

فوت و فن های همسفرشدن با کودکان

درسفرهای نوروزی

28 اسفند 1400

سفر با کودکان تان را دست کم نگیرید، کودک با حضور در سفر و درگیری با چالش‌های تلخ و شیرین، درس‌های مهمی از زندگی می‌آموزد که هیچ کلاس و مدرسه‌ای آن را نمی‌تواند به او انتقال دهد. سفر برای کودک آموزش‌های بسیار مفیدی دارد.

برای اینکه یک سفر خاطره انگیز را در کنار کودکان تجربه کنید راهکارهای زیر را به کار ببندید:

زمان بندی کنید

بهترین مزیتی که می‌توان در سفر به دست آورد کرد (چه در فرودگاه، جاذبه‌های دیدنی یا رفتن از نقطه‌ای به نقطه دیگر)، داشتن زمان اضافی است. [بچه‌های خردسال](#) عاشق گشت‌وگذار بوده و اهمیتی به کمبود زمان در سفر نمی‌دهند. در نتیجه اگر در سفر خیلی سریع عمل کنید و بتوانید همه چیز را طبق برنامه پیش ببرید، خواهید توانست از تمامی جاذبه‌های سفر لذت ببرید.

از قبل محل اقامت خود را تعیین کنید

فرقی نمی‌کند که قرار است چادر بزنید یا در هتل بمانید، از قبل محل اقامت خود را تعیین کنید. وقتی که از قبل هتل را رزرو کرده باشید، همراه با کودکان خسته و گرسنه خود به دنبال جایی برای ماندن نخواهید گشت.

به کودکان یک دوربین بدهید

به کودکان خود یک دوربین بدهید و آن‌ها را تشویق به عکس گرفتن از اطراف خود کنید. از آن‌ها بخواهید تا بر روی آنچه که آن‌ها را شگفت‌زده می‌کند تمرکز کنند. پس از تماشای عکس‌های کودکان و نگاه دنیا از دید آن‌ها متعجب خواهید شد. کودکان معمولاً از گل‌ها، حیوانات، هلیکوپترها، قایق‌ها و کوه‌ها عکس می‌اندازند.

با توجه به شرایط جوی خود را آماده کنید

این یک توصیه ساده است، اما بچه‌هایی که لباس‌های راحت مناسب هر آب و هوایی را بپوشند، در محیط جدید خوشحال‌تر خواهند بود.

چند پوشک اضافی به همراه داشته باشید

هواپیما و وسایل [حمل‌ونقل عمومی](#) می‌توانند کابوس شما در دورانی باشند که کودکان بدون پوشک بوده و در حال یادگیری رفتن به دستشویی هستند. اگر شما پوشک کافی در چمدان خود نداشته باشید، مجبور می‌شوید تا لباس‌های خیس کودکان خود در طول سفر را تحمل کنید.

به سراغ نرم‌افزارهای مخصوص کودکان بروید

به لطف وجود نرم افزارهای موبایلی مخصوص کودکان، دیگر نیازی نیست تا امروزه اسباب بازی‌های زیادی را با خود به سفر آورد. تلفن یا تبلت خود پر از بازی‌های مختلف کنید تا در طول سفر بتوانید ابزاری برای سرگرمی کودکان داشته باشید.

از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید

اکثر کودکان خردسال عاشق سفر با قطار، اتوبوس یا قایق هستند. در نتیجه در صورت امکان هر زمان که توانستید از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید.

از ابزارهای نمایش موقعیت کودک استفاده کنید

تجربه نشان داده است که کودکان علاقه‌ای به لوازم دست و پاگیر مراقبتی که آزادی آنها را سلب می‌کند ندارند. به جای این کار با استفاده از فناوری کودکان خود را ردیابی کنید.

امروزه بسیاری از ردیاب‌های GPS مخصوص کودکان به شما کمک می‌کنند تا در ایستگاه‌های قطار یا فرودگاه و در میان جمعیت زیاد بدون نگرانی از گم شدن فرزندان او را به حال خود رها کنید. گاهی این ابزارها از خود صدا تولید کرده و در صورت گم شدن کودک، می‌توان با صدا او را به راحتی پیدا کرد.

