

Ali smo bili mi kot otroci preobremenjeni?

Za naslov sem si izposodila reklamni slogan, ki je bil v moji mladosti napisan na vsakem "plotu". Kolikor se spomnim, je šlo za referendum za samoprispevek, s katerim bi izgradili več vrtcev. Če pogledamo otroke v vrtcih, jih večina prekipeva od energije, se ves čas z nečim igrajo in v tem uživajo. Nato jih poberejo starši (utrjeni od službe) in se z njimi bolj ali manj ukvarjajo, dokler jih blaženo ne pospravijo v postelje. Dandanašnji so vrtci odprti tudi do šeste ure popoldne, saj se delovni čas za marsikoga od staršev raztegne tja do petih ali še dalj. Z vstopom v šolo pa se ritem spremeni. Šole s podaljšanim bivanjem vred trajajo do tretje, četrte ure. Do postelje je še daleč. Poleti pa dva meseca in pol šole ni.

Najprej razmislimo, čemu služi služba, delo. Ustvarjanju eksistence, včasih tudi statusa. Čemu služi šola? Pridobivanju znanja, s katerim si bomo ustvarjali eksistenco. Čemu služi prosti čas? Hmmmm, služil naj bi razbremenitvi, zabavi, počitku. Čemu pa v resnici služi? Kaj počnemo starši v prostem času? Kaj počnejo otroci v prostem času? Koliko sploh je tega prostega časa?

Saint Exupery je v Malem princu zapisal: Vsi odrasli smo bili najprej otroci. Ampak le redki se tega spomnimo. Poskušajmo. Kaj smo mi počeli kot otroci, ko nismo bili v šoli? Kaj smo počeli vsa dolga poletja? S kom smo preživljali proti čas? V čem je razlika med našim otroštvom in otroštvom naših otrok?

Ko sem bila majhna

Tudi v času, ko sem bila majhna, so bile mame v službah. Porodniški dopust je trajal tri mesece. Pazile so nas sosede, "tete", babice ali pa smo šli v vrtec. Popoldneve smo preživljali s starši, ali pa smo se (povečini) igrali na dvorišču z vrstniki. Potem smo šli v šolo. Takrat je večina šol imela dve izmeni ali pa turnuse, en teden dopoldne, drug teden popoldne. Naloge smo največkrat mulci naredili skupaj, mimogrede, potem pa smo se igrali. Pet ali šest ur šole, uro do dve nalog in učenja, potem pa smo bili prosti (če nas starši niso nagnali kaj pospravljati). Izvenšolske dejavnosti? Glasbena šola, šport, kakšen krožek. Ponavadi enkrat ali dvakrat tedensko. Spomnim se, da so imeli najmanj časa tisti otroci, ki so hodili v glasbene šole. Spomnim se še tega, da smo morali pobudo, da bi vključili v izvenšolske dejavnosti dati sami, otroci, največkrat smo tudi sami hodili tja. **Bil je naš interes.** Predvsem pa se spomnim, da smo se veliko družili in igrali, tja do konca osnovne šole. Od petega razreda naprej sem imela na skrbi pet let mlajšega brata, dokler mama ali oče nista prišla domov. In še tega se spomnim, da so nam starši, če v šoli ni vse gladko teklo, zagrozili, da ne bomo smeli obiskovati "izvenšolskih dejavnosti", dokler ne bomo spravili v red kakšne ocene.

Poletja so bila dolga in polna pustolovščin, ki smo si jih sproti izmišljali. Vmes smo obrabutili kakšno češnjo in za to dobili kakšno okrog ušes od lastnikov, z mrakom pa so se začela odpirati okna in slišali smo: "Jaaanez... Soonja... Tomaaaž... Andreeeja, domoov." Potem

so nas umili (da so preverili, ali je res vsak polovil svoje otroke), nas nahranili, vprašali, kaj smo počeli (med šolskim letom, ali smo naredili naloge), še malo klepeta ali kakšna vzgojna pridiga, risanka, Cik-cak zajčki, ko smo bili starejši kakšen film ali nadaljevanka in potem načelno v posteljo s kakšno dobro knjigo. V gimnazijskih letih je bilo podobno, šola v turnusih, naloge (povečini smo si pri učenju pomagali med sabo), kakšen šport, krožek in predvsem veliko druženja. Lahko bi rekla, da je bila ena mojih glavnih izvenšolskih dejavnosti v gimnazijskih časih poleg športa in amaterskega gledališča – igranje taroka. Poletja smo preživljali na bazenih.

