OSNOVNA ŠKOLA ĐURĐEVAC

STRUČNI RAD

SLOBODNO VRIJEME UČENIKA OSNOVNE ŠKOLE: ZAJEDNIČKO PROVOĐENJE VREMENA DJECE I RODITELJA

Nikola Vuković,prof.
Stručni suradnik pedagog izvrsni savjetnik

2024.

Sažetak

Slobodno vrijeme učenika osnovne škole predstavlja jedan od najvažnijih segmenata dječje svakodnevice u kojem se oblikuju interesi, socijalne kompetencije, radne navike i cjelokupna osobnost djeteta. U suvremenom društvu, obilježenom ubrzanim tempom života, profesionalnom opterećenošću roditelja i snažnim prodorom digitalnih medija, pitanje kvalitete i strukture slobodnog vremena postaje središnji pedagoški izazov. Posebnu važnost pritom ima zajedničko slobodno vrijeme djece i roditelja, koje služi kao temelj emocionalne povezanosti, prijenosa vrijednosti i prevencije rizičnih ponašanja. Ovaj stručni rad analizira teorijske odrednice i funkcije slobodnog vremena, ulogu obiteljskog okruženja u njegovu oblikovanju te suvremene prepreke s kojima se obitelji susreću.

Ključne riječi: *slobodno vrijeme, učenici osnovne škole, roditelji i djeca, obiteljska kohezija, odgoj za slobodno vrijeme, digitalni mediji.*

1. Uvod

Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagogiji više se ne promatra tek kao preostali dio dana nakon ispunjavanja školskih i radnih obveza, već kao autonoman, vrijedan i iznimno osjetljiv odgojno-obrazovni prostor. Tijekom osam godina osnovnoškolskog obrazovanja dijete prolazi kroz dinamične tjelesne, kognitivne, emocionalne i socijalne promjene. U tom razdoblju temelji djetetova odnosa prema radu, igri, kulturi, sportu i drugim ljudima uvelike se formiraju upravo izvan formalne nastave. Način na koji učenik provodi svoje slobodno vrijeme izravno utječe na njegovo psihofizičko zdravlje, školski uspjeh, razvoj samopouzdanja te otpornost na različite oblike rizičnih ponašanja.

Istodobno, suvremena obitelj prolazi kroz duboke strukturne i funkcionalne promjene. Produljeno radno vrijeme roditelja, ekonomski pritisci, urbanizacija te sveprisutnost informacijsko-komunikacijske tehnologije znatno su promijenili obiteljsku svakodnevicu. Roditelji i djeca često borave u istom fizičkom prostoru, no njihova je pozornost rascjepkana između poslovnih obveza, školskih zadaća, izvanškolskih aktivnosti i digitalnih ekrana. Posljedica takvog načina života jest smanjenje istinskog, sadržajnog zajedničkog vremena u kojem roditelj i dijete aktivno sudjeluju u zajedničkim aktivnostima, razgovoru i igri.

Pedagoška praksa pokazuje da mnogi roditelji prepoznaju važnost slobodnog vremena, ali se često nalaze pred dvjema krajnostima. S jedne strane, u želji da djetetu osiguraju što bolju startnu poziciju za budućnost, roditelji preopterećuju djecu brojnim strukturiranim izvanškolskim aktivnostima, čime se gubi prostor za spontanu dječju igru i obiteljski odmor. S druge strane, zbog umora i nedostatka vremena, slobodno se vrijeme često prepušta stihiji i nekontroliranoj konzumaciji medijskih sadržaja, pri čemu pametni telefoni, računala i televizija postaju glavni suputnici djeteta.

Polazeći od navedenih spoznaja, predmet ovoga stručnog rada jest analiza strukture i kvalitete slobodnog vremena učenika osnovne škole s posebnim naglaskom na zajedničko provođenje vremena djece i roditelja. Cilj rada jest rasvijetliti pedagošku vrijednost zajedničkih obiteljskih aktivnosti, identificirati ključne prepreke koje otežavaju kvalitetno obiteljsko druženje te ponuditi konkretne smjernice i primjere dobre prakse kojima osnovna škola, u partnerskom odnosu s obitelji, može unaprijediti kulturu provođenja slobodnog vremena.

