

گزارشی از نگاه مردم درباره تفریح خانوادگی در این روزها

پیاده روی و شنا یا بازی های موبایلی

کدام یک تفریح بهتری است؟



برقراری رابطه پیدا کنیم؟ و اصلاً مگر چقدر می شود برای پیدا شدنش زمان گذاشت. آقای حمیدی: گرانی تفریحات سالم موجب می شود که خیلی از جوان ها و حتی خانواده ها به سمت تفریحاتی کشیده شوند که حداقل در جامعه ما می توانیم بگوییم هنجار و مردم پسند نیست. زمانی که قرار باشد من برای رفتن به یک شهر بازی و استفاده از وسایل هیجانی که مورد علاقه من و خانواده ام است هزینه زیادی را پرداخت کنم خب

خودم همیشه ساختن بادبادک را دوست داشتم. فکر می کنم که صعود به آسمان زیباست. فقط به این دلیل یا شاید هم به گمانم دور شدن از زمین، از خاک، از دنیای پایین. شاید هم دلیل عشق و علاقه فطری انسان به پرواز است. هفته پیش ساختم. فرزندانم هم خیلی بادبادک دوست دارند. سیداحمد ساخته بود. مریم هم قبل تر ساخته بود. بردیم و بادبادک ها را هوا کردیم. اما کوچک بود و سقوط کرد، بادبادک ها را نتوانستند بالا ببرند. این شد که خودم ساختم، یک بادبادک خیلی بزرگ. مقوا تا کردم و سیخ چوبی را به عنوان اسکلت به آن چسباندم. خیلی بالا رفت و عالی بود. فرزندانم عاشق کار گروهی هستند. من فکر می کنم که بچه ها به وسیله بازی زندگی را می آموزند. روابط اجتماعی را، نظام جامعه را، برای همین بازی هایشان را نباید دست کم گرفت. بازی تنها سرگرمی نیست.

خانم محسنی: زمانی که مشغول کار بودم و فرصت اندکی داشتم اقوام و فامیل را کمتر می دیدم و به همین خاطر رفت و آمد فرزندانم هم با اقوام کم بود و بیشتر به دلیل فاصله سنی کمی که داشتند با هم مشغول بازی و تفریح بودند تا اینکه من بازنشسته شدم و فرزندانم بزرگ شدند.

آن وقت بود که معنا و مفهوم تفریح و سرگرمی در خانه ما تغییر کرد. رفت و آمد با اقوام بیشتر شد، پسر و دخترم نیز علاقه مند به این مسأله شدند و می توانم بگویم که تفریح و سرگرمی شان شد دیدن و بازدید اقوام و همسرن و سالانشان و این موضوع هنوز هم بعد از چند سال بین خانواده من مرسوم مانده است. در واقع من فکر می کنم همان طور که شروع همه یادگیری ها از خانواده است، تفریح داشتن، سرگرم بودن و بازی نیز از خانواده آغاز می شود. خودم خیلی دیر به این نکته پی برده بودم. یکسری از افراد هم دورهمی خانوادگی را آگاهانه حذف کردند ولی کاش حساسیتشان را کم کنند.

مگر می شود خانواده ای را که دقیقاً هم کفو و هم وزن ما باشد برای خودم همیشه ساختن بادبادک را دوست داشتم. فکر می کنم که صعود به آسمان زیباست. فقط به این دلیل یا شاید هم به گمانم دور شدن از زمین، از خاک، از دنیای پایین. شاید هم دلیل عشق و علاقه فطری انسان به پرواز است. هفته پیش ساختم. فرزندانم هم خیلی بادبادک دوست دارند. سیداحمد ساخته بود. مریم هم قبل تر ساخته بود. بردیم و بادبادک ها را هوا کردیم. اما کوچک بود و سقوط کرد، بادبادک ها را نتوانستند بالا ببرند. این شد که خودم ساختم، یک بادبادک خیلی بزرگ. مقوا تا کردم و سیخ چوبی را به عنوان اسکلت به آن چسباندم. خیلی بالا رفت و عالی بود. فرزندانم عاشق کار گروهی هستند. من فکر می کنم که بچه ها به وسیله بازی زندگی را می آموزند. روابط اجتماعی را، نظام جامعه را، برای همین بازی هایشان را نباید دست کم گرفت. بازی تنها سرگرمی نیست.

