

اوقات فراغت کودکان و نوجوانان در تابستان

اوقات فراغت پدیده ای است که از یکسو مناسب ترین بستر برای رشد و شکوفایی استعدادهای گوناگون و ابعاد مختلف وجود نوجوانان و جوانان به شمار می آید و از سوی دیگر زمینه ساز بسیاری از مشکلات اجتماعی و بزه کاریهای فردی و اجتماعی است. بنابراین اگر با آگاهی و دانش با آن روبه رو نشویم و برنامه ای سنجیده و منظم برای رویارویی با آن نداشته باشیم، دچار صدمات و ضررهای جبران ناپذیری خواهیم شد. امروزه بیشتر وقت جوانان، به ویژه در فصل تابستان به اوقات فراغت اختصاص می یابد. طبق استانداردهای بین المللی تعداد روزهای فراغت کشورهای دیگر در سال، ۸۰ روز و این رقم در کشور ما ۱۰ روز بیشتر ۹۰ روز است. اما بررسیهای انجام گرفته نشان می دهد که تنها ۶۱ درصد جوانان ایرانی اوقات فراغت خود را کافی می دانند.

با گسترش دامنه اوقات فراغت باید دستگاهها و نهادهای متولی برای گذران مناسب این ایام به فکر برنامه ریزی مناسب برای کودکان و جوانان و نوجوانان باشند. با توجه به اهمیت اوقات فراغت در زندگی فرزندانمان و ضرورت برنامه ریزی در این زمینه بسیار حائز اهمیت می باشد.

● مفهوم اوقات فراغت:

اوقات فراغت فقط زمان آزاد شده از بار کار نیست، بلکه فعالیتی غیر اجباری است. در فرهنگ عمید نیز درباره تعریف و معنای اوقات فراغت چنین آمده است: فراغت در فارسی به معنی آسودگی و آسایش و آسودگی از کار و شغل است. در همه تعاریف بر عنصر آزادی و اختیار فرد در انتخاب نوع فعالیت در زمان فراغت و نیز لذت بخش و ارضا کننده بودن فعالیت تاکید شده است. در یک جمع بندی کلی از مباحث فوق می توانیم اوقات فراغت را زمانی بدانیم که شخص در اختیار خودش است و می تواند به کار دلخواه خود بپردازد.

● نیازهایی که از طریق گذران اوقات فراغت تامین می شود:

گذران اوقات فراغت نیازهایی را در پی دارد که به اختصار بدان اشاره می شود:

(۱) نیاز به استراحت و رفع خستگی:

انسان ها همه نیاز به استراحت و رفع خستگی دارند. پیوستگی در انجام کارها و نبود زمان کافی برای

استراحت و فراغت موجب نزول کیفیت کار و نیز پرخاشگری فرد فعال می‌گردد. ولی باید به کودکان و نوجوانان آموخت که زمان استراحت زمان بطلالت نیست. بلکه زمانی است که فرد به تمرکز اعصاب می‌پردازد و حاصل آن افزایش بازده است. بدن و ذهن آدمی پس از مدتی کار، خود به خود نیازمند استراحت است و به طور طبیعی بدن می‌پردازد. پس اوقات فراغت می‌تواند چنین نیازی را رفع کند.

۲) نیاز به تفریح:

پس از انجام کار در طی ایامی خاص، آدمی نیاز دارد تا اوقاتی را صرف تفریح کند. نقل می‌کنند که علی (ع) در روزهای جمعه به بیرون از شهر مدینه و به قصد تفریح می‌رفتند. پس الگوهای دینی جایگاهی برای تفریحات در زندگانی پر بار خود در نظر گرفته بودند. گاه در ایام فراغت به سفر نیز می‌توان رفت و پیامبر (ص) فرموده‌اند: سافروا تصحوا. مسافرت کنید تا سلامت بمانید. حتی سفرهای کوتاه به بیرون شهر در روزهای جمعه و خوردن ناهار در کنار رود خانه و سیزه زار می‌تواند تفریحی دل‌انگیز محسوب شود.

به هر حال باید ترتیبی اتخاذ نمود که در ایام سال کودکان و نوجوانان از تفریحات سالم برخوردار بشوند. در مراکز مشاوره یکی از مشکلاتی که خانم‌ها و کودکان و نوجوانان مطرح می‌کنند این است که پدر با داشتن امکانات مالی از بردن آنها به سفر و تفریح امتناع می‌کند. باید دانست که تفریحات موجب انبساط خاطر و سلامت روانی می‌گردد.

