



**Hintalovon**  
Gyermekjogi Alapítvány



# 10 TIPP,

hogy a közös autózás biztonságos  
és jó élmény legyen



## 1. A biztonság nem alku kérdése

A megfelelő gyerekülés, a helyes bekötés és az életkornak megfelelő elhelyezés nem kényelmi kérdés, hanem a gyerek védelmének alapja. Sokszor segít, ha a bekötés nem csak egy kötelező lépés, hanem közös rutin: indulás előtt mindig együtt ellenőrzitek, hogy mindenki be van-e kötve. A gyerekek gyorsan megtanulják, hogy ez nem büntetés vagy szabály, hanem annak a jele, hogy fontos a biztonságuk. Az így kialakuló szokások később akkor is működnek, amikor már önállóan közlekednek.

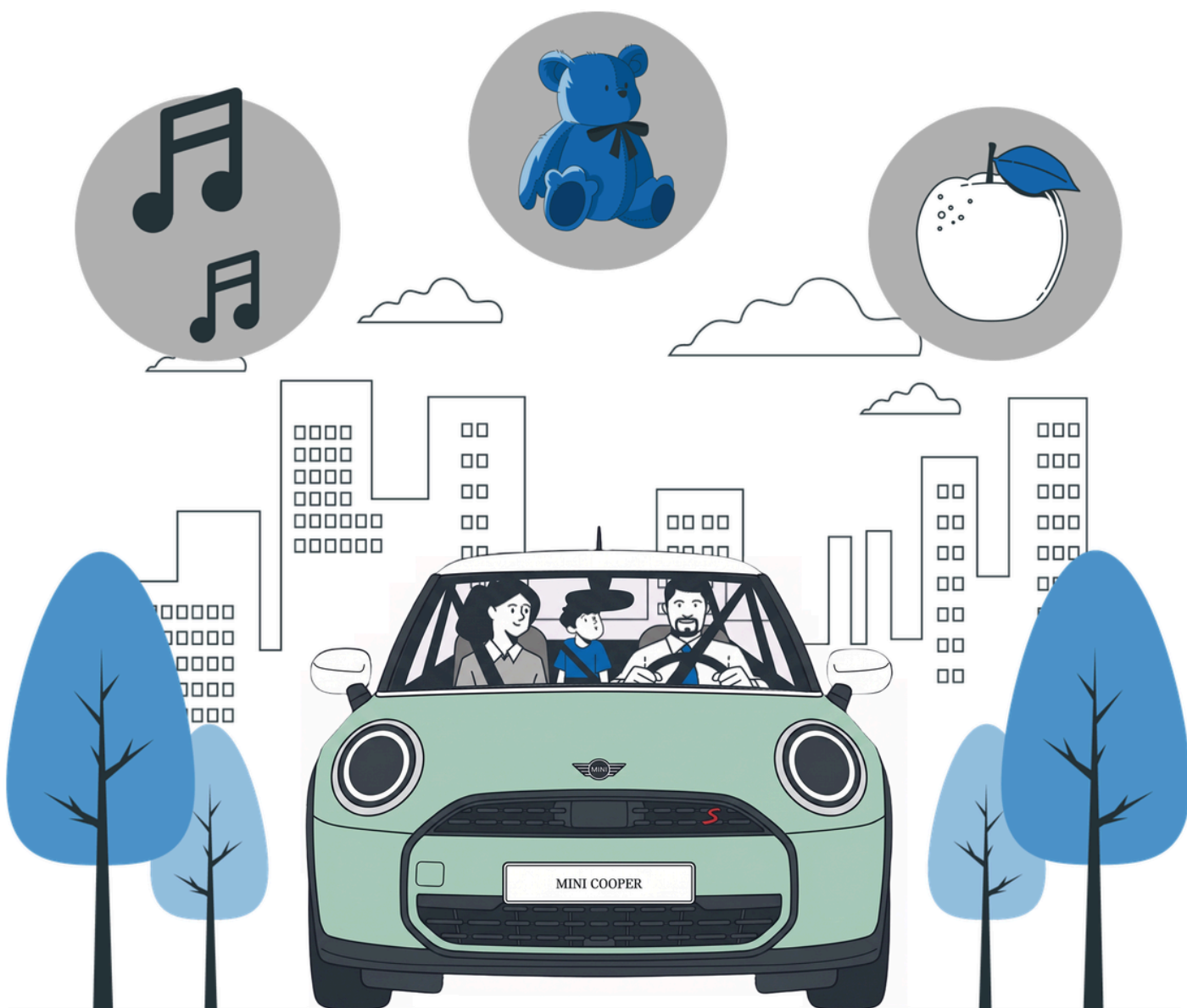
## 2. A szabályok akkor működnek jól, ha érthetőek

Legyen világos célod: biztonság, kapcsolattartás, tanulás vagy valami más. Ha nincs cél, a keretek is homályosak lesznek. Más szabály kell arra/akkor, ha a gyerek egyedül jár haza, és más arra/akkor, ha csak játéokra vagy közösségi életre használná. Sokszor az egyetlen érv, hogy "már mindenkinek van mobilja". Való igaz, hogy a közösségi nyomás egy nagyon fontos szempont, amelyre családonként eltérően reagálunk. Ezt a szempontot érdemes úgy megvizsgálni, hogy miből marad ki a gyerek, ez a kimaradás mennyire érinti a mindennapjait. És beszélgetetek erről sokat.



