

## Семейный досуг

Современные дети и родители почти все свое свободное время проводят в Сети, каждый в своем гаджете. Все члены семьи могут быть в данный момент в одном помещении, но находиться при этом в разных «мирах». А ведь семья — это команда, участники которой для успешного развития и продвижения прежде всего должны быть вместе. Это самый первый коллектив, дающийся человеку с рождения, первый социальный институт, который способствует превращению индивида в личность.

В семье закладываются основы физического и психического здоровья, человек приобретает привычки и установки, усваивает навыки общения, формирует отношение к старшим и младшим поколениям. Родители воспитывают в ребенке эстетический вкус, задают уровень моральных норм и семейных ценностей, развивают доверие к окружающему миру и чувство безопасности.

Взрослые приобщают детей к обычаям, традициям, культуре своей семьи и народа, обучают совместному и индивидуальному труду. Для успешного взросления и развития в семье должен быть обеспечен психологический комфорт каждого ее участника. Чем более защищенным чувствует себя человек в семье, тем более уверенно идет к намеченной цели, так как чувствует поддержку близких.

Нарушение взаимопонимания, погруженность в виртуальное общение и отсутствие желания больше времени проводить в семье все чаще приводят к конфликтам и разрушению внутрисемейных связей.

Что может помочь объединению и сплочению детей и родителей?

Делу — время, потехе — часы

Совместное времяпрепровождение и общее дело помогают людям сближаться. Это утверждение верно не только по отношению к каким-либо полезным занятиям, направленным на достижение определенной цели. Оно касается и семейного досуга.

Семейный досуг — это часть свободного времени, которая предполагает добровольное и совместное участие членов семьи в разнообразных видах как активной, так и пассивной деятельности. Он способствует сплочению семьи, оптимизации внутрисемейных отношений, приобщению к культурным ценностям и обогащению социального опыта детей и взрослых.

Одни преимущества

Проводя время вместе с ребенком, можно добиться значительных успехов в выстраивании взаимоотношений, в воспитании доверия, в культурном развитии, в обучении. Совместный досуг доставляет удовольствие, и это усиливает закрепление получаемых во время занятий умений и навыков. Положительные эмоции способствуют накоплению позитивного опыта внутрисемейного общения.

Преимущества семейного досуга:

- оптимизация детско-родительских отношений;
- формирование семейных традиций;
- развитие творческих способностей;
- профилактика девиантного поведения подростков;
- развитие социальной компетентности;
- профориентация;
- развитие познавательных способностей;
- обогащение социального опыта.

Особенно это важно для детей подросткового возраста.

С чего начать?

Подростковый возраст — время «бунта». Юноши и девушки в этот период пытаются отделиться от взрослых и найти собственную идентичность. На данном этапе родителям будет довольно сложно привлечь ребенка на свою сторону, особенно если такой традиции не существовало ранее.

При организации досуговой деятельности подростка необходимо опираться на его предпочтения. Какие факторы на них влияют? Прежде всего, у подростка очень выражена потребность в общении со сверстниками, и для него значимо мнение друзей и компании. Поэтому,

если есть возможность, например, организовать такое мероприятие, где были бы и другие подростки, с которыми ребенок взаимодействует, это в значительной степени усилило бы его интерес к происходящему.

Еще для подростка важны модные тенденции. О них он узнает в социальных сетях. Родителям желательно узнать, чем интересуется, на кого из блогеров подписан их сын или дочь. Эти знания помогут правильно выбрать направление досуга.

Кроме того, интересы подростков зависят от индивидуальных особенностей, склонностей, способностей.

Пробудить мотивацию ребенка родители могут собственным примером. Если взрослый имеет какое-то хобби, которому посвящает свое свободное время, то такой яркий пример может увлечь и подростка.

В планировании досуга значение имеет и инфраструктура места проживания. Много может зависеть от того, какие учреждения культуры и спорта, образовательные и молодежные организации находятся рядом с домом.

Варианты семейного досуга

1. Игры (настольные, подвижные, ролевые и др.).
2. Домашний кинотеатр.
3. Творческая мастерская.
4. Семейный туризм.
5. Культурный отдых.
6. Семейные праздники.
7. Квесты.
8. Спортивные занятия и мероприятия.

План действий

С самого начала необходимо выбрать день недели (совместно с ребенком!), который будет посвящен семейному досугу. Периодичность — раз в неделю или в две — тоже нужно обговорить заранее.

Затем на семейном совете обговариваются правила проведения семейного дня (например, в течение дня не пользоваться телефонами и т. п.).

Далее все члены семьи составляют список всех возможных мероприятий, которые интересны каждому, и формируют календарь.

Важно распределить все мероприятия по категориям (активные — пассивные, финансово затратные — бюджетные и т. д.).

Необходимо выбрать мероприятие, которое должно понравиться всем, и проработать план его организации (выбор места, формы проведения, атрибутов и др.).

