

Warszawa, 03 lipca 2024 r.



### **Samodzielne wyjazdy dzieci - wspólna przygoda całej rodziny**

Lato to czas wypoczynku w rodzinnym gronie, jak również samodzielnych wyjazdów dzieci na obozy i kolonie. Te drugie, często kojarzące się z czasem wytchnienia, potrafią przysporzyć wielu wyzwań.

Pierwszym dylematem bywa to, w jakim wieku zdecydować się na pierwszy wyjazd dziecka. Zdecydowanie łatwiej jest, gdy starsze rodzeństwo przetało szlaki lub miejsce, w którym dziecko uczestniczy w zajęciach w trakcie roku szkolnego, na przykład klub sportowy, organizuje wyjazd dla uczestników zajęć. Wtedy taki wyjazd staje się naturalną kontynuacją zajęć lub rodzinnego życia. Jeśli jednak rodzina nie ma takich doświadczeń, warto obserwować gotowość swoją i dziecka do dłuższego rozstania. Zdarza się, że samodzielność związana z dbaniem o siebie, ubieraniem, wypełnianiem codziennych obowiązków, nie idzie w parze z gotowością emocjonalną. Dłuższy, wakacyjny obóz warto poprzedzić zieloną szkołą

lub weekendowym pobytem w nowym miejscu bez rodziców, kiedy dziecko może oswoić się z sytuacją bycia poza domem i radzenia sobie w innym środowisku. Sytuacją komfortową dla dziecka jest podróż razem z dobrymi znajomymi. Obecność znajomej osoby jest wspierająca w kryzysach związanych z tęsknotą za rodzicami, pomaga również odnaleźć się w nowym otoczeniu i rytmie dnia.

Wakacyjne wyjazdy wspierają dziecko w budowaniu samodzielności.

Doświadczenie tego, że młody człowiek zaczyna radzić sobie w nowej sytuacji, zwiększa poczucie sprawczości i zaradności. Pomaga mu podejmować decyzje w swoich małych sprawach, a co za tym idzie, odnajdować się w okolicznościach o mniejszej przewidywalności niż rodzinna rutyna.

Oczywiście takie doświadczenia nie zawsze są przyjemne. Podczas obozów i kolonii dzieci doświadczają również

trudnych dla siebie emocji, takich jak: tęsknota za domem i rodzicami, smutek, zawód, zagubienie, przemęczenie. Sukcesem nie jest uniknięcie takich uczuć, lecz wsparcie w radzeniu z nimi. Pierwszym krokiem jest sprawdzenie, jakie reakcje w rodzicu wywołuje informacja od dziecka, że jest mu źle lub że przeżywa emocje, z którymi sobie nie radzi. Kolonijny wyjazd jest jedną z niewielu sytuacji całkowitej utraty kontroli przez rodzica nad tym, co robi, jak się zachowuje oraz jakie wsparcie od innych dorosłych otrzymuje córka lub syn. Brak informacji i odległość często wzmagają rodzicielski niepokój i bezradność - z jednej strony może pojawiać się chęć natychmiastowego odebrania dziecka z wyjazdu, z drugiej - potrzeba racjonalizacji sytuacji i uznania, że to, co mówi dziecko, jest wynikiem chwili, a nie stanu, z którym nie może sobie samo poradzić. Komunikat o tym, że dziecku jest źle, często świadczy o jego tęsknocie, trudności w radzeniu sobie w nowej lub większej grupie rówieśniczej, braku bliskiej osoby, z którą może dzielić swoje radości i smutki oraz przeżycia.



Co w takim razie mogą zrobić rodzice, aby ułatwić sobie i dzieciom samodzielne wyjazdy? Przede wszystkim warto wybrać miejsce, które wzbudza zaufanie i jednocześnie będzie atrakcyjne dla dziecka, ma ofertę adekwatną do jego zainteresowań i wakacyjnych potrzeb. Warto rozmawiać z dzieckiem o tym, co chciałoby robić na takim wyjeździe, a w przypadku starszych dzieci pozwolić na samodzielny wybór. Czasami po intensywnym roku szkolnym pojawia się potrzeba całkowitego odpoczynku lub przebywania w znanym otoczeniu zamiast szukania nowych miejsc i wyzwań.

Po wybraniu miejsca ważnym etapem jest przygotowanie do wyjazdu, a jego znaczącą część stanowi zebranie wyposażenia na wyjazd i pakowanie. Dobrym pomysłem jest wspólne przygotowanie listy rzeczy, które mogą być potrzebne na obozie. Jeśli planujemy zakup nowych ubrań i sprzętów, dobrze jest zrobić to z wyprzedzeniem po to, żeby dziecko miało okazję się do nich przyzwyczaić. W ferworze kolonijnych przygód łatwo jest zgubić nowe ubranie lub nie potrafić go rozpoznać. Sytuację ułatwia to, gdy wszystkie rzeczy dziecka są podpisane jego inicjałami lub imieniem.



