

ALEX GREGORY

TATAVENTURI ÎN AER LIBER



*Aventuri uimitoare pentru tați
îndrăzneți și copii neînfricați*



Arta observației e pe moarte.

STANLEY KUBRICK

Între sfârșitul orelor de școală și cină există puțin timp. O zonă cenușie, neclară, indistinctă. Ar fi multe de făcut în acele câteva ore... și, totodată, parcă n-ar fi nimic de făcut. Pe alocuri, după cursuri se organizează cluburi pentru umplerea timpului – cluburi sportive, de fotbal sau de tenis, ori cluburi de artă, unde copiii tăi aștern niște mângăleli colorate pe o foaie de hârtie subțire, pe care să se dezintegreze, o capodoperă pe care vei ajunge să o păstrezi ani de-a rândul lipită prin bucătărie, ca nu cumva să te simți un părinte rău. Însă, în unele zile, nu e nimic de făcut. Toată lumea este obosită și flămândă, iar copiii sunt indispuși din cauză că au fost nevoiți să-și înfrâneze emoțiile toată dimineața în clasă.

Pare foarte tentant să mergi direct acasă, să deschizi televizorul, apoi să străbați viori holul până în bucătărie, unde să pornești aragazul pentru a fierbe a „n“-șpea cafea a zilei. Ai nevoie de cafeaua aia doar ca să rezști în următoarele ore ale după-amiezii și serii. Petreci două ceasuri printre oale, făcând curățenie, terminând ceva de lucru, apucându-te de niște sarcini pe care nu le vei termina curând, în vreme ce copiii se plictisesc și devin letargici, urmărind la televizor ceva ce n-o să-și amintească niciodată. Ar trebui să menționez că, uneori, privitul la televizor este un lucru bun pentru ei. Sunt câteva programe excelente dedicate

tuturor vârstelor, și e minunat să le oferi celor mici ocazia, după o zi obositoare de școală, să se odihnească pe canapea, absorbiți de o emisiune educativă sau amuzantă. Dar aș vrea să fiu sincer până la capăt: numeroși părinți procedează așa mult prea des. Sigur, în felul acesta scapi de interacțiunea cu copiii tăi într-un moment în care este foarte posibil ca ei să fie morocănoși.

Prin urmare, ce-i de făcut? Cu un pic de planificare, aceste ore încețoșate vă pot oferi – ție și copiilor tăi – prilejul să vă bucurați de ceva cu adevărat fructuos și distractiv. În ce mă privește, nu întotdeauna am norocul să iau copiii de la școală, dar, când o fac, vreau să fie un moment memorabil pentru ei. Cred că sunt destul de entuziasmați când mă văd, dat fiind că nu am posibilitatea prea des. „A venit tata!” sunt cuvintele pe care le aud plutind peste mulțimea de prichindei din fața mea, în timp ce zăresc fețele lor vesele în curtea școlii. Când încă participam la competiții, era atât de ieșit din comun să o iau pe Daisy de la grădiniță, încât micuța izbucnea în lacrimi îndată ce mă vedea. Atunci trebuia să ies pe ușă și, după câteva clipe, să intru din nou, pentru a-i lăsa timp să își revină! Ce-i drept, nu te încercă un sentiment încântător atunci când propriul copil izbucnește în lacrimi la vederea ta, dar firește că pot înțelege asta.

Acest moment al zilei oferă o ocazie minunată pentru interacțiunea cu juniorii tăi, așa că, dacă poți, fă efortul de a ajunge la porțile școlii având deja un plan gata pregătit. Poate că uneori copiii tăi preferă să se ducă la școală cu trotineta electrică sau cu bicicleta, iar tu îi supraveghezi urmându-i cu mașina. Dacă așa stau lucrurile, anunță-i la un moment dat, înainte de plecare, că acea zi va fi una de mers pe jos și că vor trebui să-și lase mașinăriile acasă.

La început e posibil să fie refractari, dar în scurt timp vor sesiza avantajele!

