

# Dlaczego dzieci powinny mieć czas wolny od zorganizowanych zajęć?



*Czy Twoje dziecko jest roztargnione, marudne lub ciągle zmęczone? Może być tak dlatego, że jego dzień jest zbyt „zaprogramowany”. Przedszkole. Lekcje muzyki. Lekcje rysunku. Zajęcia sportowe. Spotkania z rówieśnikami. Dzień Twojego dziecka może być wypełniony zajęciami w podobnym stopniu, jak Twój własny. Psychologowie, którzy zajmują się badaniem zachowań u małych dzieci twierdzą, że dziecku potrzebny jest czas wolny, w którym mogą robić to, na co mają ochotę bez z góry ułożonego planu.*

## Dlaczego czas wolny jest dobry dla dzieci?

**Zdrowie.** Zarówno ciało, jak i umysł dziecka potrzebują odpoczynku od wymagań i oczekiwań otoczenia. Odpoczynek i rekreacja korzystnie wpływają na zdrowie dzieci i rozbudzają w nich chęć do nauki.

**Niezależność.** W czasie wolnym dziecko może samo decydować o tym, co chce robić. Dzieci przyzwyczajone do spędzania czasu zgodnie z planem zajęć mogą czuć się zagubione w sytuacji, kiedy będą mogły same podejmować decyzje. Czas wolny pozwoli dzieciom nauczyć się, w jaki sposób samemu można zająć się sobą.

**Zabawa i nauka.** Podobnie jak dorośli, dzieci potrzebują czasu na refleksję nad tym, czego się nauczyli i dowiedzieli. Podczas zabawy dziecko może połączyć nowe informacje z tym, co już wcześniej wiedziało. Nadmiar codziennych zajęć może być stresujący i odbierać dziecku chęć do nauki, a zabawa pomoże mu poradzić sobie ze stresem....

**Aktywność i spokój.** Ruch podczas zabawy zapewnia zdrowie i sprawność fizyczną. W czasie wolnym dziecko może biegać, skakać, wspinać się, rzucać piłką i tańczyć, aż do zmęczenia. Wtedy może zrobić sobie przerwę, napić się czegoś i pobawić się spokojnie w piaskownicy z kolegą lub koleżanką. Podczas takich zabaw dziecko uczy się regulować tempo zabawy i dostosowywać je do swoich możliwości i poziomu energii.

## Co można zrobić, żeby mieć więcej wolnego czasu?

**Postaraj się zapewnić całej rodzinie więcej wolnego czasu.** Jeżeli Ty jesteś przytłoczona nadmiarem zajęć, Twoje dziecko może czuć się podobnie!

**Zastanów się co jest naprawdę ważne.** Czy Twój trzylatek musi chodzić na lekcje gry na skrzypcach, na naukę pływania lub spotykać się z grupą rówieśników tuż po zajęciach w przedszkolu? A może lepiej poczekać z tymi zajęciami, aż będzie starszy?

**Upewnij się, czego chce Twoje dziecko.** Zapytaj, czy sądzi, że jego dni są zbyt wypełnione zajęciami, albo czy nie chciałby mieć więcej czasu na odpoczynek lub zabawę.

## Co robić wspólnie z dziećmi, kiedy jesteśmy razem w domu?

**Zachęcaj dzieci do kreatywności.** Nawet puste pudełka lub kałuża mogą zainspirować dziecko. Możecie wspólnie gotować, układać łamigłówki lub składać modele. Dziecko lubi czuć się kompetentne i ceni czas spędzony z Tobą.

**Spędzajcie dużo czasu poza domem.** Spacer, gra w koszykówkę, praca i zabawa w ogrodzie, jazda na łyżwach i na nartach, pójdźcie na plac zabaw to przykłady spędzania wolnego czasu w aktywny sposób poza domem.

**Naucz dziecko grać w różne gry.** Gry planszowe, w karty i gry sportowe opierają się na interakcjach i służą umacnianiu więzi rodzinnych.

**Postaraj się, aby Twoje dziecko spędzało czas wolny z rówieśnikami.**

**Możecie pójść pieszo lub pojechać na rowerze do muzeum, na plac budowy lub do innych interesujących miejsc.**

**Dziecko powinno mieć czas na to, żeby sobie pomarzyć, porozmawiać, przytulić się i spędzić „leniwe” trochę czasu razem z Tobą.**

---

English Title: Time to Play, Time to Dream: Unscheduling Your Child



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education