2. Teorijsko određenje i funkcije slobodnog vremena u djetinjstvu

2.1. Pojam slobodnog vremena i odgoj za slobodno vrijeme

U pedagogijskoj i sociološkoj literaturi postoji niz definicija slobodnog vremena, no većina se autora slaže da ono obuhvaća onaj dio ukupnog vremena pojedinca koji ostaje nakon zadovoljavanja fizioloških potreba (spavanje, prehrana, higijena) te izvršavanja redovitih školskih, radnih i obiteljskih obveza (Janković, 1973; Previšić, 2000). Ključna obilježja slobodnog vremena jesu dobrovoljnost, sloboda izbora aktivnosti, unutarnja motivacija te osjećaj zadovoljstva i opuštenosti. Za razliku od nastave, koja je unaprijed propisana kurikulumom i vremenski strogo strukturirana, slobodno vrijeme djetetu pruža priliku da samo odlučuje čime će se baviti i na koji će način izraziti vlastite interese.

Prema općeprihvaćenoj koncepciji slobodno vrijeme ispunjava tri međusobno povezane temeljne funkcije: odmor, razonodu i razvoj osobnosti. U kontekstu osnovnoškolskog djetinjstva svaka od tih funkcija ima specifičnu pedagošku težinu:

- **Funkcija odmora:** Učenici osnovne škole izloženi su značajnim intelektualnim i emocionalnim naporima tijekom nastave i pisanja domaćih zadaća. Kvalitetan odmor omogućuje regeneraciju živčanog sustava, smanjenje stresa i vraćanje psihofizičke ravnoteže. Odmor pritom ne znači nužno pasivno ležanje, već promjenu vrste aktivnosti, osobito boravak na svježem zraku i kretanje.
- **Funkcija razonode i zabave:** Igra, smijeh, druženje s vršnjacima i članovima obitelji te bavljenje hobijima oslobađaju dijete svakodnevne napetosti. Razonoda razvija optimizam, emocionalnu toplinu i osjećaj pripadnosti, što je nužan preduvjet mentalnog zdravlja djeteta.
- **Funkcija razvoja osobnosti:** Slobodno vrijeme otvara prostor za istraživanje vlastitih talenata, kreativno izražavanje, čitanje iz užitka, umjetničko i tehničko stvaralaštvo te tjelesno vježbanje. Kroz te aktivnosti dijete gradi samopoštovanje, uči ustrajnosti i razvija vještine koje formalna nastava ne može u potpunosti obuhvatiti.

Međutim, sama činjenica da dijete ima slobodno vrijeme ne jamči da će ono biti iskorišteno konstruktivno. Bez primjerenog usmjeravanja, slobodno vrijeme može postati izvor dosade, pasivnosti ili izloženosti neprimjerenim utjecajima. Stoga suvremena pedagogija ističe nužnost odgoja za slobodno vrijeme, koji Rosić (2005) definira kao sustavan proces osposobljavanja djece i mladih za samostalan, kreativan i odgovoran izbor sadržaja u slobodnom vremenu. Odgoj za slobodno vrijeme odvija se na dva komplementarna načina:

kao odgoj u slobodnom vremenu (kroz sudjelovanje u konkretnim aktivnostima) i kao odgoj za slobodno vrijeme (razvijanje trajnih vrijednosti, interesa i kritičkog odnosa prema ponuđenim sadržajima).

2.2. Razvojne specifičnosti učenika mlađe i starije osnovnoškolske dobi

Pri planiranju i vrednovanju slobodnog vremena u osnovnoj školi nužno je uvažiti razvojne razlike između učenika razredne nastave (od 1. do 4. razreda, dob od 7 do 10 godina) i učenika predmetne nastave (od 5. do 8. razreda, dob od 11 do 15 godina). Te razlike izravno određuju potrebe djeteta, razinu njegove samostalnosti i ulogu roditelja u organizaciji svakodnevice.

Kod učenika mlađe školske dobi (razredna nastava) igra i dalje ostaje temeljna razvojna potreba i glavni način učenja o svijetu. Djeca u ovoj dobi imaju snažnu potrebu za kretanjem, tjelesnom aktivnošću i neposrednim emocionalnim kontaktom s roditeljima. Njihova sposobnost samostalne organizacije vremena još je u razvoju, zbog čega im je potrebna jasna dnevna struktura i aktivna podrška odraslih. Roditelji u ovom razdoblju imaju dominantan utjecaj na izbor aktivnosti, a zajednička igra, čitanje priča, odlasci u prirodu i sportski sadržaji predstavljaju iznimno snažan poticaj za razvoj.

