

Vaikas turi teisę ir mokytis, ir pailsėti. Dar iki prasidedant mokslo metams dažnoje šeimoje nusprendžiama, kuo vaikai užsiims laisvalaikio. Kaip pastebi Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos psichologė Jūratė Marcinkevičienė, neretai iš karto po pamokų vaikai vežami į būrelius, kurie ne visada yra poilsis, arba apibieriami klausimais: „kada paruoši pamokas, ar susiradai pratybas rytojui, daiktus būreliui“, ir pan. O gal reikėtų pirmiausia pagalvoti, ar vaikas nepavargęs ir kaip jam geriausia pailsėti?

Svarbu girdėti, ką vaikas „transliuoja“

„Jeigu vaikas, atrodytų, „nieko neveikia“, tėvai skuba jį pamokyti: užsiimk kuo nors, neslampo, susitvarkyk, jeigu neturi ką veikti, išvesk šunį. Ar vaikui tai poilsis? Reikėtų paklausti, kaip jis nori ilsėtis. Vienam poilsis yra pagulinėjimas, spalvinimas – veikla, kuri nereikalauja protinio ir fizinio įsitempimo. Pasiūlymas išvesti šunį – jei vaikas taip atitrūks nuo „darbinių“ minčių, tai poilsis, bet jeigu jis po kūno kultūros pamokos – vargu, ar pasivaikščiojimas su šuniuku bus poilsis“, – svarsto psichologė.

Pasak jos, suaugusieji gali matyti „nieko neveikimą“, o vaikui „panirimas“ į save leidžia pailsėti psichikai. Negalima ignoruoti vaiko sakymo, kad pavargęs. Blogiausia atsakyti: „nuo ko pavargai, juk tik trys pamokos buvo, ir tai ne matematika“. „Taip vaikas sumenkinamas. Gal jis pavargęs klausydamas mokytojos, nesuprato, kas dėstyta. Kiekvienas vaikas savaip pakelia fizinį, protinį ir emocinį krūvį. Kas suaugusiam lengva, vaikui gali būti sunku – net pramogų vietose matome „besispyriojančius“ net paaugusius vaikus, informacijos gausa vaiką vargina“, – pastebi J. Marcinkevičienė.

Anot pašnekovės, mažesni vaikai, darželinukai, nemoka žodžiais išsakyti nuovargio ir jo priežasčių. Darželyje juk taip pat vyksta intensyvus ugdymo procesas, nesvarbu, kad tai vyksta per žaidimą. Vaikas mokomas raidžių, mintinai mokosi eilėraščių, sportuoja, visą dieną leidžia bendraamžių būryje, kur nuolat reikia prisitaikyti ir bendrauti, o mažyliui tai yra darbas.

„Mažylį reikia stebėti – kodėl irzlus ar mieguistas, ir iš to daryti išvadas: gal vaiką panešioti ar leisti pabūti vienam, o ne po darželio skubinti į anglų kalbos pamokėlę ar baseiną. Vyresni vaikai moka išsakyti nuovargį, pasirinkti poilsio būdą: pagulinėti, panaršyti internete, gal pasigaminti mėgstamą patiekalą, t.y. užsiimti tuo, kas nereikalauja įtampos“, – sako psichologė.

Ar būreliai – tai poilsis?

Psichologė pabrėžia, kad būreliai vaikui ne visada yra poilsis, nes čia irgi tenka mokytis,

įtempti protą ir fizines jėgas. „Būreliai – veiklos keitimas, čia nėra namų darbų (ne visada), nėra vertinimų (taip pat ne visada). Yra intensyvios popamokinės veiklos: muzikos pamokos, šokiai, sportas, kur reikia rezultatų. Tai vertinčiau kaip aktyvų laisvalaikį. Jeigu vaikas patenkintas, „pravėdina“ galvą, vadinčiau poilsiu nuo kitos veiklos, pvz. mokyklos, bet reikia atsižvelgti, ar vaikui ši veikla pareiga, ar malonumas. Negalima jo versti „ilsėtis“, kaip jam nemalonu. Ypač blogai, kai tėvai taip realizuoja save: vaikas nori šokti, o tėvas verčia lankyti bokso. Taip tėvai turi lūkesčių, ignoruodami vaiko savitumą, jis to būrelio lankymą mato kaip pareigą, bijo nuvilti tėvus. Tėvai turi matyti vaiko savastį, pvz. judriam vaikui didesnę malonumą teiks sportas, galimybė „išsikrauti“ fiziškai nei piešimas“, – užsimena J. Marcinkevičienė.

