**Wakacje – czas na czas z dzieckiem**

**Wraz z końcem roku szkolnego wielu rodziców zastanawia się, jak zorganizować wakacyjny czas swoim przedszkolakom i uczniom. Półkolonie, zajęcia dodatkowe, wyjazdy czy może pozostawienie przestrzeni na nudę, spotkania z koleżankami i kolegami z osiedla, oglądanie telewizji, granie w gry wideo? Jak podejść do wakacyjnego odpoczynku dzieci? Wyjaśnia to Maciej Frasunkiewicz, psycholog z Uniwersytetu SWPS.**

**To czas na bycie razem**

Praca, szkoła, dom, sen, praca, szkoła, dom… chyba każdy rodzic zna tę pętlę. To, co różni życie pracującego rodzica od życia dziecka czy nastolatka, to okres wakacji. Czas odpoczynku od szkoły, lekcji, ocen, dzwonków oraz całej reszty pędzącej i stresującej dla uczniów szkolnej codzienności.

Ile razy powtarzaliśmy swoim dzieciom „nie mam czasu”, mając względem tego wiele (czasem bardzo racjonalnych) wymówek? Podobne słowa często powtarzamy swoim partnerom, znajomym albo samym sobie. Gdy ktoś sugeruje nam poświęcenie czasu innym, rozwój własnych zainteresowań, udział w warsztatach rozwoju osobistego czy wychowawczych – nie mamy czasu. Oczywiście nie oszukujmy się – czasem łatwiej powiedzieć, niż wykonać. Jednak w odniesieniu do wychowywania dzieci występuje jedna ważna siła, na którą choć wpływu nie mamy, to jednak paradoksalnie wpływ mamy ogromny – czas. Dzieci dorastają szybciej niż zdajemy sobie z tego sprawę. Z czasem przyjdą nowe problemy. Frustracja, z jaką mierzą się rodzice późnych nastolatków, gdy wpływ na wychowanie mają coraz mniejszy (czasem niedostrzegalny – co wciąż nie oznacza, że żaden). Zmieniające się autorytety, których często nie akceptujemy. Znajomi, którzy mogą nam się wydawać prostą na złą drogę (czasem tak bywa - fakt, jednak czasem to jedynie krótki odcinek pełen lepszych i gorszych doświadczeń). Można wymieniać dalej, albo zwrócić uwagę na pewien prosty fakt. Spora część nastolatków trafiających do gabinetów psychologicznych i psychoterapeutycznych jako jedno ze źródeł problemów w swoim życiu podaje słabą bądź zaburzoną relację z rodzicem. Często mówią też, że rodzice są skupieni na wszystkim (w tym na najbardziej racjonalnej wymówce – pracy), tylko nie na nich, a uwaga, gdy już się pojawia, miewa płytki charakter (przestańmy ciągle pytać o czerwone paski na świadectwie, serio). Warto zainteresować się i znaleźć czas tak naprawdę – bez żadnych rozpraszaczy jak np. dzwoniący „ważny” telefon. Pytanie pomocnicze – kto jest ważniejszy – dzwoniący, czy Twoje dziecko?. **Jeśli zaczniemy znajdować czas dla swojego dziecka dopiero, gdy wchodzi w wiek licealny, nie dziwmy się, jeśli nam powie „teraz to ja już nie chcę”.**

**To czas na zdobywanie nowych doświadczeń**

Zdarza się, że nauczyciele i rówieśnicy zwracają uwagę, że po okresie wakacji uczniowie wracają… inni. Odmienieni, odważniejsi, z nowymi zainteresowaniami, z powiększonym gronem kolegów, koleżanek lub nawet przyjaciół. Skąd to się bierze? Dzięki temu, że wyrywamy się z monotonnej codzienności (pętla praca-dom-sen), w której ciężko o prawdziwe urozmaicenie swojego życia, mamy okazję dla odmiany trochę… pożyć. Dla świata szkolnego jest to czas wyjątkowy z różnych względów – promocja do następnej klasy, zamknięcie pewnego etapu (np. podstawówki czy szkoły średniej), podsumowanie całorocznych starań. Nie wolno jednak zapominać, że jest to też czas na wakacje – czas odpoczynku, ale też czas nowych doświadczeń.

