

ZWKF w Gorzowie Wielkopolskim

Czas wolny we współczesnej rodzinie.

Anatol Skrypko

Słowa kluczowe: Czas wolny, turystyka, rodzina, rekreacja w rodzinie

Streszczenie

Istotnym elementem życia i funkcjonowania grupy rodzinnej jest umiejętne organizowanie czasu wolnego. Kluczowym elementem do osiągnięcia pozytywnych efektów ma rekreacja i turystyka uprawiana w rodzinnym gronie od najmłodszych lat życia człowieka. Czas wolny to nie tylko czas na odpoczynek od codziennych obowiązków. To także czas na rozrywkę oraz na rozwój własnych zainteresowań. To czas w którym istnieje możliwość nabycia umiejętności radzenia sobie w różnych – zupełnie nieznanym do tej pory sytuacjach. Wspólna rekreacja scala rodzinę oraz cementuje jej więzi. Urozmaica życie i motywuje do współdziałania. Wspólna rekreacja czyni życie rodzinne ciekawszym i bardziej wartościowym. Wychowanie do rekreacji ruchowej jest procesem dotyczącym całego cyklu życia człowieka zatem powinna zajmować ważne miejsce w funkcjonowaniu współczesnej rodziny.

Definicja czasu wolnego

Czas wolny jest kategorią historyczną, co oznacza, że pojawia się w pewnym procesie rozwoju cywilizacyjnego jako przeciwstawienie czasu pracy.¹ Stanowiąc jeden z czynników kształtujących stopę życiową, jest przeciwieństwem czasu przeznaczonego na zajęcia zarobkowe. Wymiar czasu wolnego zależy od pozycji społecznej każdego obywatela. Ośmiogodzinny dzień pracy, dni wolne, święta oraz kilka tygodni corocznego urlopu wypoczynkowego są typowym i powszechnie uznawanym wyznacznikiem czasu wolnego.²

¹ R. Dyoniziak, Społeczeństwo w procesie zmian, Kraków-Szczecin-Zielona Góra, 1997, s.239

² W.M. Kuś, J. Sołtysiak, E. Stecińska-Majkowska, P. Wyszogrodzki, Czas wolny rekreacja i zdrowie, IWZZ, Warszawa 1981, s.6-7

Pojęcie czasu wolnego pojawiło i rozpowszechniło się z chwilą uznania go przez Międzynarodową Konferencję UNESCO w czerwcu 1957 roku. Zgodnie z definicją francuskiego socjologa Joffre'a Dumazediera czas wolny to wszelkie zajęcia, jakim może się oddawać jednostka z własnej ochoty i z różnych powodów: dla rozrywki, dla zdobywania nowych wiadomości, dla bezinteresownego kształcenia się czy dobrowolnego udziału w życiu społecznym, poza obowiązkami zawodowymi, rodzinnymi i społecznymi.³ Czas wolny uzyskiwany przez człowieka dzięki przemianom naukowo – technicznym powinien być wypełniony troską o jego duchowy i moralny rozwój⁴

Czas wolny to subiektywnie postrzegana i wykorzystana część czasu przeznaczona (poświęcona) celom innym niż obowiązki wynikające z trybu życia człowieka, to czas po wypełnieniu wszelkich powinności zawodowych, szkolnych, wynikających z założenia rodziny jak również czynności fizjologicznych i higienicznych. Pozwala na regenerację sił psychofizycznych, a zależy między innymi od statusu materialnego i rodzaju wykonywanej pracy zawodowej, może wpływać pośrednio na rozwój społeczno-gospodarczy, a także na wybór turystycznych i rekreacyjnych form aktywności.⁵

Według W. Gaworeckiego czas wolny to czas poza pracą zawodową, pozostający do swobodnego wykorzystania na wypoczynek, uczestniczenie w zdobyczach współczesnej cywilizacji, rozwijanie zainteresowań własnych i rozrywkę. Nie ma on więc innych celów poza bezpośrednią satysfakcją, którą człowiek może kojarzyć z działaniem lub beczynnością. Zdolność cieszenia się czasem wolnym w tym znaczeniu wymaga jednak odpowiedniego stanu ducha i umysłu.⁶