Ulaskom u stariju osnovnoškolsku dob (predmetna nastava) i razdoblje rane adolescencije dolazi do značajnog zaokreta. Kod učenika jača potreba za autonomijom, privatnošću i pripadnošću vršnjačkoj skupini. Prijatelji postaju glavni referentni okvir za odabir načina provođenja slobodnog vremena, glazbe, sporta i digitalnih sadržaja. Iako se u toj dobi često čini da se mladi udaljuju od obitelji, pedagoška i psihološka istraživanja potvrđuju da je potreba za roditeljskom blizinom, razumijevanjem i zajedničkim aktivnostima i dalje vrlo snažna, ali mijenja svoj oblik. Umjesto izravnog vođenja, roditelj u ovom razdoblju postaje ravnopravniji sugovornik koji poštuje djetetove interese i nudi nenametljive prilike za zajedničko druženje.

3. Obitelj kao temeljni čimbenik oblikovanja slobodnog vremena

3.1. Značaj zajedničkog provođenja vremena roditelja i djece

Obitelj je prva i najvažnija odgojna zajednica u kojoj dijete stječe temeljne navike, stavove i obrasce ponašanja. Način na koji roditelji sami koriste svoje slobodno vrijeme predstavlja najsnažniji odgojni model. Ako dijete odrasta u okruženju u kojem se slobodno

vrijeme provodi isključivo uz televiziju ili pametni telefon, velika je vjerojatnost da će i samo usvojiti takav pasivan obrazac. Suprotno tomu, roditelji koji čitaju, bave se sportom, njeguju hobije, borave u prirodi i uključuju dijete u obiteljske aktivnosti prenose vrijednost aktivnog i osmišljenog življenja.

Zajedničko slobodno vrijeme djece i roditelja ima višestruku dobrobit za cjelokupnu obiteljsku dinamiku i razvoj djeteta:

- **Jačanje emocionalne povezanosti i sigurnosti:** Zajedničke aktivnosti bez pritiska školskih ocjena i svakodnevnih žurbi stvaraju ozračje povjerenja i prihvaćanja. Dijete dobiva jasnu poruku da je roditeljima važno i da uživaju u njegovu društvu, što izravno jača djetetovo samopoštovanje i osjećaj emocionalne sigurnosti.
- **Razvoj otvorene komunikacije:** Tijekom zajedničke šetnje, pripreme obroka, društvenih igara ili putovanja razgovor teče spontano i opušteno. U takvim situacijama djeca se lakše otvaraju i povjeravaju roditeljima o svojim školskim brigama, prijateljstvima i osjećajima nego tijekom formalnih ispitivanja o ocjenama.
- **Usvajanje socijalnih vještina i vrijednosti:** Kroz zajedničko rješavanje problema, dogovaranje pravila igre, uvažavanje tuđeg mišljenja i strpljivost, dijete u sigurnom obiteljskom okruženju uvježbava socijalne vještine koje kasnije prenosi u vršnjačke odnose i školsku zajednicu.
- **Zaštitna uloga i prevencija rizičnih ponašanja:** Istraživanja dosljedno pokazuju da djeca koja redovito provode kvalitetno slobodno vrijeme s roditeljima rjeđe posežu za rizičnim ponašanjima u adolescenciji, pokazuju višu razinu akademske motivacije te imaju bolju emocionalnu regulaciju.

3.2. Kvaliteta naspram kvantitete zajedničkog vremena

U suvremenoj obiteljskoj pedagogiji često se raspravlja o odnosu između količine (kvantitete) i sadržaja (kvalitete) vremena koje roditelji provode s djecom. Zbog objektivnih radnih obveza mnogi roditelji osjećaju grižnju savjesti jer s djecom ne mogu provesti onoliko sati koliko bi željeli. Međutim, stručnjaci naglašavaju da sat vremena potpuno posvećene, nepodijeljene pozornosti ima daleko veću odgojnu vrijednost od višesatnog boravka u istoj prostoriji u kojem svatko gleda u vlastiti ekran.

Kvalitetno zajedničko vrijeme karakterizira potpuna prisutnost roditelja, aktivno slušanje, zajednički interes i odsutnost ometajućih čimbenika poput poslovnih poziva ili obavijesti na mobilnim uređajima. Osim toga, kvalitetno vrijeme ne zahtijeva nužno velike

financijske izdatke, skupa putovanja ili posjete komercijalnim zabavnim centrima. Za dijete osnovnoškolske dobi jednako su vrijedni svakodnevni mali rituali: zajednički obiteljski obrok bez ekrana, večernje čitanje ili razgovor prije spavanja, zajedničko kuhanje vikendom, društvene igre, vožnja biciklom ili zajedničko uređivanje vrta i doma.

