

# والدین و برنامه‌ریزی اوقات فراغت دانش‌آموزان

برنامه‌های کودکان و نوجوانان باید همراه با احساس آرامش، آسودگی و انبساط و همینطور شادی آفرین باشد. تهیه امکانات بازی مثل وسایل ورزشی، زمین بازی و وسایل سرگرمی آموزشی در حدود امکان کمک مهمی به پر کردن اوقات فراغت آنها می‌کند.



انسان منبع حرکت و انرژی است و ناتوان دارد به اشکال مختلف این انرژی را به مصرف میرساند. از آنجا که او موجودی کنجکاو و کنکاشگر است و میخواهد نسبت به محیط خود معرفت و شناخت داشته و پدیده‌های پیرامون خود و اجزای تشکیل دهنده آنها را مورد شناسایی قرار دهد و نهایتاً با اطلاع از کم و کیف و ویژگیهای هر پدیده به آن تسلط و از آن بهره‌برگیرد، قسمتی از انرژیهای او در راه رسیدن به این شناخت به مصرف میرسد. اما آنچه قابل ترسیم و تمذید انرژیها در همه ادوار و حالات زندگی به یک شکل صورت نمیگیرد. یکی از راههای منطقی آزاد سازی انرژیهاست که نه تنها آزاد سازی انرژیها بلکه پیامدهای عاطفی، روانی و مادی را نیز به دنبال دارد. یک بزرگسال با کاری که انجام میدهد، خود را سرگرم و انرژیها را آزاد و



بالاخره میتواند موقعیتی اجتماعی کسب کند. درآمد حاصله از کار روزانه باعث ناهمخوانی میان مخارج زندگی و تهیه غذا، پوشاک و وسایل رفاهی و استراحتی میگردد. کودکان و نوجوانان نیز با مطالعه و ادامه تحصیل کار میکنند و مقداری از انرژیهای خود را به مصرف میرسانند. شکل دیگر آزادسازی انرژیها در کودکان، نوجوانان و حتی جوانان بازی است. هر چقدر به سنین کودکی نزدیکتر شویم، بازی مفهوم بیشتر و دقیق تری پیدا میکند. به دلیل آنکه کودکان در مرحله تخیل هستند و هنوز پایههای تفکر منطقی در آنها کاملاً نضج نگرفته است، میتوانند با نیروی تخیل خود به بازی و کارهای کودکانه معنی و مفهوم بدهند. همانطور که کار برای یک بزرگسال مفهوم و معنی خاصی دارد، بازی نیز برای کودکان معنی دار است.

اما نکته قابل توجه اینست که منبع انرژی انسانی منبعی لایزال و همیشگی نیست. انرژی انسان و کاربرد آن تابع و در قالب زمان، مکان، نوع استفاده، طرق ترمیم و تمدید قوا و منابع انرژی را معنی پیدا میکند. انسان به شرطی ماشین مولد نیرو و انرژی است که تمام شرایط لازم و کافی برای حفظ، مراقبت، ترمیم و اصلاح انرژیهای از دست رفته اش فراهم گردد. هر قدر انرژی مصرف شده زیادتر و در مقابل اقدامات جبران پذیری و ترمیمی نسبت به این انرژیها کمتر باشد، سرعت فرسودگی و از حیز انتفاع خارج شدن او افزایش می یابد. انسان بطور کلی در مقابل آزاد سازی انرژیهای جسمی و روانی خود باید زمینههای ترمیم و بازسازی آنها را فراهم سازد.

انسان نیازمند به تنوع و دگرگونی است. اگر چه بنظر می آید که انسان در اثر عادت به انجام کار و یا رفتار خاص به آن خو میگیرد و جدا شدن از روش معمول و عادی مشکل است و از رو آوردن به کار و فعالیت نو می پرهیزد اما حقیقت اینست که هیچ انسانی نمیتواند برای مدتی طولانی و بطور مداوم و یکنواخت خود را سرگرم انجام یک کار واحد سازد. تجربه و قرائن زیاد نشان میدهد که انسان نیازمند به تغییر ذائقه، کار، فعالیت و نظایر آنهاست. اصرار و مداومت در انجام یک کار ملال آور و خسته کننده است. تجربه نشان میدهد که میزان کارآئی افراد در آغاز هر کار بیشتر از زمانی که مدتی از انجام آن گذشته است میباشد. به همین شکل، انرژی مصرف شده در ابتدای هر کار بیشتر از انرژی مصرف شده در ابتدای همان کار در یک زمان معین میباشد. شاید بتوان گفت که مقدار انرژی مصرف شده در مراحل مختلف کار به ترتیب که از زمان شروع آن میگذرد از یک حالت افزایشی و تصاعد برخوردار است. بطور خلاصه، برای همیشه نمیتوان یک غذا را خورد، یک کتاب را خواند و یک کار را بطور یکنواخت و بدون حداقل تغییرات انجام داد.

