

متأسفانه بیشتر والدین بدون اطلاع از معنی و مفهوم اوقات فراغت و بدون توجه به علایق و سلیقه فرزندشان، تنها به جنبه آموزشی این دوره اهمیت داده، او را وادار به شرکت در کلاس‌های آموزشی از جمله: دروس سال تحصیلی بعد و یا کلاس‌های زبان نموده و با این کار نه تنها زمینه استراحت و آماده‌سازی ذهن او را برای یادگیری دوره تحصیلی بعدی فراهم نمی‌آورند بلکه سبب می‌شوند که خستگی فرزندشان از یادگیری دوچندان شده و دروس دوره بعدی را نیز به درستی به انجام نرساند. در صورتی که اوقات فراغت فرزندان با برنامه‌ریزی صحیح و منسجم انجام شود می‌تواند زمانی برای استراحت فکر و افزایش پتانسیل یادگیری برای دوره تحصیلی بعد را فراهم آورد و ضریب یادگیری را نیز افزونی بخشد.

شاید ریشه این مشکل در این باشد که بیشتر والدین به مفهوم اصلی اوقات فراغت واقف نیستند. ابتدا به بررسی مفهوم اصلی اوقات فراغت و سپس راهکارها و چگونگی برنامه‌ریزی برای سپری کردن این دوران به بهترین نحو می‌پردازیم

فعالیت‌های اوقات فراغت (فوق برنامه)، مجموعه فعالیت‌هایی است که شخص پس از رهایی از تعهدات و تکالیف شغلی، خانوادگی و اجتماعی با میل و اشتیاق به آن می‌پردازد و قصد استراحت، تفریح، توسعه دانش، به کمال رساندن شخصیت خویش، به ظهور رساندن استعدادها و خلاقیت‌ها و سرانجام مشارکت آزادان در اجتماع دارد.

### **کارکردها و نتایج مثبت استفاده از اوقات فراغت عبارتند از:**

**رفع خستگی:** فراغت به فرد فرصت می‌دهد که خستگی کارها و تکالیف را از تن بیرون کند.

**تفریح و سرگرمی:** به وسیله سرگرمی، درهای جدیدی گشوده می‌شوند که از طریق آن‌ها فرد می‌تواند از رنج روزانه يك سري وظایف محدود و عادی و نیز کارهای تکراری و محیط بی‌نواخت فرار کند تا به رکود یا شکنندگی روانی دچار نشود.

**رشد و تعالی شخصیت:** فراغت، فرد را قادر می‌سازد تا از کارهای روزمره کلیشه‌ای که او را مجبور به پذیرش الزامات اجتماعی می‌کنند رهایی یابد، به کشف و اختراع و ابتکار دست بزند و اندیشه، محیط و افراد مرتبط با خود را متحول کند.

فراغت در واقعی‌ترین مفهوم کلمه هر سه این کارکردهای اساسی را برآورده ساخته و نیاز انسان را که با هر يك از آن‌ها مرتبط است، ارضاء می‌کند.

در چارچوب کارکردهای کلی سه‌گانه‌ای که برای اوقات فراغت آمد، کارکردهای جزئی متنوعی نیز وجود دارند که می‌توان هر کدام از آن‌ها را سرفصلی برای فعالیت‌های اوقات فراغت (فوق برنامه) قرار داد.  
از جمله:

**کسب اعتماد به نفس:** همیشه وجود علاقه در انجام کارها، سبب کسب موفقیت خواهد شد و این پیروزی و موفقیت، اعتماد به نفس فرد را بالا می‌برد.

**شناخت مقتضیات زمان:** چون فرد از انجام الزامات و وظایف کاری روزمره آزاد می‌شود و وقت بیشتری برای حضور در اجتماع و فعالیت‌های فوق‌برنامه دارد، از مقتضیات زمان و مسایل روزمره اطلاع خواهد یافت.

