

Slobodno vrijeme



HRABRI telefon
HRABRIM VELIKIMA

ŠTO JE SLOBODNO VRIJEME?

Danas su djeca opterećena školskim aktivnostima u većoj mjeri nego što su to bili njihovi roditelji, a sve se više mijenja odnos školskog „radnog“ vremena i slobodnog vremena. Osim što je školskog gradiva puno, djeca su suočena s visokim očekivanjima obitelji i okoline koji naglašavaju važnost toga da se bude prvi i najbolji, što je djeci dodatno opterećenje.

Kako bi se djeca uspješno suočavala i nosila sa svakodnevnim naporima i zahtjevima obrazovnog sustava, iznimno je važno da imaju slobodno vrijeme u kojem će pažnju usmjeriti na nešto bezbrižno, kreativno i zabavno, vrijeme u kojem će se igrati ili će im čak biti dosadno. Dakle, slobodno vrijeme je ono vrijeme koje djetetu ostaje nakon škole, izvanškolskih aktivnosti i eventualnih zadataka koje obavlja kod kuće. Iako su izvanškolske aktivnosti poput učenja jezika, plesa ili sporta važne, ne smije se zanemariti važnost slobodnog vremena provedenog s vršnjacima i roditeljima u spontanoj igri.

ZAŠTO JE SLOBODNO VRIJEME VAŽNO?

Slobodno vrijeme je bitno za tjelesni, emocionalni, socijalni i kognitivni razvoj djeteta. Ono pruža djetetu odmor, razonodu i podlogu za zdrav razvoj ličnosti. U razdoblju odrastanja djeci su neophodne sloboda, vrijeme za igru i druženje s vršnjacima kroz koje će razvijati različite vještine, od motoričkih do socijalizacijskih, graditi vlastito samopozdanje i pozitivnu sliku o sebi, povjerenje u vlastite sposobnosti i učiti se odgovornosti.

Djeci se pruža mogućnost za razvoj prijateljstava i kvalitetnih oblika zabave. Isto tako, potiče se razvoj kognitivnih sposobnosti, mišljenja, pamćenja, logičkog zaključivanja i razvoja mašte. Prije svega, važno je da slobodno vrijeme bude ispunjeno aktivnostima u kojima dijete uživa i koje su u skladu s djetetovim interesima i željama te koje potiču radoznalost i istraživanje. Djeca se uče komuniciranju vlastitih želja, potreba i interesa, kao i odgovornosti prilikom odabira aktivnosti kojima će se baviti u slobodno vrijeme, kada sami stvaraju ili biraju sadržaj koji ih zanima, zabavlja i ispunjava.

SPONTANA I OPASNA IGRA

Sjetite se vremena kada ste bili djeca. Većini je nakon školskih aktivnosti bilo najvažnije izjuriti van i družiti se s prijateljima. Možda su se javljale situacije kada ste se toliko zaigrali da su vas roditelji s prozora zvali da dođete kući. Često se zaboravi da su svi kao djeca jednom bili zaigrani, zaboravni i živahni. Djeca nisu minijaturne odrasle osobe i u skladu sa svojim razvojnim fazama imaju različite potrebe od odraslih.

Spontana i stvaralačka igra vrlo je važna za razvoj djeteta i dijete ima pravo na nju. Takav oblik igre je svaki put drugačiji, a dijete u igru ulazi iz svojih trenutnih potreba, što znači da odgovara njegovom/njezinom trenutnom razvoju, prirodi i doživljaju svijeta. To je ujedno i djetetov način izražavanja i komunikacije kroz koji može pokazati sve ono što svakodnevno uči i osjeća u stvarnom svijetu. Neki od konkretnih pozitivnih utjecaja igre na razvoj djeteta su:



učenje vještina rješavanja problema, sagledavanja različitih mogućnosti i donošenje odluka

poticanje razvoja misaonih sposobnosti – sposobnosti pamćenja, stvaranja asocijacija te apstraktnog razmišljanja

učenje kroz pokušaje i pogreške – temelj za daljnje učenje

razvoj socijalnih vještina

jačanje samopouzdanja

razvoj fine i grube motorike

jačanje mišića

poboljšavanje učinkovitosti imunog, endokrinog i kardiovaskularnog sustava kao posljedica ugodnih emocija i fizičke aktivnosti tijekom igre

smanjenje razine stresa i tjeskobe – stresne situacije se igrom „odrade”



razvoj navika aktivnog provođenja slobodnog vremena

osiguravanje osjećaja zadovoljstva i sreće, intimnosti, prisnosti i voljenosti



Kako djeca ne bi postala „pasivna“ i provodila vrijeme samo pred televizorom ili računalom, važno im je omogućiti boravak vani i druženje sa svojim vršnjacima. U prirodi je djece da iskušavaju svoje granice i da se izlažu malim rizicima. Spontana igra ponekad prelazi u opasnu igru. Često se djecu vidi kako se penju na stablo, spuštaju se biciklima s nizbrdica, skaču s visine, igraju se s vatrom, vodom... Kombinacija straha i osjećaja slobode kod djece stvara osjećaj uzbuđenja.

