

## Jak dbać o właściwą formę spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież

Przemiany społeczne jakie możemy obserwować we współczesnym świecie powodują, że zmieniły się diametralnie sposoby spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież. Dawniej dzieci dużą część dnia spędzały na wolnym powietrzu, w gronie innych dzieci, miały możliwość rozwijania umiejętności współpracy, rozwiązywania konfliktów, rozwijania wyobraźni. Obecnie dla dzieci niejednokrotnie to czas nudy, którą zabijają poprzez sięganie po telefon, tablet, gry oraz serfowanie w Internecie, powierzchowne znajomości na portalach społecznościowych. Wzorce panujące w rodzinie, także wzorce spędzania wolnego czasu, wpływają na osobowość, zachowanie dziecka. Wpływ ten jest tym większy, im młodsze dziecko. Gdy rodzice chodzą na spacer, uprawiają dla przyjemności sport, mają swoje pasje, zainteresowania to zarażają nimi dzieci. Wspólne wyjścia, wyjazdy, nawet na krótko dają niepowtarzalną okazję do bliskości i odczuwania radości z bycia razem. Inne formy spędzania wspólnie czasu to: rodzinne gry planszowe, odwiedziny u znajomych, majsterkowanie, wspólne czytanie książek i czasopism, oglądanie telewizji, gotowanie, składanie modeli, gra w koszykówkę, piłkę nożną, praca i zabawa w ogrodzie, jazda na łyżwach i na nartach.

Dziecko w tym czasie ma szansę otworzyć się przed rodzicem i w spontanicznej rozmowie powiedzieć o czymś, o czym w innych okolicznościach nigdy by nie powiedziało. Odpowiedni dobór czynności związanych z czasem wolnym zależy od zainteresowań i zamiłowań dziecka.

Zorganizowane formy działalności w czasie wolnym mają duży wpływ na odkrycie swoich uzdolnień, rozwijanie aktywności społecznej, umiejętności współżycia i współdziałania w grupie, realizację własnych zamierzeń twórczych.

