
Про поездки

О.А. Грибкова,
мать ребенка с аутизмом
E-mail: helga197408@mail.ru

Пару недель назад оплатили мы вояж на Кипр, и возможно, именно поэтому у меня появилась мысль написать о том, как лучше ездить с малышами далеко. Под понятием «далеко» я подразумеваю поездки, которые занимают целый день или больше и включают несколько видов транспорта – автомобиль, самолет или поезд, автобус, пересадки... Такая транспортировка тяжело дается и взрослым туристам, а малышей она утомляет очень. И чтобы с максимальным комфортом прошла дорога туда и обратно, а также и само пребывание на новом месте доставило только приятные впечатления и эмоции, я и решила написать маленький рассказ. Возможно, кто-то сможет найти в нем ответ хоть на один из своих вопросов, тогда буду очень рада.

Я бы разделила свой рассказ на несколько этапов:

1. Выбор места отдыха.
2. Собственно дорога.
3. Еда (питание).
4. Лекарства.
5. Волнения по поводу постороннего мнения.

У меня нет опыта поездок в пансионаты или «По Золотому Кольцу», или кататься на лыжах с ребенком. У нас всегда поездки строились как «пляжный отдых». Германия не в счет, там мы жили по полгода, но принципиальных отличий не было – работал только папа, мы отдыхали.

1. Основной критерий выбора места и времени отдыха это конечно лето или южная страна – чтобы была теплая вода (детей не вытащить оттуда) и песок. Не «желательно песок», а принципиально. По нему можно ходить, в него можно зарываться, в него можно играть с совком и ведерком – короче, песок крайне необходим.

Далее. Если вы едете в отель, то он должен быть семейным. Ориентирован на детей. По вечерам желательны музыкальные детские программы или танцы. Все без исключения дети любят это. Да, ребенок с аутизмом не пойдет на сцену и не будет петь, танцевать и водить со всеми хоровод (хотя – как знать, а вдруг будет!). Но он с удовольствием посмотрит на других малышей и взрослых, которые это делают. Отель лучше выбирать макси-

мально комфортным, с зеленой территорией, в нем желательна семейная атмосфера. Если это вилла или апартаменты, которые вы снимаете самостоятельно – то же самое, и лучше не селиться в центре города. Вы и ваш ребенок нуждаетесь в положительных эмоциях. Это очень важные моменты. Также необходимо заранее позаботиться о шумоизоляции. Если у вашего малыша слух, как у летучей мыши, то нужно обязательно это предусмотреть и не селиться там, где ночные дискотеки или напитки у бара. Этот момент советую заранее обсудить при бронировании отеля. У одной моей подруги был опыт отдыха, когда ее годовалая дочь спала 3 недели с подушкой на голове, так как до глубокой ночи под их окнами играла музыка, и пели караоке. Если вы не уверены в отеле, в шумоизоляции номеров, лучше подобрать другой отель. Страну советовать не могу – тут многое зависит от финансовых возможностей. Одно лишь пожелание: если это не 5-месячный карапуз, который большую часть времени спит, а вполне себе зрелый гражданин 3+, не нужно летать на расстояния большие чем 3-5 часов. Ребенок очень устанет во время полета. А уж как замучаетесь вы – ни в сказке сказать, ни пером описать. Не говоря уже о том, что в дальнейшем может сказаться разница часовых поясов. Я в прошлом году в Турции видела пару с близнецами из моего любимого Новосибирска. Близнецы 9-ти месяцев от роду вставали каждое утро в диапазоне 3-4 утра по местному времени! Через две недели на родителей было жалко смотреть. Мне, конечно, могут возразить, что можно выспаться, пока они спят днем, да – можно. Но я бы не устраивала себе такой каторги.

2. Самый легкий детский возраст для путешествий, по моему мнению, – диапазон от года до двух лет. Малыши очень

послушные, спят два раза в день. Правило № 1: рейс выбирать на время сна. Если совсем кроха, то можно на утренний, если подрощенный ребеночек, то на время дневного сна. Он придет в аэропорт, уже немного устанет, потом в самолет загрузитесь, взлетите, тут он и уснет. И ему хорошо, и вам меньше хлопот. Если ваш малыш боится новых мест, вы заранее его привезите в аэропорт (недели за две), покажите ему, что и как, сфотографируйте. И он не будет уже так сильно беспокоиться, когда вы окажетесь там вновь. То же касается и поезда.