Opasna igra je zapravo rizična igra (može izazvati povrede) pa se postavlja pitanje zašto dopustiti djeci da se izlažu nečemu opasnom. Razumljivo je da su roditelji zabrinuti da se djeci ne dogodi nešto loše te iz najbolje namjere, štiteći djecu, uskraćuju im vrijeme kada se djeca uče nositi s rizicima. No, igra priprema djecu za odrastanje i nošenje sa stresnim situacijama. Dijete se prirodno izlaže stresu i regulira količinu istog te pronalazi najbolje moguće načine za smanjenje frustracije. Opasna igra i igra općenito važni su preduvjeti za efikasnu regulaciju emocija, posebno kada govorimo o strahu, ljutnji i frustraciji. Pri tome, nije cilj da roditelj potiče dijete da se igra s vatrom, ali bi bilo poželjno pustiti dijete da se samostalno igra na ulici, vozi bicikl, istražuje okolinu s

prijateljima, koristi alate uz nadzor odrasle osobe. Često se djecu uključuje u organizirane sportske aktivnosti. U takvim oblicima aktivnosti veća je mogućnost djetetove ozljede jer je jedan od ciljeva organizirane aktivnosti i pobjeđivanje. Slobodnoj igri cilj je čista zabava. Ako dijete dođe do faze da osjeća bol, prekida igru jer ona u tom trenu više ne zadovoljava cilj – dijete više ne osjeća ugodu zabave i bezbrižnosti.

“Zanimljivu sam situaciju doživio u Norveškoj. Dolazim u vrtić i kiša pada sa svih strana, kao iz kabla. Uđem u vrtić i pitam gdje su djeca, a teta kaže vani. I vidim da se igraju vani, sa kanticama u kišnim čizmicama i kabanicama. Gledam, ne mogu vjerovati i pitam bune li se roditelji. Oni me u čudu gledaju i kažu da ne, jer moraju naučiti živjeti na kiši koja pada često.

I još nešto, utorkom i četvrtkom pješače, sat vremena do parka, gdje se igraju sat vremena i onda natrag, bila kiša ili snijeg, nema veze, oni moraju hodati. Kod nas su me nedavno zvali roditelji koji su tražili zabranu krosa kroz šumu iz straha da se dijete ne bi spotaklo o korijenje, te su htjeli trčati na betonu. Srećom, nisu uspjeli.”

dr. Ranko Rajović

<http://www.mensa.hr/press/GlasIstre20131117.pdf>

RAČUNALNE IGRICE

U današnje vrijeme skoro je nemoguće zaobići online i kompjuterske igrice kao jedan od oblika provođenja slobodnog vremena djece. Važno je znati da i taj način zabave i igre ima svoje pozitivne utjecaje kod djece, npr. razvijanje fine motorike, razumijevanje prostornih odnosa, pamćenje te logično zaključivanje i rješavanja problema. No, isto tako postoje opasnosti i određeni rizici kojih roditelji trebaju biti svjesni, a to su prije svega **rizik od izloženosti nasilju** kroz komunikaciju s drugima putem online igrica te **gubitak kontrole** nad navikom igranja.

KAKO RODITELJI MOGU SMANJITI NEGATIVAN UTJECAJ RAČUNALNIH IGRICA?

1. Saznajte koje igrice igra vaše dijete i provjerite o kakvim se sadržajima radi (npr. jesu li oni nasilni ili izlažu li dijete razvojno neprijemnim sadržajima).
2. Dopustite djetetu isključivo igre koje ste vi provjerili. Informirajte se za koju je dob igra namijenjena. Većina igara ima oznaku ESRB-a (Entertainment Software Rating Board, američko tijelo koje klasificira igre) na kojoj jasno piše kojem je uzrastu namijenjena i kakav sadržaj u njoj možete očekivati.

