

Как организовать свободное время в семье.

Примерно 14 часов в сутки ребенок тратит на сон, еду, гигиену. А остальные 10 уходят на школу и детсад, дополнительные кружки и занятия, уроки и домашние дела. И то небольшое время, что осталось свободным, часто проходит в сопровождении назидательного: “Займись делом”. Поэтому сегодня хотелось поговорить, нужно ли ребенку свободное время и зачем.

Мы знаем – время растяжимо.

Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его...

Н. Заболоцкий

Свободное время: Все мы любим, когда у нас есть побольше свободного времени. Свободного от работы, домашних забот, когда можно отдохнуть и пообщаться с друзьями. Но зачем свободное время ребенку? Он не ходит на работу, у него нет обязанностей, с друзьями он общается в саду или в школе... От чего оно свободно? Ведь мы хотим, чтобы наш **ребенок рос и развивался с каждой минутой**. Поможет ли в этом свободное время? Что это вообще такое? Свободное время – это время, свободное от запланированных занятий или дел. Не надо учиться, гулять, спать, помогать маме и т. п. Обратите внимание - не надо. Это не значит «нельзя». Свободное время дает возможность выбрать, чем хочется заняться, это может быть и привычное занятие из ежедневного расписания, важно, что «я сам сейчас хочу этим заниматься». Возможность самому выбирать занятие развивает умение организовать себя, свое время и пространство, понять свои интересы и уметь их реализовать. Согласитесь, очень важное умение. Для детей умение сегодня организовать свое свободное время - залог завтрашнего формирования характера, становления своей судьбы. А научатся они управлять своим временем сегодня, значит, научатся завтра управлять своей судьбой. Значит, **свободное время нужно и полезно**.

Свободное время позволяет решать две важные задачи: заниматься чем хочется и, вместе с тем, учиться понимать, что можно, а что нельзя в окружающем мире. Именно в свободное время ребенок чаще всего проявляет свои незаурядные экспериментаторские способности, исследуя вселенную. Любознательность и умение детей впитывать информацию не знает границ. Даже если ребенок просто сидит на подоконнике и смотрит в окно, не сомневайтесь, он занят.

Я не раз слышала высказывания родителей, что чем больше ребенок занят, тем лучше, тогда у него не остается времени и мыслей на дурные поступки. Но результат может быть совершенно противоположный. Ребенок, протестуя против большой загруженности, идет наперекор родителям и себе, рано или поздно бросая то, что отнимает у него время. Время необходимое, чтобы побыть одному, поиграть одному, пообщаться с друзьями.

Если у ребенка нет свободного времени, чтобы играть и общаться со сверстниками, откуда возникнут творчество, способность самостоятельно мыслить, умение общаться, находить общий язык с людьми, решать конфликты, учитывать точку зрения другого?

Правильная организация свободного времени у детей дошкольного возраста позволяет решить множество проблем, связанных с досугом. Особенно это касается одного ребенка в семье, который не имеет возможности постоянного общения со сверстниками. Это позволит даже «трудным» детям найти свою нишу и дать своим родителям «отдохнуть» от их воспитания.

Однако очень важно понимать, что и свободное время **должно быть «организовано»**.

Иначе фраза «иди, поиграй», которую мы довольно часто говорим ребенку, имея в виду свободное время, будет означать для него одиночество в заваленной игрушками комнате, а не радость от игры и творчества.

Итак, на что обратить внимание:

Первое – умение играть. Второе – пространство для игры.

Чтобы ребенок с радостью занимался чем-либо, мог сосредоточиться на одном деле, он должен уметь это делать. И прежде чем пускать его в самостоятельное плавание в мир занятий и увлечений, ему надо помочь освоить этот мир, показывая, какие возможности таят в себе разные предметы. Машинка может ездить, ее можно парковать в гараж (под стул) с другим транспортом, чинить, перевозить на ней грузы, путешествовать по квартире, преодолевать препятствия, она может быть главным героем сказки. Если такого совместного осваивания возможностей игрушки не было, ребенок поиграет ей несколько минут и отложит. Чем старше становится ребенок, тем больше его опыт взаимодействия с предметами, тем больше способен занять сам себя на долгое время, не требуя участия взрослого (на свое свободное время взрослые, кстати, тоже имеют право). Со временем ребенок сам начнет показывать вам, как еще можно поиграть с игрушкой, начнет придумывать свои сказки.

Важно учитывать способность ребенка к концентрации внимания. Большое количество занятий на выбор не всегда хорошо. Начинается просто перебирание игрушек и материалов, ребенку трудно остановиться и заняться чем-то конкретным. Поэтому поначалу стоит предлагать 2-3 возможности, постепенно их количество будет расти.

Пространство вокруг ребенка также имеет важное значение в организации свободного времени. Игрушек должно быть в меру, но они должны давать возможность играть по-разному. Нехитрый набор - кукла, машинка, фломастеры, бумага, ножницы – позволяет придумать больше 10 разных занятий (рисовать, катать машинку, вырезать одежду, строить дорогу с препятствиями, обводить и раскрашивать контуры, путешествовать по комнате, писать рассказы). Игрушкой может выступить любой предмет в комнате. Умение увидеть основу для игры в любой вещи развивает воображение, находчивость. (загадки) Если в комнате стоит телевизор или компьютер, то неудивительно, если ребенок предпочтет их другим занятиям: современная техника позволяет получать максимум новых впечатлений при минимуме усилий. С другой стороны, бесполезно запрещать ребенку занятия на компьютере или просмотр телепередач. Сейчас существует большое количество развивающих компьютерных игр, соответствующих возрасту, просто поначалу стоит поиграть в компьютер или попутешествовать по Интернету вместе с ребенком. И выбор телепередач для просмотра тоже может стать совместным.

