

برنامه‌ریزی برای تعطیلات نوروزی

هر سال در هفته‌های پایانی اسفند، رسانه‌ها به نقل از کارشناسان تربیتی و روان‌شناسان کودک از برنامه‌ریزی تعطیلات نوروزی برای کودکان می‌نویسند...



هر سال در هفته‌های پایانی اسفند، رسانه‌ها به نقل از کارشناسان تربیتی و روان‌شناسان کودک از برنامه‌ریزی تعطیلات نوروزی برای کودکان می‌نویسند که معمولاً بر رعایت نظم و اعمال محدودیت‌هایی برای تماشای تلویزیون، بازی با رایانه، چرخیدن در فضای اینترنت و خواب و خوراک کودکان تأکید دارد، اما برنامه‌ریزی درست برای تعطیلات نوروزی با در نظر گرفتن نیازها و علایق کودکان از یک سو و در نظر گرفتن حد و مرزها از سوی دیگر چگونه باید صورت بگیرد تا مورد امتناع، بی‌توجهی و بی‌مهری آنان قرار نگیرد؟

در این ارتباط یکی از مقوله‌هایی که همیشه والدین را با فرزندانشان دچار چالش می‌کند، برنامه‌ریزی برای انجام تکالیف نوروزی دانش‌آموزان است، اما رسیدگی به این امر چگونه باید صورت بگیرد که دلزدگی و بی‌انگیزگی در کودک ایجاد نکند؟ دکتر زهرا غلامی حیدرآبادی، روان‌شناس در پاسخ می‌گوید: در ایام نوروز، بخشی از روز باید به انجام تکالیف اختصاص یابد و طوری برنامه‌ریزی شود که سه یا چهار روز قبل از پایان تعطیلات، تکالیف به اتمام برسد و کودکان طی روزهای پایانی، بیشتر تفریح و استراحت کنند تا بعد از تعطیلات با نشاط به مدرسه روند. حتی برای کتابخوانی نیز باید زمانی را در تعطیلات، اختصاص داد، ولی خیلی رسمی و خشک نباشد.

این متخصص در گفت‌وگو با جام جم می‌افزاید: لازم است در ابتدا بچه‌ها با کمک والدینشان برای انجام تکالیف مدرسه برنامه‌ریزی کنند، به طوری که مطالعه و انجام تکالیف در کنار تفریح و سرگرمی در برنامه‌های روزانه‌شان وجود داشته باشد.

نه سحرخیزی، نه خوابیدن تا لنگ ظهر

اما آیا برای خواب و بیداری کودکان طی تعطیلات باید اصول و مقرراتی قائل شد؟ دکتر حیدرآبادی با ضروری دانستن نظم بخشیدن به برنامه خواب و بیداری کودکان در تعطیلات می‌گوید: با توجه به این که فصل بهار باعث تغییر در ریتم خواب می‌شود و بچه‌ها نیز در منزل هستند و به طور طبیعی تمایل به بی‌نظمی در برنامه بیداری و خوابشان دارند، بهتر است برای این که کودکان، بویژه مدرسه‌ای‌ها بعد از عید دچار مشکل نشوند، مقرراتی در نظر گرفته شود تا پس از شروع مدرسه مشکل کمتری داشته باشند. البته باید توجه داشت این مقررات به سختی زمان مدرسه رفتن نباشد.

والدین، شریک بازی‌های فرزندان

به گفته دکتر حیدرآبادی، بهتر است در تعطیلات نوروزی قراری با فرزندان گذاشته شود که هر روز، ابتدا تکالیف مدرسه انجام شود و بعد از آن اجازه تماشای برنامه‌های تلویزیونی و بازی‌های رایانه‌ای، آن هم روزی یک تا دو ساعت به آنها داده شود. اما با توجه به این که امروزه کودکان بیشتر تمایل به بازی‌های رایانه‌ای دارند، چگونه و از چه راه‌هایی می‌شود آنها را به انجام بازی‌های فیزیکی تشویق کرد؟

این روان‌شناس در پاسخ می‌گوید: یکی از شیوه‌های تشویق کودکان به بازی‌های تحرکی این است که والدین خودشان پیشنهاد دهند که در بازی‌هایی مانند فوتبال، والیبال و دوچرخه سواری با فرزندانشان سهیم شوند تا فضای شاد مضاعفی ایجاد شده و انگیزه بیشتری برای کودکان فراهم شود.

سفر کنید، اما با توجه به علایق کودکان

اگر برای سفر کردن در تعطیلات نوروز برنامه‌ریزی قبلی داشته باشید، نه تنها دچار استرس و نگرانی برای تأمین مقدمات سفر نمی‌شوید، بلکه می‌توانید برای فرزندان خانواده نیز به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید تا هم به علایق و لذت‌های خاص کودکان طی سفر و هم به سلامت جسمی و روانی‌شان توجه شود. به عنوان نمونه، برای خسته نبودن سفر برای کودکان باید به مسیرهای کوتاه‌تر و ایمن‌تری بیندیشید. مکان‌های تفریحی را که برای کودکان جذاب باشد، در شهر مقصد شناسایی کنید و از تأمین غذا و آب سالم طی سفر که برای کودکان از اهمیت بیشتری نیز برخوردار است، مطمئن شوید. توجه کنید سفر فقط برای بزرگ‌ترها نیست، بلکه در نظر گرفتن حالات روحی و جسمی کودکان که کم‌طاقت‌تر و کم‌توان‌تر از والدین‌شان هستند، باید یکی از اولویت‌ها در تصمیم‌گیری برنامه‌های سفر قرار بگیرد.