W czasie wolnym jednostka ma możliwości rozwoju intelektualnego poprzez rozwój własnych zainteresowań. Dzięki hobby można samodzielnie zaplanować swój wolny czas. Zainteresowania osobiste są silnym bodźcem, który motywuje do działania w danym kierunku. Właściwie rozporządzanie czasem wolnym pozwala nie tylko odpocząć czy zrelaksować się, ale także rozwijać siebie i swoje zainteresowania, uczyć się relacji interpersonalnych, poznawać właściwe reakcje społeczne, a także nabywać umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach. Czas wolny dziecka, w odróżnieniu od czasu wolnego dorosłych pełni w większym stopniu funkcje wychowawcze, poznawcze, edukacyjne i

³ W. Woronowicz, D. Apanel (red.) *Opieka - Wychowanie - Kształcenie. Moduły edukacyjne*, Impuls, Kraków 2010, s.20

⁴ W. Gaworecki, *Turystyka*, wydanie V zmienione, PWE, Warszawa 2007, s. 97

⁵ K. Kwilecki, *Turystyczne i relaksacyjne formy zdrowego stylu życia*, GWSH, Katowice 2012, s. 9

⁶ W. Gaworecki, *Turystyka...* op. cit., s.90

socializujące, a z punktu widzenia nadrzędnych celów społecznych powinien zapewniać warunki do najlepszego realizowania możliwości człowieka.⁷

Rodzina

Kompleksowy rozwój młodego człowieka od chwili narodzin do okresu dojrzałości odbywa się w kolejnych etapach będących ze sobą w ścisłym powiązaniu. Kluczowe znaczenie we wspieraniu tego rozwoju ma rodzina, która stanowi środowisko biologiczne, społeczne, kulturowe i wychowawcze.⁸

Rodzina jako składnik środowiska wychowawczego, oddziałuje na jednostkę najdłużej, niekiedy przez całe życie. Wpływ rodziny jest najsilniejszy w okresie dzieciństwa, kiedy za opiekę odpowiedzialni są przede wszystkim rodzice.⁹

Funkcja wychowawcza rodziny w dużym stopniu dotyczy ukształtowania postaw społeczno-moralnych w pierwszych latach dzieciństwa. Od podstaw powinna inicjować zainteresowania, upodobania i nawyki związane z aktywnością ruchową. Odpowiedzialny rodzic powinien poprzez własny przykład uczyć jak dbać o ciało i psychikę, co we współczesnym świecie jest bardzo ważne i potrzebne. Pierwszy i najważniejszy okres rozwoju dziecka przebiega w środowisku domowym, rodzinnym i to tu rozwija się pierwsza faza kształtowania osobowości dziecka.¹⁰

Rekreacja w rodzinie

Rekreacja stanowi ważny element życia i funkcjonowania grupy rodzinnej. Jest platformą porozumień, współdziałania, wychowania, integrującą kolektyw rodzinny, urozmaicającą i uprzyjemniającą czas spędzany w gronie najbliższych. Wspólna rekreacja czyni życie rodzinne ciekawszym i pełniejszym. Umiejętność organizowania rekreacji fizycznej w rodzinie, uprawianie sportów, uczestniczenie w wycieczkach, zabawach, grach zależy od wieku dzieci i rodziców oraz ich zainteresowań.

