

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА ПОДРОСТКОВ: РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

Тема для беседы с родителями

С. А. Месникович,

доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности
Института психологии БГПУ им. Максима Танка,
кандидат психологических наук



Для подростка безусловная ценность свободного времени – в эмоциональной насыщенности, в добровольности, нерегламентированности и необязательности досуговых занятий, в возможности самостоятельно выбирать партнеров по взаимодействию либо просто дистанцироваться от нежелательного общения. Предпочтения в формах организации досуга свидетельствуют о степени интеграции подростка в социуме, его физическом и психологическом здоровье, личностной самореализации и саморазвитии. Важность разумного, плодотворного отдыха неоспорима.

«Любимые занятия в часы отдыха могут оказывать благоприятное влияние на эмоциональную сферу школьника. Они способствуют выходу из стрессовых ситуаций,

помогают справиться с тревожностью, управлять страхами, гневом. Особая ценность досуга заключается в том, что он может помочь подростку и юноше реализовать то лучшее, что в нем есть, – творческий потенциал» [3].

Между тем сегодня родители и учителя нередко сталкиваются с тем, что дети выбирают предные для физического, интеллектуального и душевного здоровья формы отдыха. Попробуем же разобраться в психологических особенностях организации своего досуга современными подростками и предложить некоторые рекомендации по его оптимизации.

2 Три мотивации к досугу

Ученые утверждают, что полноценный, здоровый отдых представляет собой единство трех мотивационных устремлений, играющих важную роль в развитии человека:

- желание добиться релаксации и разнообразия переживаний;
- увеличение объема знаний, обогащение эмоций, активизация познавательных процессов;
- расширение возможности участия в социальных процессах и непосредственном общении.

Досуговые занятия способны создавать у человека ощущение целостности своего внутреннего мира, полноты собственного бытия [1].

Подростковый возраст характеризуется наличием полярных социально-психологических особенностей. С одной стороны, он благоприятен для формирования таких качеств, как самостоятельность, креативность, целеустремленность и свободолюбие, с другой – если школьник не находит понимания и поддержки у взрослых и сверстников, то перечисленные качества не получают развития и превращаются в противоположные – инфантилизм, зависимость (от социальной до химической), отсутствие инициативы, шаблонность мышления. В отличие от ребенка, который отдыхает так, как ему велят взрослые, подросток пытается найти свой путь. Решающими тут становятся два обстоятельства: мнение значимых сверстников и способность родителей и учителей признать в сыне / дочери, ученике взрослого человека, который может сам принимать решение о том, как ему отдыхать. Если сверстники склонны к деструктивному времяпрепровождению, а родители проявляют авторитаризм, у школьника неминуемо возникнут личностные и межличностные проблемы.

2 Досуговая позиция подростков

В одной из школ Советского района г. Минска мы провели исследование, целью которого было изучение представлений подростков о предпочитаемых формах отдыха.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что большинство подростков предпочитает компьютерные игры, общение со сверстниками, занятия любимым делом, спортивными играми и взаимодействие с близкими людьми. Отличительная особенность наиболее популярных у наших респондентов форм отдыха – активность. Думается, это существенная «подсказка» для взрослых, ответственных за эффективную организацию досуга школьников. Тем более что, по данным эксперимента российских ученых, подростки, предпочитающие активные формы досуга, рассудительны, обладают большей подвижностью, способны к абстрактному мышлению. У них развито пространственное воображение, умение решать геометрические задачи. Активные ребята имеют хорошие показатели эмоциональной осведомленности, пластичны в эмоциональных проявлениях, могут чутко распознавать эмоции других людей и способны воздействовать на эмоциональное состояние партнеров в процессе общения. Для подростков, предпочитающих пассивный отдых, характерны склонность к тревожности, напряженности, затруднения в контроле межличностных отношений, озабоченность своим социальным статусом, конформизм, скованность и зажатость в поведении, консервативность мышления [2].

Важность выбора подростками активной формы отдыха очевидна. Однако в то же время следует помнить и об индивидуальных особенностях школьника: его темпераменте, свойствах нервной системы, смене физиологических ритмов, мотивационной сфере.

подростки, это неумение... К... кружкам... коллече... кружки... Особ... прос... с поль...

была ценность
слизывать то
то дети вы-
мля формы
кзацин сво-
ции по его

ткою
а г. Мин-
которо-
юстков о

го том,
считает
тника-
вными
людье
ее по-
отды-
енная
их за
ьни-
ента
гаю-
ны,
ы к
ро-
ить
е-
с-
их
-
ь

-
-

на себя внимание отмеченная
потребность высказаться. Дума-
многим связано с нежеланием или
школьников планировать режим
и эмоциональным пере-
может также приводить чрезмерное
внешкольных занятий (курсы,
и т.д.).