Ne vem, morda je bila šola lažja, vendar sem bila ob obilici prostega časa in druženja z vrstniki vsa leta odličnjakinja. Prav tako se ne spomnim, da bi se pritoževali, da smo preobremenjeni, morda le pred kakšno kontrolko iz težjih predmetov, pa še to predvsem zato, ker nismo vedno sproti delali.

Ko je bila moja hči majhna

Morda mi je moje otroštvo pustilo prepričanje, da se mora otrok povsem samostojno odločati, kaj ga zanima in s čim bi se rad ukvarjal v prostem času. Jasno, ko opravi obveznosti, torej šolo in učenje, da o kakšni pomoči doma ne izgubljam besed. Vsako leto je prinesla iz šole spisek predlaganih izvenšolskih dejavnosti, se odločila za kakšno od njih in to je bilo to. Vsako leto jo je seveda zanimalo kaj drugega, pa še tisto ne nujno dalj kot par mesecev. Najdalj (dve ali tri leta) je hodila k plesu.

Zaradi mojega prepričanja sem se nekajkrat tudi sprla. Ko je bila predšolska, se je njen oče odločil, da je čas, da gre v glasbeno šolo. Kolikor se spomnim, sem jo peljala dvakrat. Že drugič so ji po licih tekale debele solze, ki so lile v potokih še doma, ko bi morala vaditi, zato sem se zahvalila učiteljici, njenemu očetu pa zagrozila s trganjem ušes, če jo bo še silil v nekaj, ker je ne zanima. Glasbena šola bi morala biti **njen interes**. Proti koncu osnovne šole se je sama odločila za igranje inštrumenta in je to nekaj časa tudi počela.

Drugič sem se skregala v šoli, ko mi je v četrtem razredu prinesla domov listek, na katerem bi morala podpisati soglasje za vključitev v trening gimnastike. Ker poznam negativne posledice treninga gimnastike pri otrocih, sem se odpravila v šolo in zaprosila za več informacij. Učiteljica telovadbe mi je navdušeno pripovedovala, da so nekakšni trenerji ocenili, da je talentirana za gimnastiko, torej naj podprem razvijanje njenega talenta. Ko sem jo vprašala, ali se zavedajo, da gimnastika pri otrocih lahko pusti trajne poškodbe sklepov in hrbtenice, mi je rekla, da bi moral biti **moj interes**, da je moja hči uspešna v kakšnem športu. Drugo polovico osnovne šole je moja hči presmučala, prekolesarila in prerolala, brez tekmovalnih ambicij, iz čistega užitka.

Razlika med otroštvom prej in zdaj

Tako prej kot zdaj so bili starši v službi, prav tako so imeli tudi domače delo, torej so imeli približno enako časa za otroke. Razlika je drugje: v odnosu do prostega časa in do druženja z vrstniki. V mojem otroštvu so starejši otroci (doma, v bloku, v ulici) pazili na mlajše, torej so se že predšolski otroci vključevali v vrstniške skupine. Ko je vreme dopuščalo, smo bili zunaj, sicer pa smo bili doma pri enem ali drugem. Spomnim se, da so me plavanja naučili v petem letu starejši vrstniki, ki so me (z dovoljenjem staršev) vzeli s seboj na bazen. Najbrž smo šli staršem prav tako na živce, če smo divjali in kričali v svoji sobi, vendar so nas nekako prenašali. Spomnim se znamenitega stavka: "Če se nameravate pobiti med sabo, potem še počistite za seboj!" In ko nas je bilo več na kupu, nismo gledali televizije ali igrali

računalniških igric, temveč smo se zabavali brez tega. Morda so nam starši bolj zaupali ali pa so bolj zaupali sebi in svetu, zato nas niso vsak trenutek **nadzorovali in usmerjali**.

