

Slobodno vrijeme

Pod pojmom slobodnog vremena podrazumijevamo vrijeme koje nam preostaje nakon redovnog radnog perioda i izvršavanja redovnih obaveza. Ono nam služi za opuštanje i zabavu, tada se bavimo aktivnostima koje sami odaberemo. Slobodno vrijeme postoji od kada postoji društvo. U početku je bilo privilegij slobodnih građana i pripadnika vladajućih kasti, a danas je to dio svakodnevice svakog čovjeka svijeta.

Razvoj i mijenjanje društva tijekom povijesti utjecalo je i na promjene u načinu na koji odrasli, mladi i djeca provode slobodno vrijeme.

Ne tako davno u prošlosti, djeca su sama osmišljavala aktivnosti u slobodno vrijeme i na taj način razvijala različite vještine, posebice one koje su važne za dobro socijalno funkcioniranje.

Što se tiče adolescenata, oni su sada sve manje organizatori i aktivni sudionici u kreiranju slobodnog vremena, a sve više konzumenti sadržaja koje nudi industrija zabave. Takav način provođenja slobodnog vremena otvara prostor za razvijanje negativnih navika pa i pojave neprihvatljivih oblika ponašanja.

Način na koji su cijele obitelji provodile slobodno vrijeme također se mijenja. U prošlom stoljeću su to bili jednodnevni izleti u prirodu, a danas su to jednodnevni posjeti trgovačkim centrima.

Zbog značaja koje slobodno vrijeme ima za cjelokupni rast i razvoj, važno je da ga djeca i mladi provode strukturirano, uz što više kvalitetnih i stimulativnih sadržaja. Način na koji se provodi slobodno vrijeme utječe i na ostvarivanje ciljeva u odgoju i obrazovanju. Ono se ne bi smjelo shvaćati kao vrijeme bez ikakvih sadržaja, vrijeme koje će djeca provoditi stihijski. Možemo reći da najveću odgovornost za kreiranje slobodnog vremena djece imaju upravo roditelji. Njihov utjecaj može se ostvariti tako da organiziraju i kreiraju aktivnosti, ili tako da djecu savjetuju i usmjeravaju.

Roditelji su uglavnom skloni usmjeravati djecu prema različitim sportskim aktivnostima, što se, naravno pokazalo dobrim i poželjnim. Međutim, osim

tih aktivnosti postoji niz drugih koje se mogu provoditi u slobodno vrijeme. Sve one mogu pomoći roditeljima u odgoju, ali i poboljšati odnose u njihovim obiteljima.

Tijekom ljetnih praznika djeca imaju više slobodnog vremena nego inače. Roditelji mogu pomisliti da tada ne trebaju govoriti djeci što da rade, već ih jednostavno trebaju pustiti na miru. Misle da će predlaganjem nekih aktivnosti samo opteretiti dijete, koje je, na kraju krajeva, zaslužilo da se malo odmori.

Međutim, ukoliko se slobodno vrijeme provodi stihijski, djeca neće imati osjećaj odmora, a ljetnih praznika se uskoro neće ni sjećati. U osmišljavanju aktivnosti roditelji ne bi trebali opterećivati dijete novim obavezama, kao da zaista nemaju pravo na opuštanje.

Postoje razlike između načina na koji djeca i učenici nižih razreda osnovne škole provode slobodno vrijeme, od onog na koji to čine adolescenti. Zato je pri osmišljavanju aktivnosti u slobodno vrijeme važno uvažavati njihovu dob.

Slobodno vrijeme kod mlađe djece

Kod djece (do 12 godina) roditelji su uključeni u organizaciju slobodnog vremena. Aktivnosti koje se mogu organizirati su mnogobrojne, a motivacija djece za druženje s roditeljima još je uvijek velika. Kod organizacije slobodnog vremena roditelji ne bi smjeli nuditi gotova rješenja, već bi trebali navesti različite prijedloge i poticati djecu da strukturirano provode slobodno vrijeme.

