



## Wypoczynek musi być zaplanowany - rozmowa z Ryszardem Izdebskim

2017-01-26

**Jak spędzić czas wolny od nauki? Z Ryszardem Izdebskim - pedagogiem, psychologiem klinicznym i psychoterapeutą, dyrektorem Krakowskiego Instytutu Psychoterapii, rozmawia Małgorzata Stuch.**

### **Jakie znaczenie ma wypoczynek dla dzieci? Mam na myśli czas wolny od nauki, czyli m.in. nadchodzące ferie.**

**Ryszard Izdebski:** Ferie zimowe przypadają w połowie roku szkolnego, po kilku miesiącach intensywnej pracy dzieci i nauczycieli. Obie strony mają za sobą zmaganie z jesiennymi i zimowymi chorobami, coraz bardziej tęsknią za słońcem, ich odporność na infekcje słabnie. Klasyfikacja półroczna wiąże się z dużym stresem, więc wszyscy złąknieni są odpoczynku od niego. Ale ferie zimowe to nie tylko przerwa w nauce szkolnej, ale również szansa na odpoczynek dla rodziny, która często z różnych powodów uczy się wraz z dzieckiem. Wypoczynek w zimie musi być lepiej zaplanowany niż w lecie, bo wymaga inwestycji w odpowiednie ubrania i sprzęt sportowy, a poza tym jest relatywnie krótki i dlatego powinien być bardziej intensywny. Paradoksalnie najlepszy wypoczynek dla każdego człowieka związany jest ze zmianą otoczenia i ruchem, nie z fotelem i telewizorem. Na wypoczynek bierny mamy dość czasu podczas snu. Dlatego idealnym pomysłem dla dzieci młodszych jest rodzinny wyjazd np. w góry, łączący się ze zmianą klimatu, a dla dzieci starszych i młodzieży - „ustrukturuwany” wyjazd z rówieśnikami. Używam słowa „ustrukturuwany”, ponieważ wybrana forma opieki nad dziećmi nie może być przypadkowa. Idealnym modelem dla mnie jest wyjazd dzieci ze środowiska SIEMACHY. Najpierw pół roku intensywnej pracy nad sukcesem szkolnym, a potem wyjazd ze znanymi rówieśnikami, znanymi wychowawcami i instruktorami i - co najważniejsze - ze znanymi regułami codziennego funkcjonowania.

### **Czy Pana zdaniem dwa tygodnie ferii to dobry czas na nadrabianie zaległości szkolnych?**

**RI:** To smutne, że dla wielu dzieci nauka szkolna kojarzy się z nudą i stresem, bo akt poznania powinien być niezwykły i twórczy. Oczywiście bywają sytuacje losowe, które niosą ze sobą negatywne konsekwencje. Kolarz, który „złapie gumę”, musi dogonić peloton, co wymaga ogromnego wysiłku. Często kolega z zespołu zostaje do pomocy. To przypomina sytuację nadrabiania zaległości szkolnych w czasie ferii. Ale wyłącznie w sytuacjach losowo uzasadnionych. Oczywiście dla dziecka lubiącego czytanie wieczorne, codzienna lektura jest również wypoczynkiem. Natomiast dziecku, które ma z czytaniem poważne problemy, powinno się trochę „odpuścić”. Ale w sposób wychowawczy. Np. dzisiaj jesteśmy tak bardzo zmęczeni jazdą na nartach, że kładziemy się wcześniej spać i darujemy sobie czytanie.

### **A czy odpoczywanie od szkoły w szkole ma sens? Czy można organizować półkolonie w szkole, czy też dzieci powinny raczej od szkoły odpocząć?**

**RI:** W pytaniu w zasadzie ukryta jest odpowiedź, że nie ma sensu. Ale diabeł tkwi w szczegółach. Dla bardzo wielu znanych mi z terapii dzieci odpoczynek w domu, w rodzinie nie jest możliwy. Jedyłą szansę na niego daje instytucja. A szkoła jest instytucją odpowiedzialną, znaną dziecku i rodzinie, dysponującą salą gimnastyczną, ciepłą przestrzenią i specjalistyczną kadrą wychowawców. Nieustrukturuwany czas wolny dziecka to może być czas smutny i



niebezpieczny. Ktoś tym czasem wszak zarządza. A jeśli rzeczywiście „diabeł”? No to już lepiej, żeby szkoła.

### **Jak najlepiej wypocząć?**

**RI:** Każdemu inny wypoczynek jest miły. Dzisiaj marzę o wyspaniu się, ale jutro to marzenie może być nieaktualne. Do wypoczywania potrzebny jest też snobizm dotyczący sposobów spędzania wolnego czasu, atrakcyjnych miejsc do wypoczywania. Ważne jest indywidualne odczucie, że dla mnie ten rodzaj wypoczynku jest odpowiedni, ale jednocześnie fajnie jest być otwartym na inne propozycje, które często rewolucjonizują nasz wypoczynek.

### **Myśli Pan, że nuda może być twórcza?**

**RI:** Dla Josifa Brodskiego z pewnością tak. A dla mnie? Ja marzę o tym, żeby się trochę ponudzić albo nauczyć się nudzić. „Wkręcony” w wir pracy nie mam na to szans. Możliwe jednak, że nuda to ta kreska na termometrze, która informuje, że organizm wraca do równowagi i już może, albo wręcz powinien wrócić do pracy? Dla dziecka natomiast nuda nie może być twórcza. Oznaczać może, że dziecko nie umie sobie samo znaleźć zabawy. Poprzez zalanie kolejnymi dodatkowymi zajęciami, propozycjami (angielski, tenis, rysunek, basen, rytmika etc.) dziecko pozbywa się własnej inwencji i oczekuje kolejnych propozycji, bo się nudzi, bo samo nie umie już sobą w sposób twórczy zarządzać. Nuda może też być oznaką depresji u dziecka. Bo przecież zdrowe dziecko nigdy się nie nudzi. Poczucie nudy u dziecka powinno być dla jego rodziców i wychowawców ważnym i niepokojącym sygnałem.

### **Czyli najlepszą receptą na wypoczynek dla młodych ludzi jest ....**

**RI:** Najlepszej nie znam, ale fajną receptą jest wypoczynek z SIEMACHĄ. To stowarzyszenie w sposób niezwykle twórczy i odpowiedzialny zagospodarowuje czas wolny dziecka i nastolatka, a nawet młodego dorosłego. Daje niesamowitą ofertę. Swoiste „3D”. Sport, wychowanie i psychoterapię pod jednym dachem, w obrębie jednego projektu. Co więcej, ta recepta nie wymaga od nas żadnych pieniędzy w fazie realizacji. Ja osobiście rekomenduję tę receptę dla dzieci mieszkających w Krakowie. Ale jednocześnie pragnę zwrócić uwagę na to, że istnieje zapewne wiele organizacji, których istnienia nawet się nie domyślam, a które w sposób zorganizowany dbają o wypoczynek dzieci w czasie ferii.

Ryszard Izdebski – psycholog kliniczny i pedagog, kierownik Zespołu Hospitalizacji Domowej Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie