

Vademecum rodzica obóz rekreacyjno-sportowy Kids Summer Camp

Telefon do kierownika obozu: Olaf Pawełoszek - 510 123 516

Wychowawcy: Karolina Michalska – 665 665 339

Aleksandra Gietka – 739 019 107

Mateusz Zieliński - 504 014 974

WYJAZD – MIEJSCE I GODZINA ZBIÓRKI

Kraków ul. Balicka 100 30-149

6 lipca godzina 9:00

POWRÓT

13 lipca w godzinach okołopołudniowych (szczegółowe godziny prześlemy smsem) na ul. Balicka 100

Adres ośrodka: Centrum Wypoczynku Odys- Ośrodek wypoczynkowy Nad Jeziorem 99, 34-311 Tresna

Link do Google Maps: <https://maps.app.goo.gl/JddbVtSo2YoA1S6>

ZAJĘCIA SPORTOWE I PRZYGODOWE

Z doświadczenia wiemy, że dzieci w różnym stopniu lubią sport, więc nie zmuszamy, tylko wychodząc naprzeciw temu, przygotowaliśmy bardzo bogaty program różnorodnych zajęć od rozgrywek, zabaw, po gry terenowe, gdzie uczestnicy na pewno znajdą coś dla siebie.

KONTAKT Z KIEROWNIKIEM I WYCHOWAWCĄ

Preferowana godzina kontaktu to czas poobiedni okolicie godziny 15.00.

MOJE DZIECKO ZAŻYWA LEKI!!!

Jeżeli jest taka sytuacja prosimy o przygotowanie upoważnienia z dokładną informacją co i jak mamy podawać. Wszystko prosimy zapakować w jedną przezroczystą foliową kopertę.

Wzór upoważnienia:

Upoważniam kadrę obozu przygodowego Kids Summer Camp do podawania mojemu dziecku
..... w terminie 6.07-13.07.2025 r. leków w następujący sposób:.....

Oświadczam, że dziecko znajduje się pod opieką lekarza i wyżej wymienione leki jak ich
zażywanie jest zapisane przez niego.

Czytelny podpis

W co spakować

Najwygodniejsze dla najmłodszych są walizki na kółkach, nastolatkom zwykle bardziej odpowiada plecak. W plecaku trudniej jednak utrzymać porządek. Jeśli dajesz dziecku plecak, dopilnuj, aby bieliznę spakowało do bocznych kieszzonek, wtedy wyjmując codziennie czyste, nie będzie przewracać całości "do góry nogami". W naszym ośrodku w każdym pokoju jest szafa. Pakując dziecko na kolonie lub obóz, pamiętaj, że w naszym klimacie pogoda jest całkowicie nieprzewidywalna, dlatego Twoje dziecko musi mieć odpowiednią liczbę ubrań zarówno jakby przez tydzień miało być zimno i z deszczem, jak i żar lał się z nieba.

Do obowiązkowego letniego ekwipunku kolonisty należą krem lub spray przeciw komarom oraz krem przeciw oparzeniom słonecznym z wysokim filtrem. Dziecko musi mieć także czapkę z daszkiem oraz lekką kurtkę wiatrówkę z kapturem lub pelerynę przeciwdeszczową, plecak na wycieczki i portfelik. Nie polecamy zabierania drogich telefonów komórkowych – często ulegają zniszczeniu lub giną, a i tak zapewniamy rodzicom telefoniczny dostęp do wychowawcy w czasie trwania turnusu oraz możliwość porozmawiania z dzieckiem.

Ile kieszonkowego?

W przypadku młodszych dzieci dobrze sprawdza się system podzielenia kieszonkowego na pół i wręczenia połowy w podpisanej kopercie wychowawcy z prośbą o przekazanie naszemu dziecku po upływie połowy kolonii. Obecnie przeciętne kieszonkowe dla dzieci w wieku 7-12 lat to 50-100 zł na 7-dniowe kolonie, a dla młodzieży starszej ok 150-200 zł.