Tablica 1. Oblici i pedagoška vrijednost zajedničkih aktivnosti djece i roditelja

Područje aktivnosti	Primjeri zajedničkih aktivnosti	Temeljni razvojni i odgojni učinci
Tjelesno-rekreativne aktivnosti	Šetnje u prirodi, planinarenje, vožnja biciklom, plivanje, obiteljsko vježbanje, igre s loptom	Poticanje zdravih životnih navika, razvoj motorike, smanjenje stresa i jačanje tjelesnog zdravlja
Kulturno-umjetničke aktivnosti	Odlazak u kazalište, kino, muzej, knjižnicu, zajedničko čitanje, crtanje, izrada ukrasa	Razvoj estetskog senzibiliteta, kreativnosti, bogatog rječnika i opće kulture
Društvene i misaone igre	Društvene igre na ploči, kartaške igre, slagalice, kvizovi znanja, logičke zagonetke	Razvoj logičkog mišljenja, strpljenja, prihvaćanja pobjede i poraza te poštivanja pravila
Svakodnevne obiteljske aktivnosti	Zajednički obroci, kuhanje i pečenje kolača, vrtlarenje, briga o kućnim ljubimcima, kućanski poslovi	Razvoj odgovornosti, osjećaja pripadnosti i korisnosti, jačanje obiteljske kohezije

4. Suvremeni izazovi: digitalni mediji i preopterećenost obvezama

Analiza svakodnevice suvremenih učenika osnovne škole ukazuje na dvije dominantne pojave koje značajno mijenjaju strukturu slobodnog vremena i otežavaju zajedničko obiteljsko druženje: sve veća izloženost digitalnim medijima te pretjerana institucionalizacija dječjeg vremena.

Prvi i najizraženiji izazov odnosi se na digitalizaciju djetinjstva. Pametni telefoni, tableti, računala i igraće konzole postali su sastavni dio slobodnog vremena već od najranijih razreda osnovne škole. Iako informacijsko-komunikacijska tehnologija nudi brojne obrazovne mogućnosti i olakšava pristup informacijama, njezina prekomjerna i nenadzirana uporaba dovodi do niza negativnih posljedica. Učenici provode sate u virtualnom okruženju igrajući videoigre, pregledavajući kratke videozapise ili komunicirajući na društvenim mrežama. Takav obrazac ponašanja izravno istiskuje tjelesnu aktivnost na otvorenom, čitanje knjiga i neposrednu komunikaciju licem u lice. Poseban problem nastaje kada digitalni uređaji postanu zamjena za roditeljsku prisutnost ili sredstvo za umirivanje djeteta. U mnogim

obiteljima prisutan je fenomen takozvane 'zajedničke osamljenosti', pri čemu su svi članovi obitelji kod kuće, ali je svatko izoliran u vlastitom digitalnom svijetu.

Drugi značajan izazov jest preopterećenost učenika strukturiranim obvezama. U nastojanju da djeci pruže što više znanja i vještina, roditelji ih upisuju na velik broj izvanškolskih aktivnosti – od sportskih treninga i stranih jezika do glazbenih i plesnih škola. Premda su te aktivnosti same po sebi korisne jer razvijaju talente i radne navike, njihov prevelik broj dovodi do kroničnog umora, stresa i gubitka motivacije kod djeteta. Učenik čiji je cijeli dan ispunjen rasporedom od ranog jutra do kasnih večernjih sati zapravo nema istinskog slobodnog vremena.

Treći čimbenik koji utječe na zajedničko slobodno vrijeme jest socioekonomski status obitelji i dostupnost sadržaja u lokalnoj zajednici. Roditelji koji rade u smjenama ili na više poslova imaju objektivno manje vremena za druženje s djecom, dok obitelji slabijeg imovinskog stanja teže mogu priuštiti plaćene kulturne, sportske ili izletničke sadržaje. U takvim okolnostima iznimno je važno osvijestiti da najvrjedniji oblici zajedničkog vremena ne ovise o financijskim sredstvima, već o spremnosti roditelja na razgovor, igru i zajedničko sudjelovanje u svakodnevnim aktivnostima.

5. Uloga osnovne škole u poticanju zajedničkog slobodnog vremena obitelji

Osnovna škola ima jedinstvenu poziciju u lokalnoj zajednici jer svakodnevno povezuje učenike, roditelje i stručnjake. Uloga škole u području slobodnog vremena nije samo organiziranje izvannastavnih aktivnosti za učenike, već i sustavno poticanje partnerstva s obitelji te osnaživanje roditelja za kvalitetno provođenje vremena s djecom. Takav pristup zahtijeva pomak od tradicionalnih, formalnih roditeljskih sastanaka prema aktivnim i suradničkim oblicima rada.

