**ДОСУГ**

Досуг является структурным компонентом повседневной жизнедеятельности. На сегодняшний день многие исследователи разграничивают такие понятия как «досуг» и «свободное время». Хотя досуг признается структурным элементом свободного времени, наметилась тенденция к выделению досуга как самостоятельной сферы жизнедеятельности. Это объясняется возрастанием роли досуга в жизни общества и усилением его влияния на формирование личности человека.

**Досуг** — синоним словосочетания «свободное время». Словарь С. И. Ожегова, Н. Ю. Шведовой определяет досуг как «сферу свободного от учения и работы времени». В современных справочниках и энциклопедических словарях даются сходные определения досуга. Их анализ позволяет сформулировать более обобщенное определение. Итак, досуг — это часть внерабочего времени, которая остается у человека после выполнения обязательных непроизводственных обязанностей (время на дорогу на работу или учебу, сон, прием пищи, занятия домашним хозяйством и т.п**.).**

Потребность в отдыхе — это физиологическая потребность организма человека, досуг выступает средством ее удовлетворения. Однако досуг выполняет не только психофизиологическую, но и социокультурную функцию.

Неумение содержательно и с пользой для себя и окружающих организовать досуг — показатель низкой культуры человека. С другой стороны, интересный досуг — средство всестороннего развития личности человека. Так, К. Д. Ушинский писал: «Если человек не знает, что ему делать в часы досуга, то тогда портится у него и голова, и сердце, и нравственность».

Научное обоснование досуговой деятельности, как одного из ведущих видов деятельности наряду с игровой, экспериментированием, учебной, общением, трудовой, впервые было сделано В. А. Воловиком (1984, 1998).

**Досуг, как любая деятельность, включает в себя следующие компоненты:**

* мотив,
* задачу,
* действия (операции).

**Особенности досуговой деятельности:**

* ее мотивом является потребность личности в самом процессе деятельности;
* она может быть разнообразна по своему предмету;
* цели и содержание досуговой деятельности детерминированы уровнем нравственного развития и культурного уровня человека;
* досуговая деятельность может носить социально-полезный, нейтральный и асоциальный характер.

*Данные особенности создают определенную уровневую структуру досуга, которая определяется развитием потребностей человека.*

**Уровни досуга:**

1. Потребление.

2. Творчество.

3. Экстериоризация (социальная активность).

*Данные уровни взаимообусловлены, что позволяет осуществлять воспитательный и просветительный процесс путем целенаправленной организации досуговой деятельности путем перевода ее на все более высокий уровень развития (В. А. Воловик).*

**Деятельность, входящую в сферу досуга, можно условно разделить на несколько взаимосвязанных групп.**

1. К первой из них относятся ***учеба и самообразование в широком смысле*** слова. Это различные формы коллективного и индивидуального освоения культуры: посещение музеев, выставок, театров, зрелищных мероприятий, чтение книг и периодики, просмотр телепередач и т.п.
2. Другую группу в структуре досуга представляют различные ***формы любительской и общественной деятельности:*** самостоятельные или организованные (в учреждениях культуры, спортивных организациях, клубах) занятия и увлечения (хобби). Перечень их очень широк и всецело зависит от уровня развития науки, техники, культуры в целом. Это и традиционные (коллекционирование, занятия хореографией, музыкой, живописью, фотографией, физкультурой и спортом, туризмом и т.д.), а также более современные направления (шопинг, виртуальные игры, экзотические виды досуга).

*Важное место в структуре досуга занимает общение с другими людьми (семейный досуг, дружеские встречи в домашних условиях, на природе, а также в местах массового отдыха: развлекательных центрах, игровых залах, клубах, кафе и пр.).*

Всего исследователи насчитывают до 300 форм проведения досуга. Наше общество в последнее время меняется в духовном и психологическом плане. Трансформации, произошедшие в досуговой сфере жизнедеятельности, обусловлены прежде всего процессами глобализации, технологическими и культурными новациями. К их числу можно отнести появление и развитие глобальной сети Интернет. Изменения в сфере досуговой жизнедеятельности произошли в основном на содержательном уровне. Изменился состав читаемой литературы, теле и кинопристрастия, что связанно как с появлением новых информационных технологий, так и с изменением всей мотивационной сферы личности человека (А. С. Батнасунов, 2004). Возникли новые формы досуга. Их характерными особенностями стали развлекательная, культурно-потребительская, рекреационная направленность содержания.

