**Porady dla Rodziców**

Dla dziecka **pierwsza kolonia** jest rozpoczęciem niesamowitej przygody. Jednakże dla rodziców jest to bardzo ciężki okres, wiążący się z kilkunastodniowym zamartwianiem się o swojego brzdąca. By przekonać się, że dziecku nie zagraża żadne niebezpieczeństwo można się z nim skontaktować na dwa sposoby: **telefonicznie bądź osobiście**.

**Rozmowy telefoniczne**

Ważne jest ustalenie z dzieckiem tego jak często będziesz dzwonić. Najlepszym rozwiązaniem jest **jedna rozmowa dziennie**. Równie ważne jest także odpowiednie dobranie pory telefonu. Najbardziej odpowiednim momentem jest czas, tzw. ciszy poobiedniej. W ciągu dnia pociecha będzie miała szansę  przeanalizować wszystkie wydarzenia dnia, a pewne napotkane przeciwności przestaną być problemem po nabraniu do nich dystansu. Dziecko będzie mogło również w pełni korzystać z kolonijnego czasu, bez konieczności noszenia przy sobie telefonu. Może być to kłopotliwe podczas pobytu na plaży bądź podczas aktywnych zajęć.

Kadra pedagogiczna natychmiast poinformuje Cię, gdy pojawią się  trudności wymagające Twojego zaangażowania. Nie należy zatem zasypywać opiekuna pytaniami o nastrój i samopoczucie syna bądź córki, by bez potrzeby nie rozpraszać jego uwagi i nie odrywać go od grupy, gdy będzie musiał skoncentrować się na rozmowie z Tobą.

**Zapamiętaj!** Częste rozmowy telefoniczne sprawiają, że dziecko bardziej tęskni za domem i zintegrowanie się z grupą sprawia mu trudności.

**Trzymaj rękę na pulsie, skorzystaj z relacji z kolonii w internecie**

Organizatorzy coraz częściej oferują relacje online z tego co dzieje się na kolonii w postaci wpisów na portalach społecznościowych.

Daje to kadrze możliwość codziennego zamieszczania informacji o życiu kolonijnym. Nie ma dla rodziców wygodniejszej formy kontrolowania tego co się dzieje na wyjeździe, nie wymaga poświęcenia dużo czasu oraz nie generuje kosztów, a jednocześnie umożliwia bycie na bieżąco i nie odrywa dziecka od zabawy poprzez telefony czy odwiedziny. Informacje o wirtualnej możliwości brania udziału w kolonii znajdziesz na stronie internetowej.

Spraw, aby wyjazd dziecka był przyjemnym okresem dla obu stron. Wykorzystaj wolny czas na realizację swojego hobby, a dziecku daj szansę na swobodną zabawę.

**Co zabrać na kolonie**

Wyjazd na kolonię to stres nie tylko dla dziecka, ale też dorosłego. Jest on odpowiedzialny za przygotowanie dziecka do wyjazdu i martwi się, jak pociecha poradzi sobie w nowym otoczeniu. Jeśli akurat zastanawiasz się nad tym, **co zabrać na kolonię powinno Twoje dziecko**, to mam dla ciebie kilka wskazówek.

Na początek dokładnie przeanalizuj specyfikę wycieczki, na którą posyłasz dziecko. Są kolonie, na które wymagany jest specjalistyczny sprzęt. Najlepiej jest zrobić sobie wcześniej listę rzeczy, które będą potrzebne. Na liście warto  umieszczać absolutnie wszystko, co nam przyjdzie do głowy. Czasami nie wpisuje się rzeczy „oczywistych”. Gorzej, jeśli przez to zapomina się je spakować. To dość ważne, żeby twojemu dziecko niczego na wyjeździe nie zabrakło. Może mieć później problem z zaopatrzeniem i co za tym idzie – nie skorzysta z ciekawych atrakcji.

**Wiadomo, że dziecko musi mieć ze sobą legitymację**. To podstawa, ale lepiej dodać to sobie do listy. Legitymacja jest konieczna, żeby dziecko mogło skorzystać ze zniżek. Dalej na liście powinny znaleźć się rzeczy codziennego użytku: koniecznie ciepłe buty, nawet jeśli jest środek lata, do tego kurtka przeciwdeszczowa, szczególnie jeśli dziecko jedzie w góry oraz czapka. Zimą ciepła, latem z daszkiem, chroniąca od słońca. Warto pamiętać o kaloszach, chociaż nie zawsze znajdzie się na nie miejsce w bagażu.

