

CZAS WOLNY JAK GO WYKORZYSTAĆ?

ŚWIĘTOWANIE

Jak spędzamy czas wolny? Jeżeli każdy z członków rodziny myśli tylko o własnym odpoczynku i stara się wygospodarować dla siebie jak najwięcej wolnego czasu, nasze życie rodzinne nie będzie kwitło – raczej znacznie zamierać. Jeżeli dzień wolny minie nam na spaniu, jedzeniu i siedzeniu przed telewizorem lub komputerem, nie będziemy czuli się wypoczęci – raczej znużeni i znudzeni.

Bo odpoczywać – to nie znaczy nic nie robić. Wypoczynek czynny o wiele skuteczniej przywraca siły i chęć życia niż bezczynność. Wspólna wycieczka

czy wyprawa na rowerach, zimą – jazda na sankach albo łyżwach, poprawiają samopoczucie i powodują, że czujemy się bardziej sobie bliscy. A w domu? Można zagrać w szachy, warcaby, scrabble, przeglądać rodzinne fotografie, pospiewać, potańczyć...

Wspólne majsterkowanie, gotowanie, pieczenie ciasta to również zajęcia o wiele ciekawsze, niż może się wydawać komuś, kto tego nie spróbował. Trzeba tylko wybrać to, co nam odpowiada.

Oczywiście jest także telewizja. Ale należy pamiętać, żeby oglądanie programów telewizyjnych nie zabrało Wam zbyt wiele czasu i nie przyzwyczyliło do bierności.

Każdy człowiek ma jakieś uzdolnienia. Wolny czas jest dobrą okazją, żeby je rozwijać. Jeżeli nastawimy się tylko na odbiór, stracimy wiarę we własne możliwości i nigdy ich nie rozwiniemy.

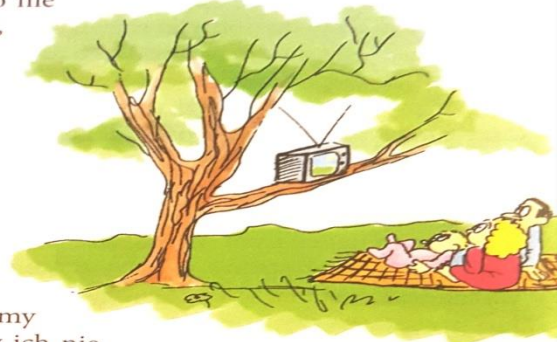
Czas wolny to także odpowiednie chwile na dłuższe i poważniejsze rozmowy z rodzicami czy np. rodzeństwem. Dobrze jest również tak go zaplanować, żeby mieć okazję poznać nowych ludzi. Nierzadko przyjaźnie zaczynają się od przypadkowego, np. wakacyjnego, spotkania.

I wreszcie, trzeba mieć czas na uporządkowanie swoich spraw, na przemyślenie własnych problemów. Świetne warunki do takich przemyśleń stwarza długi spacer.

Kontakt z przyrodą może być nie tylko tłem, ale także celem naszej wędrowki. Człowiek, który doświadczył upału i chłodu, wiatru i deszczu, który umie dostrzec chmury na niebie i stokrotkę kwitnącą w trawie, który usłyszy śpiew ptaka i szum potoku – jest prawdopodobnie bogatszy wewnętrznie niż ktoś, kto żyje w zamkniętym świecie wytworów techniki. Jesteśmy częścią przyrody i bezpośrednio kontakt z nią pozwala nam to sobie lepiej uświadomić.

Jesteśmy także częścią świata kultury – spadkobiercami dziedzictwa wypracowanego w ciągu wieków przez tych, którzy żyli przed nami. Kontakt z dziełami sztuki kształtuje naszą wrażliwość i pozwala lepiej zrozumieć otaczającą nas rzeczywistość.

Czas wolny może więc być dla nas szansą fizycznego i duchowego rozwoju.



5. Umiejętność świętowania

Pewnie dziwi Was ten tytuł – cóż to trudnego: świętować? Odkąd pamiętamy, były jakieś święta, na które czekaliśmy, które przeżywaliśmy i których żalowaliśmy, gdy się skończyły. Mają one niepowtarzalny nastrój, są związane z miłymi przeżyciami. Jednak nie wszyscy ludzie umieją świętować. By człowiek potrafił odróżnić dzień powszedni od świątecznego, w jego życiu musi istnieć hierarchia wartości. Wydarzenia, z którymi się spotyka i które przeżywa, muszą dzielić się na ważne i nieważne. I te ważne muszą być wyróżnione. Pierwszy dzień w szkole, otwarcie nowego boiska, pierwszy występ zespołu muzycznego – to wydarzenia, które mogą stanowić okazję do świętowania. Również ukończenie szkoły, pobicie rekordu sportowego, zdobycie nagrody w jakimś konkursie, ukończenie budowy domu czy inne osiągnięcia zasługują na uczczenie.

Ale świętujemy nie tylko te wydarzenia, w których aktualnie uczestniczymy. Ogromna większość świąt – to rocznice. Mogą być dla nas wielkim dniem, jeśli dotyczą wydarzeń, które uważamy za ważne. Gdy kochamy swoich rodziców, rocznica ich ślubu jest dla nas pamiątką powstania naszej rodziny.

Warto, żeby było odświętnie

Przygotowanie do święta nie polega tylko na biernym czekaniu. Uroczystość w domu, np. imieniny mamy, podobnie jak przedstawienie teatralne, należy wyreżyserować. Trzeba pomyśleć o wszystkich elementach:

Scenografia:

- Kto wysprząta pokój, kto przyniesie kwiaty?
- Co zrobić, żeby mieszkanie wyglądało odświętnie?
- Kiedy złożymy życzenia i podamy tort?

