

# Какую роль играет совместный досуг в укреплении отношений в семье



Жизнь современного человека всё больше концентрируется вокруг него самого — и всё меньше внимания он уделяет семейным ценностям и традициям. Но ведь именно семья закладывает основу, на которой во многом строится наша самореализация. Поэтому сегодня мы поговорим о том, почему совместный досуг внутри семьи важен и как его можно организовать.

## **Досуг закладывает положительный образ семьи в сознании ребёнка**

Социальная среда семьи, созданная родителями, воспринимается детьми как норма и как эталон построения отношений. Интересное времяпрепровождение с родными оказывает большое влияние на развитие ребёнка, потому что через досуг опосредованно происходит его воспитание.

Пример взаимодействия между близкими в неформальной обстановке даёт младшему поколению правильный ориентир, вокруг которого выстраиваются их базовые представления о семье и их личность. Если ребёнок ощущает здоровую атмосферу у себя дома, то будет стремиться к формированию похожей гармонии и в своей будущей семье.

## **Досуг помогает не чувствовать себя одиноким**

Время от времени каждый из нас ощущает себя непонятым или непринятым. Это чувство чаще всего появляется из-за проблем на работе или в учёбе, ссор с друзьями или случайных неприятностей.

Люди, находящиеся в таком состоянии, крайне нуждаются в бескорыстной эмоциональной поддержке и выражении понимания от семьи. Для этого необходимо иметь с родными доверительные отношения — а их реально построить лишь с помощью регулярного общения.

Это одинаково важно и для детей, и для взрослых, и в перспективе имеет большое значение для будущего всех членов семьи! Если человек почти не получает поддержки от близких, то постоянно переживает чувство одиночества и даже никчемности. Впоследствии это приводит к перманентной неуверенности в себе, а также к затяжной депрессии и уязвимости для различных зависимостей.

## **Досуг значительно укрепляет взаимоотношения**

Непринуждённая обстановка способствует естественному поведению человека. Поэтому родственники во время совместного досуга ведут себя максимально открыто, что позволяет им разглядеть внутренний мир друг друга и проявить ранее скрытые стороны своей личности.

Чем больше мы узнаём о близких, тем отчетливее осознаём мотивы их поведения. Это помогает составить более точное представление друг о друге; как следствие, углубляется взаимопонимание, а конфликты в семье сводятся к минимуму.

## **Виды совместного досуга**

На первый взгляд, это всего лишь совместное времяпрепровождение. Но, учитывая его влияние на всех членов семьи, можно сделать вывод: пренебрегать им нельзя. Необходимо по мере сил стремиться находить общие увлечения и на их основе строить досуг!

Перед тем, как начать его организовывать, стоит напомнить себе, какие существуют основные типы досуга:

- **Отдых на природе** — самый простой способ улучшения отношений; можно запланировать локальную туристическую поездку или поход, рыбалку на местном озере или вдохновляющую прогулку по лесу.
- **Развлечения** — наиболее весёлый вид, чаще всего реализуется в виде спортивных и настольных игр, а также игр компьютерных, если в них предусмотрено взаимодействие в одной команде.
- **Творчество** — процесс выражения эмоций; например совместное вышивание картины, создание из цветной бумаги праздничных украшений для дома, лепка посуды и фигурок из глины.
- **Культурные мероприятия** — закладывают эстетическое воспитание; могут принимать форму изучения искусства по книгам и видео, походов в театры и музеи, посещения картинных галерей и концертов живой музыки.

- **Передача навыков** — обучение детей на личном примере во время выполнения какого-то дела; например, если вы занимаетесь изготовлением мебели, то предложите ребёнку помочь вам прикрепить дверцы или прибить полки.

Если вы не знаете, как правильно поднять тему досуга в разговоре с родными, то сначала попробуйте подключить их к простым, но интересным повседневным делам. Например, приготовьте вместе печенье с помощью красивых формочек, высадите цветы на участке и ухаживайте за ними, пригласите съездить за обновками для интерьера.



Не бойтесь проявлять инициативу, даже если до этого в вашей семье не принято было проводить время вместе. Действуйте постепенно и помните: наладить взаимоотношения никогда не поздно, если вы искренне этого хотите!