

Правила сімейного дозвілля

Відпочинок, дозвілля, розваги, як і праця, є невід'ємними складовими життєдіяльності людини. Розважаючись, людина задовольняє свої духовні потреби, оцінює свої можливості. Дозвілля може бути різним: цікавим і нудним, яскравим і не дуже, надихаючим і додаючим сил і таким, що виснажує... Найприємніше в цьому процесі те, що організація дозвілля цілком залежить від кожного члена родини, а найбільше – від батьків.

Якщо самому просто пролежати вихідні біля телевізора, а діти просидять за комп'ютерними іграми, то таке дозвілля навряд чи сприятиме повноцінному відпочинку, розвитку та згуртуванню родини. Внаслідок такого дозвілля через кілька років може виявитися, що батьки не розуміють власних дітей, та й взагалі один одного і... навіть самих себе. Адже час на якісне спілкування було завжди втрачено. До речі, віддаленою ознакою можливого розпаду сім'ї може бути проведення дозвілля порізно. Не факт, що це неодмінно станеться, але ймовірність цього обов'язково зростає в багато разів. І тут важливо все ж таки уточнити, що значить СПІЛЬНО та ПОРІЗНО? Адже ми часто спостерігаємо картину, як удома, в ресторані чи кафе люди

начебто сидять разом, але по суті вони зовсім не разом, бо в кожного в руках улюблений гаджет – телефон або планшет, і кожен із них занурений у віртуальну реальність, перебуваючи десь за межами простору, який можна назвати спільним. Так-так, ці люди проводять час поруч, але не разом!.. Сьогодні складно знаходити час не лише для себе, але й для сім'ї. Робота та сучасні девайси обмежують наше спілкування з близькими. Отож, дозвілля може бути різним, і не завжди інтереси в межах однієї родини співпадають. У випадку розбіжностей не варто примушувати всіх насолоджуватися єдиним заняттям, а слід знайти щось спільне, що об'єднує хоча би двох членів родини. Тоді мама з донькою можуть піти до лялькового театру, а тато із

сином – змайструвати лука. Адже сім'я тоді щаслива, коли максимально враховуються потреби кожного її члена – і маленького, і дорослого.

Що стосується самого процесу організації сімейного дозвілля, то тут вам знадобляться дипломатичні вміння, навички планування та творчий підхід. Окрім того, варто обговорити варіанти з кожним членом родини окремо і потім, зважаючи на побажання, вже будувати плани. Таким чином можна, з одного боку, уникнути розчарувань, а з іншого – створити цікавий та насичений день для всієї сім'ї. На жаль, у багатьох сім'ях буває так, що коли зявляється великий проміжок часу, який можна провести разом (приміром, новорічні свята), то виявляється, що вам зовсім нема чого робити разом. У результаті сім'я всі вихідні знемагає від нудьги, створює в квартирі дикий рейвах, і тільки те й робить, що весь час щось жує та, сварячись за пульт, "чергує" біля комп'ютера й телевізора. Правда ж, знайома ситуація? Тому будь-який відпочинок, і навіть коротке дозвілля, варто планувати. Для цього важливо врахувати упо-

добання всіх членів сім'ї, що буває досить непросто, і зрозуміти, що все ж таки ви всі розумієте під словосполученням «гарний сімейний відпочинок». На превеликий жаль, споживання товарів і послуг усією сім'єю перетворилося на головний складник дозвілля у вихідні. Люди почали ходити розважатися в торгові центри, кіно й магазини, роблячи багато покупок. Навіть хобі для дитини або улюблені книжки для дорослих стають приводом щось придбати.

Необхідно врахувати ще кілька важливих правил. Найкращий відпочинок – це зміна діяльності, адже якщо хтось із батьків увесь робочий тиждень спілкувався з різними людьми, то він може стомитися від спілкування. Так само й навчальний процес може бути неприйнятним як відпочинок для школяра. Найкращий відпочинок – добре спланований, адже ж вам не сподобається відповідь з віконця каси: «Квитків немає», чи не так? У вас завжди має бути запасний варіант, бо неприємно, коли діти відчують розчарування з вашої вини. Ну й нарешті спільне дозвілля – це чудовий засіб у боротьбі з депресіями,

стресами, сімейними проблемами і труднощами спілкування. Воно має приносити задоволення кожному членові сім'ї – від змістовного й доброзичливого спілкування, від реалізації своїх потреб у русі, пізнанні, розвитку. Тільки тоді воно впливає як розвиваючий захід і на дітей, і на дорослих, підвищує їхній культурний рівень, дає відчуття єднання сім'ї. Не забувайте дивувати близьких: несподівані сюрпризи, довгоочікувані подарунки, романтичні моменти тощо – усе це надихає, дає змогу почуватися потрібним і коханим, тобто наповнює життя змістом! А найяскравіші моменти залишаються в пам'яті назажди: грітимуть душу й зворушуватимуть уяву через багато-багато років. Не забувайте: проводити час зі своїми рідними – необхідно! Завжди знаходьте хвилинку на те, щоби поговорити, підтримати чи просто разом посміятися. У наш час є багато можливостей, ні в якому разі не втрачайте їх! І приємного вам відпочинку!

Тетяна СЕРГІЄНКО,
фахівець із соціальної роботи
Соціально-психологічного
центру м. Славутич