Wakacje przed nami! O letni odpoczynku marzymy przez cały roku (zwłaszcza w czasie zimowych i ciemnych miesięcy). Urlop tak upragniony należy się zarówno dorosłym jak i dzieciom! Poniżej zapraszam do lektury pozytywnych skutków wyjazdów. Wycieczek czy po prostu czasu wolnego spędzanego wspólnie z rodziną :)

## „Jak wakacje wpływają na dzieci?”

Wyjazdy wakacyjne, zarówno dzieciom jak i rodzicom, kojarzą się z czasem wolnym, zabawą i leniuchowaniem. Jednak letni odpoczynek może być także czasem intensywnego rozwoju dzieci. Wakacje wpływają bowiem pozytywnie na rozwój systemów mózgowych, kreatywność, koncentrację oraz IQ. Zastanawiając się nad tym zagadnieniem zapytaliśmy ekspertów i rodziców podróżujących z dziećmi o ich opinie i doświadczenia związane z wpływem wakacji na najmłodszych.

Wyjeżdżając na wakacje umożliwiamy swoim dzieciom ćwiczenie dwóch systemów w mózgu, których rozwój w domowych warunkach może być bardzo trudny lub wręcz niemożliwy.
Te dwa systemy to:

* zabawa – PLAY,
* poszukiwanie – SEEKING.

Gdy systemy zostaną uruchomione wyzwalają składniki neurochemiczne takie jak opioidy,oksytocyna i dopamina, które odpowiedzialne są za dobre samopoczucie i redukują poziom stresu. Dodatkowo działają one jak mięśnie, więc im częściej używane tym bardziej mają wpływ na kształtowanie osobowości.

Dzieci wyjeżdżające na wakacje mają możliwość eksploracji nowych miejsc, tym samym wspierając pierwszy system – poszukiwanie (SEEKING). Czas spędzony na zabawie to także nieodłączny element każdego wakacyjnego wyjazdu, który natomiast stymuluje drugi system – PLAY.

Dobrze rozwinięty system zabawy pozytywnie oddziałuje na umiejętność „bawienia się” pomysłami w dorosłym życiu, która może być wykorzystana w przyszłej karierze zawodowej.

Wakacje bez wątpienia stwarzają odpowiednie warunki do ćwiczenia systemów PLAY i SEEKING, tym samym wspierając rozwój i dojrzewanie mózgu w płacie czołowym zaangażowanym w funkcjonowanie poznawcze, inteligencję społeczną i ukierunkowanie na osiąganie celów, które może trwać przez całe życie.

Zmiana otoczenia podczas wakacji pobudza procesy w płacie czołowym zwiększając funkcje wykonawcze, takie jak:

* regulacja stresu,
* regulacja uwagi,
* zwiększona koncentracja,
* umiejętności dobrego planowania, czy uczenia się.

Wyjeżdżając na wakacje poprawia się zatem zdrowie fizyczne i psychiczne, które jest związane ze zwiększaniem poziomu IQ u dzieci.

Wyjeżdżając z dziećmi na wakacje, lub posyłając je na letnie obozy zazwyczaj wybieramy miejsca położone pośród natury, nad morzem lub w górach. Jest to dodatkowy czynnik, który bardzo pozytywnie wpływa na rozwój naszych pociech. Badanie przeprowadzone przez Uniwersytet w Illinois wykazało bowiem poprawę uwagi i koncentracji u dzieci po 20 minutach spędzonych na łonie natury.

Co więcej, przebywanie w otoczeniu przyrody pozwala obniżyć ciśnienie krwi, zredukować stres i ma pozytywny wpływ na dzieci z ADHD.

Podróżując, dzieci stykają się z nowymi sytuacjami, których nie mogłyby doświadczyć w swoim codziennym otoczeniu. Nowe przeżycia, czy zmiana środowiska wpływają pozytywnie na kreatywność u dzieci pozwalając im spojrzeć na różne rzeczy z innej perspektywy i poszerzać horyzonty.

Dodatkowo badanie przeprowadzone na Uniwersytecie w Indianie sugeruje, że nawet już tylko myślenie o odległych miejscach zwiększyło poziom kreatywności wśród badanych.

Badacze sprawdzili, że wyjeżdżając na wakacje podwyższa się poziom szczęścia. Momentem, który sprawia najwięcej radości jest proces planowania wyjazdu i oczekiwania upragnionej wycieczki. Osoby, które jednak regularnie wyjeżdżają na wakacje są bardziej zadowolone i lepiej łączą swoje pragnienia i potrzeby.

Co więcej, z podróżowania można czerpać wiele innych korzyści, takich jak poczucie spełnienia, zadowolenia czy szczęścia.

Życie w ciągłym biegu, a także codzienne obowiązki, szkoła, czy praca nie sprzyjają pogłębianiu więzi miedzy rodzicami i ich dziećmi. Wakacje to odpowiedni czas na nadrobienie rodzinnych zaległości.

Wspólne podróże i wyjazdy bardzo pozytywnie wpływają na rozwój dzieci. Rodzice mogą się wtedy skupić wyłącznie na swoich pociechach. Zmiana otoczenia pozwala także na wymyślanie nowych zabaw i aktywności jak na przykład budowanie zamków z piasku, skakanie przez fale czy śpiewnie piosenek przy ognisku.

Poprzez wspólne spędzanie czasu wysyłany jest sygnał, że dzieci obdarzane są całkowitą uwagą, co zwiększa ich poczucie własnej wartości. Okazywanie zainteresowania dzieciom jest bardzo ważne w procesie ich dorastania, od najmłodszych lat aż do dorosłości. Podczas rodzinnych wakacji, dzieci również uczą się i przejmują zachowania oraz wzorce od swoich rodziców.

Co więcej, jest to dobry moment na poznawanie mocnych i słabych stron swoich pociech, co może przyczynić się do lepszego zrozumienia i komunikacji, a także ułatwić pomoc w podejmowaniu decyzji w przyszłości. Rodzinne wakacje stanowią ogromną wartość dla dzieci nie tylko podczas wyjazdu, ale także wiele lat później, gdy chętnie wraca się do nich wspomnieniami.

Jak wykazują badania najprzyjemniejszym elementem wakacji jest planowanie wyjazdu i oczekiwanie. Aby podtrzymać to pozytywne uczucie u dzieci można:

* Odliczać dni do wyjazdu.
* Zorganizować krótkie wycieczki i aktywności dla swoich dzieci w miejscu pobytu.
* Poszukać ciekawych informacji o danym miejscu i nauczyć dzieci kilku podstawowych zwrotów w lokalnym języku.

Pomimo tego, że wyjazd na wakacje to bez wątpienia ekscytujące wydarzenie dla wielu dzieci, część z nich jednak odczuwa stres związany z przerwą od codziennej rutyny. W takim przypadku, dobrą praktyką jest angażowanie dzieci w proces planowania wakacji wykorzystując poniższe wskazówki:

* Przygotuj zdjęcia różnych miejsc, do których chcielibyście się udać i zapytaj swoje dzieci, które z nich najbardziej im się podobają.
* Opowiadaj swoim dzieciom ciekawe i zabawne historie związane z miejscem Waszej podróży.
* Przygotuj krótki plan wyjazdu i pozwól swoim dzieciom wybrać spośród kilku opcji.

Artykuł pochodzi ze strony internetowej:

hometogo.pl