Что нужно взять с собой в дорожную сумку на борт? Обязательно – сменную одежду малышу, лучше два комплекта. (И футболку тоже! Он может не только от стресса описаться, но и облиться соком, например). Еще игрушки компактные с собой, которые он любит. Все коррекционные педагоги меня сейчас закидают половыми тряпками, но – детский компьютер с мультиками взять в дорогу нужно. Пусть лучше малыш посмотрит мультики в большем объеме, чем рекомендованные 15 минут в день, чем будет рыдать все 3-4 часа полета. Возьмите с собой в салон горшок, если ребенок ходит в горшок, или сиденье на унитаз. Малыш без проблем в незнакомой обстановке воспользуется «родным» предметом гигиены. Влажные салфетки пригодятся, всякие чашки-бутылочки, ложки-вилки пластмассовые в изолированном футлярчике. Теплую кофточку можно захватить или одеяло: в салоне самолета во время полета становится довольно холодно. Снимите малышу обувь, пусть будет в носочках. Если он захочет походить по салону (вряд ли малыш все три часа просидит, как привязанный, на одном месте) – не обувайте его. Потом, перед посадкой, просто наденьте ему новые носки.

Детский плач – штука заразительная. Если рядом с вами рыдает чей-то малыш, можете дать ему поиграть вашу игрушку. Он скорее всего успокоится: дети любят все новое, и рыдания одного не перейдут в коллективный рев всего самолета. Также советую взять с собой в дорогу привычную для ребенка еду. Если это перекус (утренний рейс), то можно что-то легкое и проверенное, что ребенок гарантированно съест. Если это дневной рейс или вечерний, лучше заранее приготовить ребенку еду, взять с собой в пластиковом контейнере и попросить стюардессу погреть «для бейби». Никто не откажется, я вас уверяю. Ну и разумеется, если ваш бейби испугался шума самолета, или даже раньше – толпы в аэропорту, ни в коем случае не ругайте его, возьмите на ручки, успокойте. Переключите. Дайте соску (не забудьте захватить с собой, если пользуетесь!), и неважно, сколько ему лет, хоть 7, если она его успокаивает. Вам должно быть наплевать на чужое мнение, главное не допустить, чтобы ваш сын или дочка страдали. Никто же ему (ей) не может пока объяснить, что визжать, когда самолет взлетает или садится, – это плохо. Это его эмоции. Я бы сама с удовольствием повизжала, если бы не крошечный налет социализации. Знаете, с чем у меня ассоциируется полет в самолете? Такое чувство, будто я заперта в багажнике машины, несущейся на огромной скорости по серпантину. И нет возможности открыть, и темно, и куда едем неизвестно, и сколько – тоже, и устала, и ломает все тело, потому что поза неудобная, – вот это мои чувства в самолете. А наши ребята еще и стресс испытывают от каждого нового человека. Не нужно, ради Бога, их ругать. Если слабонервные в салоне найдутся и будут делать замечания, попросите стюардессу вас пересадить на свободные места. И лучше в бизнес-класс, если вы еще не в нем сидите.

При получении багажа, как и при его сдаче, вам с папой, бабушкой или коллективом родственников нужно будет разделиться: кто-то занимается ребенком, а кто-то собственно багажом. Если малыш еще маленький и пользуется в обычной жизни для транспортировки коляской, вы с собой ее берите, не забудьте! Она как багаж едет бесплатно и сдается возле трапа, а выдается при прилете сразу же. Поэтому при желании малыша усталого можно в нее и водрузить (если разрешит, разумеется). После получения багажа останутся сущие пустяки – трансфер до места. Идеально, если вы берете машину напрокат и бронируете ее заранее. Вы – вольная птица, и сами за все в ответе. Просто нашли в аэропорту стойку вашей компании, сказали номер и дату заказа, заплатили деньги – получили ключи. Если вам это не нужно, и вы путешествуете в первый раз с малышом, и отель (вилла) от аэропорта удалены больше чем на 15 км, берите индивидуальный трансфер. Для пути обратно заранее бронируйте себе такси, а еще лучше, оставляйте свою машину на парковке. Тогда желательно, чтобы вы на ней и прибыли в аэропорт, конечно же.

3. О, эта для большинства родителей и особенно любящих бабушек тема «чем накормить» – головная боль даже дома. А в другой стране – тем более. Вода – другая, еда – другая, смена климата и еще масса факторов могут оказать свое негативное влияние. Когда мы поехали далеко впервые, сыну был год и месяц, и мы взяли привычную еду с собой: пюре, каши, которые завариваются теплой водой, соки и так далее. Но на месте нас ждал сюрприз. Ребенок в чужой обстановке отказывался есть привычную еду. Поэтому мы резко, а не потихоньку, как советуют все педиатры, перешли на «взрослую» еду. Безболезненно и без последствий. Я считаю, что нам просто повезло. И сейчас

именно так: сын не ест в других местах то, что ест дома, и наоборот: вкус становится совсем другим. Остается только одно – пробовать. Соки, пюре фруктовые на перекус и даже пюре мясные можно взять из дома. Когда они закончатся, можно будет покупать в магазинах или аптеках – уж Hipp точно есть всюду. Иногда ребенок может выбрать себе чуть не один-два продукта (кроме пюре из родного магазина за углом) и пожирать их в бешеном количестве, хотя дома никогда так себя не вел. Если пищеварение в норме – на здоровье. Наш сын, как потерпевший кораблекрушение, ест за границей хлеб. И сметану. Тут такого не наблюдается. У наших друзей ребенок однажды ел только рис, четырнадцать дней! Мы даже смеялись, что он за две недели в китайца превратится на такой диете! Поэтому не портите себе и родственникам, которые с вами в данный момент рядом, нервную систему: если ребенок ест одни булки с молоком, пусть ест. Расшибитесь вы в лепешку – ничего вы больше в ребенка не запихнете, только расстроитесь лишний раз. Я вам сейчас расскажу историю про еду, которая бьет все рекорды: мама моей подруги до семи лет не ела никакой еды, кроме омлета, и пила только чай. И все!