Na temelju pedagoških spoznaja mogu se izdvojiti sljedeće konkretne smjernice i modeli djelovanja osnovne škole:

- **Edukativni roditeljski sastanci i radionice:** Umjesto isključivo informativnih sastanaka posvećenih ocjenama i disciplini, razrednici i stručni suradnici mogu organizirati tematske radionice o kulturi slobodnog vremena, postavljanju granica u korištenju ekrana te važnosti nestrukturirane igre i odmora za mentalno zdravlje učenika.
- **Zajedničke radionice i projekti za učenike i roditelje:** Organiziranje zajedničkih aktivnosti u prostoru škole ili u prirodi omogućuje roditeljima i djeci da zajedno uče i

stvaraju. Primjeri dobre prakse uključuju obiteljske sportske susrete, večeri društvenih igara u školskoj knjižnici, kreativne blagdanske radionice, zajedničke ekološke akcije uređivanja školskog dvorišta te obiteljske biciklijade ili pješačenja.

- **Kreativne 'obiteljske domaće zadaće':** Učitelji mogu povremeno zadati takozvane 'obiteljske domaće zadaće' koje ne uključuju rješavanje radnih listića, već zajedničku aktivnost kod kuće: intervjuiranje bake i djeda o igrama iz njihova djetinjstva, zajedničko čitanje knjige i razgovor o pročitanom, pripremu zdravog obroka ili tjedan dana bez mobitela u večernjim satima.
- **Povezivanje s lokalnom zajednicom:** Škola može u suradnji s lokalnim sportskim klubovima, knjižnicama, muzejima i udrugama izraditi pregled besplatnih ili financijski pristupačnih aktivnosti u zajednici te ga podijeliti roditeljima na početku školske godine, čime se olakšava informiranost i dostupnost sadržaja svim obiteljima.

6. Zaključak

Slobodno vrijeme učenika osnovne škole iznimno je važan prostor odgoja, učenja i cjelovitog razvoja djeteta. U vremenu obilježenom brzim promjenama, digitalizacijom i užurbanim načinom života, kvaliteta dječjeg slobodnog vremena uvelike ovisi o obiteljskom okruženju i spremnosti roditelja da budu aktivni sudionici djetetove svakodnevice. Zajedničko provođenje slobodnog vremena djece i roditelja nije luksuz niti sporedna aktivnost, već temeljni preduvjet za izgradnju snažne emocionalne povezanosti, otvorene komunikacije i pozitivnog sustava vrijednosti.

Kako bi slobodno vrijeme uistinu ispunilo svoje funkcije odmora, razonode i razvoja osobnosti, nužno je uspostaviti ravnotežu između školskih obveza, strukturiranih izvanškolskih aktivnosti, umjerenog korištenja digitalnih medija i spontanog obiteljskog druženja. Pritom nije presudna samo količina vremena, već njegova kvaliteta i istinska posvećenost roditelja djetetu, prilagođena njegovoj razvojnoj dobi i interesima. Osnovna škola u tom procesu ima ključnu potpornu ulogu: kroz suradničke radionice, zajedničke projekte i kontinuiranu komunikaciju s roditeljima škola može snažno pridonijeti razvoju kulture zajedničkog slobodnog vremena na dobrobit svakog učenika.

7. Popis literature

Badrić, M. (2012). Provođenje slobodnog vremena učenika osnovne škole. Doktorska disertacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Bilić, V. (2010). Povezanost medijskog nasilja s agresivnim ponašanjem prema vršnjacima. Odgojne znanosti, 12(2), 263–281.

Bouillet, D. i Uzelac, S. (2007). Osnove socijalne pedagogije. Zagreb: Školska knjiga.

Janković, V. (1973). Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagogiji. Zagreb: Pedagoško-književni zbor.

Ljubetić, M. (2014). Od suradnje do partnerstva obitelji, odgojno-obrazovne ustanove i zajednice. Zagreb: Element.

Maleš, D. i Stričević, I. (2011). Mi u obitelji: priručnik za roditelje i odgojitelje. Zagreb: Udruga roditelja Korak po korak.

Mlinarević, V. i Gajger, V. (2010). Slobodno vrijeme mladih – prostor kreativnog djelovanja ili dokolice. Život i škola, 56(24), 81–96.

Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. Napredak, 141(4), 403–410.

Rosić, V. (2005). Slobodno vrijeme – izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. Rijeka: Naklada Žagar.