

ATOSTOGOS – SUPLANUOTAS LAISVALAIKIS

Daugeliui tėvų vaikų atostogos tampa tikru iššūkiu. Mokslo metų struktūra patogi visai šeimai, nes rutiniškumas tiek vaikams, tiek suaugusiems suteikia pastovumo, saugumo jausmą. Artėjant vasarai paprastai tėvai turi iš naujo sustruktūruoti šeimos gyvenimą taip, kad visiems būtų patogiu ir saugu. Į ką verta atkreipti dėmesį?

Planuokite vaikų atostogas. Vaiko atostogas būtina planuoti visais atvejais, net, jei jis atostogaus namuose. Poilsis reikalingas visiems žmonėms, tam ir skirtos atostogos, bet jis neturi virsti tinginyse, blaškymusi „iš kampo į kampą“ arba įnikimu į išmaniąsias technologijas. Ne tiek reikšminga, už kiek ir ką galite vaikams per atostogas leisti, svarbiau, kad visą vaikų atostogų laiką preliminariai suplanuotumėte prieš joms prasidedant (pvz., pirmos dvi savaitės - pas močiutę, kitos dvi – atostogos su šeima, dar dvi – namuose vaikas bus vienas, po to savaitė - stovykloje ir t. t.). Toks planas suteiktų ramybės jausmą tiek vaikams, tiek tėvams. Kai vaikai aiškiai žino, ko tikėtis, jaučiasi stabiliai, dėl to kyla mažiau bendravimo sunkumų, nesusikalbėjimo. Jei vaikas paliekamas pats spręsti, kuo turi užsiimti, neišvengsite nesusipratimų ir pykčio dėl atžalos pasirinkimų.

Planuodami vaikų vasaros laiką, būtinai pagal galimybes atsižvelkite į vaiko norus. Jei vaikas sako, kad pas tetą važiuoti nenori, įsiklausykite, kas po tuo slypi. Jei atžala prašo, ko nors, ko leisti jūs negalite, pavyzdžiui, brangios stovyklos, ramiai pasikalbėkite, paaiškinkite situaciją, galbūt vietoj to galite susitarti dėl kitokios veiklos.

Nors nieko neveikimas sveika ir tikrai leiskite vaikams „pabūti su savimi“ tik pagulinėjant, pabindzinėjant, bet tai turi užimti tik nedidelę dienos dalį, kitaip vystosi apatija, apima nuobodulys, liūdna nuotaika.

Prasidedant atostogoms aptarkite su vaiku jo būsimo laisvalaikio pobūdį (ko jūs tikitės, kaip savo laisvalaikį įsivaizduoja vaikas) ir susitarkite dėl svarbiausių dalykų, reikalingų taisyklių. Kiekviena diena turi turėti savo planelį. Dar geriau, jei namuose leidžiamą laiką planuotumėte savaitei į priekį, tai tinka tiek mažesniems vaikams, tiek paaugliams. Jei tėvai patys suplanuos vaikų laiką ir atžalą tik informuos, garantuotai susilauks priešiško. Bet... Jei įsipilsite sulčių ir ramiai susėsite pasikalbėti, susiderinti, kas vaikui ir jums, kaip tėvams, svarbu – puikiai susitarsite. Į vaikų dienos veiklas reikia įtraukti kelias valandas tik vaiko nuožiūra pasirinkamai veiklai (pagulėjimui, pasivaikščiavimui, televizoriaus pažiūrėjimui, išmaniosioms technologijoms, draugams ir t. t.), kita dalis dienos – mažesnė - turi būti skirta pagalbai jums (tvarkymuisi, pagalbai ruošiant maistą ir t. t.), dar viena - asmeniniam tobulėjimui (knygos skaitymui, reikalingų įgūdžių įtvirtinimui, vertingiems pomėgiams).

Keletas naudingų aspektų:

Kad atžalų poilsis būtų kokybiškesnis, būtina suprasti, kad atostogų metu jūs, kaip tėvai, turite pasistengti daugiau laiko leisti su savo vaikais. Taip pat svarbi jūsų priežiūra ir tam tikra vaiko veiklos kontrolė.

Vasaros atostogų metu neverskite vaiko mokytis, taisyti žinių spragas, jis turi pailsėti nuo intensyvios protinės veiklos. Jei vaikas pats nori pasimokyti arba be prievartos dėl to susitariate, aišku, gali tai daryti.

Nepamirškite pasiūlyti ir sudaryti sąlygas vaiko aktyviam laisvalaikiui lauke – kartu pasivaikščiokite, važiuokite dviračiais, žaiskite lauko žaidimus ir pan.

Atostogų metu naudinga išlaikyti dienos režimą, kad vaikas panašiu laiku keltųsi ir eitų miegoti, reguliariai maitintųsi. Tai vaikui sveikiau bei padės pasibaigus atostogoms lengviau grįžti prie reikalingos dienos struktūros.

Sos! Ribokite laiką, leidžiamą su išmaniosiomis technologijomis. Turėdami daugiau laisvo laiko vaikai dažnai renkasi jį leisti su išmaniosiomis technologijomis. Būtinai atkreipkite dėmesį, kiek jūsų atžala praleidžia laiko naudodamiesi kompiuteriais, planšetiniais kompiuteriais, išmaniaisiais telefonais. Perdėtas išmaniųjų technologijų naudojimas gali būti laikomas impulsų kontrolės sutrikimu ir daugėja specialistų, manančių, jog tai priklausomybė.

Specialistai nerekomenduoja leisti vaikams naudotis išmaniosiomis technologijomis daugiau nei valandą per dieną. Įrodyta, jog tai kenkia vaikų psichinei bei fizinei sveikatai. Dažnai tėvai jaučiasi bejėgiai bandydami sukontroliuoti vaikų laiką prie kompiuterio, bet tai padarę pastebi ypatingai vertingus atžalų elgesio ir emocijų pokyčius - vaikai tampa ramesni, kūrybingesni, pozityvesni, noriau atlieka įvairias kitas veiklas. Ribodami vaikų laiką prie kompiuterių, tėvai turi patys turėti aiškią nuomonę, kiek jų vaikas gali naudotis išmaniosiomis technologijomis. Su vaikais apie naudojimąsi kompiuteriu ar telefonu tarkitės ramiai, be pakelto tono, pateikite aiškias taisykles ir būtinai sukontroliuokite, kaip vaikas jų laikosi. Iš vaikų sąmoningumo ir atsakomybės šioje srityje nesitikėkite, jiems tai per didelis malonumo šaltinis, kurį savo noru ir atsakingai riboti labai sunku.

Vienas italų dvasininkas yra pasakęs: „Atostogos - augimo laikas.“ Prisiminkime tai planuodami vaikų ir savo ilgesnį laisvalaikį.

Linkiu malonių atostogų

Kretingos rajono švietimo centro

pedagoginės psichologinės pagalbos skyriaus psichologė Sonata Vizgaudienė