

## Παιδοψυχολόγοι: “Αφήστε τα παιδιά σας να πλήξουν το καλοκαίρι”

Διασκεδάσετε τα παιδιά σας με μαθήματα σκάκι, μαθήματα τέχνης, μαθήματα μαγειρικής ή μαθήματα τένις κατά τη διάρκεια των μη δομημένων καλοκαιρινών μηνών; Ή μήπως όλα αυτά μαζί;

Υπάρχουν δραστηριότητες και καλοκαιρινές κατασκηνώσεις για να γεμίσουν το χρόνο των παιδιών και να προσφέρουν την απαραίτητη παιδική μέριμνα όταν τα παιδιά είναι εκτός σχολείου. Ωστόσο, οι ψυχολόγοι και οι εμπειρογνώμονες ανάπτυξης παιδιών υποδεικνύουν ότι ο υπερβολικός προγραμματισμός των παιδιών κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού είναι περιττή και θα μπορούσε τελικά να αποτρέψει τα παιδιά να ανακαλύψουν τι πραγματικά τους ενδιαφέρει.

“Ο ρόλος σας ως γονέας είναι να προετοιμάσετε τα παιδιά να πάρουν τη θέση τους στην κοινωνία. Η ύπαρξη ενός ενήλικα σημαίνει να καταλαβαίνετε τον εαυτό σας και να γεμίζετε τον ελεύθερο χρόνο σας με τρόπο που θα σας κάνει ευτυχισμένους”, λέει ο **Lyn Fry, παιδοψυχολόγος στο Λονδίνο** με επίκεντρο την εκπαίδευση. “Εάν οι γονείς ξοδεύουν όλο το χρόνο τους γεμίζοντας τον ελεύθερο χρόνο του παιδιού τους, τότε το παιδί δεν θα μάθει ποτέ να το κάνει αυτό για τον εαυτό του.”

Ο Fry δεν είναι ο μόνος που υποδεικνύει τα οφέλη της πλήξης. Η Dr. Teresa Belton, που επισκέφθηκε το Πανεπιστήμιο της Ανατολικής Αγγλίας με επίκεντρο τη σύνδεση της πλήξης με την φαντασία, δήλωσε στο BBC ότι η πλήξη είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη “εσωτερικού ερέθισμα”, το οποίο στη συνέχεια επιτρέπει πραγματική δημιουργικότητα.

Και αν και η ικανότητά μας για την πλήξη μπορεί να έχει μειωθεί με όλα τα ενδιαφέροντα του διαδικτύου, οι ειδικοί έχουν συζητήσει τη σημασία να μην κάνουμε τίποτα για δεκαετίες.

Το 1993, ο ψυχαναλυτής Adam Phillips έγραψε ότι «η ικανότητά του να βαρεθεί μπορεί να είναι ένα αναπτυξιακό επίτευγμα για το παιδί». Η ανία είναι μια ευκαιρία να σκεφτείς τη ζωή και όχι να την “πέσεις” μέσα από αυτό, είπε στο βιβλίο του **“Για Φιλί, Βαρεμένος: Ψυχαναλυτικά Δοκίμια για την Ανεξέτατη Ζωή”**. “Είναι ένα από τα πιο καταπιεστικά αιτήματα των ενηλίκων ότι το παιδί πρέπει να ενδιαφέρεται, αντί να πάρει χρόνο για

να βρει αυτό που τον ενδιαφέρει. Η πλήξη είναι αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας λήψης του χρόνου”, πρόσθεσε ο Phillips.

Ο Fry προτείνει ότι στην αρχή του καλοκαιριού, οι γονείς κάθονται με τα παιδιά τους – τουλάχιστον με αυτά ηλικίας άνω των τεσσάρων ετών – και γράφουν συλλογικά μια λίστα με όλα αυτά που τα παιδιά τους θα μπορούσαν να απολαύσουν κατά τη διάρκεια των διακοπών τους. Αυτές μπορεί να είναι βασικές δραστηριότητες, όπως κάρτες παιχνιδιού, ανάγνωση βιβλίων ή ποδηλασία. Θα μπορούσαν επίσης να είναι πιο περίπλοκες ιδέες, όπως το μαγείρεμα ένα φανταστικό δείπνο, η τοποθέτηση ενός παιχνιδιού ή η άσκηση φωτογραφίας.

Στη συνέχεια, αν το παιδί σας έρθει κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και σας παραπονεθεί για πλήξη, τότε μπορείτε να του προτείνετε τη μία λίστα που να περιέχει τις αγαπημένες του δραστηριότητες και όχι ένα πρόγραμμα που να το έχετε φτιάξει εσείς για αυτό.

Παρόλο που υπάρχει μια καλή πιθανότητα τα παιδιά να σταματήσουν για λίγο και να βαρεθούν, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό δεν είναι σπατάλη χρόνου.

“Δεν υπάρχει πρόβλημα με το να βαρεθείτε”, λέει ο Fry. “Δεν είναι αμαρτία, έτσι; Νομίζω ότι τα παιδιά πρέπει να μάθουν πώς να βαρεθούν για να παρακινήσουν τους εαυτούς τους να κάνουν πράγματα. Το να βαρεθείτε είναι ένας τρόπος για να δώσετε στα παιδιά αυτοπεποίθηση που χρειάζονται.”

Αυτή η ίδια θεωρία προβλήθηκε το 1930 από τον φιλόσοφο **Bertrand Russell**, ο οποίος αφιέρωσε ένα κεφάλαιο του βιβλίου του «Η κατάκτηση της ευτυχίας» στη δυνητική αξία της πλήξης. “Η φαντασία και η ικανότητα είναι τα εφόδια τα οποία μπορεί να καταπολεμήσουν την πλήξη για ένα παιδί”, έγραψε:

“Ένα παιδί αναπτύσσεται καλύτερα όπως ένα νεαρό φυτό, το αφήνουμε ανενόχλητο στο έδαφος. Πάρα πολλά ταξίδια, πάρα πολλές ποικιλίες εντυπώσεων, δεν είναι καλές για τους νέους και τους προκαλούν καθώς μεγαλώνουν για να καταστούν ανίκανοι να διατηρήσουν γόνιμη μονοτονία”.

**Πηγή:** <https://psychopedia.gr/paidopsychologoi-afiste-ta-paidia-sas-na-plixoun-kalokairi-2/>