Pri tome je potrebno voditi računa o afinitetima i interesima djece, kao i o njihovim psiho-fizičkim mogućnostima. Sve aktivnosti koje se provode u slobodnom vremenu trebaju biti zabavne, zanimljive i pomalo edukativne.

Aktivnosti:

Zajednički objedi: važno je da budu što češći i da se odvijaju u pozitivnoj atmosferi. Djeci se kod pripreme objeda mogu dati zadaci sukladno njihovoj dobi, npr. postavljanje stola. Na taj se način razvija osjećaj pripadnosti i odgovornosti, a utječe se i na razvoj samopouzdanja.

Zajednički izleti: osim u zabavi i druženju na samom izletu, djeca mogu sudjelovati i pri planiranju. Tako se npr. može ponuditi nekoliko destinacija, a djeca bi trebala odabrati jednu. Isto tako ih se može poticati da sami predlože neko odredište.

Zajedničko bavljenje sportom: uključiti sve članove obitelji u ovu vrstu aktivnosti, no ne inzistirati na rezultatima i strogim pravilima. Ovo je prilika i za poticanje natjecateljskog duha pa se obitelj može podijeliti u timove.

Posjeti prijateljima i rodbini: odlazak u posjetu ne bi trebalo doživjeti kao obavezu. Roditelji bi trebali i sami takvo druženje doživjeti kao veselu i poželjnu aktivnost i taj osjećaj prenijeti na djecu.

Razgovori o važnim temama: razgovarati s djecom na način primjeren njihovoj dobi i temama koje su za njih aktualne. Voditi računa da se pokaže interes za teme koje djeca otvaraju, iako se ponekad mogu činiti nevažnima. Razgovori se mogu odvijati i tijekom zajedničke šetnje.

Obilježavanje blagdana i obljetnica: ovo je prilika za povezivanje svih članova obitelji i poželjno je da u pripremi za blagdane i obljetnice sudjeluju svi članovi. Vrlo često se upravo tih trenutaka kasnije sjećaju s toplinom i nostalgijom.

Vjerski rituali: sudjelovanje svih članova obitelji u vjerskim ritualima pruža osjećaj pripadnosti. Povezuje članove obitelji u zajednicu koja ima specifične rituale, koji je razlikuju od ostatka društva. To mogu biti rituali koji su „samo naši, rezervirani samo za članove naše obitelji“.

Kućanski poslovi: odrediti kućanske poslove koji se mogu raditi zajednički, ali ne zahtijevati od djece da ih naprave jednako kao i odrasli. Na taj način ćemo djeci poslati poruku da su potrebni i važni u svakodnevnom funkcioniranju obitelji te da cijenimo njihove napore bez obzira na konačan rezultat.

Odlazak u kino, kazalište ili muzeje: kod mlađe djece to može biti izrazito uzbudljivo iskustvo u kojem svakako trebaju sudjelovati i roditelji. To je, naravno, aktivnost u kojoj roditelji moraju sudjelovati jer oni su ti koji trebaju odvesti dijete u kino ili kazalište. Dobro je da to iskustvo i naviku djeca steknu u obitelji, a ne da im npr. škola prva organizira odlazak u kazalište. Roditelji će na taj način utjecati i na interese koje će djeca razviti prema određenim kulturnim sadržajima.

Slobodno vrijeme kod adolescenata

Kada spominjemo adolescente, tada mislimo na djecu i mlade u dobi od 13 do 20 godina. U toj dobi roditelji imaju sve manji utjecaj na način na koji djeca provode slobodno vrijeme, a motivacija za druženje sa članovima obitelji vrlo je niska. U tom periodu preporučljivo je da roditelji još više obraćaju pažnju na potrebe i interese djece i pokušaju tome prilagoditi zajedničke aktivnosti. Ukoliko su one postojale u mlađoj dobi, tada će adolescenti i dalje imati i naviku i potrebu provoditi dio vlastitog slobodnog vremena s roditeljima.

