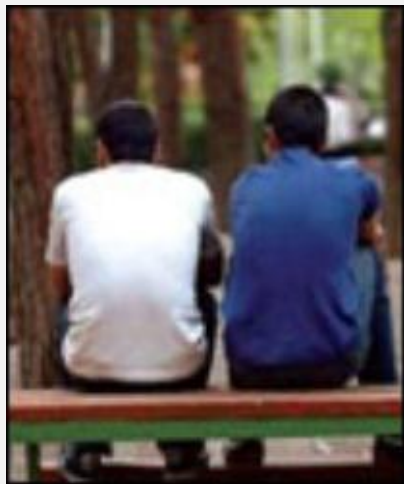


تابستان‌های کشدار و سرگشتگی خانواده‌ها

تابستان یعنی هوای گرم، یعنی روشن شدن کولرها و پنکه‌ها، یعنی تفریح و استراحت، یعنی تعطیلی مدرسه‌ها، یعنی سفر و...



سلامت نیوز : تابستان یعنی هوای گرم، یعنی روشن شدن کولرها و پنکه‌ها، یعنی تفریح و استراحت، یعنی تعطیلی مدرسه‌ها، یعنی سفر و... تابستان یعنی گذراندن روزهای طولانی زیر آفتاب داغ. انگار روزهای طولانی تابستان با بقیه روزها و ماه‌ها فرق دارد؛ نه فقط برای دانش‌آموزان که برای تمام افراد، همه آنهایی که برای سه ماه تابستان برنامه‌های متفاوتی طرح می‌کنند و می‌خواهند این فصل را به شکل دیگری بگذرانند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چهاردیواری ؛ تابستان برای دانش‌آموزان اما رنگ و بوی دیگری دارد؛ آنها تابستان را طور دیگری معنا می‌کنند و می‌دانند تابستان یعنی تعطیلی درس و مدرسه، یعنی فراغت و بیکاری حالا در این روزهای تعطیل چکار باید کرد؟ این اولین پرسشی است که معمولا به ذهن پدرها، مادرها و بچه‌ها می‌رسد، پس از آن هم گاهی تمام اعضای خانواده همراه با هم بدرستی برای گذراندن یک تابستان پربار برنامه‌ریزی می‌کنند و متأسفانه گاهی هم سه ماه تعطیلات تابستان به بطالت می‌گذرد.

در حالی که مسلما با داشتن یک برنامه دقیق و حساب شده می‌توان به بهترین شکل ممکن از این روزهای تعطیل استفاده کرد، البته برنامه‌ریزی و استفاده کردن از روزهای تعطیل تابستان به هیچ وجه به معنای ثبت‌نام در ده‌ها کلاس درسی مختلف یا شرکت در چندین و چند کلاس ورزشی متفاوت نیست، بلکه همه چیز باید در کنار هم، بدرستی و به میزان مشخص در نظر گرفته شود؛ همان‌قدر که ورزش و تقویت درس‌ها مهم است، استراحت و تفریح هم می‌تواند در بهبود عملکرد دانش‌آموزان تاثیر بگذارد.

با بچه‌ها همراه شوید

چه کسی گفته فقط برای کارهای سخت و پیچیده باید برنامه‌ریزی کرد؟ چرا بعضی‌ها فکر می‌کنند انجام دادن کارهای ساده یا حتی تفریح کردن و گذراندن اوقات فراغت به برنامه‌ریزی نیازی ندارد؟

تا همین چند ده سال پیش، وقتی تابستان از راه می‌رسید با توجه به رونق کشاورزی و دامپروری برخی از بچه‌ها به پدر و مادر کمک می‌کردند و بعضی از بچه‌ها راهی کوچه و خیابان می‌شدند. دوچرخه‌ها از انباری خانه‌ها بیرون می‌آمد و فروش توپ‌های پلاستیکی هم بیشتر از قبل می‌شد. در روزهای گرم تابستان، همیشه کوچه‌ها پر بود از بچه‌هایی که سوار دوچرخه‌هایشان بودند یا در حال بازی با توپ‌های پلاستیکی. گروهی هم که دوست نداشتند در کوچه و خیابان بازی کنند، داخل خانه می‌نشستند و خودشان را با بازی‌های مختلف سرگرم می‌کردند. آن روزها حتی سر ظهر هم بچه‌ها زیر آفتاب داغ تابستان می‌دویدند و بازی می‌کردند و اگر اصرار پدر و مادر نبود، حتی حاضر نمی‌شدند در آن ساعت‌ها که آفتاب با تمام توان می‌تابید نیز به داخل خانه بروند. حالا اما شرایط فرق کرده؛ حالا دیگر مثل قدیم نیست و بچه‌ها راحت نمی‌توانند خودشان را سرگرم کنند.

این روزها اوقات فراغت شکل دیگری به خودش گرفته و حالا همه خانواده‌ها به فکر برنامه‌ریزی برای گذراندن هر چه بهتر این روزها هستند. برای همین هم سر و کله کلاس‌های مختلفی پیدا شده که در این روزها برگزار می‌شود. عده‌ای هم بازی‌های کامپیوتری را جایگزین دیگر تفریحات می‌کنند و وقتی تابستان از راه می‌رسد، به بچه‌ها اجازه می‌دهند بیشتر از قبل پای کامپیوتر و تلویزیون بنشینند و بازی کنند. در حالی که خوب است قدر این سه ماه تعطیلات تابستانی را بدانیم و آن را به بهترین شکل ممکن بگذرانیم. مطمئن باشید شیوه‌های ساده و البته متفاوتی برای سرگرم شدن در روزهای تعطیل تابستان وجود دارد که می‌توانید از آنها کمک بگیرید.

بازی در فضای باز

اگر خانه‌تان حیاط دارد و فضای کافی برای جست‌وخیز بچه‌ها دارید یا اگر فرصت می‌کنید و گاهی فرزندان را به پارک می‌برید، خوب است بازی‌هایی مثل دوچرخه‌سواری، توپ‌بازی، گرگم به هوا، قایم‌باشک و... را حتما در برنامه‌های تفریحی کودک قرار دهید. این بازی‌ها نه تنها می‌تواند فرزندان را سرگرم کند که فعالیت جسمی خوبی هم برای او به حساب می‌آید، فقط باید فضای مناسب را در اختیارشان بگذارید تا آنها هم با خیال راحت مشغول دویدن و بازی کردن شوند.

البته در صورتی که داخل آپارتمانی کوچک زندگی می‌کنید و چنین شرایطی را در اختیار ندارید، خوب است حتما چند ساعتی در هفته به پارک‌ها و فضاهای باز بروید تا کودکان و نوجوانان بتوانند براحتهی انرژی‌شان را تخلیه کنند و احساس بهتری به دست آورند.

بازی‌هایی برای آپارتمان‌نشین‌ها

خیلی از پدر و مادرها فکر می‌کنند زندگی کردن در آپارتمان‌های کوچک و نقلی امروزی، فرصت بازی را از بچه‌ها گرفته و آنها ناچارند اوقات فراغتشان را بیرون از خانه سپری کنند، اما مگر می‌شود جایی را بخوبی خانه پیدا کرد؟ مگر بچه‌ها می‌توانند تمام ساعت‌های روز را در کلاس‌ها سپری کنند یا داخل کوچه و خیابان بچرخند؟

مطمئن باشید با کمی فکر و خلاقیت، بازی‌ها و سرگرمی‌های مناسبی پیدا می‌کنید که داخل خانه هم بتوانید مشغول انجام دادن آنها شوید. خواندن کتاب و مطالعه یکی از بهترین روش‌ها برای پر کردن اوقات فراغت است که بچه‌ها در هر سن و سالی می‌توانند آن را انجام دهند؛ با این حال، اگر می‌خواهید ذوق و علاقه بیشتری برای کتاب خواندن ایجاد کنید، می‌توانید برای فرزندان مسابقه بگذارید، مثلا او می‌تواند انتهای یک داستان را مطابق میل خودش تغییر دهد و برای شما تعریف کند، شما هم در صورتی که از داستان او خوشتان بیاید، به او هدیه‌ای کوچک بدهید؛ همچنین می‌توانید همراه فرزندان داستانی را که خوانده است، بازی کنید و نقش شخصیت‌های مختلف داستان را به کودک بدهید تا به این شیوه سرگرم شود.

نقاشی کردن و درست کردن کاردستی‌های مختلف همراه با کودکان هم یکی دیگر از راه‌هایی است که می‌توانید فرزندان را سرگرم کنید. نوجوانان و بچه‌هایی که نشان کمی بیشتر است، معمولا با این کارها راضی نمی‌شوند و باز هم احساس خوبی ندارند، اما برای این گروه هم بازی‌های خاصی وجود دارد که به کمک آنها می‌توانید سرشان را گرم کنید؛ بازی‌هایی مثل اسم - فامیل و نقطه‌بازی از جمله این کارهاست. البته شاید بچه‌ها ابتدا خیلی ذوق و شوق نشان ندهند، اما باید یادمان باشد آنها به چنین فعالیت‌هایی عادت ندارند و فقط یاد گرفته‌اند خودشان را با تلویزیون و رایانه سرگرم کنند، برای همین باید به آنها فرصت بدهید تا با این نوع فعالیت‌ها هم آشنا شوند و از انجام آنها لذت ببرند.

روزهای طولانی تابستان همراه با اعضای خانواده

خیلی وقت‌ها، یادمان می‌رود در کنار همه کارهای کوچک و بزرگی که داریم، باید به خانواده‌مان هم برسیم. گاهی فراموش می‌کنیم همان قدر که کار کردن بیرون از خانه و کسب درآمد مهم است، چند دقیقه‌ای نشستن کنار اعضای خانواده و صحبت کردن با آنها هم اهمیت دارد که صد البته اگر ارزشش بیشتر از مسائل مادی نباشد، کمتر از آن هم نیست.

با این حال، باز هم نسبت به این موضوع بی‌تفاوت هستیم و خیلی برایش برنامه‌ریزی نمی‌کنیم. حالا اما فرصت خوبی است. این روزهای تعطیل تابستانی، وقتی است که می‌توانید بیشتر از قبل دور هم جمع شوید. حالا که دیگر نگران درس و امتحان بچه‌ها نیستید و آنها هم فرصت کافی برای بودن کنار شما دارند.

روزهای طولانی تابستان از راه رسیده؛ پس ساعات بیشتری را با هم بگذرانید. حیف است در این روزهای گرم و طولانی، فقط خمیازه بکشید یا زیر باد کولر دراز بکشید. از جایتان بلند شوید، دست بچه‌ها را بگیرید و از خانه بیرون بزنید. فرقی نمی‌کند مقصدتان کجاست، می‌خواهید به شهر دیگری سفر کنید یا فقط تا پارک سر خیابان بروید، مهم این است که تصمیم گرفته‌اید چند ساعتی را با اعضای خانواده بگذرانید؛ به دور از هرگونه فکر و مشغله دیگری مطمئن باشید این با هم بودن‌ها و حرف‌زدن‌ها، خاطره‌های شیرینی برایتان می‌سازد؛ فقط باید کمی برایشان بیشتر وقت بگذارید.

البته لزومی هم ندارد حتما از خانه خارج شوید اگر هوا گرم است، اگر طاقت رفتن به فضای باز را ندارید و اگر نمی‌خواهید از خانه خارج شوید، می‌توانید داخل خانه چند دقیقه‌ای دور هم بنشینید، یک فنجان چای بنوشید و فارغ از مشکلات درسی بچه‌ها و نگرانی‌های معمول روزمره با همدیگر صحبت کنید.

اگر تا به حال چنین فرصتی نداشته‌اید، این تابستان وقتش است؛ این کار را امتحان کنید، مطمئن باشید به نفعتان خواهد بود.

گاهی، اوقات فراغت فرصتی می‌شود برای تنبلی و وقت تلف کردن؛ همان وقت‌هایی که به بهانه گذراندن اوقات فراغت تمام روز را در رختخواب می‌مانیم، همان روزهایی که می‌گوییم می‌خواهیم اوقات فراغتمان را بگذرانیم، ولی حتی حوصله خواندن چند خط کتاب را هم نداریم، همان وقت‌هایی که بارها آن را دیده‌ایم یا خودمان تجربه کرده‌ایم.

خیلی وقت‌ها گذراندن اوقات فراغت با وقت تلف کردن اشتباه گرفته می‌شود، در حالی که واقعا این‌طور نیست البته گروهی هم هستند که از ترس این‌که مبدا وقتشان تلف شود، تمام روزها و ساعت‌هایی را که آزاد هستند و کار خاصی ندارند، با برنامه‌های مهم و معمول روزانه پر می‌کنند، این افراد هم از روزهای تعطیل خود لذتی نمی‌برند و از آن استفاده‌ای نمی‌کنند.

در صورتی که باید بدانیم اوقات فراغت نه به معنای فرصتی برای وقت تلف کردن است و نه به معنای کار کردن بیش از حد؛ بلکه همه چیز باید در حد تعادل برنامه‌ریزی و انجام شود.

