

## المراهق ووقت الفراغ



«يحتاج المراهق السوي إلى وقت طويل يقضيه في العمل مع من في مثل سنه كلما تدرج في النمو، وبالتالي يقل الوقت الذي يقضيه مع أسرته لذلك يجب أن يوطن الوالدان نفسيهما لتقبل ذلك والترحيب به كمظهر من مظاهر النمو الطبيعي لابنهما المراهق.

### أهمية وقت الفراغ للمراهق:

يبدأ المراهقون في هذه المرحلة من مراحل النمو في الاستقلال بأنفسهم كأفراد ورغم أهمية كونهم جزءاً من الأسرة، إلا أنهم لا يدركون أن يكون لهم شخصياتهم المستقلة.

الوقت الذي يستطيع فيه الفرد أن يكون أكثر حرية مع نفسه هو وقت الفراغ، ذلك أنه يستطيع عندما يكون في فراغ حقيقي أن يختار ما يقوم به من ألوان النشاط اختياريًا، وحينئذٍ يحتاج الفرد أثناء فترة المراهقة أن تتاح له فرصة ممارسة هذه الاختيارات أكثر من أي وقت آخر، ذلك أن أهدافه الرئيسية هي أن يكون نفسه وهو بهذا يريد أن يكتشف ذاته الخاصة به المتميزة عن أسرته.

إذا كان الوالدان يريدان أن يسعيا دائماً إلى التحكم في نشاطه، أو يرغماه على عمل معين أو على الاهتمام بدراسته فقط فإنهما يحبطان جهوده التي يبذلها لاكتشاف نفسه.

هل تعرف فيما يقضى المراهق وقت فراغه؟

إن المراهقين في حاجة إلى الراحة وإلى النشاط سواء بسواء، كما أنهم في حاجة إلى وقت فراغ

يقضونه كما يرغبون حتى لو كان مجرد خمول، ولا بد من فترات العمل النظامي أيضاً فردياً كان أو جماعياً .

وإذا كانت العطلات الرسمية تتيح لهم فترة يستمدون منها الراحة والاسترخاء فإن هناك من الأسباب الاجتماعية ما يدعو إلى زيادة المحاولات لحمل المراهقين على الانتظام في مخيمات ومعسكرات العطلات بمختلف أنواعها، حيث تنظم وتوجه أوقات فراغهم وحيث يمكن التأكيد على النشاط الاجتماعي، وحيث يكون هناك مجال لإظهار استعدادات المراهق، ومن الأمور ذات الدلالة البالغة تعليم المراهق حسن قضاء وقت الفراغ، وأن يكون المجال المدرسي مساعداً على إقامة التوازن في حياة المراهقين بين التعليم التقليدي والنواحي الإنتاجية وتوازن النشاطات المختلفة لفظية كانت أم فنية أم يدوية أم اجتماعية.

الترفيه وأوقات الفراغ في فترة المراهقة:

هل اللعب (الترفيه) مهم بالنسبة للمراهقين؟

هذا سؤال يجيب عليه الآباء غالباً بالنفي.. فالمراهق في نظرهم، أصبح كبيراً لا يصح أن يلعب. والأفضل أن يذاكر أو يساعد الأهل في المنزل... وتلك النظرة خاطئة تماماً...

نعم، صار الطفل كبيراً ولكنه لم يصبح كبير للدرجة التي تمنعه من اللعب، إذ أن اللعب في سنوات الطفولة الأولى يكاد يكون هو الوظيفة الوحيدة للطفل إلا أنه مع تقدمه في العمر أصبحت لديه مشاغل أخرى مثل المذاكرة ومساعدة الأهل، وبالتالي ينقص الوقت المخصص للعب..

ولكن ذلك لا يعني أن اللعب غير مرغوب فيه، فلا زال اللعب أهمية في نمو الفرد نفسياً واجتماعياً .

فوائد الترفيه في فترة المراهقة:

1- اللعب هو تجميع للخبرات:

وتكوين علاقات اجتماعية مختلفة سواء مع أقرانه في الألعاب المنظمة كالكرة أو عموماً كالرحلات أو صيد السمك.

2- اللعب يشبع رغبات كثيرة لدى المراهق:

فالرغبة في التدمير يشبعها دون أي شعور بالذنب في المصارعة والملاكمة والكاراتيه، والرغبة في التملك تشبعها هواية جمع الطوابع.

3- يعطى فرصة المشاركة في الحماس لموضوع ما:

كما يعطيه إحساساً بالقبول يهدئ من مخاوفه عن شخصيته من ناحية القبول لدى زملائه الأولاد والجاذبية لدى البنات.

4- اللعب يعطي المراهق جرأة على تحدي المخاطر:

ففي هذه السن يرغب المراهق في إظهار شجاعته وقدرته على الاستقلال عن الأهل فهو يخاطر في السباحة وفي ركوب الخيل وفي لعب الكاراتيه متباهياً بقدراته وجراته...

ومثل هذا التحدي وإظهار الشجاعة قد يزعج الأهل ويدفعهم إلى كبت حرية المراهق، هذا طبعاً خطأ، الواجب هو محاولة إفهامه المخاطر التي يتوصل لها حتى يعمل ما يريد في حدود الأصول وقوانين اللعب.►

المصدر: كتاب مراھقة بلا إرھاق