### 3. Adj választási lehetőséget a kereteken belül

A biztonsági szabályok nem alkuképesek, de sok minden másban lehet választási lehetőséget adni. Ha a gyerekek dönthet arról, milyen zenét hallgatnak, melyik játékot hozza magával, vagy mivel teljen az út egy része, könnyebben érzi magát partnernek a helyzetben. Ez különösen segít induláskor vagy hosszabb utazások alatt.



## 4. Az indulataid is hatnak a gyerekre

A forgalmi helyzetek könnyen feszültséget keltenek, ami természetes, hogy indulatokat válthat ki a felnőttből. A gyerekek viszont a szülő minden mozdulatából tanulnak, jelen esetben kommunikációról, türelemről, stresszkezelésről. Ha higgadtan kezeljük a helyzetet, és akár nyugodt hangon hozzátesszük, hogy “ez nem volt szabályos a másik autótól”, vagy “vagy most inkább lassítok”, azzal csodálatos kommunikációs mintázatokat tanítunk a gyerekeknek, nem csak közlekedési helyzetekről, hanem a saját indulatainak kezeléséről is. Tudjuk, hogy ez sokszor nehéz, természetesen ér hibázni - viszont mindig megpróbálhatjuk eggyel jobban csinálni.

## 5. Az unalom nem ellenség

Az autózás ritka lehetőség lehet arra, hogy megszakítás és külső hatások nélkül együtt legyetek. Egészen kisgyerekkortól kezdve tipikus, hogy a szülő kutyüvel (mesével, telefonos játékkal, stb.) próbálja lekötni a gyereket az autóban, miközben nagyon fontos lenne, hogy a gyerek egyrészt jól legyen akkor is, ha unatkozik, másrészt ismerjen minél többféle módszert az unalom ellen. Ilyen lehet a hangoskönyv, zenehallgatás, sok gyerek ilyenkor kezd el mesélni, kérdezni vagy csak figyelni a környezetét. Ha teret hagyunk ennek, az út könnyen közös élménnyé válik. Egy-egy megfigyelős játék, közösen kitalált történet vagy egyszerű beszélgetés segít abban, hogy az autózás ne csak két hely közötti átmenet legyen, hanem olyan minőségi időtöltés, amiben kapcsolódni tudtok.

## 6. A jó utazás már indulás előtt elkezdődik

A gyerekek számára különösen fontos a kiszámíthatóság. Ha tudják, hová mentek, mennyi ideig tart az út, mikor lesz megállás, és mi történik érkezés után, sokkal könnyebben együttműködnek. Már az is segít, ha indulás előtt röviden elmondod a menetrendet; hova mentek, meddig tart az út, lesz-e megálló. Ez csökkenti a bizonytalanságot és megelőzi a feszültséget, különösen hosszabb utaknál.

## 7. Készülj előre az útra autós elfoglaltságokkal

Egy könyv, egy egyszemélyes társasjáték vagy egy közös megfigyelős feladat sokat segíthet abban, hogy maga az utazás is élmény legyen. Különösen jól működik, ha vannak olyan tárgyak vagy játékok, amelyeket kifejezetten az autózáshoz tartotok fenn, mert így az utazás önmagában is egy olyan eseménnyé válik, amit a gyerek vár.

## 8. Figyelj a testi szükségletekre még azelőtt, hogy gond lenne

Az éhség, a fáradtság vagy a mozgásigény gyorsan feszültséget okozhat az autóban. A szülő néha előre “menekül”, inkább gyorsan oda szeretne érni valahova, és kevesebbszer áll meg. Pedig a beiktatott szünetek kizökkentik a gyereket és a szülőt is egy nehezebb helyzetből, a türelmetlenségből vagy a testvéri veszekedésből. Ha előre gondoskodsz ivásról, rövid megállásokról vagy pihenőkről, az segít abban, hogy az utazás mindenki számára komfortos maradjon.