مراقب بیماری کودکان باشید

فرقی نمی‌کند به کجا سفر می‌کنید، همیشه در کیف خود [دستمال‌های مرطوب](#) آنتی باکتریال و لوازم ضد عفونی‌کننده داشته باشید. برای مثال وقتی که به یک رستوران می‌روید و نسبت به تمیزی و بهداشت آن شک دارید، می‌توانید کارد و چنگال‌ها را با یک دستمال آنتی باکتریال تمیز کنید. یا اینکه با لوازم ضد عفونی‌کننده در نقاطی که امکانات شستشوی دست وجود ندارد آلودگی را از کودکان خود دور کنید.

داروها را فراموش نکنید

کودکان معمولاً در طول سفر به خاطر خوردن غذای ناسالم یا پرواززدگی بیمار می‌شوند. برای کاهش تب و خواب راحت آنها در شب، همیشه مقداری دارو که مصرف آنها نیز ساده باشد به همراه داشته باشید. دیگر وسایل ضروری در جعبه کمک‌های اولیه شما باید شامل دستمال‌های ضد عفونی‌کننده، چسب زخم، پماد ضد گزیدگی و حرارت‌سنج بدن باشد.

کودکان نباید به تنهایی کوله‌پشتی شان را جمع کنند

گاهی در حین سفر متوجه می‌شوید که کودک شما از سنگین بودن کوله‌پشتی خود ناراحت است. دلیل این موضوع چیست؟ زیرا او تمامی وسایل غیرضروری ممکن در اتاقش را با خود به همراه آورده است. جمع کردن کوله‌پشتی توسط خود کودکان امری خوب است، اما به یاد داشته باشید که قبل از سفر نگاهی هم به کوله آنها بیندازید.

کودکان را با [سرگرمی‌های مختلف](#) مشغول کنید

اگر قصد رفتن به سفری طولانی دارید، مجموعه‌ای از سرگرمی‌هایی که می‌توان هر یک ساعت یک‌بار به کودکان داد را به همراه ببرید. پازل‌های دستی، کتاب‌های کوچک، جدول و هر چیز کوچک دیگری که بتوان بچه‌ها را در طول پرواز یا سفر با خودرو سرگرم کرد.

قبل از سفر با کودکان اعداد و حروف الفبا را تمرین کنیم

اگر سن کودک شما به حدی است که آموزش پذیر است، با او بازی‌هایی در مورد اعداد و حروف الفبا انجام دهید. این کار به کودک شما در سفرهای هوایی کمک می‌کند.

از آوردن شیرینی خودداری کنید

در مقابل دادن شیرینی به کودکان خود در حین سفر مقاومت کنید. ظرفی از تنقلات دیگر نظیر آجیل، میوه و خشکبار به همراه داشته و هر زمان که احتیاج شد به کودکانتان بدهید.

کودکان خود را به نوشتن یا کشیدن سفرنامه ترغیب کنید

از کودکان خود بخواهید تا مناطق دیدنی یا خوراکی‌هایی را که در طول سفر تجربه کرده‌اند را نقاشی یا دسته‌بندی کنند. چه کسی می‌داند، شاید همین کار آن‌ها را به امتحان کردن غذاهای مختلف ترغیب کند. از مکان‌های مورد بازدید کارت‌پستال جمع‌آوری کرده و از کودکان بخواهید تا در پشت آن‌ها چیزی بنویسند. وقتی که کودکان بزرگ شدند، این کارت‌پستال‌ها خاطرات شیرینی برای آن‌ها رقم خواهند زد.

کودکان خود را آماده کنید

اگر قرار است از طریق یک فرودگاه شلوغ یا مرکز حمل‌ونقل پرجمعیت مسافرت کنید، حتما شماره تلفن خود را به کودکان بدهید تا در صورت گم شدن، مشکلی برای آن‌ها پیش نیاید.