که مامان و بابا از تلویزیون استفاده نمی کنند، جز برای محدود مواردی که آن هم زمان مشخص خودش را دارد. استفاده از رسانه تصویری زیر سه سال باعث عدم تمرکز و از بین رفتن نورون های مغز می شود و ما به خاطر امیرحیدر باید امیرعباس را هم بیشتر مدیریت می کردیم، آخرین باری که با مشاور بچه ها حرف زدم گفت «یواش یواش رسانه تصویری را برایشان شروع کن، طبق ارزش هات، هرچی که می خواهی، ولی با بچه ها گفت و گو داشته باش و توضیح بده که این هم بخشی از فعالیت روزمره است چون باید یواش یواش تحلیل رسانه در حد سن خودشان و حرف زدن در موردش را یاد بگیرند.»

بعدها من نشستم چیزی حدود ۵۰ انیمیشن دیدم تا به نتیجه رسیدم که چه چیزی مناسب بچه های من است و یک هفته شبکه پویا را که خیلی بهش منتقد هستم بررسی کردم تا به ۴۵ دقیقه تماشا از این شبکه رسیدم که مناسب ماست، با بچه ها نشستم حرف زدم و در مورد صدای تلویزیون و ساعت روشن و خاموش کردنش به نتیجه رسیدیم و شروع کردیم. البته از اینترنت هم خیلی ایده های خوبی برای سرگرمی بچه ها می توانی پیدا کنی. خودم که خیلی از این فضا استفاده می کنم.

محیا گفت مثلاً امروز ما به صرف خواندن تاریخچه و رنگ کردن ضرب المثل: «از آب گل آلود ماهی می گیرد» گذشت. ایده اش هم از بازی پانتومیم که ضرب المثل انجام می دادیم آمده بود.

فکر کردم که اینطوری فرصتی هم می شود تا بچه ها با ضرب المثل ها آشنا بشوند و بدانند که از کجا آمده و البته بدانند که همه ضرب المثل ها الزاماً درست نیستند مثل: خواهی نشوی رسوا هم رنگ جماعت شو. بعد هم دزد و پلیس بازی کردیم و اجرای نمایش داشتیم.

وقت هایی هم که با خاله های خودم و یا فامیل همسرم دور هم جمع می شویم، با بازی هایی مثل مافیا، اسم و فامیل بازی و بازی کنترل خنده، پانتومیم و اسم روی پیشانی، سعی می کنیم زمان خوشی را برای خودمان به وجود آوریم.

دور هم بازی می کنند یک بار بچه ها مشغول بازی اسم و فامیل بودند. دیدم تکراری شده، حروف الفبا را دور زده بودند، همه کلمات در ذهن شان بود. تا یکی حرفی انتخاب می کرد، فوری همه را تکمیل می کردند، به نظرم خسته کننده شده بود که گفتم بچه ها چرا قانون بازی را عوض نمی کنید؟ این بار کلماتی را بنویسید که حرف مورد نظر در آخرش باشد.

خوش شان آمد. حالا می توانستند واقعاً خودشان را آزمایش کنند. برای دایره لغات تلاش کنند. ببرند و ببازند. متفاوت از دفعات قبل، آن روز همه چیز دوباره از نو شده بود.

سمیه ملاتبار
نویسنده

زندگی به کمی خلاقیت و حال خوب نیاز دارد، کمی تجربه راه های تازه و ساختن ایده های نو، حال خوبی که در قفسه هیچ فروشگاهی نیست و خودمان باید بسازیمش. شادی ها و لذت ها، گاهی خیلی ارزان تر و دم دست تر از آن چیزی است که خیال می کنیم. حتی برای ماهایی که در خانه های کوچک آپارتمانی زندگی می کنیم.

بازی ها و تفریح عمیق ترین اثرها را در کودکان دارند. مخصوصاً اگر می خواهید فرزندان کم تر با تبلت و موبایل و تلویزیون مشغول باشد. شما چه بازی ها و تفریح های خانوادگی دارید؟ می دانستید گاهی همین تفریح های ساده و بی دردسر، خاطره هایی را برای فرزندان درست می کند که تا هستی از یاد نمی برید؟

همیشه چیزهایی که به نظر، بچگانه یا بی اهمیت و ساده می آید، با یک بازیگری می تواند حلال بسیاری از مشکلات پیچیده ما باشد. شک نکنید که با این تفریحات پر لذت و شاد و امن، بهترین جواب ها را می گیرید. آخرین باری که تفریح خانوادگی را تجربه کردید کی بوده است؟

مامان عسل از اشتهای سیری ناپذیر بچه ها به سرگرمی گفت که یک سری از تفریح های فرهنگی خانوادگی را می شود با هزینه های کم و برنامه ریزی فراهم کرد مثلاً کوه رفتن یکی از قشنگ ترین تفریح های خانوادگی ماست که به قله برسی و با خانواده گوشه ای بنشین و املت بخوری.

