

## Dječje slobodne aktivnosti

**Bez obzira na starost svojeg djeteta, roditelji su svakodnevno sa svih strana obasipani informacijama o različitim slobodnim aktivnostima kojima se dijete može baviti. U svojoj želji da svom djetetu pruže svaku mogućnost za uspjehom i razvijanjem talenata, te informacije roditeljima svakako zvuče privlačno.**

Toj jednadžbi trebamo pribrojiti i pritisak usporedbe s drugom djecom, roditeljima i obiteljima, kao i želju roditelja da budu „najbolji mogući roditelji“. Rezultat su fizički i mentalno preopterećena djeca s vrlo malo zdravog nestrukturiranog slobodnog vremena.

Slobodne aktivnosti (strukturirano slobodno vrijeme) su svakako zbog mnogo razloga korisni za svako dijete: potiču razvijanje socijalnih vještina, omogućuju prilike za igru i vježbu, utječu na razvoj dječjeg samopouzdanja ... i zabavne su! Bitno je održavati ih takvima, i ne dozvoliti da se pretvore u opterećenje za djecu, kao i za njihove roditelje

Roditeljska očekivanja, perfekcionizam i (pre)velika želja da svojoj djeci pruže sve najbolje (često bazirana na njihovim vlastitim nerealiziranim snovima i potisnutim željama) u praksi za djecu mogu postati pretežak teret. Na to preopterećenje mogu reagirati na različite načine i iskazivati kroz različite simptome: kroz umor, tjeskobu, bezvoljnost i potištenost, glavobolje i trbobilje, zaostajanje u obavljanju školskih obaveza te kroz negativne promjene u socijalnim odnosima.

Naravno da svaki roditelj za svoje dijete želi sve najbolje. Ipak, bitno je dijete usmjeriti na ono za što ima sklonosti i sposobnosti, za što je razvojno zrelo i sposobno, a ne izbor temeljiti isključivo na roditeljskim očekivanjima i pritisku okoline. Razvoj djeteta se ne može požurivati, svako dijete ima sebi prilagođen individualni ritam i sposobnosti, što roditelji svakako trebaju pažljivo „oslušivati“ i prilagoditi se. Najbolji uvjeti za rast, razvoj i ispunjavanje potencijala svakog djeteta su svakako poštovanje i iskreni interes za ono što dijete radi, omogućavanje da se razvija postupno i svojim ritmom, te podrška i ljubav (a ne pritisak!).

Ovisno o uzrastu i interesima vašeg djeteta, možete postaviti razumne granice za slobodne aktivnosti i tako pripomoći da u njima uživete i vi i vaše dijete.

### **Evo nekoliko jednostavnih savjeta:**

- **Djetetu omogućite vlastiti izbor slobodnih aktivnosti u kojima želi sudjelovati.** Ipak, ukoliko je vaše dijete već uključeno u dosta aktivnosti i stvarno želi sudjelovati u još jednoj, razgovarajte s njim o tome koja će od postojećih aktivnosti biti zamijenjena ovom željenom novom. Autorice Gordana Buljan-Flander i Ana Karlović

(2004) daju dobru preporuku koja bi značajno mogla olakšati vaš obiteljski život : Jedno dijete – jedna slobodna aktivnost.

- Prije nego upišete dijete na neku slobodnu aktivnost, **provjerite koliko je za nju potrebno vremena**. Na primjer, hoće li dijete imati dovoljno vremena za vježbu između dva termina aktivnosti? Hoće li frekvencija i vrijeme održavanja tjednih treninga biti prenaporni za dijete? Hoće li se to negativno odraziti na školske obaveze djeteta?
- **Držite raspored aktivnosti na vidljivom mjestu**. Najbolja mjesta su hladnjak ili neka ploča na zidu; tako cijela obitelj može biti upoznata s rasporedom aktivnosti. Ukoliko u rasporedu pronađete slobodan prostor za još poneku aktivnost, ostavite ga slobodnim.
- Ako je vaše dijete već upisano na neku aktivnost, **dozvolite mu da pokoji put i izostane**. Ponekad je važnije iskoristiti prekrasan sunčani dan za vožnju biciklom ili igru s prijateljima u dvorištu nego otići na aktivnost, pa čak i ako je unaprijed plaćena.
- **Pokušajte pronaći ravnotežu aktivnosti za svu vašu djecu, ali i za vas same**. Ne čini se pretjerano pošteno ulagati ogromnu količinu vremena i energije u to da se jedno dijete otpremi na slobodnu aktivnost, jer to ostavlja puno manje vremena za ostalu vašu djecu. Isto tako, ne zaboravite ostaviti vremena za sebe, za stvari u kojima vi uživate (s razlogom se kaže: sretan roditelj – sretno dijete), kao i za provođenje zajedničkih obiteljskih trenutaka.
- **Postavite prioritete**. Obitelj, prijatelji (zajednička slobodna igra) i škola bi trebali biti glavni prioriteti vašeg djeteta, tako da bi se slobodne aktivnosti trebale planirati u preostalo slobodno vrijeme. Slobodne aktivnosti dodatno pomažu djetetu u razvijanju samopouzdanja, samopoštovanja i socijalnih vještina, kao i različitih životnih interesa (pored onih akademskih).
- **Ne podcjenjujte značaj nestrukturiranog slobodnog vremena**. U svojoj velikoj želji da njihova djeca iskoriste svaku moguću priliku za iskazivanje i razvijanje svojih talenata, roditelji često zaboravljaju vrijednost tzv. dosade, i time svojoj djeci uskraćuju jedno vrijedno životno iskustvo. Suprotno mišljenju uvriježenom u našoj kulturi, dosada je zdravo stanje i bitno je da ga djeca nauče tolerirati i kreativno ispunjavati.  
Djeca neće moći naučiti sama sebe zabavljati ukoliko im svaka minuta njihovog slobodnog vremena bude isplanirana. Isto tako, djeci treba pustiti šansu da se samostalno i slobodno igraju, uče i istražuju, što se spontano odvija unutar njihovog nestrukturiranog slobodnog vremena.