



Długie podróże samochodem z małymi dziećmi i jak sobie z nimi radzić.

Jeśli jesteś podobny do mnie, to radzenie sobie z długimi podróżami samochodem z dziećmi może łatwo zmienić się w coś, czego się obawiasz. Maluchy są często zbyt małe, by patrzeć przez okno i zbyt młode, by nadażyć za długą opowieścią. A ponieważ samochody są tak ciasnymi, zamkniętymi przestrzeniami, gdy jeden z członków rodziny jest w złym nastroju, często rozprzestrzenia się to na całą rodzinę – zjawisko znane jako „zarazanie stresem”. Normalne sposoby na uspokojenie – takie jak przytulenie dziecka, zabranie go na górę, jeśli jesteś na dole, lub zabranie go na zewnątrz, jeśli jesteś w domu – nie są możliwe, gdy utkniesz w samochodzie.

Oto kilka pomysłów, które mogą umilić podróż z maluchami:

Planuj podróż w porze drzemki. Nawet krótka drzemka lub zaplanowanie trasy na wieczór może sprawić, że długa podróż samochodem stanie się przyjemniejsza. Przygotuj malucha do snu tak jak robisz to zazwyczaj, przeczytaj bajkę, zmień pieluszkę, a potem umieść dziecko w samochodzie zamiast w łóżeczku. To pozwoli Ci szybko ruszyć w trasę!

Daj im coś, co sprawi, że ich pobudzone paluszki będą szczęśliwe. Zapewnienie czegoś, czym dzieci mogą zająć palce, może pomóc im utrzymać spokój podczas długotrwałego siedzenia. Bodźce sensoryczne są świetnym rozwiązaniem dla najmłodszych. Jeśli bez końca upuszczają zabawkę na podłogę, spróbuj przywiązać ją do siedzenia.



Prof. Sam Wass
Profesor Neuropsychologii
Wczesnoszkolnej

Więcej materiałów można znaleźć na stronie bingbunny.com





Długie podróże samochodem z małymi dziećmi i jak sobie z nimi radzić.

Puść słuchowisko lub wybierz spokojne bajki do oglądania.

Słuchanie audycji to świetny sposób na spokojniejsze dzieci podczas jazdy. Może nie jest to najłatwiejszy nawyk do przyjęcia przez najmłodszych, ale naprawdę warto go zaadaptować! Jeśli preferujesz bajki, uważaj na to, jaki program wybierasz. Najlepiej sprawdzają się przyjemne i spokojne bajki, na przykład Bing. Wiele programów telewizyjnych pokazuje postacie w niebezpieczeństwie – a oglądanie tego typu treści może wprowadzić ciała dzieci w tryb stresu „fight or flight” (walczyć lub uciekać), a to nie jest coś, czego chcesz w samochodzie!

Przekąski. Zważając na ryzyko zadławienia i potencjalne zagrożenia, planuj przekąski podczas postojów. Świetnymi opcjami są przekąski takie jak paluszki marchewkowe czy małe kawałki sera. Dzieci zwykle są spokojniejsze, kiedy mają pełne brzuszki!

Spróbuj zachęcić wszystkich do śpiewania. Kiedy śpiewamy, bierzemy długie, powolne, głębokie oddechy, dokładnie takie same, gdy jesteśmy spokojni i pewni siebie. A oddychanie tak, jakbyśmy byli spokojni, to świetny sposób na oszukanie naszego ciała, aby faktycznie pozostało spokojne. Trudno znaleźć lepszy powód, by sięgnąć po tradycyjne rodzinne melodie!

Mam nadzieję, że dzięki tym poradom podróz samochodem z maluchem minie w mgnieniu oka!



Prof. Sam Wass
Profesor Neuropsychologii
Wczesnoszkolnej

Więcej materiałów można znaleźć na stronie bingbunny.com





Długie podróże samochodem
z małymi dziećmi i
jak sobie z nimi radzić.

O autorze

Profesor Sam Wass studiował na Oxfordzie, Uniwersytecie Londyńskim i Cambridge, a obecnie prowadzi BabyDevLab na Uniwersytecie East London.



Prof. Sam Wass
Profesor Neuropsychologii
Wczesnoszkolnej

Więcej materiałów można
znaleźć na stronie bingbunny.com

