

În căutarea echilibrului: între școală și activități extrașcolare

În urmă cu zece ani, timpul copilăriei avea alte nuanțe: mai mult șotron și de-a v-ați ascunselea, mai puțină tehnologie, mai multă „plictiseală”, mai mult joc cu mașinuțele sau păpușile, mai multe întâlniri cu copiii la scara blocului sau în parc. Azi privim programul școlarilor (uneori, chiar și pe cel al preșcolarilor) și nu putem să nu observăm că urmează, în miniatură, programul adulților care merg la job 8 ore pe zi: școală, afterschool, teme, activități extrașcolare. Să ne oprim din iureș pentru un moment de reflecție împreună cu Ioana Olărașu, psiholog psihoterapeut cu experiență în lucrul cu copiii: consiliere, dezvoltare personală, educație.

Ce fel de stil de viață le insuflăm copiilor?

Ritmul cu care ei se obișnuiesc, activitățile prioritizate, rutinele vor pune amprenta pe viața adultului de mai târziu – obișnuit, poate să dedice mai mult efort și atenție laturii profesionale în detrimentul planului personal și relațional. Așa cum pentru noi, ca adulți, este important echilibrul dintre viața personală și viața profesională, pentru școlari este important echilibrul dintre învățare și destindere, respectiv dintre timpul dedicat activităților școlare și timpul dedicat activităților recreative.

Un mod prin care părinții se gândesc, în mod firesc, să le ofere copiilor ocazii de dezvoltare este înscrierea la opționale sau ateliere care să le completeze cunoștințele sau să le dezvolte hobby-urile. În ziua de azi, a oferi o astfel de ocazie înseamnă „a fi un părinte bun”. Paleta include alternative multiple pentru consumul ireversibil al unei resurse unice: timpul.

Participarea la activități extrașcolare implică numeroase beneficii, cu atât mai mult cu cât implică sportul, care contrabalansează în mod firesc timpul petrecut în bancă și vine în întâmpinarea nevoii copiilor de a-și descărca fizic energia și tensiunile acumulate. De multe ori, pe lista opționalelor apar și studiul unei limbi străine, muzica sau desenul/pictura, teatrul, șahul, baletul. Copiii acceptă des propunerea de a participa la mai multe tipuri de activități, chiar dacă resimt oboseala. În sinea lor, își doresc să afle lucruri noi, să fie alături de alți copii care învață același lucru, să aibă ocazia de a evolua, de a atinge rezultate și de a avea parte de aprecierea celor din jur – motivații firești pentru vârsta școlară.

Care sunt riscurile supraîncărcării programului școlarilor?

Studiile arată că participarea la activități extrașcolare patru zile pe săptămână poate afecta negativ starea de bine a copiilor, cu atât mai mult cu cât se programează mai mult de o activitate pe zi. Programul activităților se încarcă în detrimentul timpului petrecut în familie. Efortul prelungit de concentrare îi predispune la frustrare, lipsă de încredere pe fondul volumului mare de activități, stresul competiției în cadrul grupului de colegi (frica de a nu fi destul de buni).

Toate acestea vin pe fondul lipsei de conectare cu adulții semnificativi, care sunt la rândul lor prinși în propriul program încărcat. Am întâlnit preșcolari înscriși la aproape toate opționalele unei grădinițe, din lipsa de timp a părinților, alături de dorința acestora de a-și pregăti copilul pentru un viitor profesional strălucit. Chipurile copiilor erau triste, obosite, tânjind după apropiere emoțională.

Totuși, cum știm că este prea mult pentru copil?

În funcție de program, de volumul de teme și de preferințele copilului, sunt recomandate 1-2 activități extrașcolare, din care una să implice contactul cu propriul corp prin mișcare. Dacă școlarul dă semne de oboseală, irascibilitate (de exemplu, întâmpinați dificultăți în a ajunge la un acord) sau, din contră, pare că se frământă și se interiorizează, încercați să deschideți o discuție despre cum se simte, cautând să identificați nevoile sale și să echilibrați programul: este firesc să renunțați la surplusul de activități așa cum este firesc să se răzgândească în privința unei activități.

Decizia de a renunța la o activitate nu reprezintă un eșec sau o înfrângere în măsura în care este luată spre binele copilului. Având în vedere nivelul lor de înțelegere, puteți deschide o discuție despre motivele retragerii. Astfel, copilul învață despre a fi selectiv, despre importanța alegerii într-o lume în care pare că le avem pe toate la dispoziție. În loc să se implice într-un număr mare de activități care îi îndreaptă atenția în mai multe direcții, îl obosesc peste măsură afectându-i bucuria și timpul de joacă nestructurată, copilul poate alege acele activități care corespund cu adevărat intereselor sale și care îl susțin în programul deja încărcat.

Cum rescriem timpul alocat excesiv activităților extrașcolare?

Auzim tot mai des de „timpul de calitate părinte-copil”, iar somptuozitatea acestei expresii creează percepția unui deziderat dificil de atins. În urma unui studiu longitudinal realizat de Helen Pearson, care a urmărit evoluția a 70.000 de copii pe parcursul a 70 ani, s-a ajuns la următoarele concluzii cu privire la ce înseamnă a fi un părinte bun, cu efecte în starea de bine a copiilor:

- Să vorbești cu copilul și să-l asculți;
- Să-i transmiți aspirațiile tale privind viitorul său;
- Să îi oferi căldură emoțională;
- Să-l înveți literele și numerele;
- Să-l iei în excursii/drumeții;
- Să-i citești zilnic (și să-l încurajezi să citească de plăcere);
- Să stabilești o oră fixă de culcare.

Cercetătoarea povestește cât de dificil i-a fost să mențină o relație adecvată cu cei trei copii ai săi pe parcursul derulării studiului. Obişnuia să le citească un sfert de oră înainte de ora de culcare deja stabilită. Glumește: „Când te surprinzi că începi să țipi la copiii tăi să meargă la culcare, te ajută să ai literatura științifică de partea ta.”

Așadar, relația părinte-copil se construiește pe lucruri aparent simple, repetate constant pentru a oferi siguranță și coerență. Uneori, în locul unor activități extrașcolare cu un nivel crescut de stimulare, copiii au nevoie doar de experiența constantă a vieții de familie, cu micile bucurii și tensiuni inevitabile.