اوقات فراغت، زمان ترمیم انرژیها، تمدید قوا تغییر و تنوع است. بنابراین، باید به دو مفهوم کلی در لغت فراغت توجه داشته باشیم. مفهوم اول به معنی استراحت، تمدید قوا، ترمیم انرژیها، برطرف نمودن خستگی ناشی از کار است. در این حالت فرد سعی میکند که با کار نکردن، عضلات و سلولهای خود را به حالت انبساط نگاهدارد و از فعالیتهای جسمی و روانی پرهیزد.

بدون شک ، نوع تغذیه ، تنفس ،  
وسایل استراحتی و رفاهی ، موقعیت محیطی  
و اکولوژیک و عوامل مزاحم ناءشیرفراوانی  
در سرعت رفع خستگی ، تمدید قوا و ترمیم  
انرژیها دارند . هرچند که خستگیهای جسمی  
و روانی موضوعات بهم مربوط و غیر قابل تجزیه  
هستند ، اما منظور از استراحت پس از کار  
روزانه رفع خستگیهای جسمی است . مفهوم دوم به  
معنی پرهیز از یکنواختی و رو آوردن به یک امر  
تازه و غیر از کار اول است که اصطلاحاً "مترادف  
باتنوع میشود . خستگیهای ناشی از یکنواختی  
و طولانی شدن مدت کار الزاماً "خستگیهای  
جسمی و فیزیولوژیکی نیستند ، بلکه بیشتر جنبه  
روانی داشته و به روحیه افراد برمیگردد .  
استراحتهای پس از کار روزانه ، بیست و چهار  
ساعته و حتی کمی بیشتر مربوط به خستگیهای  
جسمی و مرخصی های طولانی تر ، تعطیلات  
تابستانی ، گردشها و مسافرتها و تفریحات سالم

از نوع نوع هستند . همانطور که گفته شد ، هر  
دو نوع آن مفاهیم بهم مربوط و غیر قابل تجزیه  
هستند یعنی خستگیهای روانی باعث خستگیهای  
جسمی و خستگیهای جسمی زیاد موجب خستگیهای  
روحنی میشوند . با آنکه آثار خستگیهای روانی  
کتر محسوس هستند ولی آثار خستگیهای جسمی  
بر روان است .

اوقات فراغت تابستانی دانش آموزان بیشتر  
برای تجدید قوا ، تنوع و آماده شدن برای  
فعالیتهای جدید میباشد . البته شرایط سخت  
گرمای تابستان که تجمع دانش آموزان را در  
کلاسهای درس مشکل میسازد و همینطور خستگی  
معلمان پس از ۹ ماه کار فکری و پر رنج از دلایل  
دیگر تعطیلات تابستانی میباشد . تنظیم اوقات  
فراغت دانش آموزان از اهمیت به سزائی  
برخوردار است . برنامه ریزی برای این همه نیرو  
که یکباره از مدرسهها خارج میشوند و نیاز به  
تنوع و امکانات وسیعی دارند از مشکلات بسیاری  
از جوامع است . هرچند که اوقات فراغت بالنفسه  
به منظور آماده سازی دانش آموزان برای آغاز  
فعالیتهای جدید و تنوع مطرح میشود ، اما به  
دلایل عدم برنامه ریزی مناسب ، بیشتر کسل  
کننده و باعث انحرافات و ضایعاتی میشود . هر  
چند که وزارت آموزش و پرورش و سایر نهادهای  
اجتماعی مسئولیت سنگینی در برنامه ریزی  
اوقات فراغت جامعه دانش آموزی که بالغ بر  
ده میلیون میگردد دارند ، معهداً نقش خانواده  
و اولیاء ، به عنوان مسئول مستقیم فرزندان در  
این برنامه ریزی ، از حساسیت قابل توجه و  
انکار ناپذیری برخوردار است .



