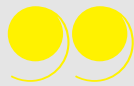


می شود زمان های کوتاه استراحت را در روزهای کاری به فراغت های خانوادگی در مسیر درک و رشد تبدیل کرد. فقط باید برای آن برنامه داشت



نوع و شرایط تعامل و تفریح با نوجوان متفاوت است اما کیفیتش نباید کمتر از دوران کودکی باشد.

فراغت والدین و فرزندان با هم

پلی بر شکاف میان نسلی

سارا مؤمنی
دانشجوی دکتری مدیریت رسانه



شاید فکر کنیم تغییرات نسلی باعث شده که شکاف میان والدین و فرزندان بیشتر شود که البته اشتباه فکر نمی کنیم، اما نمی شود فقط بر این فکر تکیه کرد و دست گذاشت و فاصله ها را بیشتر کرد

یک سفر خانوادگی، کوهنوردی، ورزش و مسابقه و شهر بازی و غیره از جمله تفریحاتی هستند که اغلب والدین و فرزندان با توجه شرایط سنی و اقتصادی با هم دارند که البته در نسبت با فرزند کودک و نوجوان و دختران و پسران متفاوت است. مثلاً فرزندان دختر ممکن است دوست داشته باشند در یک عصر پاییزی پدر و مادر و برادرانشان را به میهمانی دعوت کنند و در قوری کوچکشان آب بریزند و چای درست کنند و از میهمانانشان پذیرایی کنند. یا فرزندان پسر دوست داشته باشند با همکاری خواهرانشان پدر و مادر را به یک نمایش عروسکی دعوت کنند. این فراغت ها در نوجوانی بیشتر بیرون از خانه شکل می گیرد. یکی از فراغت هایی که در روزهای کاری و غیر کاری و برای کودک و نوجوان و دختر و پسر جذاب است که با والدینشان داشته باشند، تماشای فیلم و انیمیشن در سینما است. سینما در کنار کتاب، کنسرت، تئاتر، موزه گردی و شرکت در رویدادهای مختلف فرهنگی، تنها تفریح فرهنگی است که هم شبیه کتاب نیست که مجبور باشیم آن را تنها ببینیم، هم شبیه تئاتر و کنسرت نیست که فرم و محتوایش خیلی به سلیقه شخصی ما مرتبط باشد و هم شبیه رویداد نیست که بیشتر دوست داشته باشیم با دوستانمان برویم تا با فرزندمان، یا برعکس، آنها بیشتر دوست داشته باشند با دوستانشان در این رویدادها شرکت کنند تا اینکه بخواهند با پدر و مادرشان باشند. سینما یک تفریح مشترک فرهنگی برای والدین و فرزندان است که در کنار دیگر خانواده ها در یک فضا برای تماشای یک محتوای واحد می نشینند و تجربه های مختلفی را از این فراغت می گیرند.

فرزند کوچکش به تجربه پیروزی نیاز دارد و می داند چطور بازی را پیش ببرد. همین بازی در نسبت با پسر نوجوانش تغییر می کند و قرار است برای نوجوان نقش راهبری داشته و او را به مشاهده گری و تجربه گری ببرد. یا زمانی که مادر چهارپایه زیر پای کودکش می گذارد و اجازه می دهد که او قاشق های شام را بشوید، در واقع در کنار همراهی و گذران وقت دارد به او مثلاً استقلال و تجربه انجام کار گروهی را می دهد، اما در نوجوانی زمانی که کار شست و شوی ظرف ها را به او می سپرد و در کنارش با او مشغول گفت و گو می شود، او را وارد مرحله دیگری از رشد کرده که بیشتر به اعتماد به نفس، همدلی و ابراز تمایل به همراهی با او مرتبط است.

سینما: تفریح فرهنگی مشترک

بالتر بیشتر درباره تفریحات و فراغت های پدر و مادر با فرزندان در دوره های کودکی و نوجوانی نوشتیم. خیلی وقت ها هم هست که برای داشتن فراغت با ساعت یا روزهای بیشتر، والدین و فرزندان دور هم جمع می شوند. حضور در یک طبیعت و گردشگری،