⁷ Dyoniziak, Społeczeństwo w procesie...op. cit., s. 245

⁸ A. Dąbrowska, J. Kalecińska, Wychowanie do rekreacji ruchowej w rodzinie [w:] A. Dąbrowski (red.), Zarys rekreacji ruchowej, Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2006, s.49

⁹ B. Alejziak, Rodzina – naturalne środowisko wychowawcze [w:] B. Alejziak, Samowychowanie a turystyka, Albis, Kraków 2008. s. 55-57

¹⁰ A. Woźniak, Funkcje rodziny współczesnej w wychowaniu do rekreacji i turystyki, [w:] W. Siwiński, R. Tauber, E. Mucha-Szajek, Współczesne tendencje w rekreacji i turystyce, WSHiG, Poznań, 2008. s. 37-38

Istotnym elementem stanu dojrzałości jest aktywność ruchowa przejawiająca się od pierwszych chwil życia dziecka. Rodzina odpowiedzialna jest za stymulowanie tej aktywności, mającej duże znaczenie w całej ontogenezie, jednak najistotniejszej w pierwszych etapach życia dziecka. Wychowanie małego dziecka jest udane, jeśli realizować będzie ono styl życia odpowiedni dla swojego wieku, w którym jest miejsce na aktywność i zabawę. Pierwsze lata spędzone w rodzinie najczęściej decydują o postawach i potrzebach dorastającego człowieka, który wchodzi w inne środowisko niż rodzina. Środowiska te potrafią już w życiu dorosłego człowieka weryfikować rolę i znaczenie działań rodziny. W tym wypadku umiejętności bycia w rekreacji oraz korzystania z niej w sposób świadomy i zgodny z potrzebami.

Drogę do realizacji zamierzonych celów stanowi początkowo zabawa, która pojawia się od najwcześniejszych lat życia dziecka i opiera się na naturalnej ekspresji. W aktywności wszystkim zabawom bez względu na ich rodzaj towarzyszy ruch. Zabawa ruchowa kojarzy się z czymś miłym, przyjemnym, odprężającym zarówno dla dzieci jak i rodziców.

Dziecko potrzebuje przestrzeni by biegać, skakać, rzucać, pokonywać przeszkody, ale w tej zabawie potrzebna jest opieka rodzicielska i czuła atmosfera domu. Najbardziej naturalną formą aktywności ruchowej małego dziecka są m.in. pływanie i taniec. Są to formy aktywności ruchowej dziecka przedszkolnego. Wiedząc o tym rodzice powinni wykorzystać szanse wspólnej rekreacji bez obaw ośmieszenia się np. ze względu na brak umiejętności. W wieku szkolnym rodzina stanowi jeden z czynników wdrażających do aktywności ruchowej.

Wychowanie do rekreacji staje się w XXI wieku jednym z podstawowych obowiązków opiekuńczo-wychowawczych wobec dziecka. Wspólne systematyczne spędzanie czasu wolnego jest okazją do bliskich i stałych kontaktów rodziców z dzieckiem. Poprzez obowiązek wychowania do aktywności ruchowej matka i ojciec mają rzeczywistą możliwość poznawania świata od nowa, gdzie dziecięca radość ruchu i odkrywania staje się ich radością, podobnie jak każdy sukces dziecka jest ich sukcesem.¹¹

Rodzice którzy prowadzą zdrowy tryb życia, przykładając dużą wagę do planowania urlopów w oparciu o aktywny wypoczynek, także poczuwają się do obowiązku organizowania aktywnych wakacji dla swoich dzieci.¹²

Przedstawiając zagadnienia związane z funkcjami rodziny, wskazano, iż jedną z nich jest wychowanie młodego człowieka. Z szerokiego spektrum problematyki wychowawczej

¹¹ www.wychowawca.pl Sport szkołą życia,

¹² J. Krupa, J. Biliński (red.), Turystyka w badaniach naukowych, WSiLiZ, Rzeszów 2006, s. 431