Afară, există întotdeauna ceva la care să te uiți, ceva interesant de arătat, ceva pe marginea căruia se poate purta o discuție. Fie că este vorba despre motivul pentru care vântul suflă dintr-o anumită direcție sau despre forma norilor și ce ajută la crearea lor, fie despre soiul de plantă care crește într-un anumit loc și modul în care poate fi folosită, fie despre creaturile ce viețuiesc sub o piatră. Așadar, atunci când mergi pe trotuar împreună cu copilul tău, venind de la școală, sau când vă plimbați pe un câmp, arată-i diferite lucruri, priviți amândoi în sus, în jos și de jur împrejur. Adresează-i întrebări, stimulează conversația și pune la cale o intrigă. Stârnește-i copilului tău mintea curioasă, astfel încât să ajungă să fie interesată – și interesantă. Chiar dacă ție ți se pare ne semnificativ, chiar și cel mai mărunț lucru se poate dovedi fascinant în ochii lui proaspeți. Iar înainte de toate, trucul este să faci cumva încât să-l vezi tu însuși!

Inspirație la minut

- Creează un scenariu de aventuri din lucrurile pe care le vezi
- Remarcă cinci lucruri neobișnuite în drumul spre casă
- Vorbește cu copilul despre vreme
- Identificați împreună un animal
- Identificați trei soiuri de copaci

Vânătoarea simplă de comori



Căutarea unor comori este o aventură specială, care va fi ținută minte ani și ani. Dacă o planifici dinainte, se poate organiza ușor – în grădina proprie, într-un parc din cartier sau chiar pe stradă, pe drumul de întoarcere de la școală. Un mic ocol pentru o activitate interesantă are capacitatea de a schimba cu adevărat ziua unui copil. Această activitate poate fi extinsă și transformată într-o aventură de o zi dintr-un weekend sau din vacanța de vară. Cu cât durează mai mult, cu atât este nevoie de o planificare mai elaborată, dar cu siguranță că va merita efortul. Nu uitați să luați cu voi o lanternă, dacă intenționați să porniți la o vânătoare de comori după lăsarea serii!

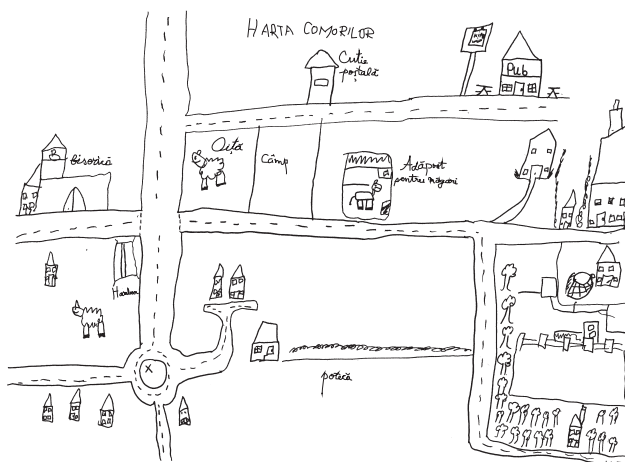
Cele necesare

- Creion și hârtie
- Timp pentru planificare

Cum se procedează

1. Gândește-te la traseul pe care îl veți urma, fie la plecarea spre școală, fie la întoarcerea acasă. De pildă, acordă-ți 45 de minute pentru o plimbare prin cartier înainte de cină. Pe traseu va exista cel puțin unul dintre următoarele lucruri: un copac, o cutie poștală, o cabină telefonică, o piatră desprinsă din pavaj sau un gard vechi. Toate aceste elemente vizibile sunt puncte utile spre care îl poți îndrepta pe vânătorul de comori în devenire.

2. Stabilește un indiciu pentru fiecare amplasament. Un exemplu ar putea fi: „Ieși pe ușa casei, îndreaptă-te spre est și găsește următorul indiciu în locul în care bombele naturii lovesc pământul și cresc.“
3. Copilul își va putea da seama în ce direcție este estul folosind o busolă sau orientându-se după locul în care apune soarele – și, odată ce va înțelege care ar fi „bombele naturii“, te va conduce la castanul din colțul străzii. Acolo, plin de entuziasm, va căuta sub un morman de frunze sau într-o scorbură a copacului, unde va găsi următorul indiciu pe care l-ai ascuns mai devreme în cursul zilei: „Treisprezece pași spre stânga, apoi drept înainte. Poștașul Pat nu trebuie să ia scrisoarea care se află în rondul de flori.“
4. În rondul de flori, lângă cutia poștală a lui Pat, copilul va găsi următorul indiciu.



O hartă a comorilor din orașul nostru, schițată de Jasper.

„X” marchează punctul de pornire – îl vezi?