Идеи семейных праздников

- Пиратская вечеринка
- Хэллоуин

Почему важно проводить свободное время с ребенком

*Психологи и социологи отмечают, что в мире современных технологий каждый занят своим делом. Такая разобщенность не идет на пользу развитию взаимопонимания и отношений. Как собраться всем вместе и для чего это нужно? На вопросы отвечает старший преподаватель кафедры социальной педагогики и социальной работы Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева Татьяна Хацкевич.*

В кругу семьи

Современные дети и родители почти все свое свободное время проводят в Сети, каждый в своем гаджете. Все члены семьи могут быть в данный момент в одном помещении, но находиться при этом в разных «мирах». А ведь семья — это команда, участники которой для успешного развития и продвижения прежде всего должны быть вместе. Это самый первый коллектив, дающийся человеку с рождения, первый социальный институт, который способствует превращению индивида в личность.

В семье закладываются основы физического и психического здоровья, человек приобретает привычки и установки, усваивает навыки общения, формирует отношение к старшим и младшим поколениям. Родители воспитывают в ребенке эстетический вкус, задают уровень моральных норм и семейных ценностей, развивают доверие к окружающему миру и чувство безопасности.

Взрослые приобщают детей к обычаям, традициям, культуре своей семьи и народа, обучают совместному и индивидуальному труду. Для успешного взросления и развития в семье должен быть обеспечен психологический комфорт каждого ее участника. Чем более защищенным чувствует себя человек в семье, тем более уверенно идет к намеченной цели, так как чувствует поддержку близких.

Нарушение взаимопонимания, погруженность в виртуальное общение и отсутствие желания больше времени проводить в семье все чаще приводят к конфликтам и разрушению внутрисемейных связей.

Что может помочь объединению и сплочению детей и родителей?

Делу — время, потехе — часы

Совместное времяпрепровождение и общее дело помогают людям сближаться. Это утверждение верно не только по отношению к каким-либо полезным занятиям, направленным на достижение определенной цели. Оно касается и семейного досуга.

Семейный досуг — это часть свободного времени, которая предполагает добровольное и совместное участие членов семьи в разнообразных видах как активной, так и пассивной деятельности. Он способствует сплочению семьи, оптимизации внутрисемейных отношений, приобщению к культурным ценностям и обогащению социального опыта детей и взрослых.

Одни преимущества

Проводя время вместе с ребенком, можно добиться значительных успехов в выстраивании взаимоотношений, в воспитании доверия, в культурном развитии, в обучении. Совместный досуг доставляет удовольствие, и это усиливает закрепление получаемых во время занятий умений и навыков. Положительные эмоции способствуют накоплению позитивного опыта внутрисемейного общения.

Преимущества семейного досуга:

- оптимизация детско-родительских отношений;
- формирование семейных традиций;
- развитие творческих способностей;
- профилактика девиантного поведения подростков;
- развитие социальной компетентности;
- профориентация;
- развитие познавательных способностей;
- обогащение социального опыта.

Особенно это важно для детей подросткового возраста.



С чего начать?

Подростковый возраст — время «бунта». Юноши и девушки в этот период пытаются отделиться от взрослых и найти собственную идентичность. На данном этапе родителям будет довольно сложно привлечь ребенка на свою сторону, особенно если такой традиции не существовало ранее.

При организации досуговой деятельности подростка необходимо опираться на его предпочтения. Какие факторы на них влияют? Прежде всего, у подростка очень выражена потребность в общении со сверстниками, и для него значимо мнение друзей и компании. Поэтому,

если есть возможность, например, организовать такое мероприятие, где были бы и другие подростки, с которыми ребенок взаимодействует, это в значительной степени усилило бы его интерес к происходящему.

Еще для подростка важны модные тенденции. О них он узнает в социальных сетях. Родителям желательно узнать, чем интересуется, на кого из блогеров подписан их сын или дочь. Эти знания помогут правильно выбрать направление досуга.

Кроме того, интересы подростков зависят от индивидуальных особенностей, склонностей, способностей.

Пробудить мотивацию ребенка родители могут собственным примером. Если взрослый имеет какое-то хобби, которому посвящает свое свободное время, то такой яркий пример может увлечь и подростка.

В планировании досуга значение имеет и инфраструктура места проживания. Много может зависеть от того, какие учреждения культуры и спорта, образовательные и молодежные организации находятся рядом с домом.

Варианты семейного досуга

1. Игры (настольные, подвижные, ролевые и др.).
2. Домашний кинотеатр.
3. Творческая мастерская.
4. Семейный туризм.
5. Культурный отдых.
6. Семейные праздники.
7. Квесты.
8. Спортивные занятия и мероприятия.

План действий

С самого начала необходимо выбрать день недели (совместно с ребенком!), который будет посвящен семейному досугу. Периодичность — раз в неделю или в две — тоже нужно обговорить заранее.

Затем на семейном совете обговариваются правила проведения семейного дня (например, в течение дня не пользоваться телефонами и т. п.).

Далее все члены семьи составляют список всех возможных мероприятий, которые интересны каждому, и формируют календарь.

Важно распределить все мероприятия по категориям (активные — пассивные, финансово затратные — бюджетные и т. д.).

Необходимо выбрать мероприятие, которое должно понравиться всем, и проработать план его организации (выбор места, формы проведения, атрибутов и др.).

Идеи семейных праздников

- Пиратская вечеринка
- Хэллоуин
- TikTok вечеринка
- Пижамная вечеринка
- Танцевальный баттл
- Вечеринка супергероев

Сценарии праздничных вечеринок можно написать самостоятельно, а можно найти в интернете. Главное, чтобы были задействованы все члены семьи.