представляют ответы на во-
кто мешает подросткам отдыхать
для себя и для социума?».

собственных интересов, жела-
не удовлетворение чужим желаниям – 70%.

желания развиваться – 45%.

что не одобряют родители, – 45%.

подростки себе мешают – 40%.

Родители заставляют подростков отдыхать
как сами хотят, – 34%.

Родители требуют вместо отдыха выпол-
нить разные обязанности (убирать квар-
тиру, копать картошку) – 30%.

Сверстники не одобряют, – 28%.

Нехватка времени на отдых (объемные до-
машние задания, много домашних дел) – 20%.

Конфликты со взрослыми и сверстниками –
10%.

Мамы на «просто» отдых («все так отдыха-
ют, и я тоже...») – 10%.

Представленные ответы показывают: отды-
х ценно и с пользой подростки могут,
оказавшись в условиях, благоприят-
ных для реализации собственных интересов,
в позитивном окружении, которое стимулирует
позитивные изменения личности. Особую
важность в формировании умения отдыхать наши
исследования отводят взаимоотношениям со
сверстниками и родителями (от последних, в
частности, зависит соблюдение баланса между
личной деятельностью и домашними обя-
занностями).

Досуговая позиция родителей

Как выяснилось в ходе беседы с родителями
восьмиклассников, наибольшую озабоченность
вызывает такая форма отдыха детей, как ком-
пьютерные игры и общение с ровесниками в
социальных сетях. К положительным харак-
терным досуговым привычкам подростков
относят сформировавшиеся к пере-
ходному возрасту предпочтения в выборе за-
нятий в свободное время, умение выразить

свое мнение относительно форм отдыха, по-
требность в активности, в достижениях, в пре-
одолении препятствий, посещение спортивных
секций, кружков. В числе проблем, с которыми
приходится сталкиваться при организации се-
мейного отдыха, родители восьмиклассников
назвали:

- частую смену настроения и, как следствие,
быструю смену желаний подростков;
- отрицание того, что предлагают родители;
- неумение формулировать свои досуговые
предпочтения;
- ничегонеделание;
- обесценивание старания родителей обе-
спечить с максимальным комфортом се-
мейный отдых.

Признания родителей иллюстрируют нали-
чие у детей симптомов подросткового кризиса
и сепарационных процессов. Частая смена на-
строения и желаний, отрицание предложенных
взрослыми вариантов отдыха, неумение сфор-
мулировать собственные досуговые приорите-
ты осложняют детско-родительские отношения.
Тем не менее взрослым важно сохранять терпе-
ние в выстраивании партнерских отношений с
сыном или дочерью, не навязывать своих пред-
ставлений о «правильном» отдыхе, делегиро-
вать подростку ответственность за принятые им
решения, высказывать готовность поддержать
предложенные ребенком идеи. При этом сле-
дует помнить, что так называемое ничегонеде-
лание подростка может иметь разные причины:
от снижения жизненного тонуса, плохого са-
мочувствия, желания уйти от внутриличност-
ных и межличностных конфликтов, попытки
справиться с тревогой (например, долго
болтая по телефону со сверстниками) до обду-
мывания творческих планов, сложной психиче-
ской деятельности, способствующей развитию
личности. В любом случае чрезвычайно важ-
но внимательно прислушиваться к подростку,
быть с ним в постоянном контакте, чтобы не
пропустить признаки социального или душев-
ного неблагополучия.

Рекомендации подросткам

- Учитесь грамотно распоряжаться своим
свободным временем. Такое умение –
один из критериев взрослости, показатель
того, насколько продуктивно человек мо-
жет восполнять свои психологические и
физические ресурсы безопасным для себя

и окружающих людей путем, способен ли приумножить их, обеспечив саморазвитие и необходимые социальные навыки. Взгляните объективно на предпочитаемые вами формы отдыха и честно ответьте себе, способствуют ли они вашему развитию и оздоровлению.

- Подумайте над тем, каким образом предпочитаемые вами формы отдыха характеризуют вас как личность, способную принимать самостоятельные решения и брать на себя ответственность за результаты своих действий. Превратите продуктивный для вашего физического и психического здоровья отдых в привычку, в жизненную потребность.
- Проанализируйте в случае разногласий с родителями и учителями различия в ваших точках зрения, учитесь слышать других людей и убедительно доносить до них свое мнение.
- Обратитесь за помощью к психологу в случае, если надолго утратили интерес к отдыху, если чувствуете себя после отдыха уставшим, если вас ничто не радует, а от любых занятий испытываете только скуку.