3. Postavite vremensko ograničenje za upotrebu kompjutera (nikako se ne smije dogoditi da jedini način provođenja slobodnog vremena bude igranje računalnih igara). Igrice mogu biti nagrada nakon obavljenih obveza, ali treba paziti da ukupno vrijeme u danu provedeno ispred ekrana (tablet, računalo i televizor) bude oko 2 sata.
4. Pratite što dijete radi u on-line svijetu i kontinuirano komunicirajte o tome s djetetom.

Konačno, imajte na umu da su i kompjuterske igre vid provođenja slobodnog vremena, ali da je - kao i u svemu - važno u njima biti umjeren. Vi ste tu da usmjeravate svoje dijete da na pravilan način organizira i koristi svoje slobodo vrijeme za različite vrste igara.



ORGANIZIRANO SLOBODNO VRIJEME

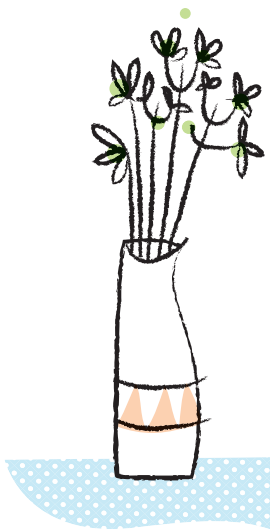
Roditelje često muči pitanje koju aktivnost odabrati. Posebno je izazovno uskladiti željenu aktivnost s rasporedom djeteta, količinom slobodnog vremena i ritmom života obitelji. Omogućiti djetetu da aktivno sudjeluje u istraživanju, biranju aktivnosti i organizaciji rasporeda je od iznimne važnosti. Kada je dijete uključeno u proces izbora i donošenja odluke, motiviranije je držati se dogovora, uči se odgovornosti i pravu izbora. Korisno je prije konačne odluke „isprobati“ aktivnost kroz sudjelovanje na prvom besplatnom satu, promatranju aktivnosti i slično. Na taj način će i dijete i roditelj dobiti opći dojam o pojedinoj aktivnosti i mogu biti sigurniji u svoj izbor.

Bitno je pratiti interes djeteta i nakon uključivanja u aktivnost. Interesi djece su promjenjivi, što je očekivano s obzirom na dob, formiranje ličnosti, preferencija i učenje novih vještina. Roditelji trebaju služiti kao izvor podrške i usmjeravanja te poduprijeti eventualnu promjenu aktivnosti. Nipošto ne treba dijete prisiljavati na aktivnost koju ne voli, u kojoj ne uživa ili koja mu nije zanimljiva.

Postoje i različite izvanškolske aktivnosti koje potiču kreativnost kod djece, ciljano razvijaju samopouzdanje, uče djecu kako izraziti emocije na prihvatljiv način te kako prepoznati svoje potrebe. Jedan od takvih programa je i Dječja kuća Borovje Hrabrog telefona, koja besplatno svoje aktivnosti nudi djeci na području lokalne zajednice, ali i šire.

Više o Dječjoj kući Borovje možete pročitati na stranici Hrabrog telefona www.hrabritelefon.hr.

Svakako imajte na umu da organizirane slobodne aktivnosti, uz sve prednosti i dobrobiti za dijete, ne zamjenjuju slobodno vrijeme provedeno u slobodnoj, stvaralačkoj igri, druženju s roditeljima ili na kraju krajeva u pozitivnoj dosadi.



VI I VAŠE DIJETE – ZAJEDNIČKO PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA

Ponekad se čini da je nemoguća misija provesti kvalitetno vrijeme s djetetom, kada roditelji često rade više od jednog posla i nema ih kod kuće veći dio dana. Važno je smanjiti očekivanja i prepoznati vlastite kapacitete. Kada se pomirite sa situacijom da nećete često moći izdvojiti cijeli dan za savršen zajednički izlet, usmjeriti ćete se na manje, vama bliže ciljeve.

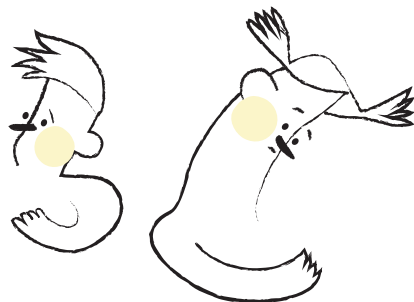
Neke od mogućnosti zajedničkog provođenja vremena izvan kuće su odlazak u park, na predstavu, u kino, sladoled, šetnje prostorima kojima još niste prošli, gledanje utakmica uživo, odlazak u muzeje, ponekad i jednostavno sjedenje na klupi u parku uz prepričavanje događaja ili izmišljanje priča o životima prolaznika. U vlastitom domu postoji cijeli niz aktivnosti kojima se možete zabavljati tijekom slobodnog vremena – društvene igre, izrađivanje oblika od glinamola i plastelina, plesanje, pjevanje, izrađivanje oblika od papira i izmišljanje priča, igra skrivača... Važno je da aktivnost bude interesantna vama i djetetu.

