

**Катерина БЄЛЯК,**  
студентка СР-31  
гуманітарного факультету  
**Ольга ПОЛЯНОВСЬКА,**  
доцент кафедри педагогіки  
Хмельницької гуманітарно-  
педагогічної академії,  
кандидат педагогічних наук,  
доцент,

## **АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК ЯК ЗАСІБ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї**

Родина є невід'ємною складовою первинної соціалізації дітей, виступаючи як важливе джерело не лише матеріальної, а й емоційної підтримки, необхідної для повноцінного розвитку. Окрім того, воно відіграє ключову роль у передачі культурних цінностей та норм поведінки від покоління до покоління.

Однією з найважливіших проблем сучасної сім'ї є організація її вільного часу, що включає сімейне дозвілля [1]. Сімейне дозвілля – це «частина вільного часу, яка передбачає добровільну спільну участь членів сім'ї у різноманітних видах як активної, так і пасивної діяльності, що сприяє згуртуванню сімейного колективу» [1]. У цьому контексті найважливішим завданням є зміцнення фізичного здоров'я, пропаганда здорового способу життя, підвищення якості педагогічної роботи у сфері активного відпочинку.

Активне дозвілля сьогодні розглядається як вид діяльності, що добровільно обирається і здійснюється людиною у вільний час та має відновлювальний і оздоровчий ефект, включає соціально виправдані види занять [1, с. 14].

Активний відпочинок – це форма відпочинку, що передбачає фізичну активність та рух, спрямовані на підтримку здоров'я та фізичної форми. Існує безліч видів активного сімейного відпочинку, які можна обрати в залежності від інтересів та можливостей сім'ї. Серед них можна виділити: спортивні ігри (футбол, волейбол, бейсбол або інші активні види спорту в парку чи на спеціально обладнаних майданчиках»; піші походи або велопогулянки по лісам, гірським стежкам чи паркам; відвідування басейну або природного водоймища для спільного плавання та водних розваг; екскурсії до цікавих місць, музеїв, парків розваг чи історичних пам'яток; виїзд на природу для наметового туризму, відпочинку на озерах або в горах; організація сімейних змагань з футболу, бадмінтону, волейболу або інших спортивних ігор; екстремальні види спорту, що передбачають сходження на скелі, каякінг, рафтинг або зорбінг; організація сімейних пікніків в парках чи на природі зі

спільною приготуванням їжі та розвагами; відвідування танцювальних студій або проведення сімейних вечірок з танцями вдома; відвідування спортивного залу або заняття йогою, пілатесом чи іншими фітнес-активностями разом. Такі види активного відпочинку допоможуть не лише насолодитися спільним часом, а й підтримують здоровий спосіб життя та зближення між членами сім'ї [3; 4].

У сучасному світі батьки та діти проводять разом обмежений час, і вони мають обмежені можливості для спілкування. Часто дорослі не заглиблюються в інтереси дітей та не розуміють їхнє світосприйняття. Такі відносини можуть залишатися незмінними протягом усього життя, перешкоджаючи духовному зближенню батьків і дітей. У той же час, активний відпочинок надає можливість для фізичного та духовного зближення батьків і дітей. Зокрема в туристичних походах батьки і діти спільно займаються різними справами, такими як збирання дров для вогнища, готування їжі, ставлення палатки та взаємна підтримка при подоланні перешкод. Це сприяє не лише фізичному загартуванню, але і покращує взаєморозуміння та зближує сім'ю. Крім того, сімейний туризм має свої переваги перед іншими видами активного відпочинку. Він сприяє спільному відпочинку всієї сім'ї, розвитку командного духу та взаємодопомозі, а також дозволяє відкривати нові місця та здобувати нові навички разом з близькими [2, с. 265].

Активний відпочинок сприяє покращенню комунікації між членами сім'ї з кількох причин:

1. Виконання спільних активностей, таких як спорт чи відвідування природних місць, створює сприятливу атмосферу для спільної роботи та спілкування. Коли люди діляться спільною метою або завданням, це спонукає їх до обміну ідеями, спілкування та співпраці. Наприклад, коли сім'я готується до спільного туристичного виїзду або взяла участь у спортивному заході, це може вимагати певного рівня організації та співпраці між всіма членами сім'ї. Це також створює сприятливі умови для розвитку комунікації, взаєморозуміння та підтримки одне одного. Окрім того, спільні зусилля можуть підвищити почуття відповідальності кожного члена сім'ї перед іншими, що сприяє покращенню взаємин в сімейному колі.

2. Відпочинок у природі або під час фізичних занять сприяє розслабленню та зниженню стресу, що робить людей більш відкритими та сприйнятливими до спілкування. Природа має природну здатність заспокоювати і релаксувати, а фізичні вправи виробляють ендорфіни, які підвищують настрій та загальний стан емоційного комфорту. Коли люди відчуються розслабленими і спокійними, вони часто стають більш відкритими та сприйнятливими до спілкування. Відсутність стресу дозволяє їм краще концентруватися на присутності, а не на своїх проблемах або справах. Це сприяє більш глибоким і значущим розмовам, більш відвертому вираженню почуттів і емоцій, а також більшій відкритості до нових ідей та думок. Тому активний відпочинок у природі або під час фізичних занять може

значно поліпшити якість спілкування в сім'ї, зблизити її члени та створити атмосферу відкритості і взаєморозуміння.