najbardziej interesującym zagadnieniem jest wychowanie o rekreacji ruchowej. Wychowanie do rekreacji i przez rekreację jest jednym z niezwykle ważnych problemów teorii rekreacji.¹³ Wychowanie do rekreacji wg T. Wolańskiej jest kształtowaniem postaw, przyzwyczajzeń i nawyków, popularyzowaniem wzorów, nauczaniem różnych umiejętności oraz technik sportowych i turystycznych.¹⁴ Takie zachowanie ma wiodący wpływ na proces wychowania do turystyki. Tego typu działania podejmowane z rodzicami w czasie wolnym mają dla dziecka nie tylko charakter ludyczny, ponieważ wytwarzana atmosfera poszanowania, zrozumienia i zabawy rozwija poczucie akceptacji i bezpieczeństwa.¹⁵ Rodzinna rekreacja, turystyka i sport mogą być dla każdego uczestnika przygodą, przyjemnością, rywalizacją, wyzwaniem, szansą sprawdzenia możliwości organizacyjnych i sprawności rodziny oraz wszechstronnego jej rozwoju.¹⁶ Rekreacja rodzinna powinna zatem zajmować ważne miejsce w życiu współczesnej rodziny.¹⁷

Prawidłowo funkcjonująca rodzina powinna mieć wpływ na rozwijanie aktywności rekreacyjnej młodego człowieka. Do zadań rodziny w zakresie wychowania do rekreacji należą:

- Umiejętne kierowanie zainteresowaniami i aktywnością rekreacyjną.
- Czuwanie nad dobrem przez dziecko towarzystwa będącego symulatorem pożądanых zachowań w zakresie rekreacji.
- Ochronianie przed niekorzystnym wpływem popularnych w środowisku młodzieży wzorów i postaw biernych, często destrukcyjnych.

Wśród wielu funkcji wychowawczych rodziny ważne jest również wychowanie dla zdrowia, która obejmuje bezpośrednie działania rodziców w celu zagwarantowania odpowiednich warunków rozwoju fizycznego i psychicznego, jak również kształtowania czynnych postaw dziecka wobec własnego zdrowia. Rozpatrując takie aspekty zadań rodziny trzeba zaobserwować różnorodne pozytywne funkcje rodzinnego uczestnictwa w sporcie dla wszystkich.¹⁸

Rodzice często zrzucają obowiązek wychowywania dzieci, także wychowania do aktywnego wypoczynku na szkołę.¹⁹ Wielu z nich rezygnuje z udziału ze wspólnej

¹³ K. Kwilecki, Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia, GWSH, Katowice 2011, s.68

¹⁴ A. Dąbrowska, J. Kalecińska, Wychowanie do rekreacji...op. cit., s. 52

¹⁵ H. Borne, A. Doliński, Organizacja turystyki, WSiP, Warszawa 1998, s. 21

¹⁶ T. Łobożewicz, T. Wolańska, Rekreacja i turystyka w rodzinie, Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej, Warszawa 1994s. 10

¹⁷ A. Dąbrowski, Zarys teorii rekreacji ruchowej, DrukTur, Warszawa 2006, s.57

¹⁸ K. Kwilecki, Rozważania o czasie wolnym...op. cit., s.69

¹⁹ J. Krupa, J. Biliński (red.) Turystyka w badaniach...op. cit., s. 435

aktywności, obawiając się swojej niskiej sprawności fizycznej, uważając że mogą przez to utracić autorytet u własnych dzieci. Tutaj należy zwrócić uwagę na potrzebę edukacji rodziców. To nie brak odpowiedniej sprawności może ten autorytet obniżyć, ale obojętność wobec potrzeb ruchowych dzieci, brak przykładu i bierność rodzicielska.²⁰

Turystyka krajoznawcza jest jedną z ciekawszych form spędzania czasu wolnego przez rodzinę. To dzięki niej mogą być realizowane wychowawcze i poznawcze funkcje turystyki kształtujące rozwój człowieka oraz przygotowujące go do życia w społeczeństwie. Poznawanie kraju ojczystego, regionu, miejsca zamieszkania, jak również gromadzenie o nim różnych wiadomości i ciekawostek jest motywem przewodnim tego rodzaju turystyki.²¹ Sport i turystyka, aktywność fizyczna jako element stylu życia, wplecione w naturalny sposób w wypoczynek codzienny, w spędzanie urlopów, weekendów, w kontakty społeczne stają się czynnikiem kulturotwórczym, a rekreacja rodzinna sprzyja tym procesom.²²

