

PRAVICA DO PROSTEGA ČASA

Preobremenjenost otrok z izven šolskimi dejavnostmi

mag. Katarina Kesič Dimic, prof. def.

(objavljeno v reviji Viva, september 2003)

Novo šolsko leto se je začelo. Za nekatere je bilo prvič, za druge pa nekaj povsem ustaljenega. September je mesec stalnega hitenja in iskanja, saj starši kar naprej stojijo v dolgih kolonah v knjigarnah in poizvedujejo za učbeniki, ki so bili že julija razprodani. September je nekakšen mesec evforije, pa ne le za starše, ampak za celo družino. Tudi, če so bile knjige in ostali šolski pripomočki kupljeni pravočasno, ima veliko družin v septembru občutek, da je življenje kot tempirana bomba.

Otroci se nikakor ne morejo navaditi nazaj na določena pravila (npr. čas za spanje), včasih brezskrbno hodijo naokoli in ne razumejo težav, zaradi katerih se obremenjujejo starši. Domov nosijo na kupe lističev in reklamnih letakov za različne krožke, tečaje in ostale dejavnosti in najraje bi se vpisali hitro k vsemu. K nogometu zato, ker tja hodi tudi sosed Rok, na jezikovni tečaj, ker je babica iz Anglije, k plesnim vajam, ker si je mama želela biti baletka, k pevskim vajam, ker si otrok sam tako želi, ipd.

PREMIŠLJENA IZBIRA DEJAVNOSTI

Na začetku leta so vsi krožki zelo mamljivi in tudi izvenšolski tečaji niso vsi slabi. Za število popoldanskih dejavnosti se mora otrok odločiti skupaj s starši. Pogosta napaka, ki jo zagrešijo starši je, da izbirajo določene dejavnosti in jih skoraj vsiljujejo otrokom le zaradi lastnih ambicij.

Že takoj septembra moramo premisliti, kakšno popoldansko obremenitev si lahko otrok glede na svoje sposobnosti in učno uspešnost sploh privoščiti. Najslabše je, da izberemo kup dejavnosti, potem pa otrok v roku dveh mesecev eno za drugo opusti, ker mu sploh niso všeč ali pa postane preobremenjen. Zgodi se lahko, da ima otrok toliko dejavnosti, da so starši dobesedno taksisti, ki ga le prevažajo iz enega konca na

drugega in vmes komaj uredijo vse stvari, pomembne za življenje. Dejstvo je, da se otrok pri vsaki dejavnosti nekaj novega nauči, ne smemo pa pozabiti, da je pomembna tudi družina in vezi znotraj nje, ki se rušijo, če je vsak njen član ves čas preobremenjen s svojimi ambicijami in davki zaradi nepremišljenosti.

Otroku glede na prejšnje izkušnje (koliko je sposoben, kako je z učenjem shajal prejšnje šolsko leto) določimo točno število popoldanskih dejavnosti, ki se jih lahko udeležuje. Starši se morajo tako pozanimati o obsegu dejavnosti (nekateri trajajo tudi večkrat na teden) in o finančni obremenitvi (veliko dejavnosti je dandanes plačljivih). Otroku ne smemo gojiti praznih pričakovanj, če bo moral zaradi finančne stiske sredi leta prenehati obiskovati plesni tečaj; potem bi bilo bolje, da sploh ne bi začel. Če je neka dejavnost zelo obremenilna (večkrat tedensko po več ur) spodbudimo otroka, da si izbere le tisto, ki je zanj najbolj pomembna. Če se mlajši otrok ne more odločiti med več dejavnostmi, mu jo glede na poznavanje lastnega otroka in razmer v družini (število otrok, socio-ekonomski standard, čas,...) izberemo sami.

Če je otrokov šolski uspeh slabši, ga nikakor ne smemo popolnoma prikrajšati za popoldanske dejavnosti in ga usmerjati le k učenju. Spodbujamo ga k izbiri take dejavnosti, kjer bo lahko izkoristil svoja močna področja in tako gradil pozitivno samopodobo.

ALI JE KONEC TEDNA ČAS ZA UČENJE

Če se le da, nikakor. Vikend naj bo namenjen počitku, sprostitvi in osebnim odnosom znotraj družine. Nikakor tudi ni potrebno, da otoke vsak vikend nekam vozimo, ker se tako ne odpočijejo. Včasih jim dovolimo, da imajo cel dan čas le zase. Seveda morajo starši znati oceniti svojega otroka. Nekateri otroci se znajo zelo dobro sami zaposliti in pri tem uživajo, drugi pa ne vedo, kaj bi sami s seboj in gledajo televizijo ter uganjajo neumnosti.

