

لا شك أن فرحة العائلة أثناء القيام برحلة سفر تكمن في لمّ الشمل مع جميع أفرادها. وصحيح أن اصطحاب الأطفال فيها قد يتسبب للأهل بالتوتر والانزعاج، إن على متن الطائرة أو أي وسيلة سفر أخرى، إلا أن هناك أساليب وقائية تركز على نصائح طبية واجتماعية قد تكون أفضل ما يمكننا القيام به لمنع حدوث ذلك. ويعد وضع أطفال ذوي افتا في مكان ضيق ولساعات طويلة وذهابهم لأماكن غير معتادين عليها السبب الأول لقيامهم بتصرفات تزعج الأهل والأشخاص الآخرين الموجودين على متن الطائرة أو داخل السيارة أثناء السفر أو عند وصولهم للبلد المتوجه له.

نصائح لتفادي توتر الأطفال أثناء السفر

- ١ عليك الالتزام باللقاحات التي تفرضها سفارة البلد الذي ستوجهون إليه، كما يجب التأكد من كل اللقاحات المطلوبة كي لا تقعين أثناء سفرك في متاهات أنتي بغنى عنها.
 
- ٢ اشركي طفلك في الإعداد والتخطيط للرحلة، وعرفيه ماذا سيحدث خلالها وتكلمي معه على السلوك الذي تنتظرينه منه عندها.
 
- ٣ اجعليه يجهز حقيبة ظهره بنفسه، ليحضر ما قد يسليه ويشغله، فقط ذكره أن يبتعد عن الأشياء المزعجة التي تحدث فوضى.
 
- ٤ إذا كنت تعلمين مسبقاً بردود فعل طفلك حين وجوده في أماكن مغلقة لساعات طويلة أو بأماكن جديدة، فعليك أن تهينيه لها وأن تحثيه عن الرحلة واما ينتظره من متعة وتسليه فيها لينتظر حدوثها بشغف.
 
- ٥ تخصيص حقيبة صغيرة تحتوي على أدوية افتا حيث تكون كافية للفترة التي ستقضونها في السفر، وأدوية للعوارض الصحية المفاجئة التي قد تحدث مع الأطفال، كالتي تكون علاج للدوخة أو التقيؤ أو وجع البطن والرأس وما شابهها.
 
- ٦ ينصح في حال وجود ألعاب إلكترونية لدى طفلك أو كتب مفضلة لديه أن يحملها معه ليمضي وقته كما اعتاد دائماً في المنزل، لكي لا يشعر بأي تغيير ملحوظ.
 
- ٧ عليك أن تهتمي أنتِ وزوجك كوالدي لطفل افتا باختيار البلد المناسب الذي ستزورانه، من حيث اللعب والتسليه ودرجة الحرارة هناك. وقدمي لطفلك أثناء السفر الاهتمام الكافي لكي يكون السفر عامل للارتياح النفسي، و عليك ألا تتماذي في التدليل وتفيز كل طلبات طفلك.
 
- ٨ عليك أن ترتبي له جدولاً يحتوي على الوجبات التي سيتناولها وأوقات الأدوية وأوقات الخروج للتنزه والعودة للمنزل وأوقات النوم حيث علينا أن نسلك نفس العادات التي كان يتبعها في المنزل حتى لا يكون السفر عامل في كسب السلوكيات السلبية من اختلال في النظام الغذائي واضطراب النوم لديه.
 