

## КУЛЬТУРА ДОСУГА – ИСТОЧНИК РАДОСТИ

В одном из последних своих интервью великий актер Михаил Ульянов на вопрос, в чем смысл жизни, ответил просто и поразительно:

– В умении радоваться – сегодняшнему дню, свету, солнцу... что мне, к сожалению, не очень было дано. Принимать жизнь такой, какая она есть. Радоваться мелочи, радоваться крупному, людям, солнцу... Удивляться и радоваться.

Умение радоваться жизни – из чего оно складывается, можно ли его воспитать? Хочется верить, что можно. И, бесспорно, благодатные, богатые возможности для этого заключает в себе совместный досуг взрослых и детей. Потому что свободное от работы время (как определяется понятие «досуг» толковым словарем С. И. Ожегова) – это время, когда человек может позволить себе раскрепоститься душевно и физически, может испытать себя в непривычной и увлекательной ипостаси (актера, спортсмена, художника и т. д. и т. п.), когда может без спешки и предвзятости разглядеть тех, кто рядом, и, разглядев, узнать с новой стороны и, очень вероятно, порадоваться за них. А радость за своих близких – это мощный сегмент в эмоциональном фоне мировосприятия вообще.

Сегодняшний выпуск «Педагогичной асамблеі» посвящен чрезвычайно актуальной, на наш взгляд, проблеме воспитания – деятельности школы по формированию культуры и организации совместного досуга учащихся и их родителей. Педагоги из разных учреждений образования разных областей страны рассказывают о разных, по-своему уникальных проектах. Объединяет эти проекты одно – грамотный, современный подход к взаимодействию семьи и школы. Авторы проектов, о которых идет речь, точно учитывают специфику своих регионов, психологические особенности современных детей и подростков, духовные и эстетические потребности их родителей. Редакция располагает и основательным количеством сценариев мероприятий, проведенных в рамках этих программ. К сожалению, сегодня журнальная площадь позволяет проиллюстрировать каждый проект только одним сценарием. Остальные публикуем в последующих выпусках рубрики «Бацькоўскі сход».

*Г. Б. Пшоник,*

*редактор отдела журнала «Народная асвета»*

**С. А. Месникович,**  
доцент кафедры психологии  
БГПУ им. Максима Танка,  
кандидат психологических наук

### Психологические феномены досуга

Практические рекомендации педагогам



**Д**авайте задумаемся: какие психологические феномены лежат в основе досуга? Почему столь важна для формирования личности правильная его организация? Попробуем разобраться и определить оптимальную стратегию современного педагога в организации досуговой деятельности учеников.

#### Больше, чем просто свободное время

Досуг – это время, когда человек занимается тем, что не является его обязанностью. Чтобы быть эффективной, организация досуга молодых людей должна базироваться на принципах добровольности и личной инициативы. Педагоги и родители должны

обязательно учитывать индивидуальные особенности конкретной личности, быть знакомы с законами возрастной психологии, психологии групп, коллективов и масс.

Сфера досуга – чрезвычайно благоприятная почва для актуализации и удовлетворения подростками ряда приоритетных потребностей: выступая в новых ролях, отличных от семейной и учебной, растущий человек успешнее реализует свои естественные потребности *в свободе и независимости, активной деятельности и самовыражении*. Организованный досуг в существенной степени оказывает влияние на формирование характера ребенка, в частности, таких качеств, как инициативность, уверенность в себе, сдержанность, мужественность, выносливость, настойчивость, искренность, честность, любознательность и др. Досуг при известных обстоятельствах может стать важным фактором физического развития растущего человека.

Любимые занятия в часы досуга оказывают благоприятное влияние на эмоциональную сферу человека. Они способствуют выходу из стрессовых ситуаций, помогают справиться с тревожностью, управлять такими негативными чувствами, как страх, гнев. Особая ценность досуга заключается в том, что он может помочь ребенку, подростку реализовать то лучшее, что в нем есть, – творческий потенциал. В процессе разного рода общественной деятельности, подготовки к коллективным мероприятиям растущий человек присваивает разнообразные социальные амплуа – познает окружающий мир. Принадлежность к группам по интересам зачастую способствует лучшему развитию социальных навыков: лидерских качеств, умения выступать перед аудиторией, коллективно обсуждать проблемы. С точки зрения психологов, ценность социальных навыков заключается в том, что они служат источником хороших взаимоотношений и счастья.