Ko je otrok starejši pa seveda potrebuje tudi čas med vikendom, da utrjuje svoje znanje in izdelava določene naloge (raziskovalne, seminarske).

Zelo dobro je, da otroka naučimo reka »Kar lahko storiš danes, ne prestavljaj na jutri« in ga navajamo, da vse obveznosti podela sproti in si jih ne pušča do zadnjega dne. Tako navadimo otroka, da vso petkovo nalogo naredi še isti dan, da bo v soboto in nedeljo brez skrbi.

Nikar si ne dovolimo, da bo vikend postal rezerva za vse zamujene ure, ki so se zaradi premnogih popoldanskih obveznosti nabrale do petka. Dolgoročno tako ne bomo prišli daleč.

IZDELAJMO URNIK

Pomembno je, da skupaj z otrokom takoj na začetku leta oblikujemo urnik, ki bo veljal skozi celo šolsko leto. Glavni postavki tega urnika sta čas za učenje in prosti čas. Urnik moramo vedno prilagoditi starosti in sposobnostim otroka. Otrok mora razumeti, da ima poleg učenja tudi vsak dan nekaj prostega časa.

Za kvalitetni učni proces so potrebni odmori, zato nikakor ne smemo določiti časa za šolske obveznosti v strnjениh petih urah. Čas razporedimo tako, da je dela za maksimalno dve uri, potem pa sledi neka druga, nešolska dejavnost (vsaj pol ure), ki si jo lahko določi otrok sam (igra zunaj, igra s kockami ali ostalim didaktičnim materialom, pomoč pri gospodinjskih opravilih,...). Po odmoru zopet lahko sledi čas za šolsko delo in nato zopet druge dejavnosti.

Če imamo možnost, je priporočljivo, da si zaposlitve vsak dan sledijo v istem časovnem obdobju (npr. od dveh do štirih učenje, potem kosilo in nekaj časa zase, potem spet učenje in prosti čas). Tako se bo otrok navadil na nek sistem, ki mu bo omogočal lažjo organizacijo učenja pri nadaljnem šolanju in ostalih življenjskih nalogah. Dobro je, da je en del učnega časa namenjen opravljanju domače naloge, drugi del pa le učenju in utrjevanju snovi. Starši lahko zelo dobro sodelujejo kot »pomožni« učitelji in vsak dan skupaj z otrokom preverijo vso domačo nalogo, ki jo je opravil, potem pa skupaj z njim utrjujejo šolsko snov (postavljajo vprašanja, povedo kaj zanimivega o temi, spodbujajo asociativno mišljenje,...).

Ko imamo oblikovan urnik, določimo tudi ukrepe za kršitev le-tega. Če otrok ni naredil naloge v določenem času, mu določena dejavnost odpade. Nikoli ne smemo ukinjati odmorov ali sprostitev na svežem zraku, sploh če ima otrok težave s pozornostjo ali s sedenjem na miru. S tako kaznijo boste kaznovali tudi sebe, ker v preostanku dneva kljub vsej potrošeni energiji ne bosta uspešna.

Pomembno je, da ime otrok vedno čas, ki ni namenjen učenju. Primeri, ko se otroci učijo skozi ves dan, so se vedno izkazali za neuspešne, saj imajo otroci kratkotrajnejšo pozornost in je učenje brez prekinitev in sprememb dejavnosti popolnoma nekvalitetna izguba časa.

PREOBREMENJENI OTROCI – IN STARŠI

Otrokom, ki so preobremenjeni z določenimi dejavnostmi se bo slej ali prej nekje zataknilo. Preobremenjenost se lahko izrazi z boleznijo, ker je imunski sistem stalno pod nekakšnim stresom in tako oslabi. Lahko se pojavijo tudi obolenja psihosomatskega izvora, ker otrok začuti, da ni več sposoben voziti tako natovorjenega vlaka za seboj, bi pa vseeno rad bil uspešen in se boji poraza.

Preveč popoldanskih dejavnosti lahko hitro vpliva na padec učnega uspeha, če otrokove sposobnosti niso dovolj visoke, da uresničuje toliko stvari.

Obremenjenost lahko naje tudi družino in odnose znotraj nje, saj se družinski člani premalo vidijo in komunicirajo med seboj, zvečer pa so vsi utrujeni in prepirljivi.

Preobremenjen otrok tudi nima časa zase, tistega, ko bi lahko počel, kar se mu zljubi (prerosto samo opazoval ljudi skozi okno, nahranil domačega ljubljence, risal, bral revije,...). Tako se prične oddaljevati tudi sam od sebe in ne prepozna več dobro svojih pravih lastnih potreb.