



FDF HVIDOVRE

Skal dit barn på lejr for første gang?



Lejrture er noget af det bedste vi har i FDF. Det er her vi skaber de store oplevelser. Der er mulighed for at lave aktiviteter, der tager lidt mere end de få timer, vi har til møderne om onsdagen, og vi er sammen længe og lærer hinanden godt at kende. Oftest de store lejre og ture, som man husker resten af livet.

Her er en række ting, du som skal være opmærksom på før, under og efter lejren.

Udstyr

Det er vigtigt at dit barn har det rigtige udstyr med. I deltagerbrevet er der en liste over ting, der er gode at have med. Pak altid tasken **sammen med dit barn**. Så ved barnet nemlig også, hvad det har med. Det er en kæmpe fordel for både barnet og lederne.

Regntøj: Skal ALTID med. Uanset hvor god vejrudsigten er. Vores erfaring siger, at man sagtens kan gennemføre en lejr i regnvejr, bare regntøjet er af en god kvalitet. Hvis barnet ikke har ordentligt regntøj med, kan det ødelægge noget af lejroplevelsen.

Fodtøj: Det er vigtigt at have ordentligt fodtøj med. Oftest skal vi være ude og lege og gå. Derfor er det vigtigt, at barnet har solidt fodtøj med, som er gået til hjemme. Det er også en stor fordel at have noget vandtæt fodtøj med.

Skiftetøj: Det er vigtigt at man har minimum to sæt tøj med, så man kan skifte fra inderst til yderst, hvis man f.eks. falder i vandet. På en ugelejr er det ikke nødvendigt at have et helt sæt tøj til hver dag. Børn når hverken i bad eller skifter tøj hver dag 😊

Sovepose: Hvis barnet skal sove i telt, skal soveposen have en komfort-temperatur, der er lavere end den gennemsnitlige natlige temperatur. Hvis man skal sove i telt, skal man også have et liggeunderlag. Skumunderlag er fint.

Særlige hensyn

Det er vigtigt at lederne bliver oplyst, hvis der er specielle hensyn der skal tages til barnet. Specielle hensyn er ting som allergier, våde nætter, medicin osv. Skriv det på tilmeldingen, og fortæl en leder om det før afrejse på hver eneste lejr.



FDF HVIDOVRE

Mobiler og tablets

Børnene skal ikke have telefoner eller tablets med på lejr. De forstyrrer oplevelsen af



fællesskabet og de skal ikke bruge dem til noget. Mobiltelefoner forstærker desuden også hjemve - læs gerne vores råd om hjemve længere nede.

Sygdom

Hvis barnet bliver syg, vil vi kontakte jer. Det er ikke rart at være sløj på en lejr, og vi skal undgå at smitte andre, så oftest skal barnet hentes hjem. Småskader behandler vi på lejren, men er der behov for lægebehandling, vil I altid blive kontaktet.

Kontakt

Der vil altid være opgivet en kontaktleder på indbydelsen. Brug nummeret, hvis I vil i kontakt med os.

Hjemve

Hjemve opstår oftest når børnene er små, men også større børn kan få hjemve. Det er meget naturligt for børn at have hjemve i større eller mindre grad. Det er vigtigt, at vi sammen håndterer det godt og undgår dårlige oplevelser.

Hvis du mener at hjemve er et problem for dit barn, så har vi erfaring, som vi gerne deler med dig.

Sådan gør vi i FDF

Lederne i kredsen har stor erfaring, også når det handler om børn med hjemve. Som udgangspunkt sikrer vi, at der altid er aktiviteter for børnene, så tankerne går på glade ting i legen med vennerne og mødet med lederne. Der er altid en nærværende voksen til stede, der kan byde ind med hyggelig snak, sjov leg eller lidt omsorg, hvis det er det, der er brug for.

Desuden tager vi det meget alvorligt, at jeres børn er glade og trives. Lederne drøfter altid løbende, hvordan det går, når vi er på tur og i det daglige, og om der er nogen, der kunne bruge lidt hvile eller ekstra omsorg. Desuden er der altid ledere til stede ved sovetid, når børnene skal sove, og der læses godnathistorie.

Ved hjemve prøver vi så vidt muligt at få børnene til at blive på lejren, så længe vi vurderer, de stadig kan få en god oplevelse ud af det. Hvis de er kede af det om aftenen, forsøger vi som



FDF HVIDOVRE

udgangspunkt altid at overtale dem til at blive til dagen efter. Alt er ofte helt fint igen, når man har fået en god nats søvn og dagslyset kommer.

Vores mål er altid at børnene skal have den bedst mulige lejroplevelse og vores erfaring siger os, at hjemve før sengetid ikke altid er lig med at barnet faktisk gerne vil hjem, når det har det sjovt om dagen. Savn og hjemve er ikke farligt. Det er bare kærligheden til sine forældre, man pludselig kan mærke.

Vi kontakter selvfølgelig altid jer forældre, hvis det bliver nødvendigt.

Hvad kan forældre gøre?

Lad være med at love dit barn, at det altid bare kan ringe og så kommer I og henter

Det kan være rart *som forældre* at love, at barnet altid bare kan komme hjem med det samme, hvis det vil. Men det er meget svært for FDF-lederne at gøre nogle af de ting, vi ved virker på hjemve, hvis barnet har dét løfte med hjemmefra.



Ved at sige sådan, signalerer I desuden til barnet, at I ikke er helt sikre på, at barnet faktisk kan klare det. Det gør det nemmere for at barnet at klare situationen, hvis I signalerer tydeligt: du kan godt det her.

Undlad at ringe

Det er ikke nødvendigvis en god ide at kontakte dit barn under lejren. Et velment opkald eller en sms kan skade mere end gavn, for dit barn kommer til at tænke på dig og alt det derhjemme.

Hvis du rigtig gerne vil høre hvordan dit barn har det, så skriv eller ring til dit barns leder, når børnene er puttet om aftenen. Der har vi som regel tid og vil gerne forsikre dig om, at alt er godt. Vi kontakter dig **ALTID**, hvis der er behov for det, men intet nyt er faktisk godt nyt!

Forbered dit barn

Det vigtigt, hvordan du omtaler det, at I skal undvære hinanden under lejren. Sig ikke til dit barn, hvor meget du kommer til at savne det. Nogle børn vil nemlig gå og tænke på, at mor eller far savner dem, og kan derfor få lyst til at tage hjem – af bekymring for dig! Sådan skal det jo helst ikke være.



FDF HVIDOVRE

Derfor skal du prøve at fokusere på alle de fede oplevelser, barnet får og fortælle det, hvordan du glæder dig til at høre om det hele efter lejren.