В школе у свободного времени появляется еще одна функция. Это отдых от обязанностей – школы и кружков. Ощущение свободы дает также и возможность не следовать жесткому расписанию. Поэтому неплохо, когда свободное время не только позволяет заняться чем хочется, но и слегка понарушать режим: встать попозже, поесть не вовремя, подольше погулять, пойти куда-то с родителями. Обычно так и выглядит воскресенье.

Такое «нарушение» полезно не только отдыхом, но и формированием умения распорядиться своей «свободой». Расписание занятий и правила поведения часто полностью определяют поведение ребенка. Взрослые все время говорят, что и как надо делать. Но оставшись без четкого расписания и заботливого взрослого рядом, ребенок не будет знать, чем ему заняться и как себя вести. Периодическое послабление привычных рамок позволит ребенку научиться самому организовывать себя, следить за своим поведением в изменяющихся условиях окружающего мира.

А еще незапланированные поступки и события помогают сбросить лишнюю энергию и напряжение, скапливающиеся при размеренном, повторяющемся образе жизни. Недаром в

каждой культуре существует праздник, когда все делается наоборот...

Еще один важный момент: **свободное время не означает время, свободное от родителей.**

Любому ребенку важно и необходимо совместное времяпрепровождение с мамой и папой. Причем, веселая игра не менее важна и полезна, чем обучение чтению или выполнению домашних обязанностей. Время, проводимое совместно с ребенком будет уменьшаться по мере овладения искусством самостоятельной игры. Однако не стоит сводить его к нулю. Никакие развивающие игры не заменят живого общения.

Главным "пожирателем" времени взрослых и детей стал телевизор и компьютер.

Жить в современном обществе, игнорируя такие явления, как телевидение, газеты, журналы, кино, радио, Интернет невозможно. Однако семейное воспитание зачастую уделяет недостаточно внимания тому, что ребенок смотрит по телевизору, слушает в наушниках, в какие компьютерные игры играет, каких литературных и киногероев обожает. При этом следует помнить, что взаимоотношения вашего ребенка с компьютером напрямую зависят от вас. От того, какой пример вы подадите, сколько времени вы сами проводите перед экраном монитора, насколько вас затягивают компьютерные игры или Интернет. Если мама на несколько часов «зависает» в Интернете, «качая» из мировой сети кулинарные рецепты или общаясь в чате, странно было бы ожидать, что ее ребенок научится управлять своим «компьютерным» временем.

Одна мама. Вынужденное безделье старшей дочери (пока занимаюсь мелким) даёт такие интересные результаты! Оказывается она в свои 7 лет поразительно находчивая выдумщица. Уверена, что свободное время просто необходимо.

Советы:

Детям дошкольного возраста для нормального развития в обществе необходимо проводить свое свободное время с детьми своего возраста. И это не только игры и развлечения, но и занятия, а также различные мероприятия, связанные с полноценным воспитанием. Обратите внимание на то, какие игрушки больше всего нравятся вашему ребенку, предлагайте ему и другие, чтобы он мог делать осознанный выбор.

Следует учитывать, что детям в этом возрасте нравятся игры, где есть строгие правила и в которых требуются некоторые умения. Например, лепка, шитье, вышивание, создание приложений помогают наполнить его досуг положительными эмоциями.

Не забывайте предоставлять ребенку достаточно времени для самостоятельного развития, помогите ему быть общительным, дайте ему полноценное детство. Старайтесь относиться к его друзьям дружелюбно и гостеприимно.

Прививайте ребенку духовность, для чего используйте различные музыкальные и печатные произведения, загадывайте загадки, решайте кроссворды, ребусы. В свободное время дошкольнику следует развивать дополнительные навыки, даже если у него это не очень получается. При этом старайтесь следить за интенсивностью занятий, чтобы не допускать его быстрого утомления. В этом возрасте дошкольников начинают интересовать буквы и арифметика. Приучайте своего ребенка к чтению, это позволит ему легче подготовиться к школе.

Используйте любую возможность для того, чтобы проводить свободное время с ребенком. Гуляйте в парках, посещайте интересные места, рассказывайте им веселые и познавательные рассказы, старайтесь тем самым сблизиться с ним, не давайте ему скучать и бездельничать дома и на улице. Есть возможность, выезжайте с семьей на различные экскурсии, ходите на пикники, посещайте кинофильмы, организовывайте праздники у себя в доме, квартире.

Помогите найти ребенку интересное увлечение в свободное время. Это может быть коллекционирование солдатиков или моделей машинок. Старайтесь ограничить просмотр телевизионных передач, чтобы они не забивали его голову разной чепухой.

Предложите ребенку послушать аудиосказки, которые помогут сформировать слуховое внимание.

Чаще занимайте ребенка обычными играми, которые развивают внимательность и сенсорику.

Чаще разговаривайте с ребенком, это научит его манерам общения.

Не оставляйте ребенка без присмотра за компьютером.

Объясните ребенку, что можно смотреть, а что нельзя, во что можно играть, а каких игр нужно избегать.

Меньше ругайте своих детей, старайтесь видеть их успехи, акцент делайте на положительное начало в их действиях, поступках, поведении

Вместе с детьми отдыхайте на природе, играйте и общайтесь дома.

Вывод:

Для детей умение сегодня организовать свое свободное время - залог завтрашнего формирования характера, становления своей судьбы. А научатся они управлять своим временем сегодня, значит, научатся завтра управлять своей судьбой. Значит, **свободное время нужно и полезно.**