پاسپورت‌های خود را بررسی کنید

پاسپورت کودکان نیز تنها ۵ سال اعتبار دارد و اگر به آن دقت نداشته باشید، ممکن است در هنگام سفر به مشکل برخوردید. چند هفته قبل از پایان اعتبار پاسپورت، آن‌ها را عوض کنید.

دستمال مرطوب به همراه داشته باشید

فرقی نمی‌کند که کودکان شما بزرگ شده‌اند یا خیر، استفاده از دستمال‌های مرطوب مخصوص کودکان را فراموش نکنید. آن‌ها برای تمیز کردن دست‌ها، ضدعفونی کردن نشیمنگاه‌های توالت و پاک کردن میزهای رستوران مناسب هستند. به‌علاوه داشتن صابون‌های مایع می‌تواند به شما در هر کشوری کمک کند.

از بچه‌های بزرگ‌تر کمک بگیرید

بهترین راه برای [کنترل فرزندان نوجوان](#) در سفر کمک گرفتن از آن‌ها در طول سفر است. از اینکه می‌بینید فرزند شما دیگر تمام وقت خود را در اینترنت نخواهد گذراند شگفت‌زده خواهید شد.

وسایلی که در سفر با کودکان باید به همراه داشته باشید

لیست وسایل سفر با نوزاد

بیشتر خانواده‌های ایرانی بعد از بچه‌دار شدن تا مدت‌ها دور سفر و ماجراجویی را خط قرمز می‌کشند و قید آن را می‌زنند، اما بهتر است بدانید که سفر کردن نه تنها برای روحیه مادر مفید است بلکه کودک را با محیط و شرایط جدید آشنا و از آن مهم‌تر سیستم دفاعی کودک را تقویت می‌کند.

فقط فراموش نکنید که وسایل ضروری سفر را در سفر با نوزاد فراموش نکنید.

پوشک
پد زیرانداز
پتو
کیسه‌های پلاستیکی
کرم آگزمای پوشک
دستمال مرطوب
پستانک اضافی
شیر خشک
بطری آب

لیست وسایل سفر با کودک دو ساله

در سفر با کودک ۲ تا ۶ ساله کمی کار ما راحت‌تر می‌شود، اما به این معنا نیست که می‌توانید همچون دوران مجردی به تفریح بپردازید!

در سفر با کودک دو ساله باید کمی نگران سرگرم کردن آن باشیم، زیرا این وروجک‌های بازیگوش به سرعت حوصله‌شان سر می‌رود و گریه را از سر شروع می‌کنند و سفری که قرار بود مایه تفریح و آرامش شما باشد را به کابوسی وحشتناک تبدیل می‌کنند.

پس در جمع کردن وسایل سفر با کودک دو ساله نباید اسباب بازی‌های محبوب آن‌ها را فراموش کرد. در فهرست زیر خلاصه‌ای از وسایل مورد نیاز برای کودکان دلبندتان را تهیه کرده‌ایم.

کلاه و ضد آفتاب مخصوص کودک
لیوان‌های نی‌دار
بطری‌های آب
ظروف غذای کودک
میان وعده‌های آماده
صندلی ماشین
کالسکه

اسباب‌بازی‌های مورد علاقه
داروهای مورد نیاز
دستمال مرطوب

سفر با کودک در قطار

در سفرهای طولانی یکی از راه‌های کاربردی، استفاده از قطار برای سفر با کودک است. ایستگاه قطار هر کودکی را شگفت‌زده می‌کند و او را برای ادامه سفر هیجان‌زده‌تر می‌کند. اینجاست که به عنوان یک مادر باهوش باید دست به کار شوید از این همه هیجان هوشمندانه به نفع خود استفاده کنید.

یکی از کارهایی که در سفر با کودک یا کودکان خود می‌توانید انجام دهید، طراحی بازی است.

می‌توانید آن‌ها را کنار پنجره بنشانید و با توجه به مسیری که پیش رو دارید بخواهید تعداد تابلوها یا

درختانی را که می‌بینند و برای شما بشمارند و در پایان به آن‌ها جایزه‌ای دهید.

