

## **CZAS WOLNY DZIECKA**

*"Czas wolny człowieka dorosłego, to coś zupełnie innego niż czas wolny dziecka."*

Wielką zmianą w życiu każdego dziecka jest rozpoczęcie nauki szkolnej. W wieku przedszkolnym znacznie dominowała zabawa, natomiast przejście do nauki oznacza pojawienie się nowego obowiązku zarówno społecznego jak i wobec samego siebie. Zmiany jakie dokonują się od kiedy dziecko rozpoczyna naukę w szkole wskazują na potrzebę zmiany codziennego trybu życia i zajęć. Dziecko w okresie między 7-11 rokiem życia jest istotą bardzo ruchliwą, aktywną, zwróconą przede wszystkim ku rzeczywistości i światu zewnętrznemu, które intensywnie poznaje. Należy pamiętać o tym, że obok czasu przeznaczanego na naukę, dziecko powinno mieć określoną ilość czasu wolnego, która zgodnie z normą higieniczną dla jego wieku stanowi 5-6 godz. Odpowiednie zagospodarowanie tego czasu ma znaczenie w zwiększeniu się efektywności w nauce, a także ma wpływ na wszechstronny rozwój jednostki. Należy stworzyć dziecku odpowiednie warunki, aby umożliwić prawidłowy rozwój jednostki, który w tym czasie jest szczególnie ważny i silny.

Wypoczynek dziecka odgrywa bardzo ważną rolę w indywidualnym rozwoju jednostki. Według J. Izdebskiej rozwój biopsychiczny ucznia wymaga wypoczynku, rozrywki, twórczego działania, a także zaspokojenia potrzeb intelektualnych oraz społecznych. Należy pamiętać o tym, że spędzanie czasu wolnego powinno przebiegać zgodnie z zainteresowaniami, upodobnieniami i wymogami higieny pracy szkolnej. Dlatego też ważnym elementem rozwoju są zajęcia wypoczynkowe, które nie tylko wzbogacają sferę intelektualną i rozwijają fizycznie, ale co więcej wprowadzają dzieci w świat wartości moralnych i estetycznych.

Czasem wolnym dziecka nazywamy okres dnia, który pozostaje mu po wypełnieniu obowiązków szkolnych czy domowych. Jest to czas, w którym dziecko może według swojego upodobania zaspokajać potrzeby wynikające z własnych zainteresowań, wypoczywać, a także bawić się. Funkcje takie jak: twórcza, percepcyjna, rekreacyjna i uspołeczniająca należą do podstawowych funkcji spędzania czasu wolnego.

Efekty pracy wychowawczej zależą w dużym stopniu od tego, w jaki sposób i gdzie dziecko spędza czas wolny, jakie wpływy na niego oddziałują, a także od ilości wolnego czasu. Dlatego też, czas wolny odgrywa szczególną rolę w życiu dziecka, gdyż jak powszechnie wiadomo może być on pozytywnym elementem rozwoju jednostki, który rozwija i kształtuje osobowość, ale może być również czynnikiem mającym negatywny wpływ na rozwój dziecka, a nawet demoralizującym, jeżeli jest spędzany w sposób niewłaściwy. Od najmłodszych lat kształtuje się wiele upodobań i nawyków, dlatego ważnym środkiem jest odpowiednie przygotowanie dzieci do racjonalnego spędzania czasu wolnego, w celu zapobiegania wszelkim negatywnym skutkom.

Rodzina, w której dziecko się wychowuje, ma znaczący wpływ na przygotowanie dzieci do mądrego wykorzystywania i organizowania czasu wolnego. Ważne jest aby rodzice przeznaczali więcej czasu na bliskie kontakty ze swoim dzieckiem w czasie wolnym, gdyż jest on czasem bardzo pożytecznym. Kontakty między rodzicem i dzieckiem powinny mieć szerszy zakres i nie powinny ograniczać się jedynie do pomocy w lekcjach. Dlatego też, zadaniem rodzica jest szukanie wszelkich form kontaktu ze swoimi pociechami, które mogą sprowadzać się do wspólnej zabawy, aktywności sportowo – ruchowej, wspólnego czytania książek i czasopism, wspólnego grania w gry planszowe czy nawet oglądania telewizji. Takie formy kontaktu stwarzają dla dziecka szansę otworzenia się przed rodzicem i opowiedzenia o ważnych dla niego sprawach, o których w innych sytuacjach dziecko by nie powiedziało.

Zainteresowania i zamiłowania dziecka powinny odgrywać główną rolę w wyborze aktywności związanych ze spędzaniem czasu wolnego. Podejmowane przez dziecko wszelkie formy działalności mają duży wpływ na rozwijanie zainteresowań, kształtowanie różnych umiejętności, a także kształtowanie uzdolnień i umiejętności współdziałania w grupie.

W trosce o dobro dziecka, powinniśmy pamiętać o tym, że spędzanie czasu wolnego nie polega jedynie na regeneracji sił, ale przede wszystkim na rozwoju jego osobowości. Co więcej, odpowiedni wypoczynek zwiększa efekty w nauce, a także ma wpływ na usprawnienie sprawności fizycznej i umysłowej dziecka.