۳) سرگرمی و ایجاد تنوع:

نیاز دیگری که در اوقات فراغت رفع میشود نیاز کودکان و نوجوانان به سرگرمی و تنوع داشتن است. بخشی از درگیریهای درون منزل که میان کودکان رخ می‌دهد به این دلیل است که آنها بیکارند و وسیله‌ای برای سرگرمی ندارند. لذا یکی برای دیگری ادا در می‌آورد و او نیز در عوض وی را می‌زند. اما وقتی هر دو دارای سرگرمی خاص باشند، فرصت کمتری برای ایجاد مزاحمت و درگیری با یکدیگر دارند.

مسئله تنوع نیز امری مهم است و زندگی بدون تنوع خسته‌کننده می‌باشد. پس تنوع در گذراندن اوقات فراغت باعث ایجاد تنوع در زندگی می‌گردد و تنوع مانع پدید آیی افسردگی است. آنچه افسرده‌ها از آن

گله مند هستند، نداشتن تنوع در زندگی و یکنواخت شدن آن است. پس با راهنمایی فرزندان به انجام فعالیتهای متنوع زمینه علاقه مندی آنان به زندگانی را فراهم آوریم.

۴) شکوفایی استعداد های شخصی:

هر یک از فرزندان ما دارای استعدادهایی است. در تعریف استعداد گفته اند که آن توانایی بالقوه ای است که اگر در محیط مساعدتری قرار بگیرد، به شکوفایی می انجامد. فردی که استعداد هایش به نحو مطلوبی به شکوفایی رسیده باشد به تعبیر مازلو (maslow) به خود شکوفایی دست یافته است. یکی از زمینه هایی که موجب رشد استعدادها را فراهم می آورد پرداختن به فعالیت هایی است که فرزند در اوقات فراغت انجام می دهد. از جمله راه هایی که می توان از طریق آنها مبادرت به شناخت استعداد های کودکان و نوجوانان نمود ملاحظه کردن کارهایی است که آنان، با علاقه انجام می دهند و نیز به تکرار آن می پردازند.

پس در لحظه هایی که کودکان و نوجوانان خود مایلند به فعالیتی روی آورند بهتر می توان به شناخت استعدادها و علایق آنان پی برد و تمهیدات و امکانات لازم را برای رشد و بالندگی استعداد هایشان فراهم کرد.

۵) شکوفایی فردی و اجتماعی:

گذران اوقات فراغت باید به نحوی باشد که زمینه های لازم را برای شکوفایی فردی و اجتماعی را فراهم آورد. زیرا شکوفایی کردن استعدادها از اهم وظایف تعلیم و تربیت است. و انسان بالنده در تفکر مازلو فردی است که به خود شکوفایی رسیده باشد و یکی از عواملی که به خود شکوفایی فرد کمک می کند، به تعبیر آلن بیرو، گذران اوقات فراغت است. در حین گذران اوقات فراغت که فعالیتی آزاد و اختیاری است، فرد به دلخواه خود به فعالیتی می پردازد که استعداد انجام آن را دارد و به آن فعالیت علاقه مند نیز می باشد.

هر گاه آدمی به فعالیتی بپردازد که هم استعداد آن را دارد و هم بدان علاقه مند است، قطعاً به شکوفایی در بعد فردی می رسد. شکوفایی در بعد اجتماعی نیز آن گاه محقق می گردد که فرد در کنار جمعی به فعالیت می پردازد و از طریق فراگیری مهارتهای اجتماعی (social skills) و مهارتهای زندگی

(life skills) به رشد و بالندگی بیشتری دست یابد. علاوه بر این با قرار گرفتن در جمع انسان هایی که توان رهبری جمعی را دارند شناخته می شود و با به دست گرفتن رهبری جمع، استعداد های رهبری وی به شکوفایی می رسد و علاوه بر آن استعدادهایی در او رشد می کند که لازمه آن حضور در اجتماع است، مانند رشد استعداد کلامی. نتیجه آنکه حاصل گذران اوقات فراغت دست یافتن به شکوفایی فردی و جمعی است.