Ukoliko roditelji ranije nisu značajno utjecali na strukturu slobodnog vremena, to još uvijek mogu nadoknaditi u doba adolescencije. U toj dobi mladi sve više vremena provode sa svojim vršnjacima i njihovi interesi se polako počinju razlikovati od roditeljskih. Ipak i tada postoji više načina da se utječe na strukturu slobodnog vremena. Sami adolescenti navode da im je i dalje važno druženje s članovima obitelji i da vole provoditi slobodno vrijeme s njima.

Neke od aktivnosti u toj dobi jednake su onima koje su se provodile i ranije, ali bi trebale biti drugačije strukturirane.

Aktivnosti:

Zajednički objedi: važno je održati naviku zajedničkih obroka. Jedan od razloga zašto se adolescenti počinju buniti protiv takvih navika je i to što su sve skloniji konzumirati „junk food“. Bilo bi dobro uključiti adolescente u odluke o vrsti hrane koja se priprema i jede. Zajedničke objede ne bi trebalo koristiti za otvaranje „neugodne teme“ ili postavljanje „teških pitanja“.

Zajednički izleti: kako kod djece, tako i kod adolescenata, zajednički izlet će biti zanimljiviji ukoliko su bili uključeni u odabir destinacije. Ponekad je

potrebno dopustiti adolescentu da bude pasivan tijekom izleta, odnosno da radi nešto što je samo njemu zanimljivo.

Zajedničko bavljenje sportom: u ovoj aktivnosti roditelji mogu pokazati da svoje dijete doživljavaju kao ravnopravnog suparnika i na taj način im pomoći u odrastanju i sazrijevanju.

Posjeti prijateljima i rodbini: ni u ovoj dobi (ili pogotovo u ovoj dobi) odlazak u posjetu ne bi trebalo prikazivati kao obavezu. Tu je roditeljski utjecaj nešto manji, ali ukoliko je ova aktivnost postojala i ranije, bit će je lakše provoditi i kada su u pitanju adolescenti.

Razgovori o važnim temama: takvi razgovori su u doba adolescencije vrlo važni. Preporučljivo je da razgovori nisu isključivo roditeljska „predavanja“ o nekoj važnoj temi, već da razgovor uključuje govorenje i slušanje sugovornika. Izuzetno je važno da se adolescenti osjećaju kao ravnopravni sudionici u razgovoru te da se njihovo mišljenje uvažava.

Obilježavanje blagdana i obljetnica: održava se homogenost obitelji i osjećaj pripadnosti. Ugodna atmosfera i obiteljski rituali doprinose osjećaju sigurnosti.

Vjerski rituali: doprinose učvršćivanju identiteta, pružaju mogućnost utjehe i smirenosti u burno vrijeme odrastanja.

Kućanski poslovi: osnažuje se osjećaj odgovornosti, kao i osjećaj ravnopravnog sudjelovanja u funkcioniranju obitelji.

Zajedničko gledanje TV-a: pruža priliku za razgovor o nekim temama koje se ne bi mogle otvoriti spontano. Kroz gledanje zajedničkih sadržaja mogu se doznati stavovi i razmišljanja članova obitelji o „škakljivim temama“.

Priče iz djetinjstva: to mogu biti teme povezane s odrastanjem roditelja i članova šire obitelji, kao i one vezane uz odrastanje samog adolescenta. Pričanje priča može početi gledanjem starih fotografija ili snimaka nekih događaja.

Osim zajedničkih aktivnosti adolescenti trebaju i imaju pravo slobodno vrijeme provoditi bez članova obitelji. Pritom se preporučuju sljedeće aktivnosti:

Druženje s prijateljima

Bavljenje različitim sportskim aktivnostima

Učenje stranih jezika

Čitanje

Volontiranje

Samostalna putovanja

Bavljenje glazbom

Briga o kućnom ljubimcu

Relaksacija i razmišljanje

mr. Andreja Radić, dipl. socijalna radnica

mr. sc. Lucija Sabljic, dipl. defektologinja

mr. sc. Snježana Šalamon, dipl. socijalna radnica