



Тема выступления:

Как организовать досуг подростка во время каникул

 Ирина Ромашова, психолог БФ «Дорога к дому»

 23 мая 2022 года

Досуг - деятельность в свободное время вне сферы общественного и бытового труда, благодаря которой индивид восстанавливает свою способность к труду и развивает в себе в основном те умения и способности, которые невозможно усовершенствовать в сфере трудовой деятельности.

Основные характеристики досуга:



- досуг имеет ярко выраженные физиологические, психологические и социальные аспекты;
- досуг основан на добровольности при выборе рода занятий и степени активности;
- досуг предполагает не регламентированную, а свободную творческую деятельность;
- досуг формирует и развивает личность;
- досуг способствует самовыражению, самоутверждению и саморазвитию личности через свободно выбранные действия;
- досуг стимулирует творческую инициативу;
- досуг есть сфера удовлетворения потребностей личности;
- досуг способствует формированию ценностных ориентаций;
- досуг формирует позитивную «Я - концепцию»;
- досуг обеспечивает удовлетворение, веселое настроение и персональное удовольствие;
- досуг способствует самовоспитанию личности.

Почему так важно отличать лень от депрессии, апатии или скуки...



«Учиться не хочет, старые увлечения забросил. Сидит в гаджетах, спит до обеда. И при этом он устал! А с чего уставать-то? Просто ленится!»