۶) اوقات فراغت و بهداشت روانی:

حسن گذران اوقات فراغت تضمین کننده سلامت و بهداشت روانی انسان است. اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری و عملی موجب خستگی جسمی و ذهنی می گردد. به گونه ای که فرد به تدریج نشاط و سرزندگی خود را از دست می دهد. در واقع فشار های ناشی از اشتغال ممتد ذهنی و جسمی (به خصوص ذهنی) نه تنها ممکن است با از دست رفتن نشاط و تعادل حیاتی فرد همراه باشد، بلکه در مواقعی عامل مهمی برای بروز بسیاری از اختلالات روانی، همچون نوروژها، افسردگیها و نارساییهای جسمی، به ویژه از نوع بیماریهای روان تنی (سایکو سوماتیک) محسوب می شود. در این شرایط برخورداری از یک برنامه جامع و پیش بینی فرصتی آزاد و فارغ از کار موظف و بهره بری از آن، اولین و مهمترین گام در پیشگیری از آسیب های ذهنی و حفظ بهداشت روانی است. فقدان حداقلی از اوقات فراغت در زندگی روزمره، ولو ساعتی یا کمتر از آن باعث افزایش اضطراب یا فشار روانی شده، زمینه اختلال در قوای حسی و ادراکی را فراهم می آورد و فرد در تفکر مولد و خلاق با مشکل جدی مواجه می گردد. به طور مسلم، همان طوری که ذکر شد فشار ذهنی و روانی ناشی از فعالیتها و مشغله های مستمر و بی وقفه نه تنها موجب اختلال در بهداشت روانی فرد می شود بلکه قدرت فراگیری، ادراک مطالب و نگاه داری ذهنی را به حداقل می رساند.

لذا ضروری است که اولیا و مربیان ضمن توجیه کودکان و نوجوانان نسبت به اهمیت، ارزش و نقش حیاتی اوقات فراغت در چگونگی حسن گذران فرصت های آزاد، آنها را یاری دهند. از این رهگذر انتظار می رود فرصت استفاده مطلوب و برنامه ریزی شده از اوقات فراغت به آن دسته از دانش آموزانی که به عللی در بعضی از دروس تجدید شده اند نیز داده شود. چه بسا بهر همدی شایسته از اوقات خوشایند فراغت مانع خستگی ذهنی و فشار روانی دانش آموزان شده، با فراهم کردن نشاط و سرزندگی که از

شاخصه های بهداشت روانی است، قدرت یادگیری و نگاه داری ذهنی در آن ها افزایش می یابد. بدون شک در بعضی از موانع علت تجدیدی دانشآموزان را باید در وجود بی نظمی و بیبرنامه گی در رفتار تحصیلی آنها جست.

به نظر ما مسئله فراغت کودکان، نوجوانان و حتی جوانان از اهم مسائل قابل بحث در تربیت است. از یک سو می تواند عامل رشد و سعادت کودکان به حساب آید و از سوی دیگر موجب بدبختی فساد و انحطاط آنها، عامل رشد و سعادت است در آن گاه که والدین و مربیان بتوانند به نحوی شایسته در آن برنامه ریزی کنند و از اوقات فراغت این نسل نیکو استفاده نمایند.

طبعا عامل بد بختی و فساد است در آن هنگام که آنان به پناه خود رها شوند و در خانه و مدرسه عامل سرگرمی و اشتغالی بر ایشان نیا شد. این مسئله دامنگیر همه خانواده ها و همه گروه ها و موسساتی است که به نحوی با کودکان و نوجوانان و جوانان سر و کار دارند. به منظور تحقق نیازهای ایام فراغت، پیشنهادهای زیر عرضه می گردد تا راهنمای عمل برنامه ریزان اجتماعی و خانواده ها واقع شود: -تاسیس فرهنگسرا ها و ورزشگاه های متعدد و تشکیل انواع گروه های اجتماعی، تفریحی ورزشی، هنری و ادبی، چنین اقدامی پیامدهایی از جمله موارد زیر را به دنبال دارد:

■ نظم و محتوا به اوقات فراغت بخشیده می شود.

■ ایجاد روابط گروهی و فراهم نمودن محیط تعامل اجتماعی، وجود هنجارها و دستورالعمل های

اجتماعی، و عرضه کنترل اجتماعی نظارت شده گروه بر اعضاء سبب می شود که اوقات فراغت به

وقت اشتغال، و بی برنامه گی به ایفای نقش در گروه تبدیل گردد.