Подчеркнем: перечисленные возможности досуга реализуются только в том случае, когда взрослыми учтены *возрастные особенности школьников*.

Молодежный досуг, как бы перехватывая эстафету подросткового досуга, закрепляет, а во многом и закладывает в молодом человеке такие привычки и умения, которые затем будут всецело определять его отношение к свободному времени. Именно на этом этапе развития личности вырабатывается индивидуальный стиль отдыха, накапливается первый опыт организации свободного времени, возникает привязанность к тем или иным занятиям. В молодости определяется и сам принцип организации и проведения свободного времени – творческий или нетворческий.

Важно отметить, что в свободной, неформальной обстановке досуга дети и подростки более открыты для влияния на них самых различных социальных институтов, что позволяет с максимальной эффективностью воздействовать на нравственный облик и мировоззрение. Поэтому учреждения образования необходимо как можно более активно **привлекать родителей учеников к организации и проведению различных школьных мероприятий**. Участие родителей в досуговой деятельности своих детей позволяет конкретно, на деле, реализовать важный воспитательный принцип – принцип преемственности. Он предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений.

Ведь семья, являясь источником первоначального развития психологических качеств и свойств человека, может оказывать существенное воздействие на формирование полезных привычек проведения им своего досуга.

## Стратегия взаимодействия

1. Важно помнить, что основное назначение досуговых занятий – дать человеку физиологически и психологически отдохнуть, разрядиться, отключиться от работы и бытовых проблем. Активно отдыхать позволяет переключение с обязательных дел – на необязательные, с серьезных – на веселые, с умственной нагрузки – на физическую, и наоборот. Схемы переключений и способы разрядки имеют неодинаковую психологическую и физиологическую ценность для разных людей. Достаточно вспомнить, что родители осуществляют профессиональную деятельность в разных сферах: умственной, физической, социальной и т.д. Когда они приходят в школу на досуговое мероприятие, у каждого из них «работает» своя схема переключений, с которой нужно считаться. Поэтому

**узнайте предпочтения родителей в сфере отдыха.**

2. Досуг человека обусловлен внутренними мотивами: стремлением снять напряжение либо поиском острых ощущений. Оказывается, когда люди стремятся достичь определенной цели и добиваются ее, им после этого часто хочется расслабиться, и они ищут острых ощущений. Ориентируясь на цель, мы стремимся получить конкретный результат. Ориентируясь на процесс, ищем ярких переживаний. Таким образом мы переключаемся с одного состояния на другое. Иногда человеку на досуге хочется послушать спокойную музыку, а иногда – заняться экстремальным видом спорта. Определите (путем наблюдения и беседы): какой же вид мотивации преобладает у учеников и их родителей в настоящее время? На что они ориентированы: на результат или на процесс? Исходя из ответов на вопросы,

**подберите оптимальную форму досуга.**

3. Основу досугового поведения составляет интерес к другому человеку. Центральный способ реализации этого интереса – неформальное общение, не зависящее от тех или иных официальных ролей в обществе (в первую очередь от производственных ролей и обязанностей). Роль неформального общения повышается при общности интересов. Именно эта психологическая закономерность проявляется в общении родителей учеников, участвующих в школьной досуговой деятельности. Общение отца или матери ученика с родителями одноклассников своего ребенка способствует реализации потребности в неформальном общении, обеспечивает вовлечение в положительные межличностные отношения. Опираясь на эту потребность,