بی برنامه بودن و نداشتن برنامه منظم کاری  
و تفریحی از مشکلات عمده دانش آموزان و

اولیاء آنها در تعطیلات تابستانی است. دانش آموزان به علت بیکاری و نداشتن سرگرمی مناسب مجبور به پرسه زدن در کوچه‌ها و اماکن شلوغ و پررفت و آمد میشوند. همین بی‌برنامگی سبب پیدایش حالت سردرگمی و احساس بطالت و بی‌فایده بودن در آنها میگردد. از آنجا که باید انرژیهای خود را بطریقی به مصرف برسانند و در مقابل، راه مثبتی در تاءمین این منظور نمی‌شناسند دست به فعالیتهای بی ارزش، بازیهای خطرناک، و بعضاً "تفریحات ناسالم و اعمال منحرف کننده و آلوده میزنند. از همین جا سنگ زیربنای انحرافات ژرف بعدی پی‌ریزی میشود و چه بسا که در اثر عدم توجه و غفلت والدین به ورطه و مهلکه فساد و تباهی کشیده شوند. بسیاری از والدین به علت بهانه جوئیها و ظاهراً "اذیتهای فرزندان در منزل، به‌رها ساختن و عدم مراقبت از آنها راضی میشوند و غافل از علت بهانه جوئی و اذیت فرزندان که همان بی‌برنامه بودن است به آنها اجازه خروج از منزل و شرکت در فعالیتهای خودسرانه را میدهند. اگر چه بسیاری از دانش آموزان به انحراف کشیده نمیشوند، ولی از بی‌برنامه بودن و احساس بطالت خود دچار نوعی یأس و احساس مفید نبودن میکنند. در این صورت نه تنها از خستگی آنها کم نمیشود و زمینه‌های شادابی و آمادگی در آنها بوجود نمی‌آید بالعکس نهایتاً "سرخورده، سست و بی‌رمق میگردند. این حالت نیز ممکن است بعداً به پیشرفت تحصیلی، فعالیتهای و پشتکار آنها لطمه وارد سازد.

بهرحال، منظور از برنامه ریزی اوقات فراغت دانش آموزان، هدایت انرژیهای آنها در راه

درست و سودمند است. والدین باید طوری برنامه‌آبستانی فرزندان خود را تنظیم کنند که برای حصول این منظور حداقل سه ویژگی در آن رعایت شده باشد. در برنامه تنظیمی دانش آموزان باید اولاً "احساس آرامش، آسودگی و انبساط خاطر کنند و در آنها حالت طراوت و تازگی بوجود آید، ثانیاً "بدون احساس سختی و تراکم و در نتیجه خستگی زیاد، فعالیتهای بازی و کاری مناسب داشته باشند و ثالثاً "کار و فعالیت آنها نسبت به فعالیتهای دوران مدرسه، آنها تا حدودی متفاوت و اصطلاحاً "متنوع باشد.

شاید عده‌ای از والدین دل سوز و علاقمند تربیت و تعلیم فرزندان خود بلافاصله پس از تعطیل مدارس یا برنامه ریزیهای عجولانه و در عین حال سخت گیرانه که از توان و طاقت کودکان و نوجوانان زیادتر است برنامه‌هایی تدارک‌ببینند. نکته مهم اینست که باید استعداد توانائی و همچنین علاقه و انگیزش افراد را نیز در برنامه ریزیها در نظر گرفت. برای رسیدن به این منظور، باید دید که کودکان و نوجوانان در چه کارهایی استعداد بیشتری دارند و میتوانند با علاقمندی و انگیزه، قوی به آنها بپردازند. داشتن استعداد و علاقه سبب بوجود آمدن احساس لذت از کار و فعالیت میشود و فرد از انجام آن احساس کسالت و خستگی نمیکند. از همه، اینها مهمتر، فرد میتواند ضمن کار استعداد خود را شکوفاتر سازد و به نیازهای درونی و فردی خود بیشتر پی ببرد و راه سعادت و پیروزی خود را در آینده هموار سازد. علاقمندیها و استعدادها در همه زمانها یکسان جلوه‌گر نمیشوند. چه بسا فرد علاقمند

و در عین حال با استعداد در یک حالت خاص روانی و در یک دوره زمانی علاقمندی و استعداد خود را بروز ندهد. خستگی یکی از عوامل باز دارنده و مخفی کننده علائق و استعدادهاست. در لحظه‌ای که دانش آموزی از امتحانات پایان سال و فعالیتهای یکساله تحصیلی خلاص شده و نیاز به تمدید قوا، تجدید انرژی و استراحت دارد، نمیتوان از او انتظار داشت که بلافاصله نسبت به شرکت در یک فعالیت جدید اعلام علاقمندی و آمادگی کند. آثار خستگی کار قلبی به او مجال فکر کردن تصمیم گرفتن، احساس لذت و میل به مبادرت به کار جدید را نمی دهد. او باید به تدریج انرژیهای جدیدی جذب کند تا بتواند برای مصرف آنها جایی بیابد و مجال و فرصتی در هماهنگی استعدادها با فعالیتهای پیشنهادی داشته باشد. شاید، این سخن تعجب آور و عجیب بنماید که خیلی مواقع خود بیکاری فرصت مناسبی برای بوجود آمدن انرژی، احساس علاقه به کار و فکر درباره نوع فعالیت متناسب با استعداد فرد باشد. بنابراین، نباید بلافاصله پس از تعطیل شدن مدارس و علیرغم نبودن علاقه و آمادگی در دانش آموزان آنها را وادار به کار و فعالیت کرد. دادن فرصت چند روزه و خود بیکار بودن باعث اظهار علاقه و تمایل آنها به فعالیت میشود که والدین میتوانند از این علاقمندی و آمادگی استفاده مناسب ببرند.