Przez wychowanie do rekreacji fizycznej należy rozumieć działania zorientowane zarówno na dziś, jak i przygotowanie do następnych faz życia. Można to definiować jako system działań pedagogicznych mających na celu wyrobienie pozytywnej, otwartej postawy wobec kultury fizycznej, wyposażenie człowieka w odpowiednie wiadomości i umiejętności pozwalające na udział w sporcie, rekreacji ruchowej, turystyce, niezależnie od wieku i w różnych sytuacjach. Wychowanie do rekreacji ruchowej jest procesem dotyczącym całego cyklu życia człowieka. Jest to popularyzowanie wzorów, tworzenie różnorodnych modeli organizowania czasu wolnego, kształtowanie nawyków, przyzwyczajzeń i postaw.²³ Rekreacja i turystyka w rodzinie, w ogóle kultura spędzania wolnego czasu, są bardzo ważnym ogniwem socjalizacji i wychowania do rekreacji, a wzory wyniesione z domu rodzinnego pozostawiają ślad na całe życie. Rodzina i jej członkowie są skutecznym środowiskiem socjalizacji.²⁴

W przypadku, gdy dzieci będą miały w nadmiarze wolnego czasu, który nie zostanie odpowiednio zagospodarowany, w konsekwencji mogą wystąpić problemy wychowawcze. Dzieci mogą źle definiować możliwości spędzania swojego wolnego czasu, tym samym mogą stać się ofiarą złych nawyków, popaść w nieodpowiednie, szkodzące wręcz towarzystwo, zatracić wpajane im priorytety, a to doprowadzić może do kolejnych problemów np. wagarów. Powodem braku umiejętności organizowania dzieciom zajęć przez rodziców może stanowić fakt, iż sami rzadko planują aktywnie swój wypoczynek. Prawdopodobnie sami

²⁰ A. Dąbrowski, Zarys teorii...op. cit., s.57

²¹ H. Borne, A. Doliński, Organizacja ...op. cit., s. 17

²² T. Łobożewicz, T. Wolańska, Rekreacja i turystyka...op. cit., s. 9

²³ J. Kubica, Wychowanie do rekreacji, [w:] Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2004, s. 61-62

²⁴ T. Łobożewicz, T. Wolańska, Rekreacja i turystyka...op. cit., s.6

nigdy nie otrzymali pożądaných wzorców. Dlatego też ten aspekt oddziaływania wychowawczego jest najmniej rozwijany i wymaga racjonalnej reformy. Obecnie zaobserwować można wysoki stopień braku kontroli nad dziećmi. Dorośli z konieczności wykonywania różnych obowiązków dają dzieciom sporą dowolność w doborze zajęć. W związku z rozwojem techniki, coraz więcej czasu najmłodsi spędzają przed telewizorem lub komputerem co niekorzystnie wpływa na ich rozwój psychofizyczny. Często też przeglądają nieodpowiednie witryny internetowe. Przez takie niedopilnowanie można wyrządzić wiele szkód dziecku, dlatego należy być świadomym odpowiedzialności jaka wiąże się z rolą rodzica.²⁵

Doskonałym narzędziem wychowawczym może być wspólne rodzinne sportowanie. Rodzina, która poddana jest wielu czynnikom destabilizacyjnym stara się odnaleźć więź także na gruncie czasu wolnego, podczas wspólnej rekreacji. Kwestia sportu w rodzinie poruszana jest z perspektywy całego życia człowieka i rodziny. Jest on głównie dostosowany do wieku dzieci, ale nie można zapomnieć o potrzebach całej rodziny. Dlatego też ta problematyka powinna być rozpatrywana z punktu widzenia rodziny w rozwoju i rodziny zmieniającej się. Różne fazy rozwoju rodziny i wiek jej członków określają takie formy zajęć ruchowych, z jakich korzysta rodzina, a więc rozpoczynając od prostych zabaw, spacerów do bardziej zorganizowanych i skomplikowanych form i sportów, kończąc nawet na sporcie wykwalifikowanym. Wśród zajęć ruchowych w rodzinie, można wskazać na ćwiczenia i zabawy ruchowe wykonywane w domu w ciągu całego roku, formy rekreacji ruchowej poza domem – podczas roku szkolnego oraz formy rekreacji ruchowej w czasie wolnym od nauki szkolnej.²⁶