**создайте обстановку, в которой родители учеников смогут познакомиться и поговорить друг с другом.**

4. Многие теоретики в области психологии отмечают в качестве основной жизненной задачи современного человека развитие им в себе чувства компетентности и самоэффективности. Установлено, что люди выбирают те виды деятельности, в которых они воспринимают себя как компетентных, т. к., принимая участие в них, они переживают чувство собственного достоинства, что усиливает ощущение свободы. Родитель быстрее согласится участвовать в тех мероприятиях, где сможет почувствовать свою состоятельность. Вместе с тем, немалую роль в выборе формы досуга играет приобретение новых навыков, предполагающее сначала минимальную, но затем возрастающую компетентность. От многих форм досуга люди получают удовольствие, не будучи большими «профи» (например, от большинства видов спортивных занятий), хотя обладание соответствующими навыками, по-видимому, усиливает обретаемое удовольствие.

Особую важность представляет создание как для родителей, так и для детей ситуации успеха: повышение самооценки всегда приносит удовлетворение. И это происходит не только при достижении высокого результата (скажем, призового места в соревновании), но и в ходе простого участия в общем действе (например, уже само переодевание в театральный костюм, использование специального спортивного снаряжения и др. рождает радость принадлежности к конкретному миру со свойственной ему мини-культурой). Исходя из этого,

**планируя досуговые мероприятия, старайтесь создать ситуации успеха и таким образом способствуйте повышению самооценки и упрочению чувства компетентности у родителей и школьников.**

5. Необходимо помнить, что потребности человека в сфере досуга имеют определенную последовательность проявления. Удовлетворение одной потребности порождает новую. Это позволяет менять вид деятельности и обогащать досуг. Стремясь побудить учеников и их родителей к удовлетворению более глубоких личностных и культурных устремлений,

**осуществляйте переход от простых форм деятельности к более сложным.**

6. Выбирая формы досуговой деятельности, лучше предпочесть такие, в которых происходит сплочение семьи. Именно в ходе разнообразных, интересных, имеющих развлекательный, познавательный, ненавязчивый характер мероприятий быстрее осуществляется обратная связь между участниками, они учатся улавливать настроение, потребности, желания членов своей семьи. Вопреки расхожему мнению о том, что подросткам интереснее проводить свободное время отдельно от родителей, совместный досуг может быть и увлекательным, и полезным. Скажем, в ряде игр членам семьи в короткие сроки нужно принять совместное решение. Каждый член семьи представляет свой вариант. В результате появляется необходимость отойти от сложившихся стереотипов взаимодействия в семье – и ее члены, которые в повседневной жизни мало общаются друг с другом (отец постоянно на работе, сын – в компании друзей), начинают интенсивно контактировать. В процессе совместной досуговой деятельности подростков и их родителей вырабатывается совместный эмоциональный опыт, рождается привычка поддерживать друг друга в трудной ситуации. Поэтому постарайтесь

**выбирать такие формы досуговой деятельности, в которых членам семьи предстоит решать одну общую задачу, а успех будет зависеть от индивидуального вклада каждого.**

**Таким образом, учет психологических особенностей школьников и их родителей, а также возможностей досуговых мероприятий будет способствовать оптимальному физическому и психическому развитию ваших учеников, укреплению взаимодействия семьи и школы, упрочению внутрисемейных отношений.**

**Г. В. Михеева,**  
директор СШ № 10 г. Бобруйска,

**Н. Н. Скачкова,**  
заместитель директора по воспитательной работе  
СШ № 10 г. Бобруйска

### **Субботе – общая забота. Организация досуговой деятельности школьников**



В сфере свободного времени, как и в процессе обучения и труда, формируется человек, складываются его потребности, происходит приобщение к тем или иным жизненным ценностям. К сожалению, многие современные подростки не в состоянии организовать свой досуг интересно, с пользой. Поэтому одна из первостепенных педагогических задач – привлекать родителей к организации шестого школьного дня. Наша цель – не освободить семью от заботы о воспитании, а, напротив, приобщить родителей к школьной жизни их детей, активизировать позитивные факторы семейного воспитания и гуманистический потенциал школы, обеспечить их взаимодополнение.

Школой определены основные направления организации досуговой деятельности учащихся:

- изучение опыта организации досуга в семьях;