Поэтому – расслабьтесь. Ваше прекрасное дитя лопает бананы, хлеб, местный сок, сметану и сосиски? Вы счастливый человек! Это же не омлет и чай 7 лет подряд!!!

4. Советую дня за два до поездки составить список лекарств, которые нужно взять с собой. Каждый, кто сталкивался с болезнями ребенка дома, сам примерно знает, что нужно. Обязательно – жаропонижающие, от кишечных расстройств, от аллергии и перекись водорода. Если понадобится (в принципе, не факт, что и перечисленное понадобится) что-то еще, то лучше купить это что-то на месте. Не надо думать,

что приличные лекарства есть только в нашей стране, а всякие другие на ребеночка не действуют. Действуют, уверяю вас. Фармацевтика в большинстве стран развита хорошо. Вы даже можете не бояться, что написано не по-русски, действующее вещество везде написано по-латыни, и в крайнем случае из той же аптеки вы сможете позвонить своему педиатру для консультации. Поэтому чемодан лекарств тащить с собой не советую. Но, если у ребенка вдруг кожная сыпь неясного происхождения, рвота или понос, высокая температура больше 3-х дней, лучше проехать в больницу. У вас должна быть оформлена страховка, которая представляет ваши интересы в данном случае. Пожалуйста, еще дома отнеситесь очень серьезно к данному вопросу. Наше знаменитое «авось пронесет» может сослужить тут очень плохую службу. Береженого Бог бережет.

А если вы особа нервная, сентиментальная, тонко чувствующая, прихватите валерьяночку или аналог. Места много не занимает, денег больших не стоит, а вдруг пригодится?

5. Есть такая поговорка у русских: «что люди скажут», она звучит в разных интерпретациях, но означает по сути всегда одно – зависимость от чужого мнения. Вы боитесь, что ваш ребенок будет вести себя не так, «как положено», или кто-то обратит внимание, что он может возле вентилятора стоять, как замороженный, и бесконечно долго смотреть на него, или если испугается чего-то, то будет кричать, как дельфинчик, даже если уже подросток, и его очень хорошо слышно, и крик привлекает внимание всех окружающих...

Забудьте об этом. И на время отдыха забудьте, и забудьте вообще. Чужое негативное мнение вас не должно беспокоить, вам надо тратить силы и энергию на то, чтобы вашей семье было комфортно.

Кроме того. Во всех странах к деткам относятся очень хорошо и очень снисходительно. С пониманием относятся и к капризам, и к плачу, и к испугу, и к особенностям... Вспоминаю один случай. Мы прилетели из Мюнхена в Москву. Самолет был полон как немцев так и русских. Мы удачно сели, ждали, когда откроют двери, и мы выйдем. Ждем. Сидим 10 минут, 20. Полчаса... Мой сын, тогда в возрасте 2,5 лет, начал плакать. Сначала тихонько, потом все громче и громче, и ничем его было не унять, потому что это очень нелогично: прилететь и не выходить... Так вот, он страдал, и мы страдали вместе с ним, он громко, мы про себя. За нашими спинами шипели какие-то тетki про то, что нельзя возить детей раньше трех лет никуда, в полный голос шипели, кто-то косился, кто-то кривлялся... И лишь один немец мне улыбнулся. Он смотрел и улыбался, так, знаете, «Я сочувствую! Я понимаю! Я сам был на твоём месте!». Я просто видела эти слова на его лице.

Поэтому простой совет: старайтесь избегать тех, кто настроен негативно, и принимайте тех, кто готов с вами познакомиться и подружиться пусть и на время короткого отпуска. Не стесняйтесь своего ребенка. Чтобы он ни сделал. Не прячьте, не сидите там, где нет никого, не купайтесь там, где пустынно, и не надо выбирать самые глухие и отдаленные улицы для прогулок.

Конечно, в идеале найти бы семейство или компанию, у которых детки приблизительно возраста вашего ребенка плюс-минус 5 лет. Вам будет веселее, малышам будет, с кого брать пример, а детишкам постарше будет, за кем присматривать.

Ваш вояж зависит от многих обстоятельств, а итог его – как вы к этим обстоятельствам относитесь. Постарайтесь продумать все заранее, так как едете с ребенком.

Экспромт хорош, если он тщательно подготовлен! ■