

كيف تسافرين مع أطفالك في رحلة سعيدة؟

كتبه حفصة جودة | 24 أغسطس 2020



عادة ما يشعر الآباء والأمهات بالتوتر عند سماع كلمة “سفر”، فالسفر مع الأطفال خاصة إذا كان بينهم طفل رضيع أمر شاق ويمثل معاناة خاصة لكل أم، فتفضل الكثير من الأمهات تأجيل فكرة السفر حتى يكبر الأطفال ويصبحون قادرين على الاعتماد على أنفسهم.

لكن هذه الطريقة تحرم الطفل من خبرات وسلوكيات كثيرة يمكن تعلمها عن طريق السفر، كما تحرم الأم من مهارات التعامل الجيد في الظروف الصعبة فتصبح أسرع انهيارًا عند تعرضها لأقل ضغط.

هناك الكثير من النصائح والمحاذير التي تساعد الأمهات على السفر في رحلة ممتعة مع أطفالها، لكن أهم نصيحة يمكن أن تستمع الأم إليها: **القبول**، يجب أن تقبل الأم بأن الأطفال يخطئون دائمًا سواء كانوا على سفر أم لا، يشعر الأطفال بالإرهاق تمامًا مثل الكبار نتيجة السفر، يجب أن نفهم تلك الحقيقة أيضًا ونقبلها، فالكثير من الناس يعتقدون أن الأطفال كتلة متحركة من الطاقة لا يتأثرون بشيء مما يؤثر على طريقة تعاملنا معهم.

ماذا أحمل في حقيبة السفر؟

في البداية قبل أن نتحدث عن محتويات الحقيبة الأساسية، يجب أن تبدأ الأم في كتابة كل التفاصيل المتعلقة بالسفر ومستلزماته حتى يتسنى لها مراجعتها والتأكد من وجودها قبل السفر، ما يقلل التوتر الناتج عن نسيان بعض الأشياء، ومن الضروري أن تعرض الأم تلك القائمة على الأب والأفضل بالطبع أن يشترك كلاهما في كتابتها، فأفكار شخصين أفضل من أفكار شخص واحد.



من الجيد أيضًا أن تتحدثي مع الأطفال حسب مراحلهم العمرية عن وجهة السفر وما المتوقع من تلك الرحلة وما الذي يمكنهم فعله في ذلك المكان وكيف يمكن الاستمتاع هناك، إذا كان هناك فرصة للاختيار بين أكثر من مكان فمن الأفضل أن يشارك الأطفال في صنع القرار.

موعد السفر

يفضل الكثير من الآباء والأمهات السفر ليلاً حيث يكون الطريق هادئاً ويمكن للأطفال النوم في أثناء الطريق، لكننا لا ننصح أبداً بالسفر في هذا الوقت، فالنوم في وسائل المواصلات ليس مريحاً على الإطلاق، ما قد يتسبب في إصابة الأطفال بالأرق ومعااناة الأم لتنفيذ طلباتهم وسط الظلام، وحتى إذا تمكن الأطفال من النوم طوال الطريق سيصلون إلى المكان في حالة نسبية من النشاط بينما يحتاج الوالدان للراحة، لذا من الأفضل اختيار موعد السفر في أول اليوم أو وسطه قدر الإمكان.

حقيبة الملابس

من الأفضل أن تفصل الأم حقيبة الأطفال عن حقيبة السفر الأساسية حتى تتمكن من إخراج ملابس الأطفال بسهولة في حال اضطرت لتبديل ملابسهم وسط الطريق، ومن الأفضل أن تختار ملابس قطنية وسهلة الارتداء حتى لا يشعر الطفل بالضيق، إذا كان الطفل قادراً على الاختيار سيشعر بالسعادة عند مشاركته في اختيار قطع الملابس التي سيرتديها مما ينمي لديه الإحساس بالمسؤولية والمشاركة في اتخاذ القرار.

من الجيد إحضار مناشف صغيرة الحجم لأنه من السهل استخدامها في الطريق ومن السهل تنظيفها وتجفيفها عند الوصول، كما أنه يسهل على الطفل استخدامها بنفسه، وبالطبع يجب أن لا ننسى المناديل الورقية والمناديل المبللة للحفاظ على نظافة الطفل باستمرار دون الحاجة إلى التوقف وسط الطريق.

