

## همسفران کوچک



سفر رفتن می‌تواند آنقدر آرامش‌بخش و هیجان‌انگیز باشد که خستگی یک سال را از تن افراد خانواده به در کند؛ به همین دلیل در تعطیلات نوروز، خیلی‌ها تصمیم می‌گیرند با مسافرت رفتن، از تعطیلات خود استفاده بهتری ببرند. تا قبل از تولد بچه‌ها، تصمیم گرفتن برای سفر رفتن خیلی ساده‌تر است.

همشهری دو - ندا داوودی: سفر رفتن می‌تواند آنقدر آرامش‌بخش و هیجان‌انگیز باشد که خستگی یک سال را از تن افراد خانواده به در کند؛ به همین دلیل در تعطیلات نوروز، خیلی‌ها تصمیم می‌گیرند با مسافرت رفتن، از تعطیلات خود استفاده بهتری ببرند. تا قبل از تولد بچه‌ها، تصمیم گرفتن برای سفر رفتن خیلی ساده‌تر است.

از وقتی که سر و کله کوچک‌ترها پیدا می‌شود، برخی از والدین فکر می‌کنند بهتر است چند سالی قید مسافرت رفتن را بزنند و اعتقاد دارند سفر با بچه‌ها به خستگی آنها اضافه می‌کند. هرچند نمی‌شود منکر سختی سفر با کودکان شد اما انصراف از سفر با داشتن کودک، راه مناسبی نیست. این کار در حقیقت پاک‌کردن صورت مسئله است درحالی‌که می‌توان با کودکان به سفر رفت و اتفاقاً لذت هم برد و خاطراتی خوش برای همه خانواده ساخت. فقط کمی فکر، صبر و مقداری برنامه‌ریزی می‌خواهد. ما باید‌ها و نبایدهای سفر با بچه‌ها را برای‌تان می‌گوییم.

### مسافرتی آرام با هواپیما

اگر قرار است امسال با هواپیما به مسافرت بروید، برای ساعت‌های انتظار در فرودگاه هم برنامه‌ریزی کنید؛ ای داشته باشید. کودکان عاشق بازی‌ها و بازی‌ها هستند و علت اصلی کلافگی آنها این است که حوصله‌شان سر می‌رود؛ پس اگر می‌خواهید در طول سفر به شما خوش بگذرد برای کودک‌تان در موقعیت‌های مختلف اسباب‌بازی‌ها؛ بازی‌های مناسب به همراه داشته باشید و خودتان هم بازی خوبی برای او باشید. برای مثال می‌توانید در سالن انتظار کمی باهم راه بروید. بسته به سن کودک، توپ یا وسیله‌ای دیگر را به همراه داشته باشید و سعی کنید در سالن انتظار بازی‌های تان با حرکت همراه باشد. چون در هواپیما او باید چند ساعتی را بی‌حرکت روی صندلی بنشیند پس هر چه خسته‌تر شود، بهتر است. البته مراقب باشید کودک‌تان آسیب نبیند و گم نشود، مخصوصاً اگر ازدحام جمعیت زیاد باشد.

صبر و حوصله مخصوصاً در سفرهای هوایی برای شما از هر چیزی لازم‌تر است. چون مانند سفر با ماشین نمی‌توانید اگر کودک نارامی کرد پیاده شوید یا مانند قطار در راهروها راه بروید؛ پس اگر هم کودک‌تان کمی بی‌حوصله بود با بی‌حوصلگی‌ها؛ تان جو را نارام‌تر نکنید. کودکان گرسنه می‌شوند، بد اخلاقی می‌کنند پس باتوجه به سن کودک‌تان خوراکی‌های سالم و مورد علاقه او را به همراه داشته باشید. اگر خیلی کوچک است و نمی‌تواند از غذایی که در هواپیما با آن پذیرایی می‌شود، استفاده کند، غذای مخصوص او مانند سوپ را به همراه داشته باشید. فراموش نکنید که شیر و غذا را در ظروفی به همراه ببرید که امن باشد؛ هم از نظر فاسد‌نشدن غذا و هم اینکه در کیف‌تان نریزد و عصبی‌تان نکند.

همراه داشتن کتاب و قصه گفتن یکی از کارهای مفید برای وقت‌گذرانی است که می‌توانید در هواپیما انجام دهید. اگر فرزندان خیلی کوچکی نیست یک کوله‌پشتی کوچک به او بدهید که درونش اسباب‌بازی‌ها و خوراکی‌های مورد علاقه‌اش باشد. این کوله‌پشتی هم حس استقلال به او می‌دهد و هم می‌تواند با گشتن درون آن و جابه‌جایی وسایل وقتش را بگذراند. در ضمن هنگام گرفتن بلیت سعی کنید ساعت مناسبی را انتخاب کنید. اگر پرواز شما نصف شب باشد و کودک بد خواب شود، بد اخلاق‌تر خواهد بود. موقع صعود و فرود بیشتر مراقب کودک‌تان باشید و اگر کوچک است و نمی‌تواند از آب نبات یا آدامس استفاده کند به او کمی آب بدهید تا گوش‌هایش نگیرد. برای اتاق انتظار و همچنین داخل هواپیما وسایل مورد نیاز کودک‌تان را به همراه داشته باشید. مثلاً لباس اضافه، پوشک، شیشه شیر و یک روان‌داز سبک و... با توجه

به سن كودك&zwnj;&zwnj;تان و شرایط او وسایل مورد نیازتان فرق مي&zwnj;کند. قبل از سفر، خوب در این مورد فکر کنید.