Kostiumy:

- W co się ubierzemy, żeby mamie było miło?

Rekwizyty:

- Czy zrobimy, czy też kupimy prezent?
- Kto upiecze ciasto? Kto wcześniej kupi potrzebne produkty?

Muzyka:

- Co zaśpiewamy?
- Czego posłuchamy?



Być w rodzinie

Najważniejsi są jednak aktorzy, czyli uczestnicy uroczystości, i to, co będą robić. Trzeba przy okazji zwrócić uwagę na SŁOWA. One też powinny być świąteczne. Nie znaczy to, że np. życzenia mają być górnolotne i nienaturalne. Ale warto postarać się o to, żeby nasze uczucia jak najpełniej wyrazić własnymi słowami. Serdeczne, pełne miłości słowa i najskromniejszy bukietik sprawią więcej radości niż drogie kwiaty czy prezent i okolicznościowa formułka.

Między przedstawieniem w szkole a imieninami jest jednak duża różnica. W naszej domowej uroczystości wszystko musi być prawdziwe, nie sztuczne, nie zagrane: słowa, uczucia i atmosfera. Warto, żeby było odświętnie.

W święto trzeba więc zainwestować. Nie tylko i nie przede wszystkim pieniądze, ale też własny czas, wyobraźnię i pomysłowość.

Nie wszystko jednak musimy sami wymyślać. Sposób przeżywania świąt w każdym społeczeństwie jest przekazywany z pokolenia na pokolenie. Jest elementem jego kultury. Nazywamy to tradycją. Na Boże Narodzenie stroimy choinkę, przygotowujemy prezenty i dzielimy się opłatkiem w czasie wieczerzy wigilijnej. Na Wielkanoc malujemy pisanki i oblewamy się wodą w śmigus-dyngus, czyli w lany poniedziałek. Nie wymyśliliśmy tego sami – powtarzamy w naszym życiu to, co przejęliśmy od rodziców, dziadków, pradziadków. Umiejętność świętowania to także znajomość tradycji i – w miarę jak człowiek dorasta – coraz lepsze jej rozumienie. Są tradycje obchodzone przez rodzinę, region lub cały naród. Szczególnie bogate są zwyczaje związane z zawieraniem małżeństwa. Każdy region ma swoje obrzędy weselne. Warto je poznać. Można np. zaprezentować w klasie zwyczaje weselne Waszego regionu poprzez odtworzenie nagrania.



Różne kultury i tradycje

Czy wiecie, że w Polsce oprócz Polaków mieszkają jeszcze inne grupy etniczne i narodowe, m.in.: Romowie, Łemkowie, Ukraińcy, Białorusini, Litwini, Słowacy, Żydzi, Tatarzy? Kultura i obyczaje tych grup dają im możliwość jednoczenia się i wspólnego przeżywania świąt. Wówczas to, co ważne dla danej zbiorowości, jest przekazywane z pokolenia na pokolenie. Jeżeli widzieliście np. występy zespołów romskich, zwróciliście uwagę, że już małe dziewczynki w bogatych, kolorowych strojach potrafią pięknie tańczyć, a chłopcy grać na skrzypcach lub akordeonie. Przodkowie współczesnych Romów wędrowali taborami, czyli wozami, w których mieszkali, a gdy zatrzymywali się gdzieś na dłużej, rozbijali obozy i rozpalali ogniska, śpiewali i tańczyli.



Własną kulturę pielęgnują także Łemkowie. Ta grupa etniczna do połowy ubiegłego wieku zamieszkiwała południowo-wschodnią część Polski. Po II wojnie światowej Łemkowie zostali wysiedleni do województw zachodnich i północnych. Mimo rozproszenia podtrzymują własny język, tradycje i zwyczaje. Organizują także coroczne spotkania i imprezy, np. Łemkowską Jesień Twórczą.

Są też tradycje związane z różnymi regionami Polski. Na Śląsku np. szczególne uroczyscie obchodzi się pierwsze urodziny dziecka, tzw. roczek, a dzieciom, które rozpoczynają naukę w szkole, wręcza się słodycze. Otrzymują one wówczas róg obfitości, zwany tytką.

W Krakowie całe rodziny chętnie biorą udział w harcach lajkonika, upamiętniających napad Tatarów na miasto w 1241 roku. Z tym wydarzeniem jest związany hejnał z wieży kościoła Mariackiego.



Są też święta o charakterze religijnym. Chrześcijanie i wyznawcy judaizmu upamiętniają wydarzenia opisane w Biblii. W polskiej tradycji najuroczyściej obchodzi się święta Bożego Narodzenia i Wielkanoc. W Kościele prawosławnym i grekokatolickim bardzo ważne jest, obchodzone dnia 19 stycznia, Święto Chrztu Pańskiego zwane Jordanem. Tego dnia święci się wodę i kropi nią domostwa.

Żydzi uroczą się przez osiem dni obchodzą chanukę, czyli „święto światła”. W tym czasie codziennie zapalają na świeczniku zwanym chanukiją kolejne światła, aż dojdą do ośmiu. Przed zapaleniem świecy wygłaszane jest błogosławieństwo. Z okazji tego święta dzieci dostają prezenty i słodycze, najczęściej są to pączki nadziewane konfiturami i posypane cukrem pudrem.

TO WAŻNE

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej gwarantuje obywatelom polskim należącym do mniejszości narodowych i etnicznych wolność zachowania i rozwoju własnego języka, zachowania obyczajów i tradycji oraz rozwoju własnej kultury. Mają oni także prawo do tworzenia własnych instytucji edukacyjnych i kulturalnych.