استراحت و تفریح را فراموش نکنید

مسلمان این روزها بهترین فرصت برای رفع خستگی و استراحت کردن است، با این‌که بارها درباره برنامه‌ریزی صحیح برای گذراندن روزهای تعطیل صحبت می‌شود، نباید فراموش کنیم استراحت هم بخش مهمی از نیازهای انسان است که حتما باید مورد توجه قرار گیرد، این موضوع بخصوص در مورد دانش‌آموزان که 9 ماه مشغول درس و مطالعه بوده‌اند نیز باید در نظر گرفته شود، البته علاوه بر استراحت، انسان به تفریح و سرگرمی هم نیاز دارد.

بنابراین حواستان باشد برنامه تابستانی بچه‌ها را طوری تنظیم نکنید که تفریح جایی در آن نداشته باشد؛ چراکه با این وضع، بچه‌ها خسته و دلزده خواهند شد و توانایی لازم برای شروع یک سال تحصیلی جدید را نخواهند داشت.

این در رحمت تابستان‌ها باز می‌شود

امتحان‌ها که به پایان می‌رسد و مدرسه‌ها که تعطیل می‌شود، انگار زنگ مسابقه‌ای برای پدر و مادرها به صدا درمی‌آید؛ مسابقه‌ای با شرکت بچه‌ها و صد البته کمترین میزان مشارکت و نظر خواستن از آنها.

آغاز تابستان خط شروع این مسابقه است. هوای گرم و آفتاب سوزان و ترافیک و نداشتن وقت و هزار دلیل و مانع دیگرجایی برای صبر و تامل باقی نمی‌گذارد. وقتی زنگ مسابقه شنیده شد، همه برای رسیدن به موفقیت شروع به دویدن می‌کنند. می‌دوند تا کلاس‌ها را یکی بعد از دیگری فتح کنند. می‌دوند تا لحظه لحظه وقت بچه‌ها را غنی‌سازی کنند.

تلاشی خستگی‌ناپذیر آغاز می‌شود، آنچنان که تو فکر می‌کنی پدرها و مادرها همه نداشته‌ها و دست‌نیافته‌هایشان را در آینده فرزندان دنبال می‌کنند؛ انگار در خط پایان دست آن پدر و مادری بالا می‌رود که برنامه پر و پیمان‌تری برای فرزندانشان تدارک دیده باشند و آنان که در این مرحله باید فقط بنشینند و نگاه کنند و سپس تا آخر تابستان یک نفس بدون، بچه‌هایی هستند که هنوز نفسشان از ماراتن 9 ماهه مدرسه و امتحاناتش تازه نشده است و آنها موظفند از این کلاس به آن کلاس بروند؛ آن هم بدون کوچک‌ترین اعتراض بچه‌های معصومی که با بسته شدن در مدرسه، در دیگری به رویشان باز می‌شود؛ دری به نام کلاس‌های تقویتی، زبان و....

در این میان آنهایی که یکی دو سالی دیگر باید روی صندلی کنکور بنشینند، حسابی درگیرند. خدا صبرشان دهد که برای نفس کشیدن باید دنبال فرصتی خالی باشند. ذهن این گروه بیش از بقیه پر می‌شود از فرمول‌ها، محفوظات، قواعد و مجموعه عظیمی از کلمات و اعداد که تنها تا در ورودی دانشگاه همراهی‌شان می‌کند و از آن پس بیشترشان به باد فراموشی سپرده می‌شود و تنها خاطراتی گاه خوش و گاهی ناخوشایند از آنها در گوشه و کنار ذهن جوانان باقی می‌ماند.

در این مجال تنها یک حرف با پدرها و مادرها داریم و آن این‌که حداقل حق بچه‌ها مشورت با آنهاست. یادمان نرود ما داریم برای آنها تصمیم می‌گیریم. برای سه ماهی که متعلق به آنهاست لاقلاً یک جلسه خانوادگی تشکیل دهیم و بچه‌ها بنشینند، از خواسته‌ها و علایقشان بگویند و پدر و مادر هم نظرات خودشان را بیان کنند. از میان این گفت‌وگو نکته‌هایی به دست می‌آید که براساس آنها بهتر می‌توان تصمیم گرفت.

درست است که گاهی بچه‌ها تحت تأثیر روحیه نوجوانی تصمیم‌های ناپخته‌ای می‌گیرند، اما این‌که همه برنامه‌های تابستانی آنها را هم ما بزرگ‌ترها برنامه‌ریزی و مدیریت کنیم، کار درستی نیست. همه می‌دانند که تلاش والدین برای موفقیت بیشتر بچه‌هاست، اما

خواسته‌های آنها هم مهم است. به یقین آنچه از جمع این دو دیدگاه حاصل می‌شود، بهتر و بیشتر بر دل نوجوانان می‌نشیند و آنها با علاقه بیشتری آن را دنبال می‌کنند.

