

# 一边旅行一边成长

## 亲子游助力孩子身心发展

“五一”假期在即,很多家长开始为到时候带孩子去旅行作准备。事实上,随着现代生活理念和教育观念的不断发展完善,越来越多的家庭每年都会有出游规划,特别是更多的家长意识到带孩子旅行对增进亲子关系、促进孩子身心发展的好处,在家庭出游规划中会特别安排有针对性的亲子出游线路。



带孩子出游有助于增进亲子关系,帮助孩子增长见识、锻炼适应能力、提升社交技巧等。(CFP)

### A 携娃一起旅行 逐梦精彩未来

亲子游指家长带着小孩一起旅行,是一种以亲缘关系为基础,建构良好亲子互动关系的旅行活动。一般来说,根据家庭的实际情况和需求,亲子游包括多种形式,可以是“一大一小”“两大一小”,也可以是家庭为单位定制旅游线路。

父母出门旅行带上孩子一起,对孩子的成长有很多好处,不仅能够增进亲子关系,还能够帮助孩子增长见识、锻炼适应能力、提升社交技巧等。

旅行还可以让孩子亲身体验不同的文化、地理环境和历史遗迹,开阔视野,增加对世界的认知,提高综合素质和人文素养。同时,孩子在旅行中会遇到各种新环境和陌生人,这有助于他们学会如何适应变化、解决问题、提升沟通和人际交往能力。

在旅行过程中,家长与孩子长时间共处,共同经历旅行途中的每一个瞬间,有利于促进双方的情感交流和互动,从而加深亲子之间的理解和亲近感。而且,家长可以借机通过旅行中的实际活动,如一起安排出行计划、整理行李,并要求孩子照管好个人物品、遵守时间表等,从而培养孩子的时间管理能力和责任心。

此外,旅行能够让孩子从日常繁重的学习和生活中抽离出来,尽情享受多姿多彩的户外活动。通过游玩和休闲活动,孩子可以在轻松愉快的氛围中释放压力,家长也能借此机会缓解日常生活带来的紧张和焦虑,既有利于孩子的身心健康,还有助于促进家庭和谐。

当然,根据目的地选择,旅游还可以激发孩子对特定领域(如科学、艺术、历史)的兴趣,将课堂知识与现实生活相结合,让教育变得更加生动有趣。

总而言之,亲子游不仅是一种娱乐方式,更是家庭教育和儿童成长过程中的重要组成部分,它对孩子的身心发展和社会化过程有很大的帮助。

### B 依照孩子年龄 规划出游线路

针对不同年龄段的孩子,亲子出游线路和项目的选择也不一样。可以把孩子分为四个年龄阶段,根据每个阶段的不同特点来制定相应的旅行计划。

像处于依赖期(0—2岁)的宝宝,对父母有很强的依赖性,可能还常常需要抱着。所以,选择旅行地点的时候,要优先考虑那些旅行条件成熟、能让父母休闲度假的地方,才不会导致父母因过于疲惫而影响出游体验。

体验期(3—6岁)的孩子则精力旺盛,对什么都有兴趣,不妨带去游乐场、科技馆和海洋馆等,让孩子尽情玩耍和体验。

到了成长期(6—9岁),这个阶段的孩子适应能力已经比较强了,对景点和事物的认知,也不止停留在兴趣上,还能开始理解一些历史和世界观。这时候,就可以带孩子去一些有故事和历史的地点,人文底蕴丰厚、民俗风情浓郁的地方也

很合适。

紧接着,孩子就来到独立期(10—14岁)了,他们开始有相对独立的喜好和探索欲,“读万卷书,行万里路”,这个阶段的孩子有了更多学业的负担,空闲时间没有幼年那么多,在有限的出游时间安排上,不妨选择更大更广阔的风光让孩子去感受,在目的地选择上可以适当征求孩子意愿,如果条件允许,不妨根据孩子的意愿规划出游线路。

### C 提前准备充分 保障旅途安全

相比其他旅游项目,亲子游对出行安全及儿童的接受程度提出了更高要求。对此,长期带亲子团的业内人士给出如下温馨提示。

出行前,应根据路程远近、游览天数、卫生条件等因素,将行李准备充分。记得带上外套风衣、宽松的衣服、太阳帽、太阳镜、雨伞等;带一点孩子的常用药及驱蚊水等;准备一两件孩子喜欢的小玩具;备一些饼干、朱古力等孩子喜欢的零食与饮品。

出远门要提前调整时差。一般来讲,5岁之前的儿童生理周期并不稳定,较少有时差适应的问题。5岁以上的儿童因生理周期已规律化,飞越时区时自然产生时差效应,注意出发前3天适度调节饮食及活动量,有助于适应时差。

旅途中要注意孩子的饮食,尤其是在野炊、烧烤、集体用餐和食用海鲜时,避免孩子误食变质、不洁食物或过量食用冷饮、接触毒物,防止发生呕吐、腹泻和食物中毒。

每天游览的景点不宜过多,两三个最好,不要为了追求教育效果,让孩子每天辛劳地奔走于名胜古迹间,而应根据孩子的情况自由调整行程,以免孩子因为太累而失去兴趣。

乘坐飞机旅行时,应注意孩子的乘机安全。起飞时,教会孩子采用咀嚼、吞咽等方法,克服飞行中引起的“耳塞”现象。此外,孩子旅游中宜穿舒适便鞋,并尽量避免长时间的连续步行。(综合)