

Само понятие «хобби» появилось в XVIII веке. Им обозначали что-то, что является коронным номером человека.



**ПОЧЕМУ
РЕБЕНКУ**

ПРОСТО НЕОБХОДИМО

ХОББИ?



В России хобби получили распространение во времена Советского Союза. Тогда считалось, что человек не может быть ничем не занят – он постоянно должен трудиться и совершенствоваться.

Зачем нужны хобби

Основное назначение хобби – проводить с пользой свободное время. Польза здесь – моральное удовлетворение и чувство радости, приобретение полезных и важных навыков. Если у семьи есть общее хобби, это способствует сплочению, установлению теплых отношений. Некоторым хобби помогают

отдохнуть от учебы, работы, занимаясь, к примеру, горным туризмом и одновременно приводя в порядок свое здоровье. Другие реализуют потребность в творчестве – пение, вышивание, скрапбукинг.



Есть и хобби, направленные на приобретение полезных знаний – чтение книг, постижение наук, изучение иностранных языков. Такие увлечения даже могут помочь человеку изменить жизнь – переехать, поступить в вуз на соответствующее направление.



Информация подготовлена Матыченко Ю.В., педагогом-психологом КГБУ «КуЦПДОБПР»



Взаимосвязь характера человека и его хобби

Увлечение может быть мощным инструментом для корректировки своего характера, особенностей общения! Многие люди выбирают себе такое занятие, которое сможет исправить их слабые стороны.



Например, невнимательным и/или конфликтным людям, вероятно, подошло бы спокойное, требующее силы воли и усердия увлечение. Кроме того, лучше, если это будет хобби с каким-то осязаемым «результатом». Например, если человек займется рисованием, изготовлением моделей кораблей, то ручной мелкий труд приведет к тому, что он научится быть аккуратным, внимательным и сдержанным.



Коллекционирование – отличное занятие для неорганизованных людей, которым сложно дается распределение своего времени или усидчивость.

Также хобби – один из способов нормально перенести переходный период, перемены в жизни, которые не всегда бывают к лучшему. Также это способ испытывать сильные эмоции: восторг, радость, восхищение, гордость за себя.



Пошаговая инструкция «Как найти хобби по душе»

1. Составьте список тех дел, которыми вам нравилось заниматься в прошлом. Составьте список дел: Что вас увлекало? В какие моменты вы чувствовали себя на высоте? Когда вы точно знали, что вы делаете это лучше других? Пишите все, что вспомните.

2. Найдите то, чем вы можете заниматься уже сейчас. Составьте список из 5-6 реальных занятий. А затем выберите 1-2 занятия из них, которые покажутся вам наиболее подходящими для вас.

3. Найдите время для своего хобби в течение дня.

Определите, когда вы себе можете выделить время для своего хобби? Выделяйте строго определенное время, желательно ежедневно, но не менее 2-3 раз в неделю.



Информация подготовлена Матыченко Ю.В., педагогом-психологом КГБУ «КуЦПОБПР»