**Jak zadbać o bezpieczeństwo dziecka w samochodzie?**

**W dzień dziecka warto zastanowić się, jak zadbać jednocześnie o bezpieczeństwo i potrzeby małego pasażera. Najgorsze, co możemy dla niego zrobić, to narazić na niebezpieczeństwo automatycznie odwracając się podczas jazdy lub poszukując ręką ulubionej zabawki czy smoczka. Potrzeby dziecka są bardzo ważne, jednak najważniejsze jest jego życie i zdrowie i to od nas rodziców zależy, czy nabędziemy takie umiejętności, aby nie dać się zdekoncentrować za kierownicą.**

**Zadbaj o bezpieczeństwo**

O dobro dziecka warto zadbać już na etapie zakupu fotelika. Powinien on spełniać wyśrubowane wymogi bezpieczeństwa, ale przede wszystkim – być prawidłowo zainstalowany. Według przerażających danych z 2014 roku, aż 98% polskich rodziców nie umie poprawnie zamontować fotelika w samochodzie. Zalecamy nie tylko uważną lekturę instrukcji, ale przede wszystkim – konsultację z ekspertem, który udzieli dokładnego instruktażu i od razu zweryfikuje popełnione błędy. Do najczęstszych błędów należą: niedopasowanie fotelika do profilu kanapy, zbyt luźno zapięty fotelik, nieprawidłowo poprowadzony pas bezpieczeństwa mocujący fotelik oraz zbyt luźno zapięte dziecko. Między pasem bezpieczeństwa a dzieckiem powinny zmieścić się tylko dwa palce.

**Zapewnij kontakt z opiekunem**

Ze względu na bezpieczeństwo i prawa fizyki, najlepiej jest przewozić dziecko tyłem do kierunku jazdy najdłużej, jak to możliwe. Na rynku coraz więcej jest fotelików, które umożliwiają przewożenie w ten sposób dziecka nawet do czwartego roku życia. Podopieczny może czuć niepokój, że nie widzi rodziców, dlatego w sklepach kupić można lusterka umożliwiające kontakt wzrokowy z opiekunem. Taka możliwość uspokoić może nie tylko małego pasażera, ale i zaniepokojonego kierowcę.

**Małymi kroczkami**

Jeżeli potomek z natury swej źle toleruje podróże samochodem, warto najpierw zaznajomić go z tym trudnym tematem. Przynieś fotelik do domu i pozwól dziecku się z nim oswoić, zapoznaj je z mechanizmem zapinania pasów, zaprezentuj, jak co działa i czemu służy. Wytłumacz, że fotelik jest niezbędny ze względów bezpieczeństwa i że nie da się go uniknąć. Praktykuj metodę małych kroczków – nie zaczynaj od razu od podróży w dalekie góry. Poczekaj na dobry humor dziecka i zabierz je na 10-minutową przejażdżkę z osobą towarzyszącą na tylnej kanapie. Potem stopniowo zwiększaj odległości.

**Zapewnij komfort**

Jako podstawę należy uznać zapewnienie dziecku komfortowych warunków jazdy – pamiętaj, że jest ono unieruchomione, nie zawsze zgodnie z jego wolą i należy dołożyć wszelkich starań, aby było usatysfakcjonowane z warunków podróży. Ważną rzeczą jest wygodne ubranie. Ze względu na bezpieczeństwo i wygodę dziecko nie powinno podróżować w kurtce. Jeżeli dziecku nie będzie za ciepło i nic nie będzie go uwierać, to jest nadzieja na spokojny przejazd. Dobrze też mieć zainstalowane w samochodzie rolety, chroniące przed rażącym w oczy światłem słonecznym.

**Zaplanuj odpowiedni moment podróży i regularne postoje**

Ważne, aby dziecko nie wsiadało do samochodu ani głodne ani spragnione. Picie i jedzenie podczas podróży nie należą do bezpiecznych czynności, dlatego warto zadbać o regularne postoje, na których skorzysta każdy – duży i mały – pasażer oraz kierowca.

**Zadbaj o rozrywkę**

Daj dziecku zabawkę. Dopilnuj tylko, żeby było to coś, co nie zdekoncentruje Ciebie – niech nie wydaje głośnych dźwięków, nie świeci i nie lata po samochodzie. Ze względu na bezpieczeństwo przewożenia przedmiotów – dobrze, żeby było to coś przymocowanego do fotelika lub bardzo lekkiego i miękkiego, niezagrażającego życiu i zdrowiu dziecka w przypadku kolizji. Przy doborze zabawki warto kierować się wyobraźnią – choć kolorowanka może nam się początkowo wydać atrakcyjnym zajęciem, to po chwili refleksji kredka w ręku dziecka może stać się śmiertelnym zagrożeniem.

**Eksperymentuj z muzyką**

Często w sukurs krzyczącemu malcowi przyjść może muzyka – nie zawsze ta kojąca i relaksacyjna. Czasami to taneczny przebój może wyrwać dziecko ze złego humoru i zaangażować w swoje rytmiczne dźwięki. Choć niektórzy proponują dla uspokojenia tzw. biały szum, nie polecamy tego rozwiązania ze względu na właściwości usypiające nie tylko dzieci, ale także kierowców.

**Kontroluj swoje myśli i emocje**

Uczucia pochodzą od myśli i oceny sytuacji. Jeżeli nasze dziecko mimo wszystko płacze, a my ocenimy sytuację jako beznadziejną i stresującą – nasza koncentracja na drodze najprawdopodobniej ulegnie samozniszczeniu. Jeżeli natomiast odetchniemy głęboko, wytłumaczymy sobie, że zrobiliśmy wszystko, aby naszemu dziecku było dobrze i będziemy powtarzać w duchu, że to zaraz minie – mamy szansę zachować spokój i względną koncentrację na sytuacji drogowej.

**Oddychaj**

Gdy nie pozostało już nic innego – oddychaj głęboko i staraj się skupić na drodze. Według badań psychologicznych Twój spokój jest zaraźliwy, a dziecko – nawet na odległość – ma szansę zsynchronizować swój oddech z oddechem bliskiego opiekuna. Choć masz zajęte ręce i prowadzisz, możesz wpływać na swojego potomka poprzez swój spokojny oddech, nawet bez użycia słów.

**Pamiętaj o korzyściach**

Ten kochany dystraktor z czasem przeobrazi się w Twojego anioła stróża. W końcu kto lepiej przypomni Ci, że rozmawianie przez telefon czy przeklinanie na innych kierowców jest szkodliwe i niepotrzebne? Warto zainwestować w edukację i kształtowanie postaw dziecka, a skorzystamy na tym również my sami – umiejmy tylko docenić te „pouczenia”.