Dítě a volný čas



Na druhou stranu se poměrně vysoké procento dětí účastní organizovaných forem mimoškolní činnosti. A právě tyto děti se podle průzkumů cítí v životě šťastnější než jejich vrstevníci. **Dítě by mělo mít čas na odpočinek, regeneraci fyzických i psychických sil.** Ale jak vlastně školáci tráví volný čas?

Obecně platí, že během školního roku sledují televizi, filmy na počítači, brouzdají po internetu. Další čas věnují přípravě do školy, poslechu hudby a návštěvě kamarádů. O víkendu pak jsou většinou doma s rodiči, dívají se společně na televizi, hrají společenské hry nebo běhají venku. A pak je tady nabídka všemožných kroužků.

Kroužková nabídka

Univerzální návod, jak postupovat při výběru vhodného kroužku pro dítě, asi neexistuje. **Měli bychom vždy dbát na to, abychom dítě nezahltili, a zároveň vybírat takové kroužky, které ho budou bavit. Důležité přitom je, aby rodiče nevybírali kroužky podle sebe, ale podle zájmu dítěte.**

Občas to vypadá, že si rodiče plní prostřednictvím dětí své sny. Takže je důležité vnímat, co vaše dítě opravdu baví. Pokud rádo kreslí nebo tvoří, můžete ho přihlásit **do výtvarném kroužku**. Když ho baví zpívat, tancovat a recitovat, i v tomto směru je hodně možností. Z hudebních aktivit mají děti nejčastěji možnost **hrát na flétnu, kytaru, klavír nebo zpívat**. **Oblíbené je malování a keramika nebo míčové hry.** Pro starší školáky se nabízí **různé bojové sporty, vědecké kroužky, lego**. Holčičky zase rády chodí **na gymnastiku, tanec nebo aerobic**.

Psychologové i odborníci apelují na to, aby rodiče nic neuspěchali. Zejména malé děti, které nastupují teprve do školky, by kroužky nemusely zvládat. Už jen zvyknout si na režim ve školce a zvládnout

všechny aktivity s tím spojené je pro dítě náročné. A do toho je zatěžovat ještě kroužky? **Nejsilnější věkovou skupinou pravidelně navštěvující kroužky jsou děti ve věku mezi desátým a dvanáctým rokem.** Starší školáci kroužky bohužel opouštějí z důvodu nezájmu nebo, což je horší, z důvodu „překroužkování“ a touhy rozhodovat samostatně o svém volném čase.

Úplně nejvhodnější doba k návštěvě kroužků je v první třídě. Pokud začneme dřív a dítě není na kroužky ještě připravené, může se stát, že tam nebude chtít chodit a do budoucna na kroužky zcela zanevře. Psychologové doporučují, aby dítě hlavně během prvního roku školní docházky nebylo příliš rozptylováno dalšími aktivitami. V jeho životě nastaly velké změny, se kterými se musí postupně vypořádávat. Proto mu bude stačit maximálně jeden zájmový kroužek jednou až dvakrát týdně.

Vhodný kroužek

Pokud už jste ve fázi, kdy se rozhodujete, že dítě do nějakého kroužku zapíšete, měli byste dopředu vědět, nač bude zaměřen a jak často jej bude ratolest navštěvovat. Podle odborníků dítě do šesti let stále ještě objevuje svět podle svého vlastního tempa, a mají-li odmalička vše naplánované a často bývají kroužky přetěžované, mohou mít později problémy se soustředěním. **Školáci by neměli kroužky navštěvovat častěji než třikrát týdně.**

Jak poznat vhodný kroužek pro děti? Asi nebudeme vybírat podle ceny, ale spíš podle zájmu dítěte a možná i podle lektorky či lektora. **V každém případě je důležité, aby se dětem věnovali skuteční profesionálové.** Vybírejte proto kroužky s dlouholetou tradicí. **Důležité je přátelské prostředí, aby se dítě cítilo v zájmovém kroužku příjemně a také jej tato činnost obohatila.**

Někdy dětem trvá déle, než přijdou na to, co je opravdu baví. Dejte dítěti možnost vyzkoušet si různé kroužky a nezlobte se na něj, pokud ho zrovna vybraný kroužek přestane rychle bavit. A **nezapomínejte dbát také na to, aby dítě nebylo přetížené**. Dopřejte mu dostatek volného času, který stráví s kamarády. Kroužky jsou příjemným zpestřením a také přínosné, ale pouze v rozumné míře.

Řeč čísel

Výzkumy praví, že **čím lépe je rodina situována, tím více tráví děti svůj volný čas s rodiči, sourozenci a prarodiči**. V tomto případě mají rodiče všeobecně větší přehled o činnosti svých potomků ve volném čase, více je podněcují a motivují. Děti ze špatně situovaných rodin tráví samy téměř dvakrát víc času než děti z rodin průměrně či lépe situovaných.

Není bez zajímavosti, že **podle mezinárodního výzkumu mají čeští školáci nejvíc kroužků a mimoškolních aktivit v Evropě**. Na sportovištích a v různých kroužcích tráví týdně pět až osm hodin. Nicméně odhady do budoucna jsou takové, že u školáků jakéhokoliv věku bude stále dominovat televize a počítač.

Co zvažovat při výběru kroužku?

- **Povaha a záliby dítěte:** Bude se do kroužku těšit, nestane se jen nepříjemnou povinností.

- **Vzdálenost:**Bude vždy někdo schopný dítě odvést, počkat na něho a přivést ho domů.
- **Finance:** Některé, zvlášť specializované kroužky mohou stát i dost tisíc za jedno pololetí.
- **Nutná výbava:** Zejména sportovní kroužky vyžadují ne zrovna levné vybavení.
- **Věk a vyspělost dítěte:** Je dítě na zvolený kroužek dost zralé, zvládne tréninky i několikrát v týdnu?
- **Perspektiva:** Lze předpokládat, že dítě u zvolené aktivity vydrží? Nestane se, že poté, co koupíte za několik tisíc speciální vybavení, ho přestane kroužek bavit?
- **Keramika, karate, sport, flétnička, kytara…** Všechno to jsou určitě atraktivní mimoškolní aktivity, z nichž se jen těžko vybírá. Je ale namístě vzít rozum do hrsti. I když všechno naplánujete tak, aby to zapadalo a dítě stihlo všechno, není to dobré. **Pamatujte na to, že školák musí mít čas na učení, ale i na odpočinek, nicnedělání a lenošení.**