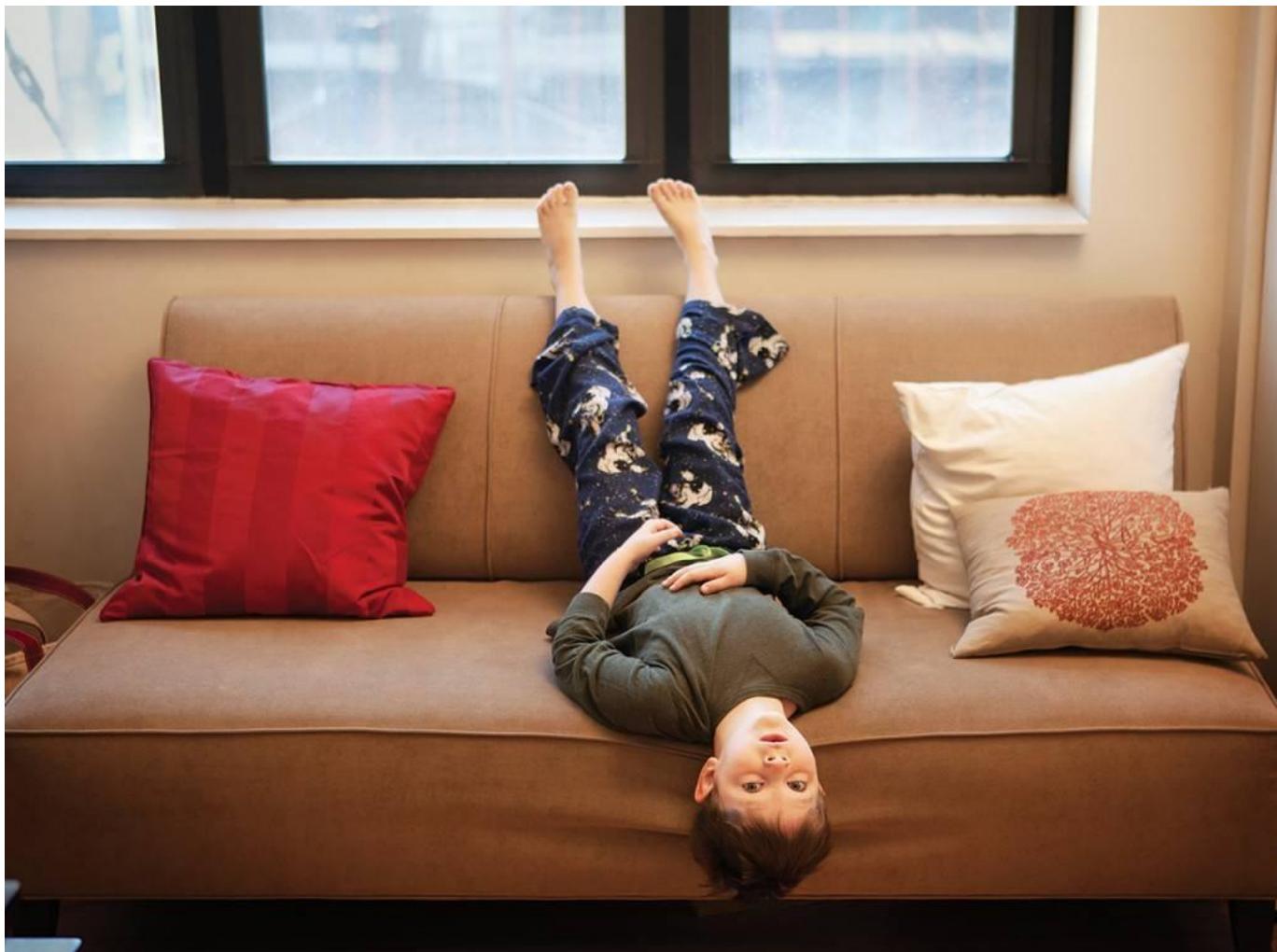


Не хочу + не интересно + не могу, не умею, нет энергии + не знаю и знать
не хочу + не могу, не знаю (боюсь) просить о помощи.



МКБ-10 • F06.3

Лень и скука — ситуативны и скоротечны. Апатия и депрессия — длительны.



Элементарная усталость.
Отсутствие мотивации
Неразвитость воли
Пресыщение
Лень как реакция протеста
Лень - способ сохранить «лицо»
Лень как привычный стиль жизни семьи



Прежде всего внимательно понаблюдайте за состоянием ребенка. Скажите о том, что вы замечаете, дайте понять, что вы переживаете, всё ли у него хорошо. Поинтересуйтесь, как давно и как часто такое происходит, что он сам думает об этом.

Если это лень, то в доверительном разговоре разберитесь в причинах, поделитесь своим опытом преодоления подобных состояний.

Спросите подростка, как вы можете помочь. Не торопите, выслушайте ответ. Избегайте позиции свысока, будьте искренни, доброжелательны, реалистичны и конструктивны. Юмор и самоирония — вам в помощь.

К таким особенностям можно отнести повышенную эмоциональную, физическую подвижность, динамическую смену настроений, зрительную и интеллектуальную восприимчивость. Молодых людей влечет к себе все новое, неизвестное. К специфическим чертам молодости относится преобладание у нее поисковой активности.



Практика показывает, что дети, задавленные семейными проблемами, материальными трудностями, как правило, имеют слабое физическое развитие, неустойчивую психику и испытывают гнет со стороны более сильных сверстников, остаются без внимания и быстро попадают под влияние различных криминальных группировок, религиозных сект.