یکی از مسائلی که خیلی برایش تلاش کردم این بود که بچه ها در معرض رسانه تصویری قرار نگیرند و جذابیتی هم تا سه سالگی برایشان نداشته باشد، به خاطر همین برای ساعت های روزشان را با حباب ساز و خمیر بازی و باکس های جورچین و پازل و کتاب و فوتبال دستی برنامه ریزی می کنم و اجازه نمی دهم که به مرحله حوصله من سر برفته برسند.

تلویزیون را هم به عنوان وسیله سرگرمی معرفی نکردم. یعنی بچه ها از وقتی جهان را شناختند دیدند

به بهانه تعطیلی مدارس و آغاز تابستان

دورکاری مادران با حضور فرزندان

چرا پسران من، همراهان خوبی اند؟

نمی دانم چند نفر از شما مادرانی که دارید این مطلب را می خوانید، جزو دورکاران به حساب می آید؛ البته نوع کارها، تفاوت آشکاری با هم دارند ولی حالا زیاد مهم هم نیست که نوع کار من در این یادداشت به همان حساسی درک بشود یا نه؛ همین که الان بحث دورکاری زنان و مادران زیاد شده و حالا که روزهای تعطیلی بچه ها رسیده، جا برای نوشتن این یادداشت باز کرده است. البته من که می دانم چقدر کارهای خانه در این زمان از روز که بچه ها در مدرسه نیستند، از ساعت کاری تا می زند و مجبورم می کند در ساعت های دیگری از عصر و شب هم به شغلان ادامه دهد که باز هم می دانم با وجود حضور فرزندان چقدر سخت است. رسیدگی به امور تحصیلی و مراقبت های غذایی فرزند را اگر فقط حساب کنید، به اندازه کافی مانع برای پیشرفت در کار به حساب می آید، چه برسد که شغل تا نوشتن آمیخته باشد. شاید این یادداشت، روی خطایش به مادران سرپرست خانوار است ولی احتمالاً بیان برخی

راه های مختلفی برای همراه کردن فرزند وجود دارد.

آشنا کردن فرزندان با فعالیت های کاری

قدم اول آن است که هم به صورت مستقیم و هم غیرمستقیم، کودکان را با چگونگی بدست آمدن درآمد زندگی شان و شغلی که درگیرش هستید و نیازی که هرچند نرفتن به درآمدش دارید، آگاه کنید. شغلان را برایش خیلی ساده و ریز توضیح دهید. این مسأله، نقش اساسی در همیاری کودک با شما دارد. کسی از کودک انتظار ندارد که در انجام آن کارها کمک خاصی بکند، اما حداقل نیاز شما این است که بتوانید در شرایطی کارتان را در خانه انجام دهید که بشود تمرکز لازم را داشت؛ بشود درعین روشن بودن تلویزیون و پخش برنامه کودک، صدای بازی کردن های دو نفره و خوردن توپ به دیوار اتاق، صدازدن های مکرر فرزند و درخواست های مختلف غذایی یا درسی، حرف زدن هایشان یا همدیگر و غیره، کار کرد. پس از آگاهی فرزند از فعالیت کاری مادر و درک شغل،

روزیایی را شاهد خواهید بود که فرزندان علاوه بر اینکه کاملاً محیط خانه را برای به اتمام رساندن کارتان فراهم می کند، برای رفع خستگی تان، با سلیقه کودکانه اش برایتان شربت هم درست می کند یا میوه هم می آورد یا وقتی شما کنار میز مطالعه اش میوه ای می گذارید، می گوید: «شما هم بخور تا من هم بخورم» یا «اگر شما نخوری و تقویت نشوی، من هم نخوام خورد.»

در اتاق تان باز باشد

اگر اتاق های خانه شما در دارد که مطمئناً دارد، حتماً موقع برخی از کارهای تان که اتفاقاً خیلی ازتان انرژی می برد و حتی اتفاقاً خیلی نیاز به تمرکز دارید، در اتاق تان را ببندید. بچه ها وقتی که در جریان ریز مشکلات کارتان قرار می گیرند، همراهان خوبی می شوند. هر از گاهی هم به بهانه های مختلف وارد اتاق تان می شوند و یا از در اتاق تان رد می شوند که ببینند هنوز مشغولید یا نه. این کارهایشان، فقط