Acestea sunt, bineînțeles, niște indicii mărunte și simple pe care le-am inventat numai pentru a da exemple. Va trebui să adaptezi indiciile în funcție de vârsta, interesele copilului și locul în care organizezi vânătoarea de comori. Nu e necesar să existe prea multe indicii, iar pentru a deveni o activitate distractivă în aer liber pe care să o faceți împreună, căutarea nu trebuie să dureze prea mult. Ca părinte, e fantastic să vezi cum copilul tău se străduiește să rezolve probleme, cum uneori se simte frustrat, însă apoi se bucură de rezultatele efortului său, descoperind traseul și un eventual obiectiv. Este, totodată, o minunată experiență care va consolida legăturile dintre voi. Dar fii pregătit: odată ce ai creat prima vânătoare de comori, copilul tău îți va cere și altele. Așa că începe să te gândești din timp la tot felul de posibile indicii!

Vânătoarea complexă de comori



Cele necesare

- Busolă
- Folie de aluminiu
- Detector de metale
- Cameră foto
- Hartă
- Pungi pentru colectat/pungi de plastic precum cele pentru sandviciuri

Cum se procedează

1. Calculează distanțele aproximative (în pașii unui copil, „lungimi“ raportate la mărimea terenului de

- joacă ori ceva similar, sau în metri) și stabilește direcțiile care trebuie urmate pentru a ajunge unde este ascuns următorul indiciu.
2. Învește niște obiecte în folie de aluminiu și ascunde-le în pământ, sub frunze sau pietre, pentru a fi găsite de copilul tău cu ajutorul detectorului de metale. Oricare dintre ele ar putea constitui un premiu sau următorul indiciu.
 3. Găsește anumite repere pe care copilul să le fotografieze pe parcursul traseului. Abia după ce găsește, identifică și fotografiază în mod corect toate lucrurile pe care i le-ai enumerat, va primi următorul indiciu sau premiu.
 4. Stabilește pe hartă un traseu ce trebuie urmat. Hărțile sunt niște călăuze minunate, iar descifrarea lor este o aptitudine excelentă, pe care e bine ca cel mic s-o dezvolte de la o vârstă fragedă. Ele sunt reprezentări picturale ale peisajului terestru, iar învățarea simbolurilor și a marcajelor îl va incita cu siguranță pe cel mic. Să faceți împreună un traseu și să îi îngădui copilului să te conducă de-a lungul lui se vor dovedi în final o experiență plină de satisfacții.
 5. Setează ruta în funcție de câteva lucruri pe care copilul le poate aduna. Pot fi adunate în pungi de plastic frunze, pietre cu aspect interesant, bucățele de lemn, scoarța de copac, conuri de pin. Când toate obiectele au fost identificate corect și strânse, puteți considera că vânătoarea de comori s-a încheiat cu succes.

Dacă îmbini câteva dintre aceste idei sau le folosești pe toate, vei pune la cale o vânătoare de comori complexă, foarte palpitantă și variată, în care copilul tău va trebui să-și folosească atât creierul, cât și energia pentru a o duce la bun sfârșit!

Misiune

Pe măsură ce tu și copilul vă obișnuiți din ce în ce mai mult cu felul în care decurge vânătoarea de comori, poți începe să adaugi elemente suplimentare, pentru a o face și mai interesantă. Dacă, înainte să-i oferi următorul indiciu, schimbi un element pe care trebuie să-l descopere, o pistă sau un obiect de găsit, ori chiar inventezi o nouă sarcină pe care să o îndeplinească, găsești o modalitate grozavă de a extinde și de a îmbunătăți acest joc.

Tatăl meu era un mare maestru în vânătoarea de comori. Ani de-a rândul, petrecerile de ziua mea de naștere presupuneau vânători care se întindeau pe kilometri întregi, la țară. În susul și în josul dealurilor, peste câmpuri, de-a lungul râurilor, prin copaci, în adâncul pădurii... Un indiciu sau o ghicitoare conducea la următorul punct, și așa mai departe, până când, în cele din urmă, descopeream premiul râvnit. Câteodată, dura o zi întreagă să încheiem vânătoarea. Indiciile sale inteligente și ușor criptice erau dificile, însă noi, copiii, reușeam întotdeauna să mai obținem câte o informație, în timp ce el venea pe urmele noastre, ghidându-ne în direcția corectă. Era atât de distractiv și de palpitant, încât nu voi uita niciodată acele aventuri!

