

Pripremila: dr.med. Josipa Glavaš, spec. školske medicine

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

DJECA I SLOBODNO VRIJEME

U današnje vrijeme sve se više mijenja odnos školskog radnog vremena te slobodnog vremena djece i mladeži. Djeca su opterećena opširnim školskim obvezama pa postaje nužnost kvalitetnim sadržajima popuniti ostatak dana.

Slobodno vrijeme je ono vrijeme koje djetetu preostaje nakon škole. Vrijeme kada je oslobođeno ne samo školskih, već i eventualnih obiteljskih zaduženja. Ono ga oblikuje prema vlastitim željama i zanimanjima radi zadovoljenja osobnih sklonosti i razvijanja sposobnosti. Slobodno vrijeme je bitna stavka u djetetovom razvoju, a tri temeljne funkcije koje treba da zadovolji su: odmor, razonoda i razvoj ličnosti. U većini slučajeva nije potrebno unaprijed planirati kako će dijete provesti slobodno vrijeme. Ono će samo izabrati što ga zanima. No, ponekad je potrebno dijete usmjeriti i upoznati ga sa svim mogućnostima koje ima. Kojim god aktivnostima se dijete bavi, bitno je da su roditelji s tim upoznati, da znaju kako i gdje ono provodi slobodno vrijeme. Slobodno vrijeme i slobodne aktivnosti trebaju biti zadovoljstvo i veselje za dijete, a ne obveza kroz koju će ono gubiti slobodu, samopouzdanje i vrijeme za igru i druženje koje mu je neophodno u razdoblju odrastanja.

Na početku svake školske godine povelik broj roditelja muče pitanja što činiti i kako organizirati slobodno vrijeme djeteta te kako odabrati najbolju aktivnost za svoje dijete. Činjenica je da je na raspolaganju razmjerno velika ponuda organiziranih slobodnih aktivnosti, kako školskih tako i izvanškolskih. Da bi saznali što dijete privlači i zanima, treba na početku školske godine ispitati njegove interese, otkriti čime se želi baviti. Potom ustanoviti količinu slobodnog vremena tijekom pojedinih dana, dogovoriti sadržaje te ih ugraditi u režim života obitelji. Prije donošenja konačne odluke uputno je organizirati

zajednički odlazak u neku od grupa kako bi dijete steklo dojam o odabranoj aktivnosti. Dijete neka bude aktivni sudionik u svim fazama, od odabira do organizacije i rasporeda. Što aktivnije i slobodnije sudjeluje u izboru i odlučivanju, više će se držati dogovora. Ne treba smetnuti s uma kako su interesi djece podložni čestim promjenama. Stoga ako djetetu postane dosadno, neka slobodno promijeni aktivnost. Ne treba ga prisiljavati na nešto što ne voli ili za što je izgubilo zanimanje. Zadatak roditelja je da stalno na nenametljiv način potiču djecu na korištenje pozitivnih i korisnih aktivnosti slobodnog vremena. Tako u njima razvijaju naviku konstruktivnog, racionalnog i kulturnog provođenja slobodnog vremena, ne samo u obiteljskom domu, već i izvan njega.

Roditelji često iz velike ponude slobodnih aktivnosti teško mogu odabrati odgovarajuću aktivnost za svoje dijete. Ono što je važno jest da prepoznaju stvarnu sklonost svoga djeteta te je usklade s njegovim sposobnostima i osobinama, uzimajući u obzir jake strane djeteta potiču razvijanje određenog talenta. Prije izbora aktivnosti potrebno je informirati se i razmisliti o nekim objektivnim mogućnostima - koje se aktivnosti nude, kojoj su dobi i kojem spolu namijenjene, ima li se dovoljno vremena za organizaciju svih ostalih aktivnosti, narušava li odabrana aktivnost plan mjesečnih rashoda, kako se dijete može uključiti i postoje li neke specifičnosti važne za uključivanje.