Ako je vaše dijete predškolske dobi, jedna od vrlo korisnih aktivnosti je čitanje. Ono potiče maštu i koncentraciju kod djeteta. Ako s djetetom

kasnije razgovarate o tome kako je doživio pojedinog lika, aktivnost će biti zabavnija i efikasnija. Također možete čitati priču do određenog dijela, a djetetu postavljati pitanja kako zamišlja nastavak. Ukoliko vaše dijete voli crtati, pitajte ga da nacрта likove, neki događaj iz priče, a može i odglumiti nekog od likova... Mogućnosti su brojne. Bajke su često vrlo poučne jer djeci nude poruke poput „hrabrost se isplati”, „dobro je zauzeti se za slabije” ili „maleni mogu pobijediti strašnog zmaja”. Nemojte zaboraviti i bajke koje nemaju tako sretan kraj poput Djevojčice sa žigicama ili Bambija jer se važno da se djeca nauče nositi i s emocijama koje nisu sreća.

PRILAGODITE SE!

Iskoristite vrijeme na način koji odgovara vama i vašem ritmu života, a svakako možete aktivnije iskoristiti vikende i slobodne dane! Ponekad će vam se dogoditi da je jedino vrijeme koje provodite s djetetom ono kada ga odvozite na izvanškolsku aktivnost. U takvim situacijama trudite se što više razgovarati s djetetom i



saznajte što se događa u njegovom/njezinom životu, kako je proveo/la dan i kako se osjeća. Ako imate obveze u kući i ne stignete se posvetiti djetetu, ovisno o dobi, možete dijete uključiti u te aktivnosti i pritom prepričavati svoj dan; tako možete zajedno pospremati čisto suđe iz perilice, stavljati rublje na pranje i sl. Zajedničko pripremanje obroka također može biti kvalitetno provođenje slobodnog vremena, kao i brisanje prašine ili pospremanje sobe – važno da ste zajedno i da komunicirate otvoreno pokazujući interes za vaše dijete. Djetetu je najvažnija pažnja i posvećenost roditelja i rado će mu pomoći te tako dobiti ujedno i na važnosti.

VAŽNO JE UPAMTITI!

Vrlo često roditelji navode kako su im djeca upisana na više izvanškolskih aktivnosti kroz tjedan i da im je raspored prilično popunjen. Iako je vrlo korisno da djeca uče jezike, bave se plesom, glazbom, sportskim i drugim aktivnostima, vrijeme u kojem će spontano, sami ili sa svojim prijateljima i roditeljima, osmišljavati različite aktivnosti ili jednostavno igrati se, od velike je važnosti za njihov emocionalni, kognitivni i socijalni razvoj. Popunjavanje cijelog tjedna različitim aktivnostima van škole je kontraproduktivno i dugoročno nije korisno za dijete jer ne ostavlja slobodno

vrijeme u kojem djeca upoznaju sebe, uče o svijetu koji ih okružuje, otkrivaju što vole, a što ne vole te izražavaju svoje emocije i kreativnost.

KAKO PRONAĆI „ZLATNU SREDINU“?

- pratite ponašanje vašeg djeteta
- pratite raspoloženje vašeg djeteta
- budite spremni slušati i reagirati na potrebe vašeg djeteta

Važno je da kao roditelj čujete i prepoznate znakove kojima vam dijete govori da je preopterećeno. Pitajte dijete kako mu je na pojedinoj aktivnosti, kako se osjeća prije i poslije nje, što misli o njoj. Ponekad dijete neće samo znati reći da mu je previše aktivnosti, posebno kada mu je dobro na njima i/ili mu sve dobro idu. No, oslušajte i prepoznajte znakove umora poput manjka energije, slabijeg apetita, razdražljivosti, problema sa spavanjem i slično. Manje je više.





HRABRI telefon

116 111

HRABRI TELEFON ZA DJECU

—

0800 0800

HRABRI TELEFON ZA MAME I TATE

—

www.hrabritelefon.hr

savjet@hrabritelefon.hr

Autorice:

Iva Smolković, mag.psych.

Ana Orlić, mag.psych.

Vesna Katalinić, dipl.soc.radnica

Ilustracija: Booboo Tannenbaum

Grafičko oblikovanje: Señor



Ministarstvo za demografiju,
obitelj, mlade i socijalnu politiku