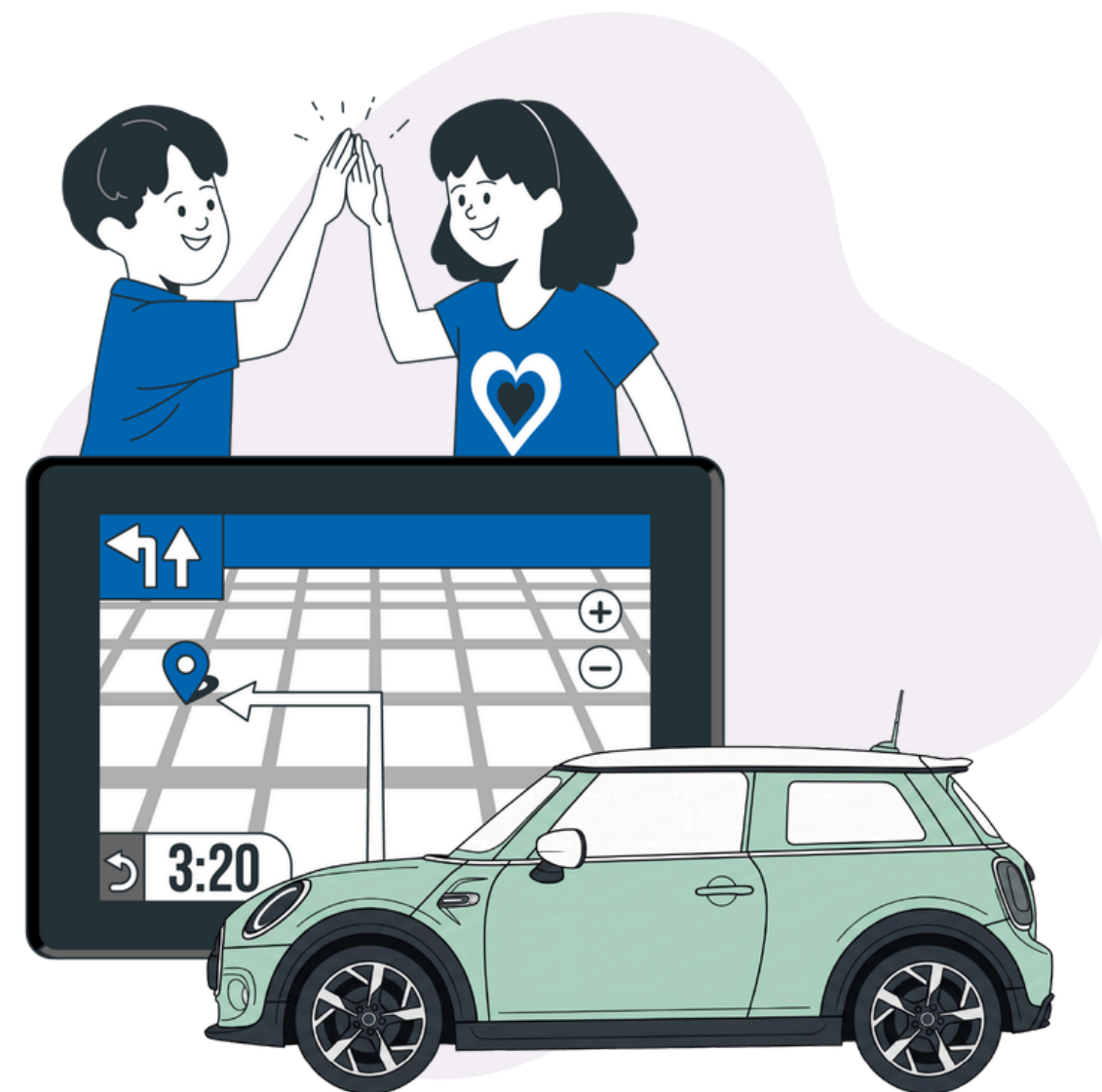
## 9. A testvérek veszekedése is kezelhető helyzet

Az autóban a testvérek közötti konfliktusok gyorsabban elfajulhatnak, mert kevés a mozgástér, nehéz távolságot tartani egymástól, és mindenki fáradtabb lehet. Sokat segít, ha már indulás előtt megbeszélitek az együttutazás alapvető szabályait, például hogy nem bántjuk egymást, nem vesszük el a másik holmiját, és szólunk, ha valami zavar. Az is működhet, ha előre kijelölitek, ki mivel foglalkozik az út elején, vagy időnként „váltjátok” a zeneválasztást és a figyelős játékokat. Ha mégis vita alakul ki, érdemes röviden és nyugodtan reagálni: jelezheted, hogy most a biztonságos vezetés az első, és később visszatértek a problémára. Ha lehetőség van rá, egy rövid megállás is segíthet újratekdeni az utazást.



## 10. A váratlan helyzetekből lehet közös megoldási élmény

Dugó, útlezárás vagy eltévedés könnyen felborítja a gyerek biztonságérzetét, különösen akkor, ha siettek vagy fáradtak vagytok. Ilyenkor segít, ha láthatóvá teszed, hogy van terv: elmondhatod, mennyivel lesz hosszabb az út, merre mentek tovább, vagy mikor álltok meg legközelebb. Sok gyereknek az is biztosságot ad, ha bevonod a helyzetbe, például együtt nézitek meg a térképet, számoljátok, mennyi idő lehet még hátra, vagy kitaláltok egy játékot az idő kitöltésére. Amikor a gyerek azt látja, hogy egy váratlan helyzetben is lehet döntéseket hozni és alkalmazkodni, azt tanulja meg, hogy az ilyen helyzetek kezelhetők.



# Tudj meg többet!

[hintalovon.hu](http://hintalovon.hu)



**Hintalovon**  
Gyermekjogi Alapítvány

