

Brno 12.2.2017

Tisková zpráva: Lužánky – středisko volného času, Lidická 50, 65812 Brno

Jak zlepšit rodinné vztahy? Může v tom pomoci zájmový kroužek

Psychologické poradny a rodinná centra dnes často plní rodiče, kteří mají pocit selhání ve výchově. Propadají obavám, že se jim nedaří své děti dostatečně a všestranně zajišťovat. Přitom dobré rodičovství často vyžaduje jen být se svými potomky více. Volnočasové aktivity patří mezi nejlepší způsoby, jak s dětmi trávit čas smysluplně. A pololetí představuje perfektní příležitost, kdy se spolu s nimi do nějakého kroužku přihlásit.

„Okořenit si společně prožívaný čas přihlášením do nějakého kroužku určenému rodičům a jejich dětem je prima nápad. Navíc to představuje přirozený způsob socializace. Rodiny mohou na této platformě sdílet své radosti i starosti, zážitky i zkušenosti, což psychicky pomáhá hlavně matkám, které se na mateřské dovolené mohou cítit izolovaně,“ uvádí psycholožka Nikol Eklová.

Rodiče přicházející do kroužků v doprovodu svých dětí je přirozeným způsobem vpouštějí do každodennosti a učí je prostřednictvím nápodoby budovat dobré sociální vztahy. Navíc pro malé děti je důležitý i fakt, že kroužky představují jakožto pravidelně se opakující činnost řád, který jim díky důvěrně známému prostředí pomáhá cítit se bezpečně a sebejistě.

Společně mezi bylinkami, u včelích úlů a v cirkuse

Mnoho možností, jak kvalitně trávit čas se svými předškolními dětmi, nabízí v rámci Střediska volného času pracoviště Lata. Jejich kroužky jsou navíc navrženy tak, že na sebe navazují a pro rodiče tak mohou být průvodcem nejen v předškolním, ale i batolecím, kojeneckém a dokonce i prenatální období. „Mnoho rodin postupně proplová naši volnočasovou nabídkou, jak jejich děti rostou. Často nás navštěvují dlouhodobě i z toho důvodu, že jim vyhovuje omezená kapacita těchto kroužků. Máme stanovenou hranici maximálně deseti dětí, díky čemuž nám tady vznikají takové komorní rodinné kolektivy,“ vysvětluje s úsměvem zdejší manažerka volného času Ivana Fraňková.

Na Latě navíc nově nabízejí kroužek, který je určený i pro starší děti a jejich rodiče, ale i prarodiče. Kroužek s názvem Kořinci a kořenářky se koná jednou měsíčně, kdy rodiny vyrážejí do přírody, aby se naučili sbírat, poznávat a zpracovávat různé bylinky. „Volnočasové aktivity pro děti a jejich babičky a dědečky jsou skvělým tipem, jak společně trávit čas. Obzvláště v době, kdy děti znají své prarodiče často jen z návštěv,“ dodává psycholožka Eklová.

Mezigenerační kroužek s věkovým rozpětím od 8 do 99 let má v nabídce i pracoviště Lidická. Minulé jaro tam otevřeli kroužek včelaření. „Jeden z tatínků měl o kroužek takový zájem, že svého syna v podstatě donutil, aby tam s ním začal chodit. Naštěstí to začalo bavit i chlapečka,“ směje se garantka kroužku Andrea Chalupníková.

Jinou alternativu, jak prožít plnohodnotné chvíle po boku svých dětí představuje také nově otevřený kroužek Family cirkus na pracovišti Legato. „Jedná se o kroužek cirkusové akrobacie uzpůsobené pro rodiče a jejich předškolní děti. Inspirovala nás knížka Matějova akrobacie, zábavný průvodce akrobatickým cvičením pro celou rodinu postavený na technice Cirkomotorik,“ přibližuje vedoucí kroužku Marek Jovanovski.

„Chceme-li být svým dětem vzorem a životní jistotou, musíme s nimi trávit hodně času. Za hodinu denně se dobrým rodičem prostě nemůžeme stát a o víkendech a dovolených se to jen těžko dohání,“ zakončuje rodinná psycholožka Pavla Koucká. Zájmové kroužky pro rodiče a děti představují zajímavou možnost, jak být svým potomkům nablízku, prohlubovat vzájemné vztahy aktivním způsobem, který baví a obohacuje všechny zúčastněné.

KAM SE MOHOU V SVČ LUŽÁNKY RODIČE SE SVÝMI DĚTMI PŘIHLAŠOVAT?

LATA

- **Cvičíme spolu:** Protahování, posilování a drobná akrobacie pro aktivní dospělé a jejich děti ve věku 2,5–4
- **Kořínki a kořenářky:** Výpravy do přírody za bylinkami pro nejmenší a jejich dospělý doprovod

LIDICKÁ

- **Včelaření:** Mezigenerační kroužek založený na hravém a kreativním poznávání toho, co obnáší chov včel
- **Človíček:** Pohybové hry pro rodiče s dětmi ve věku 2–5 let

LEGATO

- **Family cirkus:** Cirkusové hrátky zaměřené na rozvoj koordinace, posílení těla, hravost a pozitivní zážitky z pohybu pro děti od 3 do 6 let a jejich hravé rodiče.

LÁNY

- **Kuba:** Pohybové aktivity doprovázené písničkami a říkadly pro rodiče a jejich 2,5–3,5leté děti
- **Kubík:** Pohybové aktivity doprovázené písničky a říkadly pro rodiče a jejich 2–3leté děti

LESNÁ

- **Hopsání:** Tematicky motivované hodiny na procvičení obratnosti a motoriky dětí ve věku 2–5 let

Kontakt a informace: Mgr. Milena Bogdálková, e-mail: milenab@luzanky.cz, mob. 746357