A jak przystąpić do pakowania? Przede wszystkim warto zaangażować w to dziecko, niezależnie od wieku. Będzie to z pewnością wymagało więcej pracy i cierpliwości od dorosłych, przyniesie jednak zyski dziecku, które zobaczy, co ma w walizce, będzie miało wpływ na to, co zabiera, łatwiej będzie mu zebrać swój ekwipunek i zmieścić w bagażu przed powrotem z wyjazdu. Warto wspólnie policzyć zestawy bielizny i poszczególnych ubrań,

przypomnieć o rzeczach dopasowanych do różnych warunków pogodowych i typów aktywności. Obok potrzebnych rzeczy przydatna będzie torba na brudne rzeczy. Pakując ją można przypomnieć dziecku, które ubrania powinny się tam znaleźć po całym dniu zabawy. Z perspektywy dziecka priorytetowe miejsce w bagażu z pewnością zajmą zabawki. Dobrze jest wspólnie omówić, ile dodatkowych rzeczy może zabrać dziecko i pozwolić mu zdecydować, co będzie mieć ze sobą. Efektem takiego pakowania będzie to, że dziecko odnajdzie potrzebne przedmioty, nie będzie unikać ubrań, których nie zna lub nie lubi, zobaczy, kiedy brakuje mu potrzebnych rzeczy.

Gdy uda się przygotować bagaż, zostaje sam wyjazd, który często angażuje równie mocno dzieci, jak i pozostających w domu dorosłych. Czasem nieobecność dziecka daje rodzicom czas na własny odpoczynek lub nadrobienie spraw domowych i zawodowych. W związku z tym, wszelkie niepokojące informacje mogą wybijać z zaplanowanego rytmu. Zdarza się, że dorośli mają wyobrażenie o tym, jak dziecko poradzi sobie podczas wyjazdu. Gdy do domu docierają inne informacje, pojawia się dylemat, czy ufać swojej intuicji i znajomości dziecka, czy temu, co komunikuje podczas rozmów. Pomocna może być wtedy rozmowa z obozowym opiekunem, a także z bliską osobą, która nas zna i jest w stanie wesprzeć.

Ważnym elementem wyjazdu jest komunikacja z domem. Warto wziąć pod uwagę sposób, który rekomenduje organizator wyjazdu w tym temacie. Jeśli na danym obozie nie używa się urządzeń elektronicznych, potajemne pakowanie sprzętu może przysporzyć dziecku więcej napięcia niż realnego pożytku. Poczucie bezpieczeństwa daje dzieciom możliwość zadzwonienia w konkretnym czasie. Jeśli różne zobowiązania nie pozwalają wtedy na rozmowę, dobrze jest uprzedzić o tym dziecko. Kilkunastominutowe przesunięcie z dorosłej perspektywy ma małe znaczenie, w dziecięcym poczuciu czasu może wywoływać duże zamieszanie. Ważne, aby kontakt telefoniczny był inicjowany ze strony



dziecka. To, że nie dzwoni do domu, może oznaczać, że świetnie się bawi i nie ma potrzeby rozmowy, jak również to, że brak codziennej komunikacji pozwala mu mniej tęsknić i bardziej angażować się w sprawy obozowe.

Poobozowy czas jest równie ważny jak to, co dzieje się w trakcie wyjazdu. Po powrocie dzieci potrzebują móc podzielić się wrażeniami i odpocząć. Pomaga w tym kilkudniowy pobyt w domu, możliwość spędzenia czasu w znanym otoczeniu z bliskimi osobami. Jeśli rodzina ma taką możliwość, warto planować wspólne wyjazdy do nowych miejsc w odstępie czasowym od obozu. Im młodsze dziecko, tym bardziej potrzebne mu ograniczenie wakacyjnych bodźców, zachowanie przerw między wyjazdami lub ograniczenie ich liczby, spędzanie więcej czasu z rodzicami i rodziną, nieplanowanie całych wakacji w nowych, nieznanym miejscach.



Pomimo pojawiających się wyzwań samodzielne wyjazdy pozwalają stworzyć wiele niezapomnianych, pozytywnych wspomnień. Są dobrą bazą do dalszej eksploracji świata przez dzieci, uczenia się tego, jak i z kim lubią spędzać wolny czas oraz poznawania lepiej swoich zainteresowań i radzenia sobie z nudą. Pozostawiają doświadczenia, których nie da się zapewnić jedynie w rodzinnym gronie. Potrafią być wsparciem dla rodziców, dać im czas na zajęcie się sprawami, których zamknięcie pozwala spędzić więcej czasu z dziećmi i tworzyć miłe chwile w rodzinnym gronie.

(-) Agnieszka Turula

**Agnieszka Turula** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla młodzieży oraz młodych dorosłych, a także konsultacje i działania psychoedukacyjne dla rodziców.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[poradniawawer@spr.waw.pl](mailto:poradniawawer@spr.waw.pl)



[www.centrumwspieraniarodzin.pl/](http://www.centrumwspieraniarodzin.pl/)



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)