Особенности досугового поведения определяются возрастом. Для молодой части населения характерны восприимчивость к инновациям, склонность к риску, большее, в сравнении с другими возрастными группами, количество свободного времени. К сожалению, основное содержание досуга молодежи составляет виртуальное общение в социальных сетях, посещение развлекательных клубов. В то же время, постепенно возрастает количество молодых людей, проводящих свое свободное время в спортивных клубах, фитнес-центрах, в путешествиях и пр. Вступая в брак, молодые люди формируют свой уклад жизни, семейные традиции, которые определяются их интересами и потребностями.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ**

**Организация досуга** — одна из значимых функций семьи по восстановлению и укреплению здоровья, удовлетворению духовных потребностей.

**Семейный досуг**, по определению С. В. Лавренцовой (2007), — это часть свободного времени, которая предполагает добровольное и совместное участие членов семьи в разнообразных видах как активной, так и пассивной деятельности, способствующей сплочению семейного коллектива, направленная на развитие личности, восстановление психических и физических сил, а также на формирование родительских и супружеских отношений, на генерацию, хранение и развитие нравственных и культурных ценностей, норм, образцов поведения членов семьи.

***Для семейного досуга характерны отсутствие норм, жесткой регламентации, свобода выбора видов и содержания досуговой деятельности.***

**В качестве оценки полноценности досуга используются два основных критерия.**

1. Объем свободного времени, отводимого на семейный досуг.

2. Содержание досуга.

Оба показателя определяются уровнем общей культуры родителей, финансовыми возможностями семьи, а также всем укладом жизни. Если большую часть времени мать вынуждена тратить на занятия домашним хозяйством, то у нее не остается свободного времени на организацию семейного досуга и свой личный отдых. Поэтому очень важно, чтобы у каждого члена семьи был определенный круг обязанностей по дому, что позволит высвободить время для содержательного времяпрепровождения.

*Содержание семейного досуга должно определяться интересами КАЖДОГО члена с учетом их возрастных, психологических особенностей, а также интересов и потребностей.* Хорошо, когда интересы совпадают. Ведь в семье, где все ее члены занимаются спортом или увлекаются туризмом, гораздо проще организовать совместный досуг, чем в той, где в свободное время отец занят рыбалкой, мать — рукоделием, сын — роликами, а дочь — танцами. Однако часто даже внешне разные интересы можно объединить одной идеей. Например, совместной поездкой за город, на дачу, в дом отдыха, на турбазу, где каждый сможет заняться своим любимым делом. Безусловно, это не идеальный способ времяпрепровождения, так как в нем отсутствует *главный показатель совместного отдыха — общение.* Но гораздо лучше варианта, когда каждый член семьи настаивает на своем и не учитывает интересы других.

К сожалению, в практике семейного воспитания в основном главной является ориентация на детские, а не на общесемейные формы и виды досуга. При этом чаще в таком досуге участвуют матери, а общесемейный досуг развит недостаточно. В тоже время внутрисемейные досуговые отношения обеспечивают благоприятный психологический климат в семье и выполняют реабилитирующую функцию. Ориентация на совместный досуг взрослых и детей положительно сказывается на укреплении и сплочении семьи.

В семье с малолетними детьми процесс формирования традиций семейного отдыха только зарождается, и молодые родители постепенно вовлекают своих детей в те формы досуговой деятельности, которые привлекательны для них и будут полезны для ребенка. Например, малыш, которого уже с года родители берут с собой в многодневный поход в рюкзаке, как правило, вырастает заядлым туристом. Если двухлетнего ребенка родители берут с собой на занятия в фитнесс-клуб, то он не останется равнодушным к занятиям физкультурой и спортом. В доме, где доброй традицией является подготовка семейных концертов к каждому празднику, вырастает ребенок, чуткий к музыке, поэзии. Таким образом, если у родителей уже есть совместное увлечение, то дети охотно разделяют их, но только в том случае, если они становятся активными участниками процесса подготовки и организации совместных мероприятий.

