

## RAČUNALNIK

Otrok naj vsaj dvakrat toliko časa, kot ga preživi za električnimi mediji, preživi aktivno zunaj! Do starosti 18 mesecev je uporaba elektronskih medijev odsvetovana, do 2. leta pa naj bo starš prisoten ob uporabi elektronskih medijev. Od starosti 2-5 let je priporočeno največ 1 uro dnevno. Tudi po 11. letu starosti pa naj to ne preseže 1,5 ure dnevno. Računalniške igre, gledanje risank sicer otroku pomaga pri osvajanju tujega jezika, osvajanju pravil igre, koordinaciji oko-roka, razvoju mišljenja, a naj bo to časovno in vsebinsko primerno omejeno.

Z otrokom se dogovorite, kdaj je primeren čas za gledanje televizije in igranje računalniških iger. To vsekakor ni med obroki in počitkom. Tudi med igro naj bo televizija izklopljena. Eno uro pred spanjem je prav tako odsvetovana uporaba elektronskih medijev, ti pa naj ne bodo prisotni v prostoru, kjer otrok spi. Ob tem spremljajte vsebino iger in posnetkov, s katerimi so otroci v stiku.

## SLABOSTI PREZASEDENEGA URNIKA

**»Čar otroštva je v ustvarjanju iz ničesar, s pomočjo truda in ustvarjalne domišljije.«  
(Bertrand Russel)**

Med počitnicami in tudi sicer so na voljo številne aktivnosti, s katerimi zaposlimo prosti čas otrok. Prezaseden urnik pa lahko odvrne otroke od odkrivanja njihovih pravih interesov. Otroci se naj tudi sami naučijo preživljati prosti čas, saj tisti otroci, ki so preveč zaposleni z aktivnostmi, ne znajo upravljati s prostim časom, ko teh aktivnosti ni.

→ **Dolgočasenje** je nujno potrebno, da otrok razvije lastno notranjo spodbudo in postane ustvarjalen. Tako otrok ugotovi, kaj ga zares zanima. Če starši otroku ves čas ponujajo rešitve, potem otroci težko razvijejo lastna zanimanja.

## → Ravnesje med počitnicami

Na začetku počitnic lahko starši skupaj z otroki naredijo seznam zanimivih in zabavnih aktivnosti, ki ga zanimajo, kot so igre s kartami, branje knjig, vožnja s kolesom ipd. To poimenujemo seznam navdiha, na katerega se lahko otrok obrne, ko mu je dolgčas.

Viri besedila:

<https://www.dnevnik.si/1042774514>

Children and Adolescents and Digital Media (2016):  
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/19/peds.2016-2593>

Marjanovič Umek, L. in Zupančič M. (2009). Razvojna psihologija. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Viri slik:

<http://www.letgoyourmind.com/news/playing-legos-helps-kids-learn/>

<https://www.family-inc.com/how-to-spend-more-quality-time-with-your-family/>

<https://nspt4kids.com/parenting/5-reasons-free-time-good-thing/>



**ZD Celje**

**Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov  
(CDZOM)**

Kersnikova 1/a, 3000 Celje

Tel.: 03 / 543 43 23

e-pošta: cdzom@zd-celje.si

## PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA



Pripravila:  
Pia Robida, mag. psih.



## OTROKOVI INTERESI

Pri preživljanju prostega časa vedno izhajajte iz otrokovih interesov, pogovarjajte se z njim in mu pomagajte odkrivati, kaj si želi početi. Če otrok določeno dejavnost vztrajno zavrača, naj to ne bo razlog za boj z otrokom, ampak poskušajte s pogovorom odkriti, zakaj si otrok nečesa ne želi.

## IGRA

Igra je prevladujoča dejavnost otroka, ki jo izvaja zaradi lastnega zadovoljstva. Skozi igro se razvijajo različna področja – gibalni razvoj, fina motorika, socialni razvoj, razvoj mišljenja in govora – simbolna igra ter čustveni razvoj otroka.