Zakończenie

Turystyka jako forma wspólnego wypoczynku może stać się czynnikiem przeciwdziałającym dezintegracji współczesnej rodziny. Wspólne przeżycia nie tylko wzmacniają więzy rodzinne, ale także kształtują określone wzory spędzania czasu wolnego. Bliski, wzajemny kontakt poszczególnych członków rodziny, realizacja wspólnie nakreślonych planów i zamierzeń w trudnych niejednokrotnie warunkach wędrowki lub pobytu w terenie naturalnym sprzyjają tworzeniu się silnych więzi rodzinnych.²⁷

²⁵ K. Kwilecki, Rozważania o czasie wolnym...op. cit., s.70-71

²⁶ Ibidem, s.72

²⁷ Ibidem, s. 48

Rekreacja rodzinna powinna zajmować więc ważne miejsce w życiu współczesnej rodziny.²⁸ Wychowanie w kulturze fizycznej ma na celu przygotowanie do ustawicznego uczestnictwa w niej przez stwarzanie przychylnej atmosfery w domu rodzinnym. Jest ona wprowadzeniem w całokształt spraw kultury fizycznej, wiążących się z potrzebami różnych generacji.²⁹

²⁸ A. Dąbrowska, J. Kalecińska, Wychowanie..., op. cit., s.56-57

²⁹ A. Dąbrowski, Zarys teorii...op. cit., s.54

Bibliografia:

- Alejsiak B., Rodzina – naturalne środowisko wychowawcze [w:] Samowychowanie a turystyka, Albis, Kraków 2008
- Borne H., Doliński A., Organizacja turystyki, WSiP, Warszawa 1998
- Dąbrowska A., Kalecińska J.: Wychowanie do rekreacji ruchowej w rodzinie [w:] A. Dąbrowski A., Zarys teorii rekreacji ruchowej, DrukTur, Warszawa 2006
- Dyoniziak R., Społeczeństwo w procesie zmian, Kraków- Szczecin- Zielona Góra 1997
- Gaworecki W., Turystyka, wydanie V zmienione, PWE Warszawa 2007
- Krupa J., Biliński J. (red.), Turystyka w badaniach naukowych, WSiZ, Rzeszów 2006
- Kubica J.: Wychowanie do rekreacji, [w:] Wychowanie zdrowotne i promocja zdrowia, Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2004
- Kuś W. M., Sołtysiak J., Stecińska-Majkowska E., Wyszogrodzki P., Czas wolny, rekreacja i zdrowie, IWZZ, Warszawa 1981
- Kwilecki K., Turystyczne i relaksacyjne formy zdrowego stylu życia, GWSH, Katowice 2012, s. 9
- Kwilecki K., Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia, GWSH, Katowice 2011, s.68
- Łobożewicz T., Wolańska T., Rekreacja i turystyka w rodzinie, Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej, Warszawa 1994
- Woronowicz W., Apanel D. (red.), Opieka - Wychowanie - Kształcenie. Moduły edukacyjne, Impuls, Kraków 2010, s.20
- Woźniak A., Funkcje rodziny współczesnej w wychowaniu do rekreacji i turystyki, [w:] W. Siwiński, R. Tauber, E. Mucha-Szajek, Współczesne tendencje w rekreacji i turystyce, WSHiG, Poznań, 2008

Źródła internetowe:

www.wychowawca.pl Sport szkołą życia,