Druga razlika je v tem, da se je takrat očitno smatralo, **da sta igra in druženje koristna za otroke**. Danes pa velja prepričanje, da je prosti čas koristno uporabljen le, če je nadzorovan, organiziran in namenjen pridobivanju veščin ali znanj. Seveda pa odrasli bolje od otrok vemo, "kaj je dobro in koristno zanje".

Bila sem priča dialogu med mojo znanko in njeno šestnajstletno hčerko, ki je rezultat takega odnosa. Dekle se je med počitnicami pritoževalo, da se dolgočasi. Vprašala sem jo, kaj jo veseli, zanima. Čisto resno se je obrnila k svoji mami in vprašala: "Kaj mene zanima?" Preden sem zajela sapo, da bi ji navila ušesa, da mama ne more vedeti, kaj njo zanima, je njena mama izstrelila: "Zanimalo bi te slikanje na blago. Ko popijem tole kavo, bova šli kupiti barve in blago." Nato ji je mama še predlagala dve ali tri "koristne" interesne dejavnosti za med počitnicami. Hči je pomirjeno prikimala.

Dekle je povsem izgubilo stik s svojimi željami, saj je bila očitno od malega navajeno, da starši bolje vedo od nje, kako naj preživi svoj prosti čas. S preobiljem pa je takole - če nas neprestano zasipajo s čokolado, si jo bomo na koncu sploh nehali želeli. Pa še to: če imamo na izbiro preveč aktivnosti, nas to spravi v stisko. Ne verjamete? Kako se počutite, če vas isti večer povabijo na rojstni dan dobri prijatelji, istočasno pa je v gledališču odlična predstava, ki jo že dolgo čakate na drugem koncu koncert vaše priljubljene glasbene skupine, pa še vaš partner ali partnerica je rezervirala mizo v vaši najljubši restavraciji. Težko, kaj ne? Na koncu boste izbrali nekaj od tega in se spraševali, če ne bi bilo drugje morda še bolje.

Da bo otrok razvil želje in interese, mu moramo pustiti čas, da začuti potrebo po njih, torej da se mora tudi kdaj pa kdaj – dolgočasiti. Pa tudi preizkušati jih mora, zato ni nič narobe, če bo nekaj časa vsak mesec želel drugačno aktivnost. Narobe je to, da otroku neprestano ponujamo aktivnosti in potem vztrajamo na tem, da tistih, ki jih pod našim pritiskom izbere (ker so koristne zanj) ali tistih, ki jih izbere sam, ne sme spremeniti, ker se mora vendar otrok naučiti "vztrajnosti". Mora vedeti, kaj hoče! Ne ve vedno in prav je, da preizkuša, saj bo le tako ugotovil, kaj ga res zanima, torej razvil trajnejše interese.

To seveda ne pomeni, da moramo starši skočiti na vsako otrokovo muho, ampak usmerjati otroka v to, da se za svoje **interese potruzi sam**. Če ga namesto plavanja začne zanimati risanje, naj se na šoli pozanima, kako je s spremembo interesne dejavnosti in se za to dogovori. Nikakor pa mu ni treba takoj kupovati slikarskega stojala (kvečjemu par risalnih listov in kakšne vodene barvice) in iskati najboljšega učitelja slikanja.

Sicer pa je tudi spomladanska oddaja Big Brother pokazala očitno razliko med generacijami. Mladi so ves prosti čas poležavali in se premaknili šele, ko so dobili nalogo. Nič drugega jih ni zanimalo. Starejši udeleženec je vsako jutro plesal, v vsako aktivnost je vnašal še nekaj svojega. Sam si je iskal nekaj, kar bi mu zapolnilo čas, celo v okviru nalog. Ena od mlajših udeleženk, ki je bila ves čas aktivna in ki je skušala še druge k temu vzpodbujati, so ji očitali, da je "hiperaktivna". Velika večina pa je bila pasivna, čakala je na zunanjo zahtevo. Spontane aktivnosti ni bilo. To je lahko tudi rezultat tega, da so že od otroštva navajeni, da jim drugi povedo, kaj jih zanima.

Tudi sama sem pred kratkim doživela, da so me mlajše kolegice in kolegi na podiplomskem študiju opomnile, da sem preveč aktivna – da preveč sprašujem in komentiram med predavanji. Morala bi biti ravno prav aktivna ali pa ravno prav pasivna. S svojo aktivnostjo

naj bi jih namreč motila. Moteče je bilo najbrž to, da sem izkazovala več interesa ali bila predvsem bolj aktivna v tem, da bi svoj interes (po znanju) zadovoljevala.