Cărarea de făină/rumeguș



Jocul cărării de făină sau de rumeguș este o activitate simplă și o modalitate excelentă de a-i scoate pe copii în aer liber, încurajându-i să fie activi. Fie că îl practici în viteză cu un adolescent, ca un exercițiu care presupune o mare

doză de energie, fie într-un ritm mai lent, cu toată familia, este o soluție fantastică de a încuraja mișcarea și, de asemenea, o ocazie de a vă distra laolaltă. La fel ca în cazul vânătorilor de comori, se poate transforma atât într-o activitate de o zi întreagă, cât și într-una utilă în epuizarea ultimei fărâme de energie după școală – sau chiar seara, pe întuneric, cu ajutorul unei lanterne.

Cele necesare

- O pungă plină cu făină sau cu rumeguș

Cum se procedează

Dacă ai copii mai mici, care nu pot fi lăsați singuri, stabilește traseul în avans. Nu trebuie să fie unul lung. Frumusețea acestei activități constă în faptul că poate fi practicată atât în mediul urban, cât și în mediul rural.

1. La fiecare 5-10 metri, toarnă din pungă și formează o grămadă mică de făină sau de rumeguș, ca să trasezi cărarea pe care copilul să o urmeze. O poți face pe marginea unei poteci, pe ramura de jos a unui copac, de-a lungul unui zid sau în oricare alt loc în care nu poate fi depistată imediat.
2. Asigură-te că diversifici locurile în care torni făina sau rumegușul pentru a menține interesul celui mic și dificultatea jocului la niveluri ridicate. Dacă descoperi că este prea ușor pentru el, data viitoare lasă spații mai mari între grămăjoare, astfel încât să caute cu adevărat, iar uneori să fie nevoit să se întoarcă un pic din drum.
3. Gândește-te că și alți oameni vor trece pe acolo – prin urmare, nu turna făina sau rumegușul chiar în

- mijlocul unui trotuar aglomerat sau în alt loc în care poate părea că faci murdărie.
4. Pornește cu zece minute mai devreme și străbate traseul, turnând o cantitate mică de făină sau rumeguș la intervale regulate.
 5. Copilul tău va alerga după tine cu toată viteza, urmând cărarea cu bună știință. Prin avansul pe care l-ai luat, ți-ai oferit răgazul de a construi piste false și capcane, de unde el poate face stânga împrejur și continua pe traseul corect. Când ajungi la sfârșitul rutei, de ce să nu te ascunzi și să-l aștepți? Urcă-te într-un copac și urmărește-i progresul, cum se apropie și rămâne fără indicii. În cele din urmă, va ridica privirea, iar tu vei fi chiar acolo, așteptându-l.
 6. Acest joc este unul activ, care, în plus, stimulează gândirea și spiritul de observație. Pentru tine, ca părinte, e foarte mulțumitor și distractiv să vezi cum copilul rezolvă problemele, descoperă un indiciu, pornește în căutarea aceluia, apoi a următorului! Noi organizăm întotdeauna expediția într-o buclă ce duce din nou spre casă, unde ne așteaptă cina sau un premiu de ciocolată, și el ascuns, care va fi savurat ca desert.

Misiune

Ce-ar fi dacă ai crea un traseu care să se încheie la un restaurant, unde să luați masa împreună, sau într-un loc mai retras din natură, unde să puteți face un mic foc la care să rumeniți niște bezele? Nu trebuie să existe un premiu concret de fiecare dată. În realitate, premiul este timpul petrecut împreună – copiii nu-și doresc cu adevărat decât să-și petreacă timpul alături de mama sau tatăl lor.

Pentru părinți, o carte folositoare,
iar pentru copii, o alternativă excelentă
la televizor, tabletă și smartphone.

— DAILY EXPRESS

Cu ce amintiri va rămâne prichindelul tău din anii copilăriei? Ce îi oferi tu ca să-l ajuți să-și dezvolte aptitudini folositoare în viață și să crească sănătos și fericit? **ALEX GREGORY**, dublu medaliat cu aur la Jocurile Olimpice și tată a trei copii, are câteva răspunsuri și sugestii practice.

Ieșirea în natură, departe de confortul căminului, poate fi o sursă inepuizabilă de idei și aventuri. De la făcutul temelor într-un... copac, în timp ce observați vietățile din jur, până la o noapte întreagă petrecută sub cerul înstelat sau într-un adăpost construit chiar de voi, distracția în aer liber nu cunoaște limite și vă oferă experiențe de neuitat atât ție, cât și celui mic.