مختلف در حال تغییر است. کودک ما همیشه کودک نمی ماند و ما هم برای همیشه والد پسر بچه / دختر بچه هایمان نخواهیم بود. بلکه ما وارد سن میانسالی و پیری می شویم و فرزندان ما نوجوان و جوان می شوند. حالا کمی از موارد فراغت با کودکان بگویم. مثلاً یک مادر را پس از یک روز شلوغ کاری (چه کار در خانه چه کار در بیرون از خانه) در نظر بگیرید. زمانی که مثلاً در حال شست و شوی ظرف ها است، به این فکر می کند که خوب، بعد از این بروم و فلان کتاب را تمام کنم، یا فلان عکس ها را ادیت کنم، یا کار دوخت فلان لباس را تمام کنم، یا به دوستم زنگ بزنم، یا اصلاً بخوابم. در همین موقعیت کودکی که شام خورده و روی میبل نشسته، منتظر است کارهای مادر تمام شود تا به سمت او برود و با او باشد! همین مسأله در نسبت با یک پدر در شکلی دیگر اتفاق می افتد. انجام یک بازی فکری مشترک، با هم شعر و کتاب خواندن، سپردن بخش بی خطر کاری که انجام می دهیم به فرزندان، کشتی گرفتن پدر با فرزندان پسر، تماشای نقاشی کشیدن یا نواختن موسیقی فرزندان یا انجام بخشی از کار آنها، تماشای یک برنامه مورد علاقه مشترک تلویزیونی با هم، صحبت و تعامل با فرزندان دختر و سعی در شنیدن و گفت و گوهای کوتاه اما راه گشا برای درک متقابل و با خبر بودن از روزمره هم، از جمله مثال هایی است که کمک می کند فراغت های کوتاه روزهای کاری، تبدیل به فراغت های خانوادگی در مسیر درک و رشد باشد.

من بچه نیستم!

شاید خیلی از مثال هایی که برای داشتن فراغت های کوتاه با کودکانمان زدیم، اینطور به نظر برسد که برای فرزند نوجوان مناسب نباشد، اما در واقع اغلبشان مشترک است و فقط نوع اجرای آن در مواجهه با نوجوان تغییر می کند. اگرچه نوجوان در سنی که هست، دست به کشف و شناخت و محک خود و محیطش می زند و تأکید دارد که دیگر بچه نیست، اما نمی توان با او مانند بزرگسال هم برخورد کرد. فرزند در سن نوجوانی در قالبی از «بزرگ شدن» قرار می گیرد که به طور روحی و جسمی او را وارد یک چالش فردی می کند. پدر و مادر در مواجهه با او دیگر شبیه وقتی نیستند که او کودک بود. مثلاً در کشتی گرفتن پدر با پسر بچه اش، فارغ از عدم برابری قدرت، او آگاه است که

هر کدام از مادر نقش پدر یا مادر که باشیم، بجز بر آوردن نیازهای اولیه فرزندمان مانند خوراک، پوشاک و مسکن، نیازهای دیگری هم داریم. فرزندان که جای خود دارد و بیش از ما و مستمتر از ما نیازمند هستند؛ نیازمند گذراندن وقت با ما. شاید فکر کنیم تغییرات نسلی باعث شده که شکاف میان والدین و فرزندان بیشتر شود که البته اشتباه فکر نمی کنیم، اما نمی شود فقط بر این فکر تکیه کرد و دست روی دست گذاشت و فاصله ها را بیشتر کرد. ضمن اینکه خود گذراندن وقت با والدین یا گذراندن وقت با فرزندان یک نیاز اساسی برای نگهداشتن همه ما در مسیر رشد است. خود ما هم نسبت به آن بی تمایل نیستیم، چرا که برای لحظات، ساعات یا روزهایی ما را از امور روزمره جدا می کند و خود و فرزندمان را در حال و هوایی جدید می بینیم که اثر آن به طور کلی کم کردن شکاف میان ما و آنها، بهتر شدن حال ما، بهتر شدن حال آنها و درک متقابل در جهانی است که با گستره اطلاعات، تفریحات، اتفاقات و مسائل مختلفی که دارد، برای ایجاد فاصله میان ما اصرار دارد.

تقسیم بندی جدید ذهن پس از والد شدن

دوران کودکی هر کدام از افراد به این دلیل که مسأله و مسئولیتی جدی ندارند و بیشتر امورشان را والدین آنها به عهده می گیرند و اصطلاحاً از جهان فارغ هستند، دوره ای پر از انرژی و شادابی است. اما کودکان در کنار مهد و مدرسه و کلاس های مختلف و میهمانی ها، به گذراندن وقت با والدین نیاز دارند. این گذراندن وقت بجز زمان هایی است که والدین در حال بر آوردن نیازهای خوراک و پوشاک کودکانشان هستند. هر کدام از والدین به تبع جنسیت، علایق، نگرش، باورها و زمانی که دارند، اوقات فراغت مختلفی را می توانند با فرزندانشان بگذرانند. تصور اینکه بعد از یک روز کاری سخت فرد برای استراحت و فراغت شخصی به خانه برمی گردد، یک تصور اشتباه است و در واقع این تصور نیاز به تغییر دارد. هر کدام از ما وقتی نقش پدر و مادر را می گیریم، در واقع میزان توجه و تمرکزمان به جهان بیرون مان تقسیم بندی جدیدی پیدا می کند که فرزندان بخش مهم و قابل توجهی از آن را به خود اختصاص می دهند. توجه به هم و جمله «هم نیاز و هم دوست دارم و قسمت رو با تو بگذرونم» به جای تصور قبلی جایگزین می شود.

کودکی ۱۰ ساله بودم!

این را هم در نظر بگیریم که ما فقط چند سال محدود والدین یک کودک هستیم. سن و شرایط

ما فقط چند سال محدود والدین یک کودک هستیم و زمان به سرعت می گذرد.

