

Mokyklinio amžiaus vaikams ypač svarbu atrasti ir išreikšti save, laiką leisti su bendraminčiais. Bene tinkamiausias saviraiškos būdas – popamokinė veikla. Ji padeda vaikui įgyti papildomų gebėjimų, socialinių įgūdžių, įgauti pasitikėjimo savimi, pailsėti nuo mokslų ir atsipalaiduoti, įsitvirtinti bendraamžių grupėje.

Pasak Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos psichologės Auros Svetikienės, sprendžiant, kokį būrelį lankyti, labai svarbu vaikui suteikti pasirinkimo laisvę.

„Motyvuokime vaiką pasirinkti ir lankyti būrelį, tačiau pirmiausia išgirskime, kaip pats vaikas įsivaizduoja savo laisvalaikį po pamokų, ką jis norėtų veikti. Suteikime vaikams pasirinkimo ir apsisprendimo laisvę, kad drąsiai išbandytų skirtingas veiklas ir atrastų savąją. Įvertinkime tai, kad vaikas neturi įgyvendinti mūsų neįgyvendintų vaikystės svajonių“, – pataria psichologė.

Pasak vaiko teisių gynėjos, gali būti, kad pasirinkimo laisvės neturėjęs vaikas lankys nemėgstamą būrelį tik todėl, kad nedrįsta paprieštarauti, nenori įskaudinti artimųjų. Todėl reikėtų leisti vaikui rinktis tai, kas įdomu ir naudinga jam – pasistengti, kiek įmanoma labiau vertinti vaiko pasirinkimą. Ji taip pat atkreipia dėmesį, kad būrelius dažniausiai lanko vaikai iki septintos klasės, todėl tėvai turėtų suprasti, jog augant vaikui, keičiasi ir jo poreikiai bei prioritetai.

Vaiko pomėgiai ir norai padeda atsiskleisti jo asmenybei

Planuodami popamokinę veiklą, atsižvelkime į vaiko pomėgius ir norus, asmenybę bei charakterį, jei reikia, padėkime vaikui pasirinkti.

„Aktyvesni vaikai dažnai patys žino ko nori, kokia veikla juos domina. Su uždaresnio būdo vaikais pasikalbėkime ir stebėkime juos. Vaikų akys ir balsas tikrai išduos apie kokią veiklą kalbant atsiranda „ugnelė“ ir susidomėjimas. Jeigu vaikas spėja paruošti pamokas, nepervargsta, yra geros nuotaikos – gali lankyti ir ne vieną būrelį“, – sako A. Svetikienė.

Psichologė pataria drauge su vaiku sudaryti popamokinių veiklų tvarkaraštį – kada, kur ir kaip nuvykti, kad vaikas tiksliai žinotų dienos planus, nepatirtų nereikalingo streso. Aiškus, iš anksto suplanuotas ir aptartas dienos režimas suteikia saugumo jausmą ir moko kruopščiai planuoti laiką.

Svarbus balansas tarp pasirinkimo laisvės ir pareigos jausmo

„Jeigu išibėgėjęs veiklai pastebime, kad vaiko susidomėjimas mažėja, vis dažniau atsiranda

priežasčių, kodėl jis negali būrelyje apsilankyti – tai gali būti signalas, kad vaiko lūkesčiai neišsipildė. Pasikalbėkime apie tai, išsiaiškinkime priežastis, o prireikus, leiskime vaikui save išbandyti kitose veiklose“, – pataria psichologė.

Vaikas turi turėti pasirinkimo laisvę, tačiau, anot psichologės, turi išmokti ir darbą, užduotį atlikti iki galo.

„Vos pirmą kartą išgirdę vaiko norą nebelankyti būrelio, neskubėkime jo įgyvendinti. Tarkimės su vaiku, kad jis pabandys dar mėnesį, pusmetį ar šiuos mokslo metus. Taip mokysime vaiką atsakingai rinktis ir užbaigti pradėtą darbą, ugdysime pareigos jausmą“, – sako A. Svetikienė.

Paiškindime vaikui, kad bet kokie pasiekimai – darbo rezultatas

Psichologė siūlo pasidomėti kaip vaikui sekasi, kaip jis jaučiasi popamokinėje veikloje, ar tikrai būrelis atitinka vaiko lūkesčius ir poreikius, saviraiškos galimybes – apie tai pasikalbėti su treneriu, būrelio vadovu. Reikėtų įvertinti ir tai, kad dažnai veiklas keičiantis vaikas neužsisibūti ir kituose būreliuose, mažės jo savivertė.

„Dažnai vaikai, ypač lankantys sporto būrelius, susikuria iliuziją, kad važiuos į varžybas, nuolat grįš su apdovanojimais. Greitu rezultatu ir perdėta sėkme tikintys vaikai netrukus gali nusivilti – nėra laimėjimų, apdovanojimų, nelieka ir motyvacijos. Paaškindime vaikui, kad kiekvienas laimėjimas yra ilgo ir sunkaus darbo rezultatas, todėl natūralu, kad gali pralaimėti, suklupti, nebūti geriausias“, – sako Tarnybos psichologė.

Svarbiausia, kad papildomi užsiėmimai vaikui teiktų džiaugsmo – tai svarbu fizinei ir emocinei sveikatai.