Рекомендации родителям

- Учитывайте при организации и сопровождении отдыха школьников их

индивидуальные особенности: темперамент, характер, мотивацию, способности, эмоциональные характеристики.

- Помните о том, что по мере взросления детей доля директивных указаний со стороны родителей и учителей должна уменьшаться. При этом пускать на самотек организацию отдыха также не следует. Активно обсуждайте с подростками разнообразные варианты проведения ими свободного времени, делитесь собственным опытом – без правоучений и упреков.

- Не противопоставляйте свои взгляды и жизненные ситуации взглядам подростка. Исключите из вашего общения с ним фразы типа «Мы в твои годы жили хуже, а отдыхали лучше...». Поищите точки соприкосновения ваших интересов. Это способствует как укреплению семейных отношений, так и обогащению семейного досуга.

- Проявляйте искренний интерес к потребностям сына / дочери, демонстрируя свою приверженность разумному и здоровому отдыху как важной части жизни человека. Позаботьтесь о том, чтобы ваша совместная досуговая деятельность с подростком была интересной и привлекательной для него.

Резюме автора

Целенаправленное сопровождение родителями и учителями различных видов подросткового отдыха, учет возрастных психологических закономерностей способствуют формированию у школьников ценностного отношения к свободному времени как важнейшей возможности для накопления жизненных ресурсов, самоутверждения, раскрытия творческого потенциала и установления позитивных межличностных связей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аванесова, Г. А. Культурно-досуговая деятельность: теория и практика организации: учебное пособие для студентов вузов / Г. А. Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Белов, В. Г. Психологические особенности подростков с различной направленностью досуговой деятельности / В. Г. Белов, П. Е. Тищенко, Ю. А. Парфенов // Ученые записки. – 2010. – № 10 (68). – С. 8–12.
3. Месникович, С. А. Психологические феномены досуга / С. А. Месникович // Народная асвета. – 2010. – № 11. – С. 30–33.

и окружающих людей путем, способен ли приумножить их, обеспечив саморазвитие и необходимые социальные навыки. Взгляните объективно на предпочитаемые вами формы отдыха и честно ответьте себе, способствуют ли они вашему развитию и оздоровлению.

- Подумайте над тем, каким образом предпочитаемые вами формы отдыха характеризуют вас как личность, способную принимать самостоятельные решения и брать на себя ответственность за результаты своих действий. Превратите продуктивный для вашего физического и психического здоровья отдых в привычку, в жизненную потребность.
- Проанализируйте в случае разногласий с родителями и учителями различия в ваших точках зрения, учитесь слышать других людей и убедительно доносить до них свое мнение.
- Обратитесь за помощью к психологу в случае, если надолго утратили интерес к отдыху, если чувствуете себя после отдыха уставшим, если вас ничто не радует, а от любых занятий испытываете только скуку.

Рекомендации родителям

- Учитывайте при организации и сопровождении отдыха школьников их

индивидуальные особенности: темперамент, характер, мотивацию, способности, эмоциональные характеристики.

- Помните о том, что по мере взросления детей доля директивных указаний со стороны родителей и учителей должна уменьшаться. При этом пускать на самотек организацию отдыха также не следует. Активно обсуждайте с подростками разнообразные варианты проведения ими свободного времени, делитесь собственным опытом – без нравоучений и упреков.
- Не противопоставляйте свои взгляды и жизненные ситуации взглядам подростка. Исключите из вашего общения с ним фразы типа «Мы в твои годы жили хуже, а отдыхали лучше...». Поищите точки соприкосновения ваших интересов. Это способствует как укреплению семейных отношений, так и обогащению семейного досуга.
- Проявляйте искренний интерес к потребностям сына / дочери, демонстрируя свою приверженность разумному и здоровому отдыху как важной части жизни человека. Позаботьтесь о том, чтобы ваша совместная досуговая деятельность с подростком была интересной и привлекательной для него.

Резюме автора

Целенаправленное сопровождение родителями и учителями различных видов подросткового отдыха, учет возрастных психологических закономерностей способствуют формированию у школьников ценностного отношения к свободному времени как важнейшей возможности для накопления жизненных ресурсов, самоутверждения, раскрытия творческого потенциала и установления позитивных межличностных связей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аванесова, Г. А. Культурно-досуговая деятельность: теория и практика организации: учебное пособие для студентов вузов / Г. А. Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
2. Белов, В. Г. Психологические особенности подростков с различной направленностью досуговой деятельности / В. Г. Белов, П. Е. Тищенко, Ю. А. Парфенов // Ученые записки. – 2010. – № 10 (68). – С. 8–12.
3. Месникович, С. А. Психологические феномены досуга / С. А. Месникович // Народная асвета. – 2010. – № 11. – С. 30–33.