**تجدید قوا:** فعالیت در قالب برنامه هر قدر هم لذت‌بخش باشد، باز خستگی‌هایی به دنبال خود دارد. بخشی از این خستگی، خستگی جسمانی است که با استراحت (از جمله خواب) برطرف می‌شود. بخش دیگری از این خستگی، خستگی روانی است که به دلیل مواجهه مستمر با يك محرك به وجود می‌آید. در ایام فراق این خستگی به مرور برطرف می‌گردد.

**کسب ضریب بالایی موفقیت در آموزش:** مقید شدن و اجبار در فعالیت جسمی و روحی، باعث کاهش بازده (راندمان) کار می‌شود و شخص همیشه خویش را در حصار احساس می‌کند. بیشتر دانش‌آموزان و دانشجویان چنین حالتی را در زمان تحصیل دارند.

وجود انواع و اقسام فعالیت‌های آموزشی در زمینه‌های فرهنگی، هنری، تربیتی، فنی و... در برنامه‌های اوقات فراغت باعث می‌شود که این اوقات در واقع نقش زمان حضور در کلاس‌های رسمی را ایفا کنند. با این تفاوت که شخص در این زمان با میل و رضایت

خاطر و علاقه خویش در سر کلاس‌های آموزشی حضور می‌یابد. به همین خاطر، چون این فعالیت‌ها و زمان استفاده از آن‌ها مطابق سلیقه و ذوق او هستند باعث افزایش ضریب یادگیری حرفه و آموزش می‌شوند.

**تمرین حیات اجتماعی:** یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های فعالیت‌های اوقات فراغت، انجام دادن برنامه‌های گروهی و دسته‌جمعی است که خود عاملی است برای زندگی اجتماعی و رشد اجتماعی و نیز در این فعالیت‌هاست که انسان با جمع آشنا می‌شود و دوستانی تازه پیدا می‌کند و از زندگی فردی و تنهایی خویش رهایی می‌یابد. همان‌طور که می‌دانیم زمینه‌سازی رشد انسان، در شکل گرفتن به موقع بعد اجتماعی وی است.

**ارتقای مهارت‌های شناختی:** اوقات فراغت مناسب‌ترین فرصت‌ها برای توسعه مهارت‌ها مانند مطالعه، پژوهش، پرسش‌گری، سخنرانی، گفتگو و... و شکوفایی استعدادها هستند. زیرا هنگامی که فرد بر اساس علاقه و انگیزه شخصی (بدون داشتن اجبار و وظیفه رسمی) بخواهد در زمینه‌های متنوع فعالیت داشته باشد، مسلماً تلاش او در چنین شرایط مطلوب و خوشایند ذهنی و روانی، از یک طرف در تأمین بهداشت جسمی و روانی وی موثر خواهد بود و از طرف دیگر، موجب فراگیری‌های پایدار در او خواهد شد.

**شکوفایی خلاقیت‌ها:** پی‌گیری کارها از روی علاقه و با انگیزه شخصی، سبب تمرکز بیشتر در انجام آن کار و در نهایت منجر به بروز خلاقیت، ابتکار و نوآوری خواهد شد.

**کارهایی که می‌توان در زمان فراغت انجام داد:**

#### **تفریحات سالم**

اختصاص دادن ساعتی از روز هر چند اندک به تفریح، موجب کسب نیرو و انرژی لازم برای انجام کارهای علمی و عملی می‌شود. مقصود از تفریح تنها توجه به گردش و قدم زدن در پارک و مسافرت نیست. گرچه این‌ها هم اگر به صورت سالم و هدفدار برگزار بشوند، علاوه بر این که ساعتی از وقت جوانان را پر می‌کنند، موجب تقویت روحیه و ایجاد نشاط و شادابی در او می‌شوند.

#### **ورزش**

ورزش جز آن که فعالیت بدنی و اجتماعی و گروهی است نوعی بازی به حساب می‌آید و برای مدتی انسان را از نگرانی‌ها و دلوپسی‌ها به دور نگه می‌دارد و او را متوجه نقاط مثبت خویش می‌کند.

