

Πώς Ένα Ταξίδι Ενισχύει την Ψυχική Ανθεκτικότητα Ενός Παιδιού

Ως τότε τα παιδιά μας θα έχουν τους γονείς να παρηγορούν, να φροντίζουν για όλα, να λύνουν τα προβλήματά τους; Δεν είναι τυχαίο γεγονός ότι τα παιδιά σήμερα δείχνουν να δυσκολεύονται αρκετά να απογαλακτιστούν και να πατήσουν στα πόδια τους. Οι γονείς αν και παλεύουμε να παραμείνουμε συναισθηματικά κοντά, είμαστε στην πλειονότητα υπερπροστατευτικοί και δεν αφήνουμε χώρο στα παιδιά να αναπτύξουν την ικανότητα να προσαρμόζονται σε νέες προκλήσεις. Τα παιδιά δείχνουν μικρότερη ανοχή στις δυσκολίες και αγκομαχούν προσπαθώντας να ισορροπήσουν συναισθηματικά. Επομένως, στην παιδική ηλικία, ένα μεγάλο ποσοστό δεν αναπτύσσει ψυχική ανθεκτικότητα- πράγμα που έχει επιπτώσεις στην μελλοντική τους πορεία.

Ένα από τα μέσα που μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα με φυσικό και βιωματικό τρόπο, είναι το ταξίδι.

Αντιμέτωποι με το Άγνωστο!

Κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού, το παιδί έρχεται σε επαφή με πράγματα που δεν έχει ξανασυναντήσει. Μέσα μεταφοράς (αεροδρόμια, πλοία κλπ.), καινούργια πρόσωπα, ξένες γλώσσες, νέα τοπία, διαφορετική αισθητική, αρχιτεκτονική, γεύσεις κ.α. Ακόμη και στο χωριό μας το παιδί θα πρέπει να εξερευνήσει το περιβάλλον του να γνωρίσει καινούρια παιδιά στην πλατεία, πιθανώς να συμβιώσει στο σπίτι με περισσότερα μέλη διαφορετικής ηλικίας-γενιάς από ότι στο σπίτι.

Αυτή η επαφή με το "διαφορετικό" μπορεί στην αρχή να προκαλεί άγχος ή αβεβαιότητα. Ωστόσο, μαθαίνοντας να διαχειρίζεται αυτές τις καταστάσεις, το παιδί αποκτά αυτοπεποίθηση και εξοικειώνεται με το άγνωστο — στοιχείο που ενισχύει την εσωτερική του δύναμη.

Αντιμετώπιση Αναποδιών

Κανένα ταξίδι δεν είναι τέλει: καθυστερήσεις, ακυρώσεις, καταλύματα που δεν ανταποκρίνονται σε αυτό που υπόσχονται, μικροατυχήματα, ασθένειες, χαμένο σήμα στο gps χωρίς χάρτη. Μικρά απρόοπτα είναι συνήθη. Όταν το παιδί βιώνει τέτοιες καταστάσεις και βλέπει τους γονείς του να τις αντιμετωπίζουν με ψυχραιμία και ευελιξία, μαθαίνει ότι οι δυσκολίες είναι διαχειρίσιμες και προσωρινές. Αυτή η επαφή με το "διαφορετικό" μπορεί στην αρχή να προκαλεί άγχος ή αβεβαιότητα. Ωστόσο, μαθαίνοντας να διαχειρίζεται αυτές τις καταστάσεις, το παιδί αποκτά αυτοπεποίθηση και εξοικειώνεται με το άγνωστο — στοιχείο που ενισχύει την εσωτερική του δύναμη. Επιπλέον αποκτά νέες παραστάσεις όσον αφορά πχ το πως κάνουμε check in σε αεροδρόμια, καταλύματα, πως βρίσκουμε τον δρόμο μας, πρωτόγνωρες δραστηριότητες στη φύση κλπ.

Αυτή η εμπειρία αποτελεί πολύτιμο μάθημα για μελλοντικές κρίσεις.

Ο χρόνος μετράει αλλιώς- θετική προοπτική/ μνήμες

Οι ευχάριστες εμπειρίες ενός ταξιδιού — το παιχνίδι σε διαφορετικό πλαίσιο, η εξερεύνηση, η συμμετοχή σε καλλιτεχνικά δρώμενα, οι στιγμές γέλιου και χαλάρωσης — λειτουργούν ως συναισθηματικό "απόθεμα". Το παιδί παίρνει απόσταση από την καθημερινότητα, από όσα το αγχώνουν ή το προβληματίζουν. Τα ταξίδια είναι ένα παράθυρο σε άλλη πραγματικότητα που μας βοηθούν μικρούς μεγάλους να δούμε τη ζωή με άλλη οπτική. Ο χρόνος κυλάει διαφορετικά, μια εβδομάδα μπορεί να την βιώνουμε σαν ένα μήνα με τόσα καινούρια ερεθίσματα και την θυμόμαστε με λεπτομέρειες που δεν συγκρατεί ο ανθρώπινος νους σε συνθήκες ρουτίνας. Οι κοινές αναμνήσεις που δημιουργούμε αποτελούν σημείο αναφοράς και δίνουν νόημα ζωής.

Μικροί- μεγάλοι ανατρέχουμε σε αυτές όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με στρεσογόνες καταστάσεις, ενισχύοντας έτσι τη θετική μας στάση απέναντι στη ζωή.

Ανάπτυξη Αυτονομίας και δεξιοτήτων

Κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού, δίνεται στο παιδί η ευκαιρία να πάρει πρωτοβουλίες — να ρωτήσει κάτι, να εξασκήσει τα Αγγλικά του να οργανώσει τη βαλίτσα του ή να ακολουθήσει οδηγίες. Είτε σε αστικό είτε σε εξοχικό περιβάλλον κάθε μικρή "νίκη" αυξάνει την αυτοεκτίμησή του και ενισχύει το αίσθημα ότι "μπορεί να τα καταφέρει", ακόμα και εκτός της γνώριμης ρουτίνας του.

Οικογενειακή: ο θεμελιώδης λίθος της Ανθεκτικότητας

Το παιδί νιώθει συναισθηματικά ασφαλές όταν οι γονείς του είναι παρόντες, διαθέσιμοι ,υποστηρικτικοί και δείχνουν εμπιστοσύνη. Το κοινό βίωμα του ταξιδιού ενδυναμώνει τη σχέση γονέα-παιδιού, κάτι που αποτελεί θεμέλιο για τη δημιουργία μιας ισορροπημένης και ανθεκτικής προσωπικότητας. Επιπλέον με τους σύγχρονους ρυθμούς μέσω του ταξιδιού δίνεται η ευκαιρία να δοθεί απεριόριστος χρόνος στο μεταξύ μας-αξία ανεκτίμητη

Συμπέρασμα

Γονείς τα ταξίδια μπορούν να είναι μια βαθιά ψυχολογική εμπειρία για τα παιδιά που συνδυάζει ψυχαγωγία και ενδυνάμωση της εσωτερικής δύναμης ενός παιδιού. Βοηθάνε μικρούς- μεγάλους να πάρουν απόσταση από την καθημερινότητα και να "λύσουν" μέσα τους άγχη και προβληματισμούς να ξεπεράσουν φοβίες να αναθεωρήσουν απόψεις. Μέσα από τη διαχείριση του άγνωστου, την επαφή με το καινούργιο και την υποστήριξη της οικογένειας, το παιδί θα μπορούσε να αναπτύξει δεξιότητες ζωής που θα το συνοδεύουν.