

## A szabadidő, mint a személyiség önmegvalósításának eszköze

A szabadidő szinte egyidős az emberiséggel, bár eltöltésének időkeretei és tartalma történelmi koronként jelentősen változott. Életünket szabályozott időkeretben, időstruktúrában éljük (munka, tanulás, pihenés, szórakozás). Ez egyfajta életrendet teremt körülöttünk. A pszichés egyensúlyt ezen tevékenységek harmóniája adja. Így a szabadidő életvitelünk meghatározó tényezője, de egyben az egyén jellemzője is.

A szocializáció folyamatában tanuljuk az aktív alkalmazkodás szabályait, miközben mi magunk keressük azokat a tereket és időkereteket, amelyek nem tartoznak a szabályozott, szabályokhoz kötődő elfoglaltságunkhoz. Így formálódik a gyermek, a fiatal életrendje a szülők (család), nevelők segítségével, s megfelelő pedagógiai ráhatással az önálló életrend, majd életmódszervezés tapasztalatait is megszerzik.

A rendszeres életvitel, életrend feltétele az egészséges testi, lelki harmóniának.

### Milyen ez a rendszeres, mentálhigiénés szempontból is ajánlatos életvitel?

- Munka, tanulás, sport, játék, szórakozás megfelelő aránya.
- Megfelelő időtartamú pihenés.
- Higiénés szabályok megtartása.
- Tartózkodás az élvezeti szerek túlzott fogyasztásától.

A szabadidős tevékenységek pedagógiai értéke is oly mértékű, s oly kedvező hatású, hogy azzal együtt tudjuk a legkedvezőbben segíteni a gyermek formálódását, fejlődését.

A sikerélmény óriási szocializációs erő. Aktivizál, lehetőséget ad az önkifejezésre, a kreatív tevékenységre. Megtanulnak kooperálni, gazdálkodni, felelősséget vállalni. Megtanulhatják a választás lehetőségével, szabadságával hogyan lehet élni. A leghatékonyabb prevenciós eszköz! Közösséghez tartozást, izgalmat, kalandot, sikerélményt kínálhatnak. Ezek akkor érvényesülhetnek, ha a szabadidős program olcsó, rendszeres, csatlakozásra ad lehetőséget és előre tervezhető.

Hasonlóan kedvező hatású a szabadidős kultúra alapozására, kialakítására a közös program, a közösség.

### Mit is ad a közösség a gyermek számára?

- A közösség a társas hatóképesség próbája. Meggyőző erejének kipróbálását.
- A kohézió, összetartó erő erősíti az együvé tartozás érzését, az összetartást.
  - A közös élmény sajátos örömét.
  - Egymásra figyelés, az empátia érzésének erősödését.
  - Alkalmazkodást, egymás megbecsülését, elismerését.
  - Sikerélményt.
- Erőpróbát, saját és mások teljesítményének összehasonlítását.

Mint látjuk, a szabadidő, illetve a szabadidős tevékenység olyan pedagógiai eszköz lehet a kezünkben, amelyhez a gyermekek viszonyulása többnyire pozitív, s önkéntes jellegével indirekt módon járul hozzá a gyermekek, ifjak harmonikus fejlődéséhez.