*Семейный досуг должен строиться, исходя из основных сфер семейных отношений и учитывая все функции семьи*. По данным С. В. Лавренцовой, две трети современных семей в России не имеют увлечений. Одну треть семей вообще называют «неблагополучными», в которых воспитанию детей не придается никакого значения. Достаточно часто дети из таких семей посещают клуб или секцию только для того, чтобы в лице тренера и друзей обрести свою вторую семью. Но есть семьи, которые активно проводят свой совместный досуг. Такие семьи более сплоченные, менее конфликтные, дети из таких семей реже становятся асоциальными элементами.

Интересы ребенка формируются под влиянием семейных традиций, которые могут передаваться от одного поколения к другому. Атмосферу отношений с родителями, подготовки семейных мероприятий ребенок переносит в свою будущую семью. Как правило, большинство людей проводят свое свободное время так, как это делали их родители. Формирование семейных традиций в проведении свободного времени является залогом крепкой дружной семьи, в которой не остается и места вредным привычкам (химическим и нехимическим зависимостям, малоподвижному образу жизни), озлобленности, скуке. У детей, отчужденных от семейной стороны бытия, возникает духовная разобщенность с родителями. Семейный досуг должен доставлять удовольствие каждому члену семьи от совместного времяпрепровождения в путешествиях, играх, чтении, тренировках, посещении театра, выставок и пр. Если во время досуга удовлетворяются интересы ребенка (в движении, познании, общении) и интересы взрослых, тогда он оказывает развивающее воздействие на тех и других.

**Формы семейного досуга можно сгруппировать по следующим признакам:**

* по количеству детей;
* составу и структуре семьи;
* типу лидерства в семье;
* семейным укладам;
* социальному составу;
* семейному стажу;
* качеству отношений и психологической атмосферы в семье;
* уровню культуры взрослых членов семьи и др.

**Выделяют следующие формы организации семейного досуга.**

***Организованные в домашних условиях:***

* любительские занятия (рукоделие, рисование, музицирование, пение, цветоводство, коллекцонирование, уход за домашними животными, видео- и фотосъемка и т.п.);
* совместное обращение к аудиовизуальной информации (просмотр телевизора, использование Интернета и других средств СМИ);
* организация домашних театров, концертов, игровых программ и т.п.);
* семейное чтение;
* игры (с детьми, настольные, подвижные и т.д.);
* праздники (дни рождения, тематические домашние детские праздники с включением игровых программ и конкурсов; семейные традиционные праздники).

***Организованные вне дома:***

* рекреативный семейный отдых (на даче, турбазе, в природных условиях, спортивный и познавательный туризм);
* оздоровительный и спортивный семейный отдых (посещение фитнесс-клуба, бани, спортивные соревнования, турниры, массовые забеги, велопробеги и т.д.);
* посещение театров, музеев, кинотеатров, концертов и других культурно-зрелищных мероприятий;
* участие в массовых праздниках, зрелищных мероприятиях, конкурсах;
* посещение игровых и развлекательных центров;
* хождение в гости.

В настоящее время многие исследователи обращают внимание на необходимость возрождения традиций организации семейного досуга, которые веками складывались в русских семьях. Как отмечает Т. А. Куликова (2000), в современных семьях появился интерес к своим корням, что выражается в традициях, связанных с поиском и сбором информации о родословной своей семьи (сбор и хранение семейных реликвий, создание фотоальбомов с родословной, посещение мест, памятных для предков и т.д.). Во многих семьях сохранилась традиция совместных обедов, которые восполняют дефицит ежедневного общения членов семьи, подтверждают ее цельность и единство. Традиция общесемейных трапез всегда являлась символом семейственности.