Często bywa tak, że większą inicjatywę w planowaniu czasu wolnego przejawiają same dzieci, nie tylko rodzic jest organizatorem wszelkich aktywności. Dzięki umiejętności organizowania sobie zajęć, możliwości realizacji własnych pomysłów, a także samodzielności w niektórych aktywnościach, dziecko ma możliwość samorozwoju. Dlatego też, dzieci powinny częściej same organizować sobie czas wolny, jednak rodzice powinni kontrolować podejmowane przez nich działania.

We współczesnym świecie dzieci i młodzież coraz częściej w wolnym czasie korzystają ze środków masowego przekazu. Spędzanie czasu wolnego przez dzieci często sprowadza się do oglądania telewizji. Niestety! Należy pamiętać o tym, że telewizja oddziałuje na emocje, wyobraźnię i myślenie dziecka. W zależności od doboru programów może ona mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na rozwój osobowości dziecka. Podobnie jest z komputerem i internetem. Dlatego należy kontrolować dzieci, w jaki sposób korzystają ze środków masowego przekazu: programy telewizyjne, które dzieci oglądają czy też strony internetowe i portale społecznościowe, które dzieci odwiedzają i którym poświęcają coraz więcej swojego czasu i uwagi.

Czas wolny dziecka musi również podlegać pewnym rygorom i racjom ustalonym przez dorosłych. Dzieci i młodzież są zależni od rad i zaleceń starszych, powinni oni kierować się pomocą w podejmowaniu decyzji, aby dokonywać odpowiedzialnych wyborów. Jednym z nich jest nawet wybór odpowiedniej formy spędzania czasu wolnego, bowiem brak własnych doświadczeń nie zawsze warunkuje prawidłowy wybór między tym, co dobre, a co złe.

Szczególną uwagę należy zwrócić na uczniów klas początkowych, którzy kształtują swoje zainteresowania, a także poznają, jak ważny jest wypoczynek w ich życiu. Od warunków jakie w tym

procesie stworzy rodzina zależy w dużej mierze czy będzie to czas rzeczywiście poświęcony odpoczynkowi, rozrywce, a tym samym rozwojowi osobowości.

## **DLACZEGO DZIECI POWINNY MIEĆ CZAS WOLNY OD ZORGANIZOWANYCH ZAJĘĆ?**

Jak twierdzą psychologowie, zajmujący się badaniem zachowań u małych dzieci, dziecku potrzebny jest czas wolny, w którym może robić to, na co ma ochotę bez z góry ułożonego planu. Dziecko powinno często inicjować aktywności podejmowane w spędzaniu czasu wolnego, gdyż to uczy dzieci organizowania i planowania sobie czasu, a także zajęcia się sobą. Natomiast dzieci przyzwyczajone do spędzania czasu zgodnie z planem zajęć mogą czuć się zagubione w sytuacji, kiedy będą mogły same podejmować decyzje.

Ruch podczas zabawy jest bardzo ważny, bowiem zapewnia zdrowie i sprawność fizyczną. W czasie wolnym dziecko może biegać, skakać, wspinać się, grać w piłkę i tańczyć, aż do momentu zmęczenia. Następnie może zrobić sobie przerwę, napić się czegoś i pobawić się spokojnie. Podczas takich zabaw dziecko uczy się regulować tempo zabawy i dostosowywać je do swoich możliwości i poziomu energii.

### Co robić wspólnie z dziećmi kiedy razem jesteśmy w domu?

- Zachęcaj dzieci do kreatywności i podejmowania wszelkich działań mających na celu rozwój dziecka.
- Możecie wspólnie gotować, układać łąmigłówki lub składać modele, bowiem dziecko lubi czuć się kompetentne i ceni czas spędzony z rodzicami.
- Spędzajcie dużo czasu poza domem, na świeżym powietrzu.
- Spaceruj, graj w koszykówkę, pracuj i zabawaj się w ogrodzie, pójdźcie na plac zabaw, w okresie zimowym jazda na łyżwach i zabawy na śniegu, to przykłady spędzania wolnego czasu w aktywny sposób poza domem.
- Wycieczka rowerowa do pobliskiego lasu.
- Gry planszowe, gry w karty i gry sportowe opierają się na interakcjach i służą umacnianiu więzi rodzinnych.
- Wspólne rozwiązywanie krzyżówek, czytanie czasopism czy oglądanie telewizji.
- Postaraj się, aby twoje dziecko spędzało czas wolny z rówieśnikami.

Dlatego powinniśmy zapamiętać, że dziecko oprócz obowiązków powinno mieć również czas na to, żeby sobie pomarzyć, pośmiać się, porozmawiać, przytulić się i spędzić leniwie trochę czasu razem z rodzicami.

Źródło: <https://spstarekosiny.edupage.org/text/?text=text/text8&subpage=1>