

Dlaczego dzieci powinny mieć czas wolny od zorganizowanych zajęć?



Czy twoje dziecko jest roztargnione, marudne lub ciągle zmęczone? Może być tak dlatego, że jego dzień jest zbyt „zaprogramowany”. Przedszkole. Lekcje muzyki. Lekcje rysunku. Zajęcia sportowe, spotkania z rówieśnikami. Dzień twojego dziecka może być wypełniony zajęciami w podobnym stopniu, jak twój własny. Psychologowie, którzy zajmują się badaniem zachowań u małych dzieci twierdzą, że dziecku potrzebny jest czas wolny, w którym mogą robić to, na co mają ochotę bez z góry ułożonego planu.

Dlaczego czas wolny jest dobry dla dzieci?

Zdrowie. Zarówno ciało jak i umysł dziecka potrzebują odpoczynku od wymagań i oczekiwań otoczenia. Odpoczynek i rekreacja korzystnie wpływają na zdrowie dzieci i rozbudzają w nich chęć do nauki.

Niezależność. W czasie wolnym dziecko może samo decydować o tym, co chce robić. Dzieci przyzwyczajone do spędzania czasu zgodnie z planem zajęć mogą czuć się zagubione w sytuacji, kiedy będą mogły same podejmować decyzje. Czas wolny pozwoli dzieciom nauczyć się, w jaki sposób samemu można zająć się sobą.

Zabawa i nauka. Dzieci, podobnie jak dorośli potrzebują czasu na refleksję nad tym, czego się nauczyli i dowiedzieli. Podczas zabawy dziecko może połączyć nowe informacje z tym, co już wcześniej wiedziało. Nadmiar codziennych zajęć może być stresujący i odbierać dziecku chęć do nauki, a zabawa pomoże mu poradzić sobie ze stresem....

Aktywność i spokój. Ruch podczas zabawy zapewnia zdrowie i sprawność fizyczną. W czasie wolnym dziecko może biegać, skakać, wspinać się, rzucić piłką i tańczyć, aż do momentu zmęczenia. Wtedy może zrobić sobie przerwę, napić się czegoś i pobawić się spokojnie w piaskownicy z kolegą lub koleżanką. Podczas takich zabaw dziecko uczy się regulować tempo zabawy i dostosowywać je do swoich możliwości i poziomu energii.

Co można zrobić, żeby mieć więcej wolnego czasu?

Postaraj się zapewnić całej rodzinie więcej wolnego czasu. Jeżeli ty jesteś przytłoczona nadmiarem zajęć, twoje dziecko może czuć się podobnie!

Zastanów się co jest naprawdę ważne. Czy twój trzylatek musi chodzić na lekcje gry na skrzypcach, na naukę pływania lub spotykać się z grupą rówieśników tuż po zajęciach w przedszkolu? A może lepiej poczekać z tymi zajęciami, aż będzie starszy?

Co robić wspólnie z dziećmi kiedy razem jesteśmy w domu?

Zachęcaj dzieci do kreatywności. Nawet puste pudełka lub kałuża mogą zainspirować dziecko. Możecie wspólnie gotować, układać łamigłówki lub składać modele. Dziecko lubi czuć się kompetentne i ceni czas spędzony z tobą.

Spędzajcie dużo czasu poza domem. Spacer, gra w koszykówkę, praca i zabawa w ogrodzie, jazda na łyżwach i na nartach, pójście na plac zabaw, to przykłady spędzania wolnego czasu w aktywny sposób poza domem.

Naucz dziecko grać w różne gry. Gry planszowe, w karty i gry sportowe opierają się na interakcjach i służą umacnianiu więzi rodzinnych.

Postaraj się, aby twoje dziecko spędzało czas wolny z rówieśnikami.

Możecie pójść pieszo lub pojechać na rowerze do muzeum, na plac budowy lub do innych interesujących miejsc.

Dziecko powinno mieć czas na to, żeby sobie pomarzyć, porozmawiać, przytulić się i spędzić „leniwie” trochę czasu razem z tobą.

English Title: Time to Play, Time to Dream: Unsheduling Your Child



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>