***Таким образом, можно говорить о многообразии форм семейного досуга.***

**Как найти время для досуга в семье — и правильно его рассчитать?**

Уже не один год психологи, педагоги и доморощенные интернет-специалисты ищут способ оторвать детей от компьютеров. Придуманы тысячи способов это сделать, и написаны тысячи советов для опустивших руки родителей. А ведь решение этой проблемы века более чем простое: нужно просто больше времени проводить с детьми.

Конечно, когда наши милые карапузы становятся подростками, что-либо менять уже поздно (хотя шансы все-таки есть!), но если ваши дети еще маленькие – не теряйте времени! Даже час-два, проведенные родителями с детьми – это уже здорово. А найти часик раз в день – только на свое дитя (исключительно для него!) смогут даже самые занятые родители.

*И, конечно, семейный отдых – как профилактика любых подростковых проблем, с которыми сталкиваются современные родители.*

**Как же найти время для этого отдыха?**

* ***Обязательно планируем семейный досуг.*** И начинаем это делать еще в начале недели. Естественно, с учетом пожеланий всех членов семьи и их интересов. Куда вы пойдете и чем займетесь – это следует решать за семейным ужином, когда все в хорошем настроении. Если выбрать что-то конкретное не получается из-за разногласий, решайте голосованием.
* ***Дальше – подготовка к отдыху.*** Дети (и родители!) должны с нетерпением ждать каждых выходных, зная, что они проведут еще 2 незабываемых дня с мамой и папой.
* ***Не планируйте никаких дел на выходные — и напомните об этом домочадцам.*** Если у кого-то появляются срочные дела на выходные, вы должны быть готовы быстро подстроить/перестроить «график» отдыха так, чтобы на него попали все.
* ***Планируйте 2-3 варианта отдыха «на всякий пожарный случай».*** Жизнь непредсказуема, и лучше, если у вас будет «план Б» про запас.
* ***Заранее составьте списки вариантов семейного отдыха***, которые подойдут вам по финансовым затратам.
* ***Готовьтесь к отдыху заранее!*** Если вы собрались в кино – найдите лучший кинотеатр, забронируйте лучшие места. Если собрались в поездку, найдите самую интересную экскурсию, соберите весь инвентарь, который может понадобиться. При выборе варианта с походом вместе найдите самое красивое место для отдыха, рыбалки и прочих удовольствий.

**Родителям на заметку:**

Что вспоминаете вы, когда думаете о детстве? Общие семейные праздники, походы с палаткой, веселые события «на картошке», подготовку подарков всей семьей к новому году, катание с горки всей семьей на картонках или на одних санках, и многое другое.

А что вспомнят ваши дети? Вы же не хотите, чтобы самыми яркими их воспоминаниями были просмотры дурацких передач или сотни лайков в социальной сети?

Ищите время на своих детей — сколько бы им ни было лет!

*Только ваше личное внимание и ваша искренняя заинтересованность может отвлечь их от дурных компаний и поступков, привить все самое светлое, доброе и полезное.*

**Планируем досуг и выбираем лучшие варианты для вашей семьи!**

Почему так важно планирование досуга?

Потому что при отсутствии подготовки обязательно возникнет какое-нибудь препятствие для полноценного запланированного отдыха, и придется снова маяться от скуки дома, объедаясь у телевизора или компьютеров всей семьей. Как следствие – ни положительных эмоций, ни активного отдыха, а кроме того еще и лишние килограммы. Поэтому четкий план и подготовка – обязательное и главное условие хорошего отдыха!

**Источник:**

**1.** <https://studme.org/126984/pedagogika/teoreticheskie_osnovy_semeynoy_dosugovoy_deyatelnosti>

2. <http://krizis48.ru/iblock/news/zdorovij_region/e/kak_organizovat_dosug_semi_i_najti_dlja_nego_vremja_vidi_semejnogo_dosuga_dlja_roditelej_i_detej07-06-2018/>

3. Цой А.Ю., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА //

4. Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3.;