

## **Wskazówki dotyczące sposobów organizacji czasu wolnego dzieci w wieku szkolnym**

Dzieci (w większym) i młodzież (w mniejszym) zakresie potrzebują pomocy dorosłych w organizacji czasu wolnego. Nie mają one wystarczającego doświadczenia w zarządzaniu czasem i właściwym planowaniu. Odpowiedni dobór zajęć dla dzieci, zwłaszcza teraz w okresie tymczasowego wyłączenia z codziennych aktywności jest być wyzwaniem dla rodziców lub opiekunów i ich odpowiedzialnością.

O czym należy pamiętać?

-bardzo ważne jest aby w rodzinie zachować rytm podobny do tego jaki występuje w czasie normalnego uczęszczania do szkoły i pracy - stałe pory wstawania i pory odpoczynku nocnego; dotyczy to wszystkich członków rodziny, jeśli dziecko ma trudności ze stawianiem tym bardziej należy egzekwować od niego poranną rutynę – dziecko powinno wstać, umyć się i ubrać jak zazwyczaj to robi przed wyjściem do szkoły, nie należy dopuszczać do tego, aby jadało w łóżku i wylegiwało się do południa. Dorośli powinny być przykładem we wdrażaniu do codziennych rutynowych czynności, unikamy całodziennego oglądania telewizji i biernego spędzania czasu

-od godzin porannych dziecko powinno mieć zorganizowane jakieś pożyteczne zajęcie domowe (starsze dzieci powinny być współtwórcami panu dnia) – np. pomoc w porządkach, przygotowaniach do obiadu, itp. o ile szkoła nie przewidziała lekcji „na żywo przez komunikatory”; warto śledzić dziennik elektroniczny i sprawdzać aktualne informacje ze szkoły. Jeśli dziecko ma jakieś zlecone zadania należy dopilnować, aby wykonywało je na bieżąco – np. w dwóch lub trzech 40 minutowych okresach przedzielonych przerwami. Warto ustalić z dzieckiem stałe pory odrabiania lekcji, i ich zakres – to zależy od wieku dziecka. Dzieci w młodszym wieku szkolnym (klasy I – IV) powinny mieć częstsze przerwy pomiędzy zadaniami stolikowymi a intensywność nauki nie może powodować nadmiernego zmęczenia i zniechęcenia. Jeśli chcemy uzyskać codzienną współpracę dziecka w tym zakresie pamiętajmy o pochwałach, małych nagrodach, wzmocnieniach pozytywnych, unikajmy krytyki, negatywnych komentarzy- dziecko też ma prawo do gorszego dnia, słabszej wydolności psychofizycznej. Ważniejsze jest utrzymanie dzieckiem dobrego emocjonalnego kontaktu niż realizacja założonych wcześniej planów i wykonanie zadania od a do z

-w przypadku dzieci w starszym wieku szkolnym bardzo ważne jest wyjaśnianie im celowości utrzymywania dyscypliny – uczniowie muszą wiedzieć, że obecna sytuacja jest stanem przejściowym, a systematyczne i bieżące wypełnianie codziennych obowiązków ułatwi im potem wdrożenie się do pełnej aktywności w szkole

-pomocne może być rozpisanie tygodniowych planów zajęć – czas przeznaczony na zajęcia typu szkolnego nie powinien przekraczać 4 godzin dziennie; nie należy nauki samodzielnej w domu utożsamiać z pobytem w klasach szkolnych. Nadmierne wymagania co do czasu przeznaczanego na naukę mogą demotywowwać do pracy i wywołać odruch buntu i negatywne emocje. Z tego powodu „nauczanie domowe” można rozpocząć od przedmiotów ulubionych lub takich które nie sprawiają trudności

-nie należy dopuszczać, aby zaległości nawarstwiały się – im wcześniej narzucimy pewien rytm, tym łatwiej będzie dziecku się do niego dostosować

-wymuszony pobyt w domu nie może być pretekstem do spędzania większej ilości czasu przed komputerem czy z telefonem, w domu powinna obowiązywać dyscyplina w tym zakresie – im dłużej dziecko korzysta z komputera, telefonu tym trudniej potem zorganizować mu czas wolny kiedy nie ma dostępu do Internetu. Długie siedzenie przed komputerem wywołuje zmęczenie, jest obciążające psychicznie i fizycznie i nie jest odpoczynkiem. Należy też uwzględnić fakt, że obecnie nauka wymaga korzystania z komputera, więc przerwa w lekcjach nie powinna przebiegać przed ekranem. Czas ten należy wykorzystać do zachęcenia dziecka do zajęć ruchowych – w domu lub na świeżym powietrzu – póki co nie ma przeciwwskazań do indywidualnych wyjść z domu

-pamiętajmy, że wysiłek włożony obecnie w lepszą organizację czasu i zajęć w domu oraz czas spędzony z naszymi dziećmi na pewno przyniesie pozytywne i trwałe efekty; warto przypomnieć chińskie przysłowie, że każdy kryzys jest okazją do poprawy czegoś