سفر با کودک در هواپیما

یکی از مکان‌هایی که استرس والدین را برای سفر زیاد می‌کند، هواپیما است.

در سفر با کودک و آن هم هوایی هر مادری استرس این را دارد که نکند فرزندش در هواپیما اذیت شود یا با ایجاد سر و صدا و بازیگوشی آرامش را از دیگران سلب کند. چند راه‌حل کاربردی می‌تواند به کمک مادران بیاید تا در راه رسیدن به مقصد دیگر دغدغه‌ای نداشته باشید.

راهکار استفاده از صندلی کودک

یکی از راه‌هایی که هم شما در سفرهای هوایی لذت تمام و کمال را ببرید و هم کودکان، استفاده از صندلی کودک است. کودک به محض دیدن صندلی و قرار گرفتن در آن، احساس آرامش خود را به دست می‌آورد.

مشارکت با همسر

در سفرهای هوایی بهتر است کودکان را در صندلی وسط قرار دهید. این کار نه تنها دسترسی به کودک را آسان‌تر می‌کند، بلکه احساس امنیت دوباره‌ای را به کودک می‌بخشد.

شلوار بلند را فراموش نکنید

بله می‌دانیم که استفاده از شلوارهای بلند آن‌ها در فصول گرم سال برای فرزندتان و آن‌هم در سفر با کودک بسیار زجرآور است؛ اما همین شلوارهای بلند هستند که کودک شما را از بسیاری خطرهای مانند نیش حشرات حفظ می‌کنند.

سفر با کودک در خودرو

کودکان در سفر می‌توانند رفتارهای متفاوت داشته باشند، اما اکثراً از سفر رفتن بسیار هیجان‌زده می‌شوند مخصوصاً اگر **سفر با خودرو** شخصی باشد. در سفر با خودرو شخصی باید مانند دیگر نوع سفرها چند نکته‌ای را رعایت کنید.

تا می‌توانید، پیش بروید

از توقف‌های غیر ضروری در سفر با کودک بپرهیزید. همان‌طور که سفر در ماشین می‌تواند برای فرزند دل‌بندتان جذاب باشد، طول سفر نیز می‌تواند به همان اندازه و حتی بیشتر از آن این فرشته‌های کوچک را کلافه و اذیت کند.

لباس اضافی به همراه داشته باشید

اتفاق ممکن است همیشه پیش بیاید. در سفر با کودک ممکن است ناگهان در بطری آب باز شود و کل لباس‌های کودک را خیس کند و اگر در این مواقع لباس اضافی به همراه نداشته باشید؛ مجبورید خودرو را گوشه‌ای نگه دارید و از بین وسایل دنبال چمدان دختر یا پسر کوچولوی شیرینتان بگردید.

خوراکی چاره کار است

در سفرهای زمینی بهتر است، خوراکی‌ها آماده‌ای را به همراه داشته باشید، زیرا کیفیت دست‌پخت یک

مادر را در هیچ رستورانی نمی‌توان یافت.

انتخاب اقامتگاه در سفر با کودکان و نوزادان

۱- انتخاب مناسب مقصد

زمانی که برای سفر با نوزادان و کودکان برنامه‌ریزی می‌کنید و می‌خواهید در اقامتگاه بمانید، در انتخاب‌هایتان دقت کنید. اول اینکه مقصد شما باید شرایط مناسبی داشته باشد. مثلاً سفر در تابستان به شهرهای گرم و شرجی، برای کودکان آزاردهنده است. حتی هوای خیلی گرم می‌تواند باعث بیماری آن‌ها شود؛ بنابراین اگر در فصل گرم سال قصد سفر دارید، مقاصد خیلی گرم را انتخاب نکنید. ضمناً در هوای گرم، حشرات مزاحم هم بیشتر هستند و احتمال دارد فرزندتان را نیش بزنند.