Općenito su preporuke stručnjaka usmjerene na tečajeve stranih jezika, informatike, sportske i umjetničke aktivnosti (plesne, glazbene, likovne). U različite tečajeve poput učenja stranih jezika ili informatike, poželjno je uključiti djecu bogatog rječnika, koja lako i točno opažaju, koja imaju težnju za istraživanjem. One će pozitivno utjecati na razvoj mišljenja, pamćenja, sposobnost kombinatorike i logičkog zaključivanja. U umjetničke aktivnosti se usmjeravaju djeca sa sklonošću umjetničkom stvaranju i izražavanju, što će dodatno utjecati na razvoj mašte te sposobnost izražavanja na različite načine. U sportske aktivnosti poželjno

je uključiti djecu koja imaju dobro razvijenu motoriku, koordinaciju, spretnost i agilnost. Osim što će potaknuti daljnji razvoj motorike i tjelesnih sposobnosti, utjecat će na stjecanje povjerenja u vlastite sposobnosti, stvaranje pozitivne slike o samom sebi, sklapanje prijateljstava, te ono što je osobito važno, stvorit će naviku kretanja. Obzirom da je suvremeni, pretežno sjedilački način života bremenit mnogim problemima u očuvanju zdravlja, preporučuje se svu djecu blagovremeno uključiti u sportske aktivnosti kako bi stvorila kretne navike.

Prilikom odabira sportskih aktivnosti treba voditi računa o dobnim mogućnostima djeteta, ali i individualnim specifičnostima. Za svaki sport postoji najpogodnije razdoblje uključivanja. Tako primjerice za plivanje najpogodnije je razdoblje između 5. i 6. do 8. godine života, dok je za odbojku ili košarku između 8. i 12. godine. Pri odabiru imati na umu da li će se tom aktivnosti dijete baviti rekreativno ili sustavno. Sportska rekreacija održava zdravlje i kondiciju, pruža mogućnost socijalizacije i povrh svega zabave. Sport kojemu je prioritet postizanje sportskih rezultata zahtjeva pojačane psihofizičke napore te kao takav može imati potencijalno negativan učinak na organizam. Specifičnost rasta i razvoja djeteta zahtjeva posebnu educiranost i pozornost onih koji provode trenažni proces kako bi bavljenje sportom ipak imalo pozitivan efekt na zdravlje i razvoj djece. Trening mora biti primjeren uzrastu i fizičkim sposobnostima. Premorena osoba će na svakom sljedećem treningu biti manje efikasna i podložna ozljedama tako da nije čudno da mnoge mlade sportaše gubimo zbog ozljeda prije negoli dosegnu sportsku zrelost. Pravilan odabir sporta je važan i težak jer ne postoji sigurni pokazatelji na temelju kojih se može prepoznati talentiranost djeteta. Zato postoji mogućnost testiranja djeteta pri kojem se procjenjuju motoričke sposobnosti važne za određeni sport, antropometrijske karakteristike, energetika i psihologija djeteta.

Važno je znati da dobar odabir slobodne aktivnosti bitno utječe na djetetov tjelesni, intelektualni, sociološki i emocionalni razvoj, na organizaciju slobodnog vremena, razvoj

prijateljstva kao i kvalitetnih modela grupne zabave. Ponekad se ne razmišljajući odabire neka od aktivnosti misleći kako je dobro da dijete ima dodatne obveze kroz koje će savladati nove vještine i usvojiti nova znanja. U izboru treba pripaziti da izbor neodgovarajuće ili prezahtjevne aktivnosti ne preopteretiti dijete. Dijete ne treba preopteretiti s previše aktivnosti, već nastojati da ima jednu slobodnu aktivnost koja će njega biti nešto u čemu će se istinski pronaći, nešto što ga čini zadovoljnim. Imati na umu da uz organizirane aktivnosti slobodnog vremena dijete ima pravo na nestrukturirane aktivnosti slobodnog vremena u kojem slobodan odabir igre treba ravnopravnu zastupljenost. S previše obveza događa se da djeca postaju zaposlenija nego roditelji te propuštaju ono što je najbitnije, a to je uživanje u djetinjstvu.

„Dopustite djetetu više slobode: neka trči, neka skače, neka bude slobodno, neka se igra i zabavlja, neka nikada ne miruje.“

(Rousseau)

LITERATURA:

1. Rosić V. Slobodno vrijeme-slobodne aktivnosti. Rijeka. Naklada Žagar. 2005. str. 107.
2. Marinović M. Koliko bavljenje sportom može doprinijeti zdravlju djece? Paediatr Croat 2009;53 (Supl 1):200-204.
3. Sindik J. Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom – mogućnosti i opasnosti. Paediatr Croat 2009;53 (Supl 1):193-199.
4. Šimunović D. Kako djeci organizirati slobodne aktivnosti. Zdrav život. 2008:65.

Dostupno na: URL:

http://www.zdravzivot.com.hr/index.php?cat=kako_djeci_organizirati_slobodne_aktivnosti