PRZYKŁADOWA LISTA EKWIPUNKU KOLONISTY na 7 dni obozu sportowego:

Kosmetyczka z przyborami, krem z filtrem, krem przeciw komarom, chusteczki do nosa

Czapka z daszkiem, kurtka przeciwdeszczowa z kapturem

Buty (wygodne adidas), klapki

Odpowiednia liczba sztuk bielizny (majtki i skarpetki)

3 bluzy z długim rękawem (w tym jedna ciepła, dwie rozpinane) 2 pary długich spodni (jedne dresowe)

3 pary krótkich spodenek

7 koszulek T-shirtów (w tym 1-2 bez rękawków) Kąpielówki lub strój kąpielowy

Piżama, ręcznik kąpielowy i drugi na plażę lub basen Bawełniana torba-worek na brudne rzeczy

Mały plecakzek na wycieczki, portfelik najlepiej zawieszany na szyi Legitymacja szkolna

Kieszonkowe (50-150 zł) – można przechować u wychowawcy. (Jeżeli do wychowawcy to trzeba wymienić na drobne banknoty i włożyć do opisanej koperty)

Telefon z ładowarką (dla chętnych). Najlepiej jakiś stary.

Zegarek

DZIECKO NA WYJEŹDZIE: PROBLEM TĘSKNOTY I KONTAKTU Z RODZICEM

Co roku wiele dzieci wyjeżdża pierwszy lub kolejny raz na samodzielny wypoczynek. Letni obóz to czas radości i uczestniczenia w emocjonujących zajęciach i wycieczkach, skutecznie zapełniającymi każdy dzień. Wielu rodziców przed pierwszym wyjazdem dziecka martwi się o to, że będzie ono tęsknić za domem. Jak sprawić, żeby wspomnienia z pierwszej kolonii były wyłącznie radosne, nawet u tęskniącego dziecka? Przeczytajcie nasze rady!

Dobrze poinformować dziecko

Jednym z najczęstszych błędów popełnianych przez rodziców wysyłających dziecko na pierwszą kolonię, jest niedostateczne poinformowanie dziecka o tym, co je czeka. Dorośli często automatycznie zakładają, że dziecko ma taką samą wiedzę o świecie jak oni i że będzie potrafiło samo wyobrazić sobie jak to jest na obozie. Tymczasem dziecku, zwłaszcza poniżej 9 lat, trudno zorientować się samodzielnie w temacie. Rozmowy z rodzicami nie zastąpią koleżdy i koleżanki, którzy nie zawsze przekażą obiektywny obraz kolonii i prawie nigdy nie wczują się w obawy konkretnego pytającego.

Zatem porządna informacja od rodziców to podstawa. Im bardziej przegadany temat, tym bardziej oswojony. Im więcej dziecko będzie wiedzieć, tym mniej się bać. Im mniejszy lęk będzie przed obozem, tym łatwiej będzie opanować tęsknotę. Dziecko powinno usłyszeć od rodzica nie tylko na jaki obóz jedzie czyli poznać program udostępniony przez organizatora, ale także zobaczyć zdjęcia innych dzieci podczas zajęć na obozie, zdjęcia budynku i pokoi, w których będą nocować (na stronach www u większości organizatorów), poznać sposób spożywania posiłków i otrzymać zapewnienie, że nie będą zmuszane do jedzenia, dowiedzieć się ile osób może mieć w pokoju i że nie będzie dużo starszych dzieci wokół niego, że wychowawcy pomogą w każdej trudnej sytuacji i zadbają o potrzeby dzieci jak druga mama. Zapowiedzcie też dużo wesołych momentów i ciekawe wycieczki.

Tęsknota to normalne uczucie

Po udzieleniu wszystkich tych informacji (i to wielokrotnie w odstępach czasowych), nie należy obawiać się poruszyć tematu tęsknoty z dzieckiem. Niech mamusi uważają, aby przejęte wyjazdem dziecka, w jego obecności nie rozważały głośno z krewnymi „jak będzie tęsknić to po niego pojedziemy”, „martwię się tylko, że będzie nadmiernie tęsknić” itp. Dziecko w ten sposób zaczyna

sobie podświadomie wyobrażać, że tęsknota to straszna krzywda jaka może je spotkać i należy się jej bać.

To naturalne, że tęsknimy, świadczy to o tym, że mamy normalne, silne więzi z najbliższymi. Tak właśnie należy dziecku przedstawić wizję rozłąki z rodzicami – my będziemy tęsknić za tobą, a ty za nami i zwłaszcza na początku kolonii, gdy dzieci jeszcze się nie znają, tęsknota może być chwilami duża, ale będziemy się kontaktować i wspólnie z wychowawcą pomożemy ci przetrwać tęsknotę. Powiedzmy dziecku, że to naturalne, że zatęskni, że wszystkie dzieci tęsknią, ale później są zadowolone, że wyjechały, bo na koloniach codziennie dzieje się coś wesołego.

