



Kako kvalitetno provesti ljetne praznike?

Školska zvona su odzvonila zadnje sate za ovu školsku godinu. Svjedodžbe su podijeljene i za učenike počinje dugo i toplo ljeto. Većina učenika se raduje školskim praznicima kako bi uživala u svima aktivnostima kojima se nisu mogli baviti zbog obveza vezanih uz školu.

Kako onda kvalitetno provesti slobodno vrijeme?

I što je to ustvari slobodno vrijeme?

Složiti ćemo se da je slobodno vrijeme skup aktivnosti kojima se pojedinac svojevolumno može predati, bilo da se odmara ili zabavlja, bilo da povećava svoju informiranost ili obrazovanje, bilo da se dobrovoljno angažira ili ostvaruje svoju stvaralačku sposobnost nakon što se oslobodi svojih profesionalnih, obiteljskih ili društvenih obveza. Slobodnom vremenu se pripisuje odmor, zabava i razvoj pojedinca kao osobe.

Za većinu učenika prvo što ima padne na pamet na spomen praznika je odmor od škole, zadaće i brojnih obveza. Oni žele raditi ono što ih veseli i to je potpuno ispravno. Na roditeljima je da ih puste da uživaju i da se sa užitkom prepuste aktivnostima koje ih čine sretnim. Neki će za početak duže spavati što im svakako treba dozvoliti jer iza njih je naporna školska godine i brojna rana ustajanja. Zatim će slobodno vrijeme provoditi u igri na igralištima, gledanju omiljenih emisija, druženju sa prijateljima, odlascima na kupanje, posjete rodbini i slično.

Brojni su faktori koji utječu na organiziranje i ostvarenje slobodnog vremena djece i mladih. Najznačajniji su škola, vršnjaci, mediji i obitelj. Svaki od tih faktora pridonosi hoće li, kako i na koji način dijete provoditi svoje slobodno vrijeme. Trebamo biti svjesni da vršnjačka skupina i mediji zauzimaju značajnije mjesto u odluci o provođenju slobodnog vremena.

Međutim, veći napor vezan uz provođenje praznika doživljavaju roditelji djece koja si ne znaju osmisliti slobodno vrijeme i kojoj je „dosadno“. Za te roditelje je poželjno da djetetu predlože aktivnosti prema njihovim interesima te im pomognu u planiranju i realizacije aktivnosti.

Učenicima nižih razreda češće je potreban pomoć njihovih roditelja u organiziranju slobodnog vremena jer oni najčešće još i nisu upoznati sa svim aktivnostima u kojima mogu sudjelovati.

Na žalost, svjesni smo da puno učenika svoje školske praznika provodi isključivo u igranju igrica na računaru, beskonačnom gledanju televizije ili surfajući internetom. Ne kažemo da to ne smiju uopće činiti, ali svakako bi vrijeme koje provode uz ekrane trebalo ograničiti te dogovoriti pravila o vremenu koje će se provoditi on line.

S obzirom da su adolescenti samostalniji, angažman njihovih roditelja oko organizacije njihovog slobodnog vremena nije više potreban kao u mlađoj dobi. Oni si jako dobro znaju organizirati svoje slobodno vrijeme samo treba kontrola roditelja u smislu da je način takovog korištenja slobodnog vremena prihvatljiv. Roditelji trebaju imati uvid što rade, s kim se druže, gdje odlaze i u koje će se vrijeme vratiti. Jako je važno da tinejdžeri uz aktivnosti po svom izboru imaju i obvezu u kući u vidu pospremanja sobe, pranja suđa ili iznošenja smeća.

Kvalitetno slobodno vrijeme ovisi i o mjestu stanovanja. Tako će djeca koja žive u gradu većinom slobodno vrijeme provoditi na igralištima baveći se sportom, kupanju, vožnji biciklom, rolanju ili nekim organiziranim slobodnim aktivnostima koja im nudi njihova lokalna uprava. Djeca na selu često svoje slobodno vrijeme provode pomažući roditeljima u poslovima vezanim uz vrt ili životinje.

Slobodno vrijeme bi trebalo biti kreativno ispunjeno te je jako dobro da se za djecu organiziraju različite ljetne radionice u kojima oni nešto rade, uče i međusobno se druže. Učenje stranih jezika ili ljetna škola je zanimljiv i koristan način provođenja slobodnog vremena. Djeca će se na taj način zabavljati, socijalizirati te poboljšati svoje komunikacijske vještine.

Praznici su svakako prilika za savladavanje i učenje novih vještina. Za tinejdžere je dobro, ukoliko postoji mogućnost, da se „zaposle“ raznoseći letke, koseći travu ili slično. Korist od toga je višestruka, od zarada za džeparac, upoznavanja sa obvezama i odgovornostima, stjecanja radnog iskustva do upoznavanja novih ljudi te jačanju socijalnih vještina. Upravo tako provedeno slobodno vrijeme pridonosi stvaranju kvalitetnijih planova za buduće slobodno vrijeme.

Učenici bi svakako trebali iskoristiti svoje školske praznike i za aktivnosti vezane uz kulturne sadržaje. Upravo tada imaju vremena da odu u kino, kazalište, koncert ili muzej. Istraživanja nam pokazuju kako većina mladih svoje slobodno vrijeme odlazi u knjižnicu, kino, kazalište i muzeje. Upravo kulturne aktivnosti imaju važnu ulogu u povećanju kvalitete života ali su i pokazatelj pozitivnog razvoja djece i mladih.

Čim dijete ima bogate sadržaje unutar svog slobodnog vremena ili barem mogućnost izbora, ono će jasnije moći uvidjeti što u stvari želi i koji su mu interesi. Mogućnost izbora pridonosi jačanju samostalnosti, samopoštovanja i samopouzdanja kod djece kao i razvoju kvalitetnijeg odnosa i komunikacije sa roditeljima.

I za kraj, puno je slobodnog vremena ispred nas, iskoristite ih na najbolji mogući način. Ne dozvolite da vaše slobodno vrijeme bude samo u okviru virtualnog svijeta. Izađite iz svojih soba, družite se i stječite nova iskustva. Stvarni svijet je puno ljepši i čini nas potpunijim. I na kraju ljeta budete bogatiji za nova znanja, vještine i nove prijatelje. Uživajte!

Tekst priredila: Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije, u okviru Projekta „Zaštita mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti u BPŽ“ koji je financiran sredstvima Ministarstvom zdravstva.

Izvor: <https://cnzd.org/2022/03/11/kako-razgovarati-s-djetetom-o-ratu/>