ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ | БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА

КАК ЛЕТАТЬ С ДЕТЬМИ НА САМОЛЁТЕ



ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПЕРЕВОЗКИ

Авиакомпании делят детей на три категории.

- **0–2 года** — на руках у взрослого, билет бесплатный.
- **2–12 лет** — отдельное кресло, скидка 50–70%.
- **Старше 12 лет** — полный взрослый тариф.

По закону **с 12 лет можно летать без сопровождения внутри РФ**, но перевозчики часто повышают возраст **до 15 лет**.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПЕРЕЛЁТУ С РЕБЁНКОМ

У малышей слабый вестибулярный аппарат, поэтому при взлёте и посадке могут болеть уши.

Помогите ребёнку:

- попросите делать глотательные движения;
- дайте попить маленькими глотками;
- закапайте сосудосуживающие капли в нос;
- возьмите с собой кисленькие леденцы.

ПИТАНИЕ НА БОРТУ САМОЛЁТА

Свою еду для малыша можно взять в салон бесплатно сверх нормы ручной клади (по закону, но лучше уточнить в авиакомпании).

В авиакомпаниях существует **специальное меню** в двух вариантах для детей — до двух и с двух лет.

На коротких рейсах предоставляют закуски и напитки, на длинных — горячий обед. Чтобы выбрать подходящее меню для своего ребёнка, **нужно оформить заказ вместе с покупкой билета** либо не менее чем **за 24 часа на сайте авиакомпании** в личном кабинете.

КАК РОДИТЕЛЮ УСПОКОИТЬ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ БОЯТСЯ ЛЕТАТЬ

- **Ребёнок боится не самолёта, а неизвестности**

  Ваша задача – не отрицать страх («ой, глупости»), а легализовать его: «Да, это пугает. Давай я расскажу, кто именно (как много специалистов) следит за тем, чтобы всё было хорошо».

- **Детская психика воспринимает хаос как опасность**

  Проиграйте весь маршрут: от дома до кресла в самолёте. Чем больше «предугаданных» этапов — тем меньше места для фантазий о плохом.

- **Когда родитель торопится, ребёнок бессознательно считывает: «что-то не так, взрослый сам напуган»**

  Лишний час в аэропорту – это время на эмоциональную стабилизацию: «Мы никуда не бежим, я с тобой, мир предсказуем».

КАК РОДИТЕЛЮ УСПОКОИТЬ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ БОЯТСЯ ЛЕТАТЬ

- **Для ребёнка процедура досмотра и проверки вещей может быть похожа на наказание**

  Переопределите смысл: «Это ворота. Они проверяют, чтобы ни один плохой предмет не попал на борт. Игрушка проедет по туннелю и сразу вернётся». Досмотр перестаёт быть пугающим, когда у него есть понятная и позитивная функция.

- **Коробка с новыми игрушками или небольшая сладость – в данной ситуации «не подкуп», а пауза для нервной системы**

  В момент сильной тревоги мозг ребёнка неспособен на рациональные убеждения. Сначала физиологически переключите его на еду/игру, и только потом – объяснения.

КАК РОДИТЕЛЮ УСПОКОИТЬ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ БОЯТСЯ ЛЕТАТЬ

- **При турбулентности ребёнок не слушает слова — он «сканирует» ваше лицо, позу, дыхание**

  Если вы напряглись и замолчали – он решит, что опасность реальна. Говорите обычным голосом, можно даже чуть монотонно. Приводите аналогию с повседневными поездками на машине по неровной дороге.

- **У детей связь между физическим дискомфортом и страхом очень тесная**

  Объясните заранее: «Уши будет щипать, это оттого, что мы быстро летим вверх. Есть простой фокус: если сильно зевнуть или попить сок – щипать перестанет».

- **Вы можете сто раз сказать «лететь не страшно», но если сами пристёгиваетесь дрожащими руками – ребёнок всё поймёт**

  Работайте в первую очередь со своим страхом. Часто детская тревога – это эхо родительской.