizyczne i psychiczne zostaną spełnione, mniej się stresujemy.

Pamiętajmy, że spokój lub zdenerwowanie bardzo udzielają się najmłodszym. Jako istoty polegające na dorosłych i niebędące w stanie poradzić sobie bez ich opieki, dzieci są bardzo wyczulone na sygnały płynące od opiekunów. Jeśli rodzice są pozytywnie nastawieni i emanują dobrą energią oraz spokojem, one same również będą spokojniejsze.

*- Warto porozmawiać z dzieckiem przed wyjazdem i wyjaśnić, że może zaufać opiekunom na obozie i w razie potrzeby zwrócić się do nich z prośbą o pomoc. Mowa zarówno o sytuacjach takich jak tęsknota za rodzicami, jak i problemy w kontakcie z innymi dziećmi. To wychowawcy powinni być pierwszymi osobami, do których dziecko zwróci się, gdy potrzebuje wsparcia. Z kolei rolą opiekunów jest na te potrzeby empatycznie odpowiedzieć -* **radzi Dominika Słowikowska.**

**Akceptacja dla trudnych emocji**

Aby uniknąć rozczarowania czy frustracji, lepiej przyjąć nastawienie, że prawdopodobnie przy pierwszym samodzielnym wyjeździe naszej pociechy pojawią się większe lub mniejsze trudności. Najczęściej jest to po prostu tęsknota za domem. Fakt, że dziecko będzie ją przeżywało nie jest niczym dziwnym czy też nieodpowiednim, dlatego nie zawsze musimy odbierać je z obozu od razu. Naszą rolą jako dorosłych jest pomoc w poradzeniu sobie z tymi emocjami.

Niektórym może się wydawać, że szczera rozmowa na temat tego, co może czuć maluch kiedy zostanie oddzielony od rodziców tylko przywoła strach lub lęk, jednak jeśli zostanie ona odpowiednio przeprowadzona, będzie wręcz odwrotnie.

*- Zapewniając dziecko, że nie będzie tęskniło ani doświadczało żadnych trudnych emocji, chociażby w kontakcie z rówieśnikami, okłamujemy je. Lepiej wytłumaczyć mu, że tęsknota za domem jest zupełnie normalna i jest to coś, co można po prostu zaakceptować, a także całkiem fajnie sobie z tym poradzić. Niezwykle ważne jest wcześniejsze, regularne normalizowanie uczuć i różnych przeżyć oraz wyposażanie dziecka w strategie radzenia sobie z nimi. Nie warto zostawiać tego na ostatnią chwilę, tuż przed wyjazdem.* ***-* komentuje** **ekspertka marki Coccodrillo.** *- Dodatkowo, aby czuło się ono bezpiecznie, możemy zagwarantować np. że będziemy z nim rozmawiać przez telefon zawsze, kiedy będzie tego potrzebowało a codziennie o określonej godzinie odbędziemy z nim wideorozmowę. Ze starszymi dziećmi, które postrzegają już upływ czasu podobnie jak dorośli, możemy wcześniej umówić się, że jeśli po 3 dniach wciąż będą chciały wrócić do domu, odbierzemy je. Tego typu ustalenia zawsze należy później respektować, aby nie zawieść okazanego nam zaufania* **- dodaje Dominika Słowikowska.**

Takie sytuacje warto konsultować z wychowawcami. Jeśli dziecko w ciągu dnia świetnie się bawi i bierze udział w obozowych aktywnościach, prawdopodobnie tęsknota jest czymś, co będzie w stanie przetrwać. Alarmujące jest jednak, kiedy również w ciągu dnia dziecko nie ma ochoty na uczestniczenie w zajęciach, odczuwa duży stres oraz kiedy jego smutek nie znika.

Jak więc sprawić, aby dziecko wróciło zadowolone z obozu czy kolonii? Przede wszystkim zachować szczerość i być przewodnikiem oraz wsparciem – zarówno przed wyjazdem, tłumacząc dziecku co może je spotkać i jak sobie z tym poradzić, jak i w czasie trwania kolonii, aby na bieżąco oferować swoje wsparcie i wzmacniać poczucie bezpieczeństwa.

Dominika Słowikowska — psycholog, coach, certyfikowana edukatorka Pozytywnej Dyscypliny, autorka bloga Pomogę Ci Mamo, ekspertka marki Coccodrillo.

Coccodrillo to znana rodzicom polska marka odzieży dla niemowląt i dzieci, działająca na rynku od 2003 roku i należąca do spółki CDRL S.A. Coccodrillo prowadzi sprzedaż poprzez sklep internetowy, a także za pośrednictwem salonów sprzedaży stacjonarnej. W Polsce są to prawie 250 sklepów w większych i mniejszych miastach. Na świecie oferta marki dostępna jest w 230 punktach na 3 kontynentach: w Azji, Europie oraz Afryce. Coccodrillo ma w swojej ofercie szeroki wybór ubrań, akcesoriów, bielizny oraz obuwia dla dziewczynek i chłopców w wieku od 0 do 14 lat. W asortymencie sklepu można znaleźć zarówno propozycje na co dzień, jak i na specjalne okazje. Marka stawia w swoich projektach na różnorodność i charakterystyczne detale, wysoką jakość materiałów oraz kreatywność i ciekawy design. Wszystko po to, by dzieci mogły poprzez ubrania marki Coccodrillo wyrażać siebie i kreować swój własny styl.