3. Активний відпочинок може з'єднати членів сім'ї через спільні інтереси, зацікавлення та хобі, сприяючи обміну думками та ідеями. Члени сім'ї можуть проводити час разом, відкриваючи для себе нові аспекти цих інтересів, вчать від один одного та підтримують одне одного. Наприклад, якщо у всіх членів сім'ї спільний інтерес до музики, вони можуть разом відвідувати концерти, грати на музичних інструментах або навіть створювати власну музику. Якщо це спільний інтерес до природи, то сім'я може організовувати піші прогулянки, кемпінгові виїзди або екскурсії в національні парки. Спільні інтереси створюють спільну базу для спілкування та взаємодії, допомагаючи членам сім'ї підтримувати близькі стосунки та зміцнювати родинні зв'язки. Активний відпочинок на основі спільних інтересів сприяє формуванню позитивних спільних спогадів і моментів, які зберігаються назавжди.

4. Проведення часу разом під час активних видів відпочинку сприяє створенню спільних спогадів та емоційних зв'язків, що підсилює близькість між членами сім'ї. Зокрема, проведення часу разом під час активних видів відпочинку є чудовим способом створення спільних спогадів та емоційних зв'язків в сім'ї. Коли члени сім'ї діляться спільними досвідами і враженнями від активних заходів, вони створюють невимірну спільну скарбницю спогадів, які будуть їх супроводжувати протягом усього життя. Наприклад, веселі пригоди під час сімейних походів або захоплюючі моменти під час спортивних змагань можуть стати запам'ятовуваними епізодами, які сім'я буде згадувати і обговорювати з радістю ще довгий час. Ці спільні спогади сприяють утвердженню близькості між членами сім'ї, роблять їх стосунки міцнішими та глибше.

Створення спільних спогадів також може бути важливим елементом підтримки сімейних зв'язків, особливо у важкі часи. Спогади про позитивні моменти, які були спільно пережиті, можуть допомогти родині подолати труднощі та зміцнити їх взаємну підтримку. Таким чином, активний відпочинок сприяє не лише забаві та розвагам, але і створює основу для тривалих і міцних сімейних зв'язків.

5. Спільний активний відпочинок стимулює розвиток комунікативних навичок, таких як слухання, висловлювання власних думок та вирішення конфліктів. Під час спільних активностей члени сім'ї навчаються уважно слухати одне одного. Це може включати в себе інструкції під час спортивних ігор, розповіді про власні досвіди чи висловлення потреб та бажань. Активний відпочинок створює природну атмосферу для висловлення власних думок та ідей. Це може відбуватися під час обговорення стратегії у спортивних іграх, планування маршруту пішохідної прогулянки або обговорення подальших планів відпочинку. Під час спільного відпочинку можуть виникати конфлікти, які можуть бути використані для навчання дітей та дорослих ефективним

стратегіям їх вирішення. Це може включати в себе вміння висловлювати свої почуття та точку зору, прослуховувати думки інших та шукати компромісні рішення.

Отже, спільне проведення активного відпочинку сприяє комунікації членів сім'ї, що є важливим для побудови здорових і міцних сімейних взаємин. Це сприяє кращому розумінню одне одного, зміцненню зв'язків та покращенню загальної якості спілкування в родині.

#### Список використаних джерел:

1. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Дозвіллезнавство: навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 208 с.
2. Гогоць В. Д. Вплив активного відпочинку на виховання дітей у сім'ї. Біорізноманіття: теорія, практика, формування здоров'язберезувальної компетентності у школярів та методичні аспекти вивчення у закладах освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (присвячена пам'яті видатного вченого ботаніка П. Є. Сосіна) (30 жовтня 2020 р., м. Полтава); Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка / За заг. ред. проф. Гриньової М. В. Полтава, 2020. С. 263-269. URL : <https://dspace.pdau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8f94ab06-1021-4b8e-b8ef-a628f65439e9/content> (дата звернення 5.05.2024 р.).
3. Мальцев Д. Організація активного сімейного відпочинку засобами фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 62-67. URL : [tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua](http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua) (дата звернення 5.05.2024 р.).
4. Мальцев Д. Організація активного сімейного дозвілля: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 81-86. URL : <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/205864> (дата звернення 5.05.2024 р.).

**Руслан БОРСУК**

курсант ННІППФПНП

**Наталія КОМИХ**

доцент кафедри гуманітарних

дисциплін та психології

поліцейської діяльності

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ,

кандидат соціологічних наук,

доцент

## **ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЬ ЧИ АКТУАЛЬНА КОМПЕТЕНЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

Становлення соціального інституту Інтернет в суспільстві, разом з позитивними наслідками, супроводжується цілою низкою проблем. Перш за все вони пов'язані з формуванням кіберсфери, сітьових співтовариств, які змінюють соціальні відношення, соціальні зв'язки, декларують новий спосіб