Loesje (międzynarodowa organizacja promująca wolność słowa) ma wiele ciekawych aforyzmów – zdecydowanie trafnym jest tu jeden z nich: „*kiedy ostatnio zrobiłeś coś po raz pierwszy?*” Wiele z nas słysząc „odpoczynek” ma od razu skojarzenia z lenistwem, nicnieróbstwem i marnowaniem czasu. Niektórym z nas, dorosłym, ciężko sobie wyobrazić, że czas poświęcony na rozrywkę może być pożyteczny. Tymczasem czas swobody może być właśnie okazją do eksplorowania swoich zainteresowań, wzmacniania kreatywności, popełniania błędów (tak, to element edukacji i wychowania) oraz analizy i syntezy powyższych. Tu rola rodzica jest ogromna – od nas zależy, czy i jak wzbudzimy takie chęci i popchniemy naszych wychowanków do zrobienia czegoś nowego, co zdecydowanie powinno wpłynąć na znacznie więcej, niż tylko ciekawe wspomnienia. Taki czas zdarza się raz na rok, a w dodatku dość szybko przemija (wraz z ukończeniem ostatniej szkoły, albo wcześniej, albo – nigdy). Nie wzbudzając potrzeby odkrywania i szukania kreatywnych rozwiązań złożonych problemów w młodym człowieku, nie spodziewajmy się takich postaw i dążeń w człowieku dorosłym. Przy okazji, drogi rodzicu, zastosuj powyższą zasadę również w stosunku do siebie – raczej nie pożałujesz. **Zachęcajmy nasze dzieci (tudzież młodzież) do spędzania czasu na uczeniu  się nowych rzeczy, których jeszcze nie znały. I do wychodzenia do ludzi, to wyjdą na ludzi.**

**To czas na zmianę środowiska**

Żyjemy od poniedziałku do piątku z przerwą na weekend i święta. Znajomi, przyjaciele, pracodawcy (lub pracownicy), nauczyciele, rodzina. Jeśli nasz tryb życia, środowisko i przyzwyczajenia nie pozwalają na zawieranie nowych znajomości, to po prostu ich nie ma. I nieco ciężej je zawierać, szczególnie, jeśli nie wykształciliśmy takich nawyków i umiejętności. Pomijamy tutaj kwestie różnic indywidualnych – nie każdy chce (i nie każdy musi) prowadzić bogate życie towarzyskie. Jednak posiadanie jakichś umiejętności społecznych to raczej konieczność i ułatwienie życia, niż fanaberia psychologa. Jest to też kwestia tzw. treningu społecznego – najprościej ujmując poszerzanie sieci kontaktów lepiej przystosowuje nas do życia „na zewnątrz”. Im więcej spotykamy różnych ludzi i sytuacji, tym łatwiej odnaleźć się w sytuacjach dla nas nowych, ze względu na zbliżone doświadczenia (a że czasem mylnie interpretowane – cóż, to też część nauki). Szkoła teoretycznie powinna nas przygotowywać do życia w społeczeństwie. Bądźmy jednak ze sobą szczerzy – siła nacisku kładzionego na wypełnianie wszystkich wymagań podstawy programowej w przeważającej części placówek edukacji formalnej jest tak silna, że powiedzieć, że szkoły poświęcają niedostateczną ilość czasu na faktyczny rozwój psychospołeczny młodzieży, to tak, jak nic nie powiedzieć. Pandemiczny lockdown dołożył swoją CEGŁĘ (nie cegiełkę).

Ratunek jest, ale trzeba wyjść z domu. I ze szkoły. Kolonie czy półkolonie to świetny pomysł – warto jednak dokładnie zapoznać się nie tylko z ofertą, ale sprawdzić, czego nowego nasz młody (lub młoda) nauczy się w trakcie takiego wypadu. Brak takich aktywności w życiu młodego człowieka to raczej kiepski pomysł (tak, również dlatego, że rodzic też powinien odpocząć). Należy jednak z naszym podopiecznym to skonsultować i zbudować potrzebę – warto, żeby sam nas o to prosił w przyszłości, a nie traktował jak kolonię karną. Kolonie survivalowe – super, ale pójdźmy wcześniej kilka razy do lasu i pokażmy jakieś podstawy szkoły przetrwania, dołączmy ciekawą historię, postawmy ją/go w sytuacji, w której sobie (raczej) poradzi. To samo tyczy się innych aktywności – najpierw budujemy zainteresowanie (fundament), potem zachęcamy do głębszej eksploracji na przykład poprzez wyjazd. I sami też nie siedźmy w domu! Póki można… **Wyjdź z domu i gdzieś pojedź. Dziecko też w tym wesprzyj. Żyj!**

W powyższym tekście nie ma ani słowa o grach wideo, telewizji, portalach społecznościowych czy innych dobrodziejstwach technologii. Dlaczego? Nie ma nic złego w korzystaniu z nich, jeśli jest to robione z umiarem i rozsądną selekcją treści. To w największej mierze zależy od rodzica. Jeśli nauczysz swoje dziecko spędzać czas inaczej niż na mediach, będą one tylko wypełniaczem do reszty. Poza tym, dobra gra wideo jest jak fajna książka; zła – jak tani sitcom. A czas – jest, a potem go nie ma.