معمولا، مدارس ما صحنه آموزش مسائل تئوریک و نظری مختلف میباشد و کودکان نمیتوانند آنطور که بایسته است همزمان با کسب دانش و اطلاعات از دستهای خود در ساختن و

آزمایش کردن مسائل مورد یادگیری بطور عملی استفاده کنند. عدم کاربرد عملی دانش و اطلاعات، خلائی را بوجود می آورد. بهترین نوع فعالیتهای، فعالیتهایی است که جنبه عملی مسائل یادگیری دانش آموزان را تکمیل کنند. برای وصول به این منظور میتوان دانش آموزان را به کارهایی که قبلا آشنائی ذهنی نسبت به آنها پیدا کرده اند و فعلا نیز به انجام آنها علاقمند هستند گماشت. نکته جالب توجه اینست که اولاً دانش آموزان استعداد متفاوتی دارند و نباید تصور شود که همه افراد به تمام موارد یادگیری کلاسی علاقمند هستند. باید دید که در چه رشتهای علاقه بیشتری وجود دارد. بعضی از دانش آموزان به امور هنری وعده دیگر به امور فنی و حرفهای علاقمند هستند. ثانیاً هیچ کاری نباید به بهانه علاقه و استعداد از حد توانائی جسمی و طاقت افراد خارج باشد. خواندن دو کلاس در یکسال، انجام کارهای سخت و سنگین و مبادرت به فعالیتهای مستمر و پر حجم که رعایت شرایط سنی، جسمی و توانائی فرد نشده باشد غلط و زیان آور است. این دانش آموزان ممکن است فعلاً بخاطر علاقه و استعدادی که دارند، لذاتی که از موفقیت در این کارها بدست می آورند و یا پادشاهی که از انجام آنها عایدشان میشود سخت کار کنند و موفق هم شوند، ولی، در عین حال دچار ضعف بنیه ورکود رشد گردند که در سرنوشت و موفقیتهای آتی آنها کار ساز خواهد بود. بطور خلاصه بشرط داشتن علاقه، انگیزه و آمادگی لازم اوقات فراغت بهترین وقت پرداختن به فعالیتهای عملی متناسب با استعداد و توانائیهای کودکان و نوجوانان است.

همانگونه که قبلاً متذکر شدیم ، بازی از نظر کودکان و نوجوانان مفهومی در حد کار بسرای بزرگسالان دارد . بنابراین برنامه‌های کودکان و نوجوانان باید همراه با احساس آرامش آسودگی و انبساط وهمینطور شادی آفرین باشد . تهیه امکانات بازی مثل وسائل ورزشی ، زمین بازی و وسائل سرگرمی آموزشی در حدود امکان کمک مهمی به پر کردن اوقات فراغت آنها می‌کند . اگر بتوان کودکان و نوجوانان را در بازیهای

دادن مسئولیت به او و نهایتاً " موجب تجربه اندوژی میشود ، به او روحیهٔ مسئولیت پذیری و احساس وظیفه و مفید بودن نیز می‌دهد . شرکت در مسائل اجتماعی و فرهنگی جامعه که صلاحیت ویی عیب بودن آنها محرز باشد و بتواند روحیه احساس وظیفه ، پذیرش مسئولیت و نقش پذیری افراد را تقویت کند بسیار با اهمیت و پر ارزش است . مشارکت در محافل مذهبی آموزشی ، هنری ، خدماتی و ورزشی که با برنامه



دسته جمعی و مسابقات شرکت داد کاری فوق العاده مثبت انجام گرفته است . تفریحات سالم ، گردشها و مسافرتها باعث ایجاد روح آرامش و شادی در کودکان و نوجوانان میشود و به آنها فرصت می‌دهد که خاطرات خوش تفریحات و سرگرمیها را با عواطف خانوادگی و ایجاد همبستگی و استواری پایه‌های خانواده در هم آمیزند . گردشهای علمی و مسافرتها که علاوه بر رعایت عضویت فرد در جمع موجب

ریزی درست و منظم و اهداف روشن و متناسب با استعدادها ، توانائیها و علاقه افراد باشد بلامانع و مفید است . آنچه تذکر مجدد و چند باره می‌طلبد اینست که نه تنها هیچ برنامه‌ای نباید پرحجم ، خسته کننده و ملال آور باشد بلکه باید آرامش ، سکون ، آسودگی ، شادی آفرینی و پویندگی آن نیز تضمین گردد .