



# HOGYAN TERVEZZÜK A CSALÁDI NYARALÁST?

Létezik mindenki számára feltöltődést, kikapcsolódást vagy éppen kalandot ígérő családi nyaralás? Miképpen tervezhetjük, szervezhetjük és valósíthatjuk meg közösen a nyári vakáció legjobban várt eseményét?

## ◆ TERVEZZÜNK EGYÜTT!

A családi nyaralás egy-két hete az év egyik csúcspontja. A közös étkezéseknek is újra és újra terítékre kerülő témája lehet az ötletelés, amely előrevetíti a közösen átélhető örömeket, jókedvet és várakozást hozva a család mindennapjaiba. Az ötletbörze is minőségi együtt töltött idő. Kisebb gyerekeknek jó beszélgetésindítás lehet, ha megkérdezzük, mire emlékeznek legszívesebben a tavalyi nyaralásból, ami segítségül szolgálhat a tervezéshez. Igazán kreatív alkotófolyamat a különböző vágyak összeegyeztetése, ez egyben az együttérzés, másokra odafigyelés és alkalmazkodás iskolája is.

## KONZERVATÍV CSÖPPSÉGEK

A kisgyermekes szülőknek szükségük van a rekreációra, a csecsemő adottságai azonban határt szabnak elképzeléseinknek. Érezhetjük, hogy saját pihenésünket kénytelenek vagyunk ehhez igazítani. Nem javasoltak a túlságosan mozgalmas, napirendet felborító programok, a hosszasan utazás, mert kibillenthetik a kicsi ritmusát, nyugtalanná, síróssá válhat, akár meg is betegedhet a feldolgozhatatlan stressz következtében.

Ha módunkban áll, a kalandosabb helyzetekre érdemes magunkkal vinni egy vállalkozó szellemű nagyszülőt, aki nyugodt környezetben foglalkozik az unokával, amíg a szülők feltöltődnek. A kisbabák konzervatívizmusához leginkább az egy helyben levés, a megszokott napirend betartása és a csendes környezet illeszkedik.

## NYUGHATATLAN FELFEDEZŐK

A totyogó nem képes egy helyben megmaradni, mindenre felkapaszkodik, átmászik a strandon a szomszéd törölközőjére, szétszedi az éttermet, miközben ámulva fedezi fel az asztal alatt kitérülő világot. Nyitott és tapasztalatokra éhes: szívesen pancsol naphosszat a vízparton, vagy nézegeti az erdei piknik során a csillogó bogarakat. Ilyenkor ültethető biciklire felszerelhető ülésbe vagy a szülő háttára hordozóba, amelyek segítségével akár kisebb túrákat is tehetünk. Sok aggodalmat megspórolhatunk, ha olyan szállást választunk, ahol megfelelő nagyságú tér áll rendelkezésre a mozgáshoz, van kert játszótérrel, medencével kisgyermek számára, a felszerelés bababarat, és megfőzik helyettünk a vacsorát.



## APRÓ KALANDOROK

Az óvodáskorú gyerek számára fontos az együttjátszás. Évek múlva is képes felidézni, amikor a szülő iszapvárat épített vele a parton, alagutat ásott a homokba, bemászott vele a trambulinba. Ideális a strandolás, ahol a sok gyerek között gyorsan társakra lel, lehetőséget hagyva a szülőnek, hogy fél szemét rajta tartva kissé önmagára is időt szentelhesen. A kisiskolás növekvő autonómiaszükségletét jól szolgálja egy komplexebb mászóka vagy bonyolultabb hinta. Hetekig is élmény számára egy jó játszótér, ha olykor-olykor megspékeljük állatkerti vagy vidámparki kirándulásokkal. Már a nyolc év körüli gyereket is lekötik az interaktív múzeumi foglalkozások, főleg, ha érdeklődésének megfelelően, közösen választunk.

Baráti társaságok, távolabbi családtagok együttnyaralása ebben az időszakban sok pozitív tapasztalatot nyújthat a közösségi életről. A hasonló korú gyerekek szülei együttműködhetnek a gyermekprogramok menedzselésében, némi szusszanáshoz juttatva egymást. Az ovis és kisiskolás korosztály számára élmény a gyermekcsapatban való játék, és az esetleg évek óta otthon dolgozó anyukák is társas impulzusokhoz juthatnak.

## ÉLMÉNYEK VONZÁSÁBAN

A kiskamaszkor az intenzívebb tapasztalatok keresésének, így az aktívabb nyaralás igényének időszaka. Élményfürdők, kalandparkok, mászófalak, kötélpályák: boldog időszak ez az extrém sportok szerelmeseinek, hiszen együtt vághatnak neki gyermekeikkel a felnőtt számára is kihívást jelentő kalandoknak.

A gyermekközönséget is célba vevő fesztiválok szintén nagyszerű közös időtöltést jelenthetnek a kulturális programokra fogékony családok számára. Az előadások, koncertek, az emberek forgataga vonzó ebben az életkorban.

Az utazások és távoli tájak iránt rajongók tervezhetnek izgalommal teli expedíciókat sátrazással, hegemázzással, biciklitúrával. Maradandó élményt jelentenek a külföldi kirándulások, egy-egy érdekes látnivaló felfedezése. Némi városnézéssel is fűszerezhetjük, azonban ezeket egyelőre nem érdemes túlzásba vinni.

## KIKAPCSOLÓDÁS NAGYCSALÁDDAL?

Sokféle igény összefésülése nem kis feladat, de ha sikerül, komoly erőforrást jelenthet a résztvevők számára a gazdaság megélése. A családi összhang titka, hogy mindenkire gondolunk a program összeállításánál, és képességéhez mérten mindenki részt vállal a folyamatban a tervezéstől a készülődésen át a lebonyolításig. ♦