سفر با ماشین در جاده&zwnj;های زیبا

پوشاندن لباس راحت برای داخل ماشین و از همه مهم&zwnj;&zwnj;تر وقت گذاشتن برای كودك مي&zwnj;تواند راهی برای مشغول&zwnj;کردن او باشد تا در طول سفر ناآرامی کمتری از خود نشان دهد. توقع نداشته باشید که كودك&zwnj;تان هم مانند شما بنشیند، از پنجره به بیرون نگاه کند و برنامه&zwnj;هایی که شما از رادیو یا ضبط گوش مي&zwnj;دهید را با علاقه دنبال کند. او كودك است و برای آرام بودنش باید از قبل برنامه داشته باشید و با صبوری برخورد کنید. مي&zwnj;توانید يك سي&zwnj;دي قصه&zwnj;های بچگانه با خود به همراه داشته باشید. قصه بگویید، باهم بیرون را نگاه کنید و در مورد آنچه مي&zwnj;بینید حرف بزنید. حیوانات اطراف جاده را پیدا کنید و برایشان اسم بگذارید. نمایش عروسکی اجرا کنید. شما بهتر است راه&zwnj;های گوناگونی را باتوجه به علایق فرزندتان آزمایش کنید؛ مثلاً اگر پسربچه&zwnj;ای دارید که عاشق ماشین است در مورد ماشین&zwnj;ها باهم حرف بزنید یا قرار بگذارید ماشین&zwnj;های قرمز را با صدای بلند بشمارید. خانوادگی شعر بخوانید و اگر هم لازم شد گوشه&zwnj;ای از جاده نگه&zwnj;دارید و کمی راه بروید. خوراکی&zwnj;های مورد علاقه فرزندتان را به همراه داشته باشید و در صورت لزوم و ناآرامی كودك&zwnj;تان کمی تلفن همراه&zwnj;تان را در اختیار او بگذارید تا بازی کند. البته زمان زیادی را به این کار اختصاص ندهید.

مسافرت خاطره&zwnj;انگیز با قطار

مسافرت با قطار هم امنیت خوبی دارد و هم برای کودکان جالب و جدید است. بهتر است يك كوپه مستقل بگیرید. درون كوپه غریبه نباشد راحت&zwnj;ترید زیرا نگران سروصدای كودك&zwnj;تان و اذیت همسفران نیستید. اگر در شب سفر کنید که كودك&zwnj;تان بخش عمده&zwnj;ای از سفر را مي&zwnj;خواهد در روز هم مي&zwnj;توانید با او در كوپه بازی کنید، برایش اسباب&zwnj;بازی&zwnj;های لازم را به همراه داشته باشید و مراقب گرسنه&zwnj;نشدن او هم باشید. مي&zwnj;توانید با او در راهرو&zwnj;ها راه بروید و مناظر را نگاه کنید و بازی&zwnj;های مختلف کلامی یا کارت بازی را آزمایش کنید. اگر فرزندتان کمی بزرگ شده و مي&zwnj;خواهد خودش به تنهایی بیرون از كوپه برود حتماً مراقب او باشید و نگذارید از چشم شما دور شود. داخل كوپه قطار مي&zwnj;توانید بازی&zwnj;های خانوادگی انجام دهید و كودك&zwnj;تان را سرگرم کنید. اگر شما و همسرتان بنشینید و با گوشي&zwnj;هایتان مشغول باشید طبیعی است که فرزندتان کارهای خطرناک انجام دهد، غر بزند و آرامش&zwnj;تان را سلب کند. سفر با بچه&zwnj;&zwnj;ها سخت نیست اما يك همسفر با حوصله مي&zwnj;خواهد. اگر كوپه پر از اسباب&zwnj;بازی شد و موقع خوردن خوراکی آشغال&zwnj;هایی به زمین ریخت، عصبانی نشوید، مي&zwnj;توانید در آخر آنها را جمع کنید. در ضمن در سفر با قطار مي&zwnj;توانید کاردستی هم درست کنید و نقاشی هم بکشید.

وسایل ضروری را فراموش نکنید

در همه مسافرت&zwnj;ها ضروری است شما برخی از داروهای مورد نیاز را همراه داشته باشید، مثل مسکن، مایع ضد&zwnj;عفونی&zwnj;کننده دست، دستمال مرطوب، کیسه مخصوص زباله، لباس&zwnj;های راحتی و هر چیزی که فکر مي&zwnj;کنید شاید در سفر لازم شود را بردارید. اگر نخستین سفری است که با كودك&zwnj;تان مي&zwnj;روید مي&zwnj;توانید با کسی که به&zwnj;تازگی با کودکش به سفر رفته حرف بزنید و وسایل مورد نیاز را با او چک کنید.