■ ایفای نقش در گروه های اجتماعی، تفریحی و ورزشی سبب بروز استعداد های هنری، ادبی، و....

می شود.

- ایجاد تنوع در امکانات عرضه شده: افزایش قدرت انتخاب افراد هر دو جنس برای نحوه گذراندن اوقات

فراغت به گونه ای که هنر و سلیقه و علاقه ای را تحت پوشش قرار دهد، باعث رشد شخصیت و تکامل

فکر و اندیشه افراد می شود.

- آگاهی دادن به مردم درباره مفهوم و کارکرد اوقات فراغت: تغییر نگرش مردم در این جهت که اوقات

فراغت صرفاً استراحت کردن و بدون فعالیت کردن نیست. پیامد چنین نگرشی گاهی به مرز گریز از واقعیات زندگی نیز کشیده می شود.

- حال آنکه اگر تعطیلات را بخشی از فرآیند تربیت بدانیم از این فرصت باید به صورت برنامه ریزی شده استفاده نماییم. در این زمینه کمیته های فرهنگی، هنری و همه مراکز ی که به نحوی در پر کردن اوقات فراغت دانش آموزان دست اندرکارند باید به شناسایی استعدادها و علایق آنها پرداخته، برای به حداکثر رساندن استفاده از این ایام برنامه ریزی کنند. به ویژه که بسیاری از این دانش آموزان همراه با پایان سال تحصیلی با مشکل گذراندن اوقات فراغت مواجه می شوند؛ زیرا هیچ برنامه خاص و مشخصی برای این ایام ندارند.

● رهنمود های عملی برای والدین:

برنامه ریزی والدین برای این ایام باید با مشورت و نظر خود فرزندان صورت بگیرد نه فقط با اعمال نظر والدین، زیرا در غیر این صورت مهمترین مشخصه مفهوم اوقات فراغت نبود الزام کم رنگ می شود و در نتیجه کارکردهای مطرح شده جایگاه خود را از دست می دهند. آنچه در این زمینه اهمیت دارد، توجه دادن والدین به این امر است که آنها باید همواره نقش راهنما داشته، فرزندان را با توجه به علایق شان در جهت رشد و پرورش استعداد هایشان یاری کنند. از آنجا که بسیاری از خانواده ها، توان استفاده از امکانات عرضه شده، همچون کلاسها و اردوهای مختلف تفریحی و آموزشی را ندارند، راهکارهای زیر می تواند بهره وری فرزندان آنان را از این ایام تا حدودی افزایش دهد:

۱) امکان معاشرت فرزندان را با دوستان قابل اعتماد، آنها فراهم سازید. برای اطمینان بیشتر توصیه می شود به نحوی با خانواده آنها ارتباطی هر چند اندک برقرار نمایید.

۲) کتابهای متناسب با علایق آنان تهیه کنید.

۳) امکان استفاده از کتابخانه را برای آنان فراهم نمایید.

۴) وقت بیشتری را به فرزندان اختصاص دهید تا در نتیجه ارتباط متقابل، شناخت متقابل شما از همدیگر توسعه یابد.

۵) بخشی از کارهای منزل را بنا به انتخاب فرزندان به آنها واگذار نماید. شما ای مادر عزیز می توانید

برنامه هایی مفید و سازنده برای فرزندان تان تدارک ببینید. شما می توانید در امور خانه از آنها کمک بگیرید، شما می توانید آنها را در انجام امور منزل شرکت دهید، بچه ها همه به کار کردن علاقه مند هستند اما نمی خواهند کار برای آنها الزام و اجبار داشته باشد، نمیخواهند که کار برای آنها تکلیف باشد. کسی که هر شب نشسته و یک دیکته نوشته که فردا صبح به معلم تحویل دهد دیگر حاضر نیست اکنون که مدرسه تعطیل شده است یک کار موظف انجام دهد. شما کار را به عنوان پاداش یک کار خوب به آن رجوع کنید.

۶) امکانات تهیه کارهای دستی ارزان قیمت را در منزل فراهم کنید و خود نیز راهنمایی آنان را عهده دار شوید. بطور قطع شما نیز راهکارهای خلاقانه دیگری را می توانید به این فهرست اضافه نمایید.