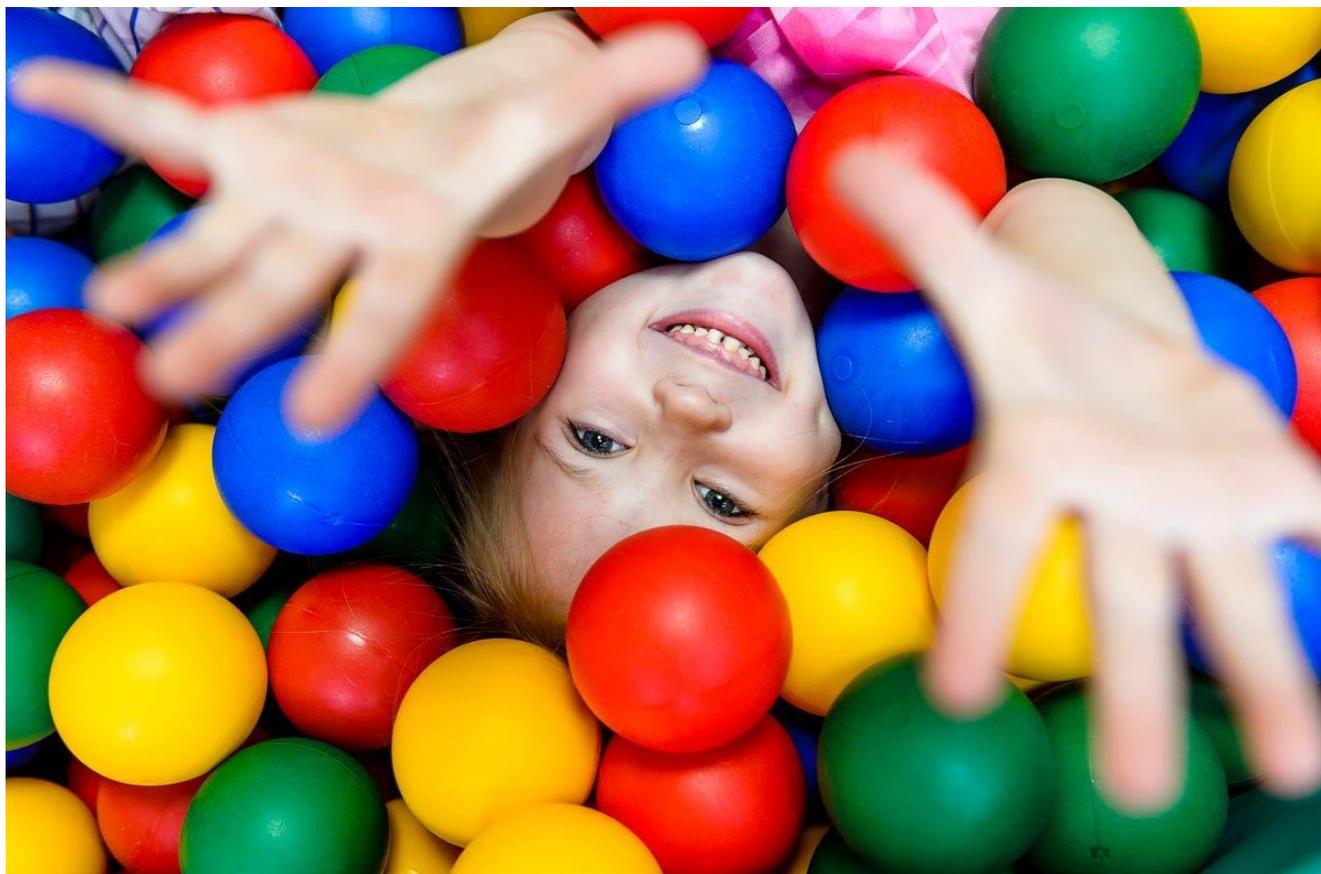


Чаще всего подростки бессмысленно бродят по улицам, шатаются компаниями из двора во двор. Отсюда и первая сигарета, и пиво, а иногда и наркотики. С первого взгляда появление вредных привычек как следствие отсутствия каких-либо занятий кажется невозможным. В реальной жизни случается именно так.



Виды досуговой деятельности:

- а) просто отдых: игры, развлечения, созерцание и т.д.
- б) просвещение: усвоение, потребление культурных ценностей;
- в) творчество: техническое, научное, художественное.



Культуре досуга необходимо учить, начиная с детского возраста. Овладеть ею возможно только при целенаправленном, планомерном воздействии на подрастающее поколение.



Разрешите ложиться на час-два позже обычного, а вставать без будильника, когда он сам проснется. Обрато в рабочий режим нужно будет вернуться за пару недель до первого сентября. Первые две-три недели каникул стоит заняться абсолютным ничегонеделанием: пусть ребенок гуляет, спит, играет, общается с друзьями, играет в гаджеты. После этого, чтобы ребенок не забыл пройденное за год, можно вернуться к учебе, но делать это в игровой форме. Стоит придумать занятия, которые будут принципиально отличаться от школьных уроков».

Вместо длительного сидения за школьными пособиями выберите более активный и увлекательный досуг.

«Время от времени освежать память необходимо. Особенно, если у ребенка есть пробелы в знаниях. Договоритесь, что несколько часов в неделю вы будете повторять материал по предметам, читать пару глав книги или решать 5-10 примеров по математике. – Однако помните, что лето – время отдыха.

$$2+2=????$$

1. Убеждение, что ребенок сам найдет себе занятия. Да, найдет – это будут гаджеты и компьютерные игры.
2. Стремление чем-то занять ребенка без своего участия. Да, если вы готовы оплатить поездку в дорогой детский лагерь, купить 10 посещений в разные развлекательные центры, интерактивные музеи и т.д. При этом ребенок все равно будет скучать по общению с вами.
3. Мнение, что ребенок должен каждую минуту что-то изучать, чем-то заниматься, где-то участвовать. Дети – такие же люди, как и взрослые. Им тоже нужны периоды перезагрузки и эмоциональные разрядки. Нет ничего плохого в «овощных» (бесполезных с точки зрения учебы и развития) днях. Особенно, если они еще и проведены совместно с родителями.

Досуг является благоприятной почвой для испытания фундаментальных человеческих потребностей. В процессе досуга человеку гораздо проще формировать уважительное отношение к себе, даже личные недостатки можно преодолеть посредством досуговой активности.

Досуг способствует выходу из стрессов и мелких беспокойств. Особая ценность досуга заключается в том, что он может помочь личности реализовать то лучшее, что в ней есть.



НАШИ КОНТАКТЫ

 162618, Россия, Вологодская область
город Череповец, улица Юбилейная, 26

 8 (8202) 20-14-70  info@dorogakdomu.ru

 дорога-к-дому.рф

 vk.com/dorogakdomu