Komu služijo izvenšolske aktivnosti?

Pravijo, da je bolj koristno, če otroci organizirano preživijo prosti čas. Odrasli smo prepričani, da odlično skrbimo zanje, če jim ponujamo veliko raznolikosti. Ponujamo pa preobilje, torej otrokom pravzaprav ne dopuščamo, da bi se sploh vprašali, česa si želijo in se potrudili, da do tega pridejo.

Izvenšolske aktivnosti služijo **predvsem nam, staršem**. Sicer bi se morali celo popoldne in vse počitnice ukvarjati s svojimi otroci ali pa jih "prepustiti" vrstnikom. V zadnjem primeru pa jih ne moremo nadzorovati. Lahko bi počeli kaj, kar po našem mnenju ne bi bilo koristno (ne bi se česa naučili) ali pa celo škodljivo. Tako jih počasi osamimo in naši otroci, ker se ne naučijo socialnih veščin med vrstniki (v šolskih odmorih in kakšni uri na dan je za to premalo časa) in zaradi preobilja ponujenega na koncu obsedijo pred televizijo ali računalnikom. Pa imamo spet argument, da je bolje, da otroka kam usmerimo, kot da svoj prosti čas preživi pred računalnikom.

Interesne aktivnosti so, bodimo pošteni, namenjene predvsem **nadzoru in varstvu** odraščajočih otrok. Ne verjamete? Poslušajte, kako se pritožujejo starši proti koncu šolskega leta, ko naj bi se skupaj z otroci udeležili kakšnega zaključka ali predstavitve rezultatov celoletne aktivnosti. Zakaj moramo zdaj pa še mi hoditi na tole? To pomeni: varni (nadzorovani) so, z nečim koristnim se ukvarjajo, zakaj bi se še mi morali v tem času ukvarjati z njimi?

Vrtci delajo do šestih, šola (brez izvenšolskih aktivnosti) pa traja do enih, dveh. Vrtec dela vse poletje, pouka v šolah pa ni. Tako interesne aktivnosti postanejo namesto veselja – obveznost, nuja. Za obveznosti pa vemo, kako uživamo v njih. Namesto razbremenitve postanejo obremenitve. In lahko vodijo v preobremenjenost otrok.

Interesne aktivnosti so namenjene še nečemu: **privzganju storilnosti**. Pri tem pa vsi skupaj pozabljamo, da storilnost in učinkovitost ni eno in isto. Otrok mora svojo uro ali dve na interesni aktivnosti preživeti ne glede na to, ali je s kakšno zadevo končal prej od drugih, pravzaprav se takemu otroku da še dodatno zadolžitev, da mine čas in ne bi motil ostalih.

Da pa so za delodajalce storilnostno usmerjeni delavci najbolj zaželeni (torej tisti, ki vedo, da morajo ves čas delati, ne glede na učinkovitost), kažejo tudi razpisi za štipendiranje, v katerih se kot eden od pogojev pojavlja: spisek izvenšolskih aktivnosti. To je približno tako, kot da bi vaš bodoči delodajalec na razgovoru za službo od vas zahteval, da mu naštejete, s katerimi koristnimi aktivnostmi se ukvarjate v vašem prostem času. Najbrž bi ga zelo grdo pogledali. Otroci pa tega ne morejo, ampak se – ker to od njih želimo starši – vključujejo v organizirane aktivnosti, ker je "to dobro zanje".

In še nečemu služi preveč organiziranih aktivnosti: **zaviranju konstruktivne agresivnosti** – radovednosti, raziskovanju, preizkušanju in uveljavljanju samega sebe. Zaviranje konstruktivne agresivnosti pa lahko pelje v dve smeri: ali v pasivnost, togost in poslušnost ali pa v destruktivno, razdiralno agresivnost ali upor. Pretirano odpovedovanje željam v imenu "koristnega" pa lahko pripelje do tega, da jih na koncu sploh ne čutimo več.

