

فصل بلا تکلیفی!

اوقات فراغت کودکان و تابستان

دکتر علیرضا محمدی آریا
فاطمه نور شرق

پس از گذراندن اوقات تحصیلی و مطالعه‌ی مستمر و بی‌وقفه، و فشار ذهنی و روانی ناشی از گذراندن کرونا و امتحانات، اوقات تابستان فرا می‌رسند. در حالت عادی تعطیلات تابستانی در تأمین بخشی از نیازهای جسمی و روانی کودکان و نوجوانان مؤثرند. طبق استانداردهای بین‌المللی، تعداد روزهای فراغت آموزشی در کشورهای دیگر ۸۰ روز در سال و در کشور ما ۹۰ روز است. امروزه در دنیای مدرن فناوری و با توجه به شرایطی مانند همه‌گیری کرونا، بخش مهمی از برنامه‌ها و

فراغت مطرح می‌شوند، می‌توان به صورت زیر خلاصه کرد:

- نیازهایی که به هنگام گذراندن اوقات فراغت ارضا می‌شوند؛
- کارکردی که با گذراندن اوقات فراغت تحقق می‌پذیرد؛
- ابزار گذراندن اوقات فراغت، با توجه به شکل‌هایی که پیدامی‌کند و تأثیر فنون و وسایل ارتباط جمعی بر آن؛

● روابط بین گذراندن اوقات فراغت با دیگر فعالیت‌های فرد و نیز یادگیری عوامل اجتماعی؛

● نتایج و آثار فرهنگی، اخلاقی، روانی، اجتماعی و جنبه‌های اقتصادی گذراندن اوقات فراغت.

برای استفاده‌ی بهتر از اوقات فراغتی که به این‌سان تبیین شده است، می‌توان برنامه‌های متنوعی را پیش‌بینی کرد. تشکیل اردوهای مجازی و شرکت دادن کودکان در کارها و خدمات عمومی برخط می‌تواند به رشد اجتماعی و تجربه‌آموزی آنان کمک کند. ایجاد میدان‌های ورزشی و شکل دادن به ورزش‌هایی که جنبه‌ی قهرمانی نداشته باشند و تنوع

آموزش‌های دانش‌آموزان (و البته بزرگسالان) در زمان‌هایی اتفاق می‌افتد که به مانند تعریف گذشته نیست و به وقت آزاد و حتی اوقات فراغت آن‌ها تعبیر شده است؛ چگونگی گذران این اوقات می‌تواند در رشد آن‌ها تأثیربخش باشد و بازدهی آن قطعاً به آینده کودک و جامعه بر خواهد گشت.

اوقات فراغت به معنای بی‌برنامگی، بی‌مسئولیتی و آزادی بی‌قید و شرط نیست، بلکه بخشی از ساعاتی است که برای گذراندن آن به دقت بیشتری نیاز است؛ به خصوص اگر بخشی از آن با تعلیم و تربیت و آموزش کودکان و نوجوانان همسو باشد، باید از برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تری برخوردار شود.

امروزه پدران و مادران و آموزگاران بیش از پیش به مسئولیت‌هایشان آگاهی یافته‌اند. تربیت فرزند به امری پیچیده مبدل شده و اولیا به فکر برآوردن هم‌زمان نیازهای آموزشی و تفریحی فرزندان خود هستند. اندیشه‌ی جای دادن کودک در گروه‌های متعدد، تدارکات لازم برای زندگی اجتماعی و دیگر دغدغه‌های مشابه، دوران کودکی و نوجوانی را در جوامع امروزی دستخوش تحولات عمده‌ای کرده است.

بر اساس طبقه‌بندی بین‌المللی فعالیت‌ها، تمامی فعالیت‌های انجام شده توسط فرد در طول شبانه‌روز به ۱۵ گروه اصلی تقسیم می‌شوند که از آن میان پنج گروه شامل «مشارکت اجتماعی، بازدیدها، سرگرمی‌ها، ورزش و استفاده از رسانه‌های جمعی» فعالیت‌های گذران اوقات فراغت نامیده می‌شوند.

در زمان اوقات فراغت، کودکان معمولاً فعالیت‌های غیررسمی را بیشتر می‌پسندند؛ به خصوص که فعالیت‌ها از طرف گروه هم‌سالان باشند، در انتخاب آن‌ها آزادتر باشند، مشورت بیشتری با آن‌ها شده باشد و به آن‌ها اهمیت بیشتری داده شده باشد. این باعث می‌شود فعالیت جذاب‌تر و تأثیرگذارتر باشد. بعضی از موضوعاتی را که درباره‌ی اوقات



همچنین، بچه‌ها را تشویق کنید اتاقشان را مرتب کنند و شما این کار را برایشان جذاب کنید. با این سرگرمی‌های ساده، از دور هم بودن لذت ببرید و مشارکت در کارها را به کودکان بیاموزید.

