

## Εξωσχολικές δραστηριότητες: Όταν το παιδί πιέζεται...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Θεόφιλος γυρίζει από το σχολείο, πετάει τη σάκα του, τρώει και αρχίζει ένας αγώνας δρόμου. Είναι έντεκα ετών, αλλά πολυάσχολος όσο ένας σκληρά εργαζόμενος. Πρέπει να τα προλάβει όλα: αγγλικά, γερμανικά, μπάσκετ, κιθάρα και καράτε. Οι γονείς είναι τρισευτυχισμένοι. «Ευτυχώς το παιδί τα καταφέρνει παντού».

Φυσικά, τα περισσότερα παιδιά σε γενικές γραμμές απολαμβάνουν τα πλούσια ερεθίσματα και τις πολλές δυνατότητες που τους παρέχονται. Μέσα από τις εξωσχολικές δραστηριότητες, τους δίνεται η ευκαιρία να αναδείξουν την προσωπικότητά τους, να ανακαλύψουν τις ικανότητές τους και να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους. Σε κάποιες περιπτώσεις όμως οι εξωσχολικές δραστηριότητες μπορεί να μετατραπούν από χαρά σε καταναγκασμό και το παιδί να πιέζεται αφόρητα. Οι γονείς όμως δεν είναι εύκολο να αντιληφθούν τις ενδείξεις, ώστε να καταλάβουν ότι το παιδί είναι πολύ πιεσμένο.

## **Το παιδί πιέζεται όταν...**

- Φαίνεται πάντα βιαστικό.
- Είναι αγχωμένο.
- Νιώθει ότι δεν προλαβαίνει.
- Διαμαρτύρεται συχνά για κάποιες δραστηριότητες ότι δεν τις θέλει ή δείχνει ότι βαριέται να κάνει μία εργασία ή την αφήνει μισοτελειωμένη.
- Μελετά βιαστικά και επιπόλαια τα μαθήματά του.
- Δεν προλαβαίνει να βγει έξω να συναντήσει τους φίλους του, ακόμη και το Σαββατοκύριακο.

Σ'αυτές τις περιπτώσεις υπάρχουν πολλές πιθανότητες το πρόγραμμα του παιδιού να είναι υπερβολικά φορτωμένο - γι'αυτό χρειάζεται να αξιολογήσετε την κατάσταση και να εκτιμήσετε αν είναι ανεκτό απο το ίδιο ή όχι.

## **Αναρωτηθείτε...**

- Φαίνεται οτι το παιδί απολαμβάνει τις ασχολίες του;
- Έχει στη διάθεση του στιγμές που μπορεί να χαλαρώνει και να γελάει;
- Έχει χρόνο να παίξει;
- Διατηρεί κάποια αίσθηση του χιούμορ;

Αν το παιδί περνάει καλά και δείχνει χαρούμενο, δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για το φορτωμένο του πρόγραμμα. Αν, ωστόσο, ο μαθητής παίρνει το καθετί πάρα πολύ σοβαρά, τότε κάτι πρέπει να αλλάξει.

## **Τι μπορείτε να κάνετε...**

- Διαβεβαιώστε το παιδί σας, με τον τρόπο που εσείς ξέρετε, ότι το αγαπάτε είτε κάνει περισσότερα είτε λιγότερα. Η αγάπη σας δεν εξαρτάται από τις επιδόσεις του.
- Συζητήστε τυχόν αλλαγές ή αναπροσαρμογές που μπορεί να γίνουν στο πρόγραμμά του.
- Μην σπεύσετε να σταματήσετε για παράδειγμα το μπάσκετ που «δεν του χρειάζεται», ενώ τα αγγλικά είναι απαραίτητα. Μην διακόψετε δηλαδή δραστηριότητες που απολαμβάνει ιδιαίτερα το παιδί και που το ψυχαγωγούν ή το εκτονώνουν.
- Μπορείτε να περιορίσετε τις ώρες κάποιας ασχολίας ή να προγραμματίσετε τον αθλητισμό για το Σάββατο.
- Σημασία έχει να κατανεμηθούν σωστά στο χρόνο του οι εξωσχολικές δραστηριότητες κι αυτές στο μέτρο που το ευχαριστούν.

- Είναι προτιμότερο να ασχοληθεί με λιγότερα και να είναι ευχαριστημένο παρά να πιέζεται να τα προλάβει όλα σε αυτήν την τρυφερή ηλικία.
- Γι' αυτό μην παραμελείτε την ανάγκη του παιδιού για ελεύθερο χρόνο μέσα στην καθημερινότητα, μετά το τέλος των σχολικών του υποχρεώσεων.
- Σίγουρα το παιδί πρέπει να αφιερώνει τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα για χαλάρωση και ξεκούραση.

**Πηγή:** [Babyradio](#) - «Μεγαλώστε ευτυχισμένα παιδιά», Αλεξάνδρα Καππάτου, εκδόσεις Μίνωας