

## 8 راه برای بهتر گذراندن تعطیلات

عطیلات معرکه است، موافقت؟ اما خنده دار است که گاهی کودکان از همین روزهایی که برای رسیدنش لحظه شماری می کرده اند، به درستی بهره نمی برند و آن راه کام خود و دیگران تلخ می کنند.



تعطیلات معرکه است، موافقت؟ اما خنده دار است که گاهی کودکان از همین روزهایی که برای رسیدنش لحظه شماری می کرده اند، به درستی بهره نمی برند و آن راه کام خود و دیگران تلخ می کنند. درک این مسئله دشوار است که چرا درعین اینکه فراغت از مدرسه و فعالیت های تفریحی بسیار فراهم است، خانواده همچنان مشکل دارد. نکته ای که باید در نظر گرفته شود این است که این روزها برای برخی از کودکان واقعا دشوار می گذرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سپیده دانایی، اینجا ما چند راه پیشنهاد می کنیم تا بچه ها بتوانند از تعطیلات لذت و بهره بیشتری ببرند:

1 بسیاری از بچه ها به یک برنامه از پیش تعیین شده و روتین عادت کرده اند، در حالی که بیشتر برنامه های روتین در تعطیلات به هم می خورد. تا اندازه ای حفظ کردن برنامه های روزمره مربوط به وقت غذا و به ویژه ساعت رفتن به رختخواب، کمک خواهد کرد که ساعتی را که بدن به آن عادت کرده تا حدی پابرجا نگه داریم.

2 گاهی برخی از بچه ها وقتی ساختاری وجود ندارد تا به آنها کمک کند که بدانند در طی روز چه اتفاقی خواهد افتاد، دچار مشکل می شوند؛ پس برنامه های روزانه خود را برای کودکان توضیح دهید. حتی در مورد بچه های کوچک تر می توانید با نقاشی کشیدن به آنها نشان دهید که قرار است روز را چگونه بگذرانید.

3 در روزهای تعطیلی سال نو، رفت و آمدها بسیار زیاد می شود. خانواده ها و دوستان دور هم جمع می شوند، افراد در مهمانی ها شرکت می کنند، یا ممکن است چند مهمان در خانه داشته باشند. روبه رو شدن با اینها می تواند برای کودکان خجالتی بسیار دشوار باشد. مردم انتظار دارند بچه ها قادر به اداره کردن این موقعیت ها باشند، چراکه معتقدند به هر حال این مهمانان فامیل و آشنایان هستند! برای آنچه به نظر برای کودکان مناسب می رسد برنامه ریزی کنید. اگر با گروه های بزرگ مشکل دارد، در دل همان گروه بزرگ، گروه کوچکی را ایجاد کنید. مثلاً دو تا از پسرعموها یا پدربزرگ و مادربزرگ را کنار بکشید و گروهی تشکیل دهید. پیش از هر برنامه راهکارهایی را برای کنار آمدن با مشکلات در نظر بگیرید.

4 برخی بچه ها وقتی خود را با همسالان خود مقایسه می کنند، از کمبود اعتماد به نفس رنج می برند. به هر حال ممکن است مثلاً دخترعمویی در فامیل وجود داشته باشد که به خاطر گرفتن مدال یا قبول شدن در مدرسه ای بهتر، به شدت از سوی دیگران تحسین شود. مطمئن شوید که قابلیت های فرزند شما نیز ارائه شده باشد: ممکن است فرزند شما روابط اجتماعی خوب یا مهارت خاصی داشته باشد. به او نقش خاصی مثلاً عنوان «عکاس خانواده» را بدهید.

5 چالش مشابه دیگر، وقتی شکل می گیرد که کودکان با بستگان یا همسالانی روبه رو می شوند که خانواده هایشان ثروت و قدرت بیشتری دارند، خانه های بزرگتر یا هدایای گرانقیمت تر. البته این چالش ممکن است برای خود شما نیز شکل بگیرد؛ به هر حال از فرزند خود انتظار نداشته باشید که احساس خود را انکار کند و درباره اش صحبت نکند. احساسات آنها را پذیرا باشید، و به جنبه های مثبت صمیمیت و نزدیکی خانواده تان، نقاط قوت آنها و ارزش های تان اشاره کنید.

6 هیجان بسیار خوب و عالی است، اما می تواند برخی از کودکان را بسیار برانگیخته کند. حواستان به نشانه هایی که هشدار می دهند «کافی است» باشد و راه مناسبی برای خلوت کردن کوتاه فرزندتان در ذهن داشته باشید. مثلاً نوبه دوساله من به خاطر هیجان زیادی که داشت، جشن تولدش را ترک کرد تا کمی راه برود و بعد برگردد.

7 وقتی به مسافرت می رویم، معمولاً طوری وسایلمان را جمع می کنیم که گویی می خواهیم به مریخ سفر کنیم یا به کشوری

بیگانه یورش ببریم. بچه‌ها را در برنامه‌ریزی برای وسایلی که قرار است همراه خود ببریم دخیل کنیم و از آنها بپرسیم چه چیزهایی را دوست دارند همراه خود بیاورند. با این کار، هم عملکردهای اجرایی مناسب را به آنها آموزش داده‌ایم و هم باعث شده‌ایم احساس کنند در این فعالیت سهیم هستند. ممکن است آنها از بازی با وسیله‌ای که خودشان برداشته‌اند احساس رضایت بیشتری بکنند.

8 مواظب خودتان باشید! معمولاً تعطیلات زمان دشواری برای والدین است. تصمیم‌هایی بگیرید که شرایط را برای شما راحت‌تر کند؛ حتماً زمانی را برای لذت بردن خودتان هم در نظر بگیرید.

داشتن انتظارات واقعی از همه- بچه‌ها و بزرگ‌ترها- یعنی اگرچه ممکن است برنامه‌ها بسیار عالی نباشد، اما می‌تواند سرگرم‌کننده‌تر و جالب‌تر باشد. سپری کردن روزهای بسیار طولانی، فاصله‌های زیاد بین وعده‌های غذایی، فعالیت‌های زیاد با افراد بسیار زیاد- همه اینها باعث می‌شود هر یک از ما کمتر از آنچه در حد انتظار و مطلوب است عمل کنیم. تلاش کنید لذت ببرید، نه اینکه تنها کارهای زیادی را به طور کامل انجام دهید، مطمئن باشید همگی شما زمان خوشی را در کنار هم خواهید گذراند.