Jeśli dziecko jedzie na kolonię letnią, to oczywiście koniecznie musimy spakować strój kąpielowy, mleczko do opalania z wysokim filtrem i najlepiej jakieś kosmetyki chłodzące po opalaniu. Warto też pomyśleć o okularach przeciwsłonecznych i takich do pływania. Czepek też może się przydać, a zajmuje niewiele miejsca, więc można go spakować na wszelki wypadek. Klapki koniecznie pod prysznic albo na basen. Jeśli zapomnimy o tym, dziecko może wrócić do domu z grzybicą stóp. Ręcznik kąpielowy i plażowy, warto dodać jeden mniejszy na zapas. Czasami potrzebny jest też namiot i śpiwór, ale to raczej należy do rzadkości. Jeśli taki sprzęt jest konieczny, organizatorzy na pewno nas o tym zawiadomią. Na koniec pakujemy środki higieny (dla przypomnienia żel pod prysznic, szampon, szczoteczka i pasta do zębów). I to właściwie wszystko. Dodatkowe kieszonkowe też się przyda. W końcu to kolonia i można dziecku pozwolić na trochę więcej, niż zazwyczaj.

Poniżej prezentujemy szablon listy rzeczy do zabrania na kolonie. Oczywiście można ją dowolnie modyfikować i dostosowywać do programu wyjazdu.

Przykładowa lista rzeczy jakie należy zabrać na kolonie

* legitymacja szkolna
* kieszonkowe
* mały plecak na wycieczki
* przybory toaletowe ( mydło, szampon do włosów, szczoteczka i pasta do zębów, minimum dwa ręczniki +jeden plażowy)
* grzebień lub szczotka do włosów, gumki i spinki, gdy dziecko ma długie włosy
* bielizna +piżama
* kapcie i klapki pod prysznic
* wygodne obuwie sportowe (najlepiej 2 pary), letnie sandały
* strój kąpielowy/kąpielówki
* koszulki z krótkim rękawem
* ciepła bluza lub polar, kurtka przeciwdeszczowa
* długie spodnie, krótkie spodenki, spódnice
* **krem z filtrem UV- okulary przeciwsłoneczne, czapka lub inne nakrycie głowy !**
* **środki chroniące przed ukąszeniami owadów !**
* kreacja dyskotekowa

Prosimy nie przesadzać z ilością rzeczy, bagaż powinien być dostosowany do możliwości fizycznych dziecka, prosimy też podpisać rzeczy dzieci co ułatwi ich ewentualną identyfikację.

Odradzamy zabieranie dużej sumy pieniędzy, wartościowych sprzętów elektronicznych, laptopów, i-podów, mp3, ponieważ nie ponosimy żadnej odpowiedzialności za pozostawienie ich przez Uczestników w autokarze lub zgubienie na kolonii.

* **Rodzicu pamiętaj!**
* **Jeżeli Twoje dziecko przyjmuje jakieś leki (na stałe lub tylko w czasie obozu) prosimy spisz te leki i ich dawkowanie na kartce oraz zgłoś ten fakt wychowawcy przed wyjazdem.**
* **Jeżeli chcesz, aby Twoje dziecko odebrały lub odwiedziły inne osoby przygotuj pisemne upoważnienie z numerem dowodu osobistego**
* Korzystanie z telefonów komórkowych jest niemożliwe podczas zajęć tematycznych, posiłków oraz imprez obozowych. Najlepiej dzwonić do dzieci w czasie "sjesty poobiedniej”, czyli około godziny 14.00 – 15.30. W ciągu kilku pierwszych dni należy ograniczyć kontakt ponieważ dzieci przyzwyczajają się do nowych warunków i rozłąki, a częste telefony zakłócają ten proces. Niewskazane są rozmowy telefoniczne w godzinach wieczornych i nocnych, ponieważ wtedy dzieci bardziej tęsknią.