بعد از ظهرهای گرم و طولانی

روزی که در برخی مدارس کشور، دفاتر مشاوره راه‌اندازی شد و مشاورانی بر مسند مشورت نشستند تا پدرها و مادرها را با چند و چون روحیات بچه‌ها و نیازهایشان بیشتر آشنا کنند، دل خیلی‌ها خوش شد که شاید در پس این گپ و گفت‌ها عطش والدین برای سبقت گرفتن در پر کردن برنامه تابستانی بچه‌ها هم قدری کاسته شود. فکر کردند شاید آشنا شدن با نیازهای واقعی فرزندان، پدر و مادر را متقاعد کند که طور دیگری رفتار کنند؛ خود را حاکم مطلق بر سرنوشت بچه‌ها ندانند و باور کنند آن کوچولوهای دیروز حالا دیگر لازم است در چگونگی زندگی و تعیین فردای خود نقش داشته باشند. همه اینها بسیار شیرین بود.

رویاهایی که در بسیاری موارد تعبیر خوبی نداشت، چرا که خیلی زود متوجه شدیم و شدند که برخی از آن مشاوران که باید راه نشان می‌دادند، بیشترین تلاش‌شان در مسیر متقاعد کردن پدر و مادرهاست که آقای عزیز، خانم محترم، کلاس‌های تقویتی مانند مکمل‌های ویتامین برای بدن بچه‌ها، لازمه سامانه آموزشی ماست و خبر خوش می‌دادند که بهترین کلاس‌های تقویتی نیز همین بغل‌گوشتان و در مدرسه خودمان برپا شده و می‌شود در میانه این صحبت‌ها هم فهرست بلند بالایی از اسامی استادان شناخته شده و ناشناس روی میز می‌گذاشتند که به والدین تاکید کنند، ببینید ما چقدر به فکر شما و فرزند دلبندتان هستیم! اصلا از این بهتر می‌شود؟

و این شد که حداقل تنوع هم از آن بچه‌های معصوم دریغ شد؛ آخر پیش از این برای رفتن به کلاس‌های جورواجور تابستانی باید مسیرهای جدید پیموده و فضایی نو تجربه می‌شد، که با تشکیل کلاس‌های تقویتی با استادان مجرب (که فقط خدا می‌داند چند نفر هستند و چقدر مجرب!) همه کلاس‌ها در همان مدرسه تشکیل و چرخه 9 ماهه مدرسه رفتن، یک ساله شد.

اینها همه نشان از آن دارد که از نگاه بعضی‌ها برنامه‌های ویژه اوقات فراغت، یک سبد بزرگ مالی است که هرکس باید تا آنجا که می‌تواند سهم خود را از آن بردارد. در این میان هم کمتر کسی به فکر بچه‌هایی است که باید بیایند و سر این کلاس‌ها بنشینند و بعد از ظهرهای گرم و طولانی تابستان را با فکر تفریح، به حفظ کردن فرمول‌ها، شعرها و تاریخ‌ها بگذرانند.

شاید آنها که بیش از همه باید به فکر باشند، پدر و مادری هستند که با صرف هزینه‌های نه‌چندان اندک، برنامه تابستانی بچه‌ها را پر می‌کنند. اگر خواننده این مطلب هستید، امیدواریم امسال شیوه جدیدی را تجربه کنید. یک روز مناسب که همه اهل خانه فرصت کافی داشته و سرحال باشند، دور هم جمع شوید و تلاش کنید همه نظر خود را در مورد برنامه‌های تابستان و آن‌طور که دوست دارند اوقات فراغتشان را بگذرانند، بیان کنند. در پایان هم شما حرف‌ها را جمع‌بندی کنید و با صلاح خودتان یک برنامه پیشنهادی ارائه دهید.

پس از یک گفت‌وگوی دیگر، این برنامه کاملاً اجرایی می‌شود؛ برنامه‌ای که همه اهل خانه در آن سهمی داشته‌اند و به یقین در اجرایش بیشتر و بهتر همکاری و همراهی خواهند کرد.

امیدواریم با این شیوه، هم شما و هم بچه‌ها تابستان خوبی را پشت سر بگذارید.