از طرف دیگر در ماه‌های سرد سال هم به شهرهای سردسیر سفر نکنید. اگرچه سفر با کودکان مانعی ندارد، اما محدودیت‌هایی را به وجود می‌آورد.

۲- امنیت اقامتگاه

پس از رعایت برخی نکات و معیارها درباره شهر مقصد، باید مواردی را نیز درباره اقامتگاه رعایت کنید. یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید در زمینه اقامتگاه مورد توجه قرار دهید، امنیت اقامتگاه است. اگرچه توجه به موضوع امنیت در همه شرایط مهم است، اما زمانی که کودک همراهتان است، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

طبیعتاً شما کودک را در خانه یا اقامتگاه تنها نمی‌گذارید، اما با این حال باید از محکم بودن درهای اقامتگاه اطمینان داشته باشید. به طوری که کودک نتواند به تنهایی در را باز کند. این موضوع درباره پنجره‌هایی که در ارتفاع کم واقع شده‌اند، هم صدق می‌کند.

زمانی که به اقامتگاه رسیدید، وسایلی را که می‌تواند برای کودک خطرناک باشد، از دسترس بردارید. مجسمه‌های سنگین، صندلی‌های بزرگ و وسایلی از این دست می‌توانند خطر به وجود بیاورند.

اگر اقامتگاه یا ویلایی که اجاره می‌کنید، استخر دارد، حواستان باشد کودک به تنهایی اطراف استخر نرود.

۳- رختخواب مناسب برای اقامتگاه

در بیشتر اقامتگاه‌ها، تختخواب یا رختخواب سنتی وجود دارد. اقامتگاه‌های خوب و معتبر هم همیشه رختخواب‌هایشان را تمیز نگه می‌دارند. اما با این حال بهتر است جانب احتیاط را رعایت کنید. پیش از سفر یک دست رختخواب جمع و جور و سبک برای کودکان داخل چمدان بگذارید. اگر چمدانتان برای چنین رختخوابی جا ندارد، می‌توانید چند ملحفه تمیز با خود ببرید و این ملحفه‌ها را روی رختخواب کودک بیندازید.

علاوه بر رختخواب، لباس مناسب هم برای کودک با خود بردارید. اگر احتمال می‌دهید که اقامتگاهتان سردتر یا گرم‌تر از حد معمول باشد، لباس مناسب با این شرایط ببرید. علاوه بر این، اگر به شهری سفر

می‌کنید که احتمال می‌دهید شب پشه کودکتان را نیش بزند، لباسی کاملاً پوشیده برای آن‌ها با خود داشته باشید.

لباسی که سر تا پای کودک را بپوشاند و اجازه ندهد قسمتی از بدن کودک در معرض نیش زدن حشرات قرار داشته باشد. به همراه داشتن یک پشه‌بند کوچک جایی از شما اشغال نمی‌کند، اما هنگام سفر با نوزدان و کودکان می‌تواند بسیار کاربردی باشد.

۴- غذای مناسب کودک

در سفر احتمالاً ترجیح می‌دهید غذای همان شهر را بخورید. غذاهایی که گاهی اوقات مناسب کودکان نیست؛ بنابراین باید به فکر غذا درست کردن برای کودک باشید. زمانی که اقامتگاه اجاره می‌کنید، به احتمال زیاد وسایلی زندگی در آن وجود دارد.

از جمله این وسایل اجاق گاز، یخچال و... است؛ بنابراین مشکلی برای درست کردن غذا نخواهید داشت. اما اگر کودکتان باید غذای خاصی بخورد، مواد غذایی لازم را با خود ببرید. (در صورتی که می‌دانید این خوراکی‌ها را در شهر مقصد پیدا نمی‌کنید).

علاوه بر این ظرف‌هایی مناسب برای درست کردن غذا کودک با خودتان ببرید. کودکان در ظرف خودشان راحت‌تر غذا می‌خورند.