Iš nuobodžiavimo kyla kūrybiškumas

Psichologė siūlo kūrybiškai žvelgti į vaiko nuobodžiavimą, kai jo nedomina būreliai, kai mažesnieji vaikai ignoruoja, tėvų manymu, net itin gerus žaislus. Iš nuobodulio kyla kūrybiškumas. „Suaugęs žmogus pasakojo apie vaikystę kaime pas senelius, kur buvo nuobodu, nes su vaiku užsiimti jie neturėjo laiko. Vaiką jie tik daug kur vesdavosi kartu, t.y. užtikrino jam fizinį saugumą, bet ne edukacijas. Taip dešimtmetis berniukas iš medžio žievių susigalvojo daryti laivelius, juos plukdė veršelių girdykloje, pastatė tvorelę prie serbentų, kad šie nelinktų. Nuobodžiaujantis vaikas pasirausė senoje dėžėje ir rado senelio laikų knygą su neregėtu užrašu „Elementorius“, dar įdomiau buvo jį paskaityti. Taip iš nuobodumo atsirado daug veiklos“, – pasak psichologės, panašiai yra ir su dabartiniais vaikais: mergaitė, ignoruodama brangių lėlių lentyną, iš šaliko kuria skrybėlę, berniukas iš dirželio daro trasą mašinėlei.

Vaikų kūrybiškumas sprendžiant, kaip jiems ilsėtis – beribis, tereikia netrukdyti. Kiek kitaip yra su paaugliais. „Pastebima, kad vos nereikia atlikti jokios pareigos, jie „lenda“ į internetą. Tai nei gerai, nei blogai, žiūrint, kaip tai veikia vaiką – jeigu tai laiko „stūmimas“ rašinėjant žinutes „ką tu?“, tai gali virsti įpročiu „užmušti laiką“, bet kryptingas skatinimas iš to gali užauginti IT specialistą, žurnalistą, interneto svetainių administratorių. Jei vaikas klausia „ką veikti?“, reikėtų susilaikyti nuo siūlymų. Taip vaikas pats galvos, kuo užsiimti. Nuolat sulaukiantis siūlymų, tikėtina, ir ateityje nerodys iniciatyvos generuoti savo idėjas“, – pastebi J. Marcinkevičienė.

Ar leisti vaikui ilsėtis su draugais?

Į šį klausimą psichologė atsako: „taip, leisti“. Tik tėvai turi prisiimti atsakomybę už tokio poilsio kokybę ir poveikį vaikui. Penkiametis, stebimas suaugusiųjų, pailsi žaisdamas su draugais, bet paauglio savarankišką poilsį būtina kontroliuoti: reikėtų išmokyti jį saikingai

priimti draugų nuomonę, kad poilsis su jais netaptų pagunda įklimpti į priklausomybes ar net nusikaltimus. „Matykite, ar paauglys moka draugams sakyti „ne“, ar jis per stipriai neįtakotas grupės lyderio, o gal pats linkęs diktuoti bendraamžiams ne visai tinkamas taisyklės. Tėvams būtina išlaikyti artimą ryšį su vaikais, domėtis jų laisvalaikiu, pomėgiais, draugais, sunkumais, įvertinti jo pasiekimus bei pastangas“, – pataria psichologė.

O gal vaikas pailsi tik miegodamas?

J. Marcinkevičienė pabrėžia, kad miegas yra būtinas poilsio procesui. Jeigu net ir paaugęs vaikas nori pamiegoti dieną, reiškia, jo toks organizmas ir tuomet dienos miego nereikėtų keisti kažkokia veikla, net ir žaidybine. „Ne tik miegas yra poilsio forma. Kad vaikas nepervargtų, reikia jį išmokyti laikytis dienos režimo, skatinti sveikai maitintis, išmokyti sau pačiam atsakyti, kas jį vargina ir kas teikia atsipalaidavimą. Pervargimas gali silpninti vaiko imunitetą, iššaukti kai kurias ligas, kurioms, atrodytų, nėra paaiškinimo: vaikas gali skųstis pilvo, galvos skausmais. Prisiminkim: kas suaugusiam yra poilsis, vaikui gali būti darbas. Pvz. giminių šventės, kur reikia vykti pasipuošus, mandagiai elgtis, saugotis neištepti puošnių rūbų, laikytis stalo etiketo, suaugusius džiugina, o bet kokio amžiaus vaiką gali išvarginti. Reikia rasti aukso vidurį, tarp vaiko pareigų namie (išplauti grindis, prižiūrėti mažesnius, pasirūpinti augintiniais) ir vaiko poilsio“, – sako psichologė.

[Antčiūžinis](#)