Dziecko na kolonii, rodzic w domu – najważniejsze w punktach:

1. Najważniejsza jest współpraca rodzica z kierownikiem kolonii, nic nie stoi na przeszkodzie, aby w przypadku dużych obaw o samopoczucie dziecka, już przed wyjazdem ustalić z kierownikiem obozu lub wychowawcą plan kontaktów z dzieckiem
2. Ustalić z dzieckiem jedną porę kontaktu i konsekwentnie się jej trzymać. Warto wiedzieć, że czas największej tęsknoty to zwykle godziny popołudniowe i wieczorne, najlepiej więc omijać tę porę naturalnego spadku formy psychicznej i rozmawiać z dzieckiem np. zaraz po obiedzie, gdy dzieci mają chwilę czasu dla siebie. Oczywiście nikt nie zabrania kontaktu z dzieckiem poza wyznaczoną porą, gdyby się coś działo!
3. Nie dawać dziecku furtki bezpieczeństwa „jak będziesz tęsknić to przyjedziemy i cię zabierzemy”. Formalnie oczywiście jest taka możliwość, dziecko jednak nie musi o niej wiedzieć, gdyż stęsknione będzie się jej trzymało za wszelką cenę i będzie wymuszać na rodzicu dotrzymanie słowa.
4. Odwiedzić dziecko zawsze można po wcześniejszym skontaktowaniu się z kierownikiem. Należy jednak wziąć pod uwagę co może spowodować taka wizyta? Czy dziecko nie rozczuli się za bardzo i nie będzie chciało wracać? Może lepiej zaplanować przyjazd po dziecko na zakończenie kolonii i zostać jeszcze jakiś czas w danej miejscowości?
5. Dziecko może wówczas pochwalić się, gdzie było, pokazać dokładnie rodzicom co zwiedziło i co przeżyło na kolonii.
6. Jak rozmawiać z dzieckiem? Najlepiej nie skupiać się zbytnio na tęsknocie czy smutku, a zadawać najwięcej pytań odnośnie tego co dziecko robiło, jakie ma koleżanki i kolegów, jaka jest pani wychowawczyni, ośrodek i atrakcje.
7. Warto też opowiedzieć kilka pozytywnych słów o tym, co w domu robi rodzeństwo, ukochany psiak, że wszystko w domu jest w porządku i niedługo się spotkamy.

Czy warto odwieźć dziecko i samemu wynająć pobyt gdzieś niedaleko miejsca odbywania się obozu? Trzeba się zastanowić czy taką opcję wybieramy dla bezpieczeństwa dziecka czy dla spokoju własnego sumienia :) i pamiętać, że jakkolwiek atrakcyjny byłby program kolonii, ciężko jest wygrać organizatorowi z Rodzicem. Pozwólmy zatem skorzystać dziecku ze wszystkich atrakcji, jakie oferuje taki wyjazd i popracujmy nad samodzielnością psychiczną dziecka.

Jeśli jednak tęskni bardzo....

Gdy Wasze dziecko często dzwoni i płacze, prosi, aby je zabrać do domu, warto do takiej sytuacji podejść na chłodno. Przede wszystkim rodzic powinien skontaktować się w tej sprawie albo z wychowawcą dziecka albo z kierownikiem. Dziecko nie powinno stanowić dla rodzica jedyne źródła informacji w żadnej sprawie dotyczącej pobytu na kolonii.

Od wychowawcy lub kierownika obozu żądajcie szczerzej i szczegółowej informacji o zachowaniu dziecka. Postarajcie się wspólnie odróżnić traumę od zwykłej tęsknoty. Traumą (która naprawdę zdarza się niezwykle rzadko) dziecko objawia w ten sposób, że płacze większość dnia, nie chce uczestniczyć w zajęciach, nie ma apetytu i nie nawiązało żadnych znajomości na obozie. Zaś objawami „zwykłej” tęsknoty są: płaczliwość w czasie rozmowy z rodzicem, czasem trudność z zasypianiem, narzekanie rodzicowi przez telefon, domaganie się częstego dzwonienia. Jednocześnie zaś dziecko zapytane co robiło w ciągu dnia potrafi opowiedzieć o fajnej wycieczce, śmiesznym wydarzeniu, czy jak ma imię najlepszy kolega.

Rodzicu pamiętaj, że Twoje dziecko znajduje się pod opieką wykwalifikowanej i doświadczonej kadry, której bardzo zależy na dobrym i radosnym wypoczynku Twojego dziecka!