Obremenjenost otrok

Analiza Zavoda RS za šolstvo iz leta 2004 o obremenjenosti učencev 7. razreda osnovne šole je pokazala, da učenci preživijo v šoli v povprečju 6 ur, učenje in domače naloge jim vzamejo kakšno uro in pol, obveznosti izven šole pa spet dobro uro in pol. Skupaj to znaša 9 ur. Koliko traja povprečen delavnik odraslega? 8 ur. Koliko traja povprečen delavnik otroka? 9 ur. Vsak dan. Pa še ta podatek je naveden, da imajo za prosti čas in zabavo v povprečju 2 uri. Se vam zdi, da je 9 urni delavnik (v kar niso vštete še domače obveznosti) pošten do otrok? In samo 2 uri na dan prostega časa? V dveh urah še enega poštenega klepeta s prijatelji ne morejo opraviti, kaj šele, da bi si organizirali kakšno skupno zabavno aktivnost. Torej jim res preostaneta le televizija in računalnik. Poleg tega – morda pa so enostavno preutrujeni za karkoli bolj aktivnega, ste na to pomislili? Morda so preutrujeni, da bi sploh razmišljali, kaj jih sploh zanima.

Otroci so preutrujeni in preobremenjeni. To kaže tudi raziskava Inštituta za razvoj človeških virov o izgorelosti. Dijaki in študentje, ki so bili vključeni v raziskavo, kažejo skoraj enako močne znake izgorevanja kot menedžerji, torej najmočneje, nadpovprečno izgorevajo. Mimogrede, učitelji so se v isti raziskavi uvrstili v skupino s podpovprečno izgorelostjo.

Ali res želimo pasivne otroke?

Nikakor ne mislim, da so interesne, izvenšolske aktivnosti same po sebi škodljive za otroke. Daleč od tega. Poudariti želim le, da morajo služiti iskanji in razvijanje otrokovih interesov in da morajo služiti razbremenitvi in ne dodatni obremenitvi. In ko se bo vaš otrok v novem šolskem letu odločal, v katere naj se vključi, ga usmerite v to, naj razmisli, kaj si želi, kaj ga res zanima. Nič ni narobe, če si tudi čez čas premisli. Predvsem pa poskrbite z to, da jih ne bo preveč! Vaš otrok bo, če bo bolj spočit, tudi bolj uspešen. Spočijemo pa se na dva načina: s pasivnim počitkom (kamor spada tudi gledanje televizije) in tistimi aktivnostmi, ki nas razbremenijo, ki niso obveznost. Omogočite mu, da ima tudi čas za vrstnike, pa čeprav bodo kdaj skupaj pustili za sabo nepospravljeno stanovanje in bodo preglasni. Ne sekirajte se, če mu je kdaj tudi dolgčas. Tako bo moral razvijati svojo ustvarjalnost in se spraševati po tem, kaj želi in kaj ga zanima. Morda se bo celo potrudil za to, da bi kakšno svojo željo tudi aktivno uresničil. Na ta način pa se bo učil uveljavljanja sebe in biti učinkovit namesto storilen. S tem bo otrok sprejel tudi odgovornost za svoj interes, če pa nad otrokovimi interesi prevzamejo nadzor starši, mu to odgovornost odvzemajo. S tem pa se tudi otrok uči avtonomnosti, neodvisnosti od staršev. Nadzor in neodvisnost pa se nekako izključujeta.

Spomnimo se, koliko veselja imajo majhni otroci z lastno aktivnostjo, kako uživajo v njej. Koliko radosti jim daje spontana igra (ki je obenem tudi nujna za uspešen psihomotorični razvoj). Kakor se razvijajo otrokove sposobnosti, tako igre postajajo vse zahtevnejše in bolj zapletene in spet vzpodbujajo nadaljnji razvoj. Če jo je dovolj in je usklajena z otrokovimi zanimanji, se igra spontano prelevi v vse bolj "koristne" dejavnost, torej v delo. Najprej se igrajo, da kuhajo, nato poskušajo kuhati (z veliko umazane posode). Na koncu zares dobro kuhajo in še z veseljem. Interesne aktivnosti naj bi bile most med igro in delom. Naj ne postanejo takoj delo. Tudi s tem bomo omogočili, da se bo radost z igre prenesla na delo. Da jim bo delo, ki si ga sami izberejo, v užitek in ne le nuja.