**بازی‌ها را به 3 دسته تقسیم می‌شوند:**

بازی‌هایی که به پرورش جسم کمک کرده و مهارت‌های جسمی و حرکتی را تقویت می‌کنند مانند: دوچرخه‌سواری، والیبال، فوتبال و...

بازی‌هایی که قدرت تخیل را پرورش می‌دهند. مانند: ماکت‌سازی، طراحی، نقاشی و...

بازی‌هایی که قدرت تفکر را پرورش می‌دهد. مانند: شطرنج و انواع معماها و...

برکردن اوقات فراغت فرزندان با بازی‌هایی که به جسم و پرورش جسم، تخیل و اندیشه ختم شود، بسیار مطلوب است.

#### **مطالعه**

مطالعه کتاب‌های سودمند، بهترین سرگرمی و تفریح به شمار می‌رود. اگر فرزندان را مجاب کنیم که اوقات فراغت خویش را البته با میل و رغبت، با خواندن کتاب بگذرانند، علاوه بر بهره‌برداری علمی و فرهنگی، از ضعف اعصاب و پریشانی در امان بوده و در زندگی از آرامش بیشتری برخوردار خواهد بود.

**رهنمودهای عملی برای والدین در مدیریت ایام فراغت فرزندان:**

برنامه‌ریزی والدین برای این ایام باید با مشورت و نظر خود فرزندان صورت گیرد نه فقط با اعمال نظر والدین انجام شود. آنچه در این زمینه اهمیت دارد توجه داشتن والدین به این امر است که آن‌ها باید همواره نقش راهنما داشته، فرزندان را با توجه به علایقشان در جهت رشد و پرورش استعدادها یاری کنند. از آن جا که بسیاری از خانواده‌ها توان استفاده از همه امکانات عرضه شده همچون

کلاس‌ها و اردوهای مختلف تفریحی و آموزشی را ندارند، راهکارهای زیر می‌تواند بهره‌وری فرزندان آنان را از این ایام تا حدودی افزایش دهد:

- امکان معاشرت فرزندان با دوستان قابل اعتماد آن‌ها را فراهم سازید. برای اطمینان بیشتر توصیه می‌شود به نحوی با خانواده آن‌ها ارتباطی هر چند اندک برقرار کنید.

- کتاب‌های متناسب با علایق و سن آنان تهیه کنید.

- امکان استفاده از کتابخانه را برای آنان فراهم نمایید.

- وقت بیشتری را به فرزندان‌تان اختصاص دهید تا در نتیجه ارتباط متقابل، شناخت متقابل شما از یکدیگر توسعه یابد.

- امکانات لازم برای ساخت کارهای دستی ارزان قیمت را در منزل فراهم آورید و خود نیز راهنمایی آنان را عهده‌دار شوید.

- در تنظیم اوقات فراغت، به گونه‌ای عمل کنید که چنین برنامه‌ای، به نیازهای روحی جوانان پاسخ دهد.

- رعایت تنوع روحی نوجوانان و جوانان در طرح و اجرای چنین برنامه‌ای از عوامل موفقیت‌آمیز برنامه است. زیرا جوانان «تنوع‌طلب» و «نوگرا» هستند و برنامه‌ای که واجد چنین ویژگی‌هایی باشد، از جاذبه بیشتری برای این نسل برخوردار خواهد بود.

- ترغیب جوانان به استفاده از «خلوت شخصی» و «لحظاتی با خود بودن» موجب تقویت ذهن و رشد خودآگاهی آنان می‌شود. علاوه بر آن، درک جامع‌تری از زندگی نیز به دست می‌آورند.

- مراقبت از حیات اجتماعی و معاشرت‌ها در زمان فراغت، یک ضرورت غیرقابل انکار است زیرا در اوقات فراغت، نرخ جرایم و بزهکاری‌ها، افزایش می‌یابد و بیشترین عامل ارتکاب جوانان به رفتارهای ضداجتماعی، معاشرت‌های آلوده و دوستی‌های نادرست می‌باشد.