نقاشی کردن: برای پر کردن اوقات فراغت کودکان و وسایل نقاشی در اختیار آن‌ها بگذارید و بخواهید موضوعی خاص را نقاشی کنند، زیرا بچه‌ها در هر سنی عاشق نقاشی کشیدن هستند. برای جذابیت بیشتر، مقوای بزرگ تهیه کنید و همه‌ی خانواده را در نقاشی کردن همراهی کنید. برای ایجاد علاقه در کودکان می‌توانید برایشان کتاب رنگ‌کردنی تهیه کنید تا با رنگ کردن آن‌ها سرگرم شوند.

درست کردن کاردستی: این کار هم از دیگر کارهایی است که برای کودکان جذابیت دارد. آن‌ها در کنار ساخت کاردستی می‌توانند چیزهای زیادی یاد بگیرند. می‌توانید با کمک کودکان و با وسایلی مانند پارچه، چسب، کاموا و مقوای رنگی، شخصیت‌های کارتونی و عروسک بسازید و با کاردستی نمایش عروسی شادی راه بیندازید و در آن نکات تربیتی را نیز به کودک آموزش دهید.

انجام ورزش‌های خانوادگی: ساعاتی را همراه آن‌ها به تفریح و ورزش مشغول شوید. مثلاً مبل‌هایتان را جمع کنید، لباس ورزشی بپوشید و کمی نرمش کنید، به پیاده‌روی خانوادگی بروید یا با فرزندتان دوچرخه‌سواری کنید.

بازی جمعی: از بازی‌های دوست‌داشتنی خانگی برای کودکان و بزرگ‌ترها، بازی با حباب، درست کردن جورچین، بازی اسم و فامیل، منج و مارپله، انجام پانتومیم، خمیربازی، دوز، شطرنج و ۲۰ سؤالی است که بسیار مفرح و سرگرم‌کننده است و می‌تواند خاطرات جالبی را رقم بزند.

مطابق با ماده‌ی ۲۷ پیمان‌نامه‌ی حقوق کودک، همه‌ی کودکان حق دارند از شرایط خوب زندگی برخوردار باشند، حق دارند بازی کنند و آموزش ببینند تا شرایط مناسب شکوفایی توانایی‌ها و رشد جسمی و معنوی و اخلاقی و اجتماعی آن‌ها فراهم شود. در نهایت، تمامی کودکان باید از تساوی حقوق و امکانات برخوردار باشند.

سرگرم‌کننده باشد و اوقات فراغت او را پر کند، اما این کلاس‌ها نباید بر کودک تحمیل شوند. شرکت در کلاس‌های متعدد اعتماد به نفس کودک را تقویت می‌کند و روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد. البته باید دانست، گذراندن اوقات فراغت در خانه و پای تلویزیون و رایانه موجب بی‌تحرکی، انزوای اجتماعی، کسالت و درون‌گرایی کودکان می‌شود. اگر انتخاب آموزش‌ها درست انجام شود، رشد استعدادها و جهت‌دهی مثبت به توانایی‌های دانش‌آموزان را در پی خواهد داشت؛ البته اگر کودک به آن علاقه داشته باشد و این کلاس‌ها همه‌ی ساعات او را پر نکنند.

ایجاد سرگرمی‌های ساده: انجام کارهای خانه با همکاری اعضای خانواده یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای گذراندن اوقات فراغت تابستانی است. در کارهای خانه کودکان را مشارکت دهید؛ مثلاً هنگام درست کردن کیک یا غذا بگذارید کودک با راهنمایی شما کارهای راحت را انجام دهد.

ورزش جمعی با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و ایجاد رقابت‌های سازنده می‌تواند در رشد جسمی و اجتماعی به کودکان کمک کند و روح همکاری را در آنان پرورش دهد.

ایجاد موزه‌ها و نمایشگاه‌ها، و تأسیس کتابخانه‌های مجازی کودکان را به سمت مشاهده و مطالعه می‌کشاند و دنیای جدیدی را به روی آن‌ها باز می‌کند. تهیه فیلم‌هایی با محتوای غنی و آموزنده و بخش آن در ساعاتی که به اصطلاح وقت فراغت است، وسیله‌ی دیگری برای گذراندن اوقات فراغت است. ایجاد روابط بهتر خانوادگی و بحث و نتیجه‌گیری در زمینه‌ی چگونه گذراندن وقت اضافی، به نتایجی از قبیل قدم زدن، باغبانی و گل‌کاری، کارهای دستی و جمع‌آوری کلکسیون می‌انجامد که هم لذت‌بخش است و هم تفاهم و تبادل نظر خانوادگی را گسترش می‌دهد.

بهترین راه‌های پرکردن اوقات فراغت

شرکت در کلاس‌های متنوع: شرکت در کلاس‌های متنوع می‌تواند برای کودک