پایان سفرهای نوروزی و تعطیلات یکی نباشد

فراموش نکنید در برنامه‌ریزی سفر نوروزی باید فرصتی برای بازگشت دوباره اعضای خانواده به شرایط عادی زندگی هم در نظر گرفته شود. یعنی بهتر است به گونه‌ای برنامه سفر را طراحی کنید که حداقل دو روز قبل از اتمام تعطیلات نوروز به منزل خود بازگردید، بویژه این مساله برای کودکان مدرسه‌ای خانواده از اهمیت بیشتری برخوردار است تا رسیدگی به تکالیف و آماده شدن برای رفتن به مدرسه، دستخوش استرس ناشی از محدودیت زمانی ناشی از پایان تعطیلات نشود.

دسته جمعی کتاب بخوانید

مطالعه کتاب و برنامه ریزی برای کتابخوانی در تعطیلات نوروزی برای کودکان بسیار مهم است. این درست است کودکان به مطالعه کتاب های تفریحی بیش از آموزشی علاقه نشان می دهند، اما حتی می توان مطالعه کتاب ها را به سبب نزدیکی خانواده ها در ایام نوروز به صورت دسته جمعی برای کودکان به اجرا درآورد. در چنین روشی، کودکان مشتاقانه به کتابخوانی و قصه خوانی گوش می دهند و از آن لذت می برند.

تعطیلات نوروزی، بدون طبیعت گردی نمی شود

روان شناسان تاکید می کنند بهتر است تعطیلات، ترکیبی از برنامه های مختلف باشد که برای کودکان جذاب و جالب است. یعنی لازم است در این برنامه ها علاوه بر تفریح، استراحت و مطالعه در خانه، برنامه دید و بازدید، سفر و گردش های بیرون از خانه نیز گذاشته شود که کودکان علاوه بر تفریح بتوانند با دیدن طبیعت و تغییر فصل، تجربه های ارزشمندی کسب کنند. البته دکتر حیدرآبادی می گوید: بهتر است کودکان در نوروز به سفر بروند، ولی امکان آن نیز باید با توجه به امکانات و موقعیت خانواده بررسی شود و در صورت مهیا نبودن شرایط سفر؛ می توان گردش های خارج از خانه، طبیعت گردی یا رفتن به پارک یا مراکز بازی را جایگزین کرد. چون مهم ترین موضوع در ارتباط با کودکان، کیفیت رابطه با آنان است و هر جا این رابطه مناسب و درست برقرار شود، می تواند برای بچه ها لذتبخش باشد.

کودکان ورزش کنند حتی بدون همراهی والدین

چگونه والدین می توانند برای کودکانشان یک برنامه ورزشی بریزند، آن هم در شرایطی که خودشان اهل ورزش کردن نباشند؟ مهم این است که والدین برای بچه ها مزایای ورزش کردن را توضیح دهند و تاکید کنند که اگر خودشان اهل ورزش نیستند، این مساله از ضعف رفتار آنهاست و بهتر است فرزندانشان در رویه زندگی خود با چنین نقصی مواجه نباشند. ناگفته نماند که هیچ وقت برای تغییر مسیر زندگی به سمت جاده سلامت دیر نیست و والدین کم تحرک نیز نباید زمان را از دست بدهند و تا حدی که می توانند باید با فرزندانشان در برنامه های ورزشی همراهی کنند و سعی در تغییر رفتارشان داشته باشند تا الگوی مناسبی برای آنها باشند.

تقویت مهارت های اجتماعی کودکان

اما آیا ضروری است که کودکان، بویژه دبستانی ها در تمام دید و بازدیدهای نوروزی همراه بزرگ ترها باشند؟ به گفته دکتر حیدرآبادی، این امر در اکثر موارد توصیه می شود مگر در جاهایی که مانعی برای حضورشان باشد، چراکه حضور در دید و بازدیدها در کنار والدین، باعث می شود کودکان مهارت های ارتباطی، اجتماعی و آداب معاشرت را بیاموزند. پس فراموش نکنید که برای کودکانتان توضیح دهید که تعطیلات نوروزی علاوه بر آن که فرصتی را برای همه فراهم می کند تا کمی استراحت و تفریح کنند و همچنین کارهای عقب افتاده شان را انجام دهند، فرصت مهمی است که اقوام و آشنایان بتوانند حداقل یک بار در سال، دید و بازدید داشته باشند و چنین بهانه ای را برای تحکیم روابط اجتماعی نباید کم اهمیت پنداشت.

پونه شیرازی / گروه سلامت