۵- اسباب بازی برای کودکان

زمانی که اجاره اقامتگاه را اینترنتی انجام می‌دهید، می‌توانید از شرایط و ویژگی‌های آن اطلاعات به دست بیاورید. این اطلاعات را از یادداشت‌ها و عکس‌های سایت متوجه خواهید شد. اگر هنگام اجاره، اقامتگاهی را پیدا کردید که حیاط و وسایل بازی دارد، برای کودکان ایده‌آل است. حتی اگر لازم است کمی بیشتر هزینه کنید، تا چنین اقامتگاهی اجاره کنید. با وجود وسایل بازی، حوصله کودکتان در زمان حضور در اقامتگاه سر نمی‌رود.

اما اگر چنین اقامتگاهی پیدا نکردید، حتماً برای سفر با نوزدان و کودکان تعدادی اسباب بازی با خود ببرید. اسباب‌بازی‌های کوچکی که جای زیاد نمی‌گیرند در الویت هستند. علاوه بر این در مقصد می‌توانید اسباب‌بازی‌های ساده‌ای مثل توپ بخرید تا کودکتان ساعت‌ها با آن سرگرم شود.

در انتخاب مقصد نکاتی را دقت کنید. مثلاً اگر در فصل گرم سال مسافر هستید، ترجیحاً مناطق گرمسیری را انتخاب نکنید و در فصول سرد هم مناطق سرد را. هر چند محل اسکان شما مجهز به وسایل گرمایشی و سرمایشی باشد، اما، چون کودک در همه حال و بالاخص در مسافرت، علاقه مند به کشف دنیای جدید است، نباید توقع داشت که در فضایی بسته و محیطی سرپوشیده راضی بماند و خوشحال باشد. با انتخاب منطقه گرم در فصل گرما، باید حواس‌تان به وجود حشرات موزی و آزار دهنده هم باشد. پس از پوشاندن لباس‌هایی که بدن کودک در معرض نیش حشرات می‌باشد، خودداری کنید.

همچنین انتخاب محیطی برای سرگرمی کودک بسیار مورد توجه است. مثلاً کودکان در نزدیکی دریا، هم

با شن و ماسه خوب سرگرم می‌شوند و هم آب دریا را دوست دارند و همچنین از صدف‌هایی که در آنجا جمع می‌کنند تا مدت‌ها می‌تواند استفاده و با آنها بازی کند. انتخاب مقصدی این‌چنین هم برای کودک دلپذیر است و هم برای باقی اعضای خانواده می‌تواند مطلوب باشد.

فرزندان‌تان را آماده کنید و در مورد مقصد به او توضیح داده و عکس‌های آن‌جا را نشان‌ش دهید. می‌شود گفت هر کاری که او را به وجد می‌آورد انجام دهید. از کتاب‌هایی که در مورد مقصد نوشته شده، استفاده کنید. اطلاعات جاذبه‌هایی که برای کودکان جذاب است را یادداشت کرده و به برنامه سفرتان اضافه کنید. مکان‌ها و یا حتی غذاهای خاص و ویژه مقصد سفر را به کودک معرفی کنید و او را برای ورود به محیط سفر آشنا کنید.

عادت خواب کودک را جدی بگیرید. اگر کودک شما عادت به خوابیدن در ساعت خاصی از روز دارد، در ایام سفر حواستان باشد که به‌هم خوردن این عادت ممکن است بدخلقی و عدم سازگاری کودک را به‌همراه داشته باشد.

اقامتگاه انتخابی عاقلانه و مناسب برای سفر با کودکان است. عموماً اقامتگاه‌ها فضای بزرگی دارند، فضایی که کودکان به راحتی می‌توانند در آن بدون یا بازی کنند. علاوه بر این وجود وسایلی مانند اجاق گاز و یخچال این امکان را به وجود می‌آورد که خودتان برای کودک غذا درست کنید.

با این شرایط دیگر لازم نیست از سفرهای شیرین خانوادگی، زمانی که فرزندانتان کوچک‌اند، صرف‌نظر کنید. حتی ممکن است این سفرها، به شیرین‌ترین سفرهای عمرتان تبدیل شوند.