وجبات سريعة

تحتاج الأم لإعداد بعض الأطعمة السريعة التي لا تفسد بالطبع خارج الثلاجة مثل العصائر والكعك وبعض السندويشات الخفيفة ولا تنسي المياه، تتوقف كمية الطعام حسب طول الطريق وعدد الأطفال، لكن من الأفضل بالطبع أن تكون الكمية أكبر حتى لا نعرض أنفسنا لغضب الأطفال، لنترك هذا الغضب لشيء آخر لا يمكننا السيطرة عليه.

من الضروري كتابة اسم الطفل ورقم للتواصل في حقيبة الطفل أو بطاقة يرتديها تحسباً لأي ظرف طارئ

ينصح **دكتور سيوك** - طبيب الأطفال الشهير - بأن نجهز لكل طفل حقيبة صغيرة خاصة به يحمل بها بعض التسالي والمقرمشات وربما زجاجة صغيرة من العصير الطازج إذا كان عمره يسمح بتناولها بنفسه وكذلك بعض المناشف الورقية والألعاب الصغيرة التي يحبها، حيث يشعر الطفل أنه قادر على اختيار الطعام الذي يحبه أو اللعبة التي يحبها في الوقت الذي يرغب به دون الحاجة إلى طلبها من الأم مما يمنحه شعوراً بالاستقلال.

معايير الأمان

أحرص أن تكون وسيلة السفر **آمنة** للطفل، كما يجب التأكد جيداً من أن المكان الذي تذهبون إليه يهتم بمعايير سلامة الأطفال، من الضروري كتابة اسم الطفل ورقم للتواصل في حقيبة الطفل أو بطاقة يرتديها تحسباً لأي ظرف طارئ ويجب أن يكون الطفل على علم بمكان هذه البطاقة.

يجب أن يتعلم الطفل ما الذي يجب أن يفعله في حال وجد أنه وحده في المكان فجأة ولم يجد والديه معه، ومن الأفضل تدريبه مسبقاً على كيفية التعامل في مثل هذه الظروف، وكيف يتعامل مع الغرباء.

هناك بعض الأدوية الأساسية التي يحتاجها الأطفال والكبار كذلك دون الحاجة لاستشارة الطبيب، لذا من الأفضل أن تحملي بعض الأدوية الأساسية المتوقع استخدامها حتى لا تصابي بالتوتر إذا مرض أحدهم في أثناء الرحلة.



من الجيد أن يكون لديك دواء مسكن للأطفال والكبار، كذلك أدوية لنزلات البرد وأدوية لاضطرابات المعدة، فبعض الأشخاص يصابون بدوار في أثناء الطريق، وإذا سافرت من قبل ستعلمين جيدًا أي الأدوية تحتاجين إليه، إذا كان أحد أفراد الأسرة مريضًا بمرض مزمن أو يحتاج لتناول دواء بشكل منتظم لا تنسي أن تحملي كمية كافية من هذا الدواء.

أدوات الترفيه

رغم أنكم ذاهبون للترفيه والاستمتاع، فإن مزاج الأطفال يتقلب كثيرًا، لذا من الجيد أن يكون معك كتب للأطفال التي يمكنهم قراءتها قبل النوم للقضاء على الأرق الذي قد يصيبهم جراء تغير المكان، وكذلك بعض الألعاب الخفيفة المفضلة لديهم في حال إصابتهم بالملل.

في النهاية، أهم نصيحة يمكن أن نقدمها لك: لا تتوقفوا عن السفر، ربما لن يسير الأمر وفقًا للخطة تمامًا، لكن لا شيء يثري خيال الأطفال ويمنحهم عقولاً منفتحة مثل التجارب الجديدة والمختلفة، ربما تكون الرحلة الأولى هي الأصعب لكن بمرور الوقت وتكرار التجربة سيصبح الأمر أكثر متعة.

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/38076](https://www.noonpost.com/38076)