

## **Czas wolny dzieci i młodzieży**

### **O czym należy pamiętać przygotowując się do urlopu czy organizacji czasu wolnego swoich dzieci?**

- Najważniejsze jest zapewnienie bezpieczeństwa oraz kontroli ze strony osób dorosłych. Jeżeli wysyłamy dzieci na zorganizowany wypoczynek warto sprawdzić jakość świadczonych przez organizatora usług.
- Mając na uwadze różnice w potrzebach osób dorosłych i dzieci pamiętajmy, że nasze pociechy lubią spędzać czas aktywnie. Jeżeli wyjeżdżamy wspólnie zadbajmy aby dzieci nie miały zbyt dużo wolnego czasu, bo będą się nudzić. Znudzone dzieci najczęściej zaczynają złym zachowaniem zwracać na siebie uwagę opiekunów.
- Funkcje jakie ma spełnić urlop, to przede wszystkim wypoczynek i regeneracja sił, Dobrze zorganizowany aktywny wypoczynek wpływa na poprawę zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Istotne jest również rozwijanie zainteresowań, dostarczanie nowych wrażeń, co powinno wpływać również pozytywnie na samoocenę młodego człowieka. Nowe doświadczenia wzmacniają pewność siebie, a co za tym idzie poczucie własnej wartości.
- Wspólne spędzanie czasu z bliskimi to czas na wzmocnienie emocjonalnej bliskości. Codziennosc sprawia, że często nie mamy czasu na wspólny posiłek czy rozmowę. Wakacje to czas urlopu, w czasie którego można zadbać o rodzinę, poświęcić czas na bycie ze sobą, a nie obok siebie.

### **Rola rodziców w organizacji czasu wolnego dzieci?**

- Własny przykład, to wskazywanie dzieciom i młodzieży różnych możliwości organizacji czasu wolnego. Ważny jest nadzór i kontrola działań podejmowanych przez dzieci i młodzież.
- Jeżeli decydujemy się na wysłanie dziecka na zorganizowaną kolonię czy obóz naszym zadaniem jako rodziców jest sprawdzenie organizatora. Dobrze zorganizowany wyjazd jest okazją do rozwijania samodzielności dziecka, nawiązania nowych znajomości.
- Wspólne spędzenie czasu z całą rodziną poprzez efektywne rozmowy, wspólne działanie, zainteresowanie potrzebami dziecka.

### **Jakie korzyści przynosi właściwie spędzony czas wolny naszych dzieci?**

- Korzyści to przede wszystkim regeneracja sił tak ważna w podejmowaniu nowych wyzwań poznawczych i zadań edukacyjnych jakie niesie ze sobą szkoła. Jest to również okazja do rozwoju, budowania własnego poczucia wartości, rozwijania samodzielności i odpowiedzialności za swoje działania. Czas wolny może pozytywnie wpływać na wzmocnianie więzi w rodzinie, dziecko ma możliwość zobaczenia rodziców w odmiennych sytuacjach życiowych, wspólne doświadczenia są okazją do wspólnych wspomnień oraz planów na przyszłość.

### **Na co szczególnie uważać w czasie wakacji, jakie zagrożenia płyną z nadmiaru czasu wolnego naszych dzieci?**

- Ogromnym zagrożeniem dla dzieci i młodzieży jest pozostawienie im możliwości zaplanowania i zorganizowania czasu wolnego bez udziału dorosłych. Ubóstwo form

prowadzi najczęściej do poszukiwania nowych doznań. Młodzież, która się nudzi zaczyna eksperymentować poszukuje wrażeń i sięga po alkohol, dopalacze, narkotyki.

- Również bierne spędzanie czasu przy komputerze czy przed telewizorem prowadzi do zubożenia sfery emocjonalno – społecznej. Doprowadza także do braku możliwości regeneracji sił, a nawet do przewlekłego zmęczenia. Uniemożliwia to dobry start i przygotowanie do nowych zadań w roku szkolnym. Długotrwałe przebywanie w „wirtualnym świecie” prowadzi często do rozdrażnienia, izolacji od życia rodzinnego i społecznego a w efekcie końcowym do uzależnienia behawioralnego.

### **Podsumowując**

Najważniejsze jest posiadać wiedzę gdzie i z kim spędza czas nasze dziecko.

Wykorzystajmy czas na wspólne rozmowy i poprawę relacji.

Interesujmy się życiem naszych dzieci nie zapominając jednocześnie o ich potrzebie rozwoju i wspieraniu samodzielności.

mgr Agnieszka Kamińska

psychoterapeuta