### *Vloga staršev v otrokovi igri*

Otroka lahko v igri spodbujate in usmerjate k novim in bolj zahtevnim dejanjem, predstavljate model za posnemanje dejavnosti, ki jih sam še ne more izvesti. Bodite mu v oporo in med seboj povežite igralna dejanja. V igri lahko prevzemate različne vloge, predmete uporabljate kot simbole. To pa ne pomeni, da starši prevzemamo otrokovo igro, ampak njej le sledimo, pobudnik je otrok.

Pri **družabnih igrah in igrah s pravili** otrokom razložite pravila, pomagajte mu pri soočanju s porazom in negativnimi čustvi, ki temu sledijo. Pomembno je, da se otrok nauči upoštevati pravila, se nauči veseliti ob zmagi ter prenesti poraz.



## ČAS ZA DRUŽINSKO POVEZOVANJE

Pomembno je, da izkoristite prosti čas za utrjevanje vezi z otrokom, povezovanje z njim. Torej preživite kakovosten prosti čas z njim, kar pomeni, da ste v času druženja tudi fizično in psihično zares prisotni in v stiku z otrokom. Otroci namreč hrepenijo po pozornosti in ljubezni njihovih staršev ter jo potrebujejo za zdrav razvoj. Otroci, ki preživlja čas v stiku s starši, se počuti varno in ljubljeno. Skupaj načrtujte, kaj bi počeli. Otroke lahko povabite k skupni igri, počnite skupaj nekaj, kar vas veseli. To je lahko igranje družabnih iger, košarka, tek, tenis, šah, izleti v naravo, gore, umetniško ustvarjanje, skupno kuhanje ipd.

## STARŠI KOT ZGLED PRI PREŽIVLJANJU PROSTEGA ČASA

Otroci vas opazujejo in posnemajo, starši ste zanje modeli. Tudi vi preživljajte prosti čas tako, kot želite, da bi ga vaši otroci. Tudi sami pojdite v naravo, opravljajte gospodinjska dela, bodite fizično aktivni in si privoščite počitek, ko ga potrebujete. Ne pričakujte od njih nekaj, česar sami ne upoštevate.

## FIZIČNA AKTIVNOST

Prosti čas naj bo bolj fizično aktiven za tiste otroke, ki sicer veliko sedijo in se učijo, ter manj fizično aktiven za tiste, ki že trenirajo kakšen šport. To je potrebno prilagoditi potrebam otroka. V prostem času se lahko otroci igrajo zunaj na igrišču, se s prijatelji lovijo, skrivajo, kolesarijo. Predvsem med počitnicami omogočite otroku, ki ima sicer zelo organiziran, fizično naporen in poln urnik, da ima več počitka ter manj fizičnih aktivnosti.

## GOSPODINJSKE DOLŽNOSTI

Otroci lahko skrbijo za urejeno sobo, hišne ljubljence, pripravo obrokov, ko staršev ni doma. Glede tega bodite dosledni in odgovorni tudi v otrokovem prostem času in med počitnicami.

## STIK Z NARAVO

Otroci naj del svojega prostega časa preživijo zunaj. Lahko kaj počnejo sami – se gugajo, igrajo, lahko s prijatelji, lahko pa vsi skupaj. Pojdite na kakšen izlet v hribe, na sprehod v gozd.



## BRANJE

Skupno branje omogoča otroku jezikovni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj. Otroci razvijajo svojo pozornost in koncentracijo ob poslušanju ter spomin ob pripovedi obnove zgodbe. Otroka na koncu zgodbe prosite, naj vam obnovi, kar je slišal. Dopustite mu tudi, da pravljici nato doda še svoje domišljajske vložke, npr. si izmisli nadaljevanje pravljice. Ob poslušanju pravljice se srečuje tudi z različnimi čustvi in socialnimi situacijami, ki se zgodijo v pravljici, kar omogoča otrokov čustveni razvoj.

Otroka potem spodbujajte tudi, naj knjige bere sam, pomagajte mu ob skupnem branju razviti interes do samostojnega branja. Naj si izbira knjige, ki ga zanimajo. Ob tem pa mu bodite vzor za branje tudi vi.