



بودن بخشی از مراحل پخت غذا، فرایند پخت و پز را برای شما راحت می‌کند. می‌توانید قبل از شروع ماه مبارک، بادمجان، سبزی، هویج، بسته‌های مرغ طعم‌دار، پیاز و سیر سرخ شده و هر چیزی که برای طبخ غذا در ماه مبارک نیاز دارید، آماده و فریز کنید. در فرایند آماده‌سازی، قطعا بچه‌ها می‌توانند مسئولیت‌هایی را بپذیرند و با شما همراه شوند. علاوه بر این تمرین کنیم که ساعت خواب و بیداری بچه‌ها را تنظیم کنیم و برای بچه‌هایی که مدرسه می‌روند برنامه ریزی مناسب داشته باشیم. در این برنامه ریزی از کنکوری‌ها فراموش نکنید. پیشنهاد می‌کنیم که روزه‌های کله گنجشکی را هم با بچه‌ها تجربه کنید.

با هم خاطرات مشترک بسازید

خاطرات حلقه وصل ما با گذشته هستند. خاطرات کودکی برای همه ما مهم و اثرگذار است. تا می‌توانید این ماه را برای کودکان خوشایند کنید و از آن خاطره‌های خوش و دلنشین بسازید. این کار کمی خلاقیت و برنامه ریزی می‌طلبد. با روتین‌سازی و تعریف فعالیت‌های مشترک خانوادگی می‌توانید طعم خاطرات را برای فرزندان شیرین کنید مثلاً در خانه با صدایی ملایم، اذان، دعای سحر و رینای قبل افطار را پخش کنید و آن را در ذهن و گوش فرزندان ماندگار کنید یا اینکه دید و بازدیدهای عید را طوری تنظیم کنید که با افطار یا حتی سحر تلاقی داشته باشد.

افطاری‌های ساده بدهید

در ماه رمضان افطاری دادن و صلح‌رحم بسیار توصیه شده است. این ایام می‌تواند زمان خوبی برای دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه باشد. به‌ویژه با بزرگ‌ترهای خانواده و کسانی که بچه‌ها به آن‌ها علاقه دارند. این دورهمی‌ها هرچقدر ساده‌تر برگزار شود، امکان استمرار آن هم بیشتر است. بهتر است در افطاری دادن‌ها در کنار اینکه به فکر تنوع سفره افطار هستید، نگاهی هم به همراه کردن کودکان با خودتان در انجام کارهای افطاری و بازی و سرگرمی آن‌ها داشته باشید.

بخشش و نیکوکاری کنید

با کمک فرزندان افطاری‌های بسیار ساده درست کنید و به افرادی که در مسجد محل، اتوبوس یا ایستگاه متروی نزدیکی محل زندگی‌تان هستند بدهید. این افطاری‌ها می‌تواند: لقمه‌های نان و پنیر و سبزی و خرما و گردو باشد یا ظرف کوچک شله‌زرد یا آش. هر چیزی که آماده‌سازی‌اش برای شما سختی زیادی نداشته باشد و بخشی از آن را کودک بتواند انجام دهد. شما حتی می‌توانید در بخش مالی این فعالیت‌ها او را سهیم کنید و بگویید اگر دوست دارد می‌تواند از پول تو جیبی هفتگی‌اش با شما سهیم شود. با این کار، بچه‌ها لذت بخشش و نیکوکاری را با یک کار ساده، اما لذت بخش تجربه می‌کنند.

روزشمار ماه رمضان درست کنید

چند سالی است که برخی از گروه‌های خوش فکر، روزشمار رمضان کودکانه درست می‌کنند. اگر وقت یا حوصله ندارید تا روزشمار شخصی و خانوادگی خودتان را بسازید، می‌توانید از روزشمارهای آماده استفاده کنید. اما خوب است بدانید استفاده از روزشمار، نظم زیادی به زندگی شما می‌دهد و هر روز، فعالیت‌های سرگرم‌کننده یا پروژه مشترکی دارید که با فرزندان انجام می‌دهید. علاوه بر این، با روزشمار می‌توانید مفهوم ثواب را که در دینمان به آن اشاره شده، برای فرزندان



باز کنید. چطور؟ بسته به سن او، برای هر روز یک کار خوب در روزشمار بنویسید. این کار خوب می‌تواند بر اساس نقاط قوت و ضعف فرزندان‌تان نوشته شود. مثلاً اگر فرزندان در مدیریت خشم چالش دارد، یک فعالیت متناسب با سن برای مدیریت خشم بنویسید. اگر موفق به انجام آن شد، در همان روز یک ستاره، علامت مثبت، ژتون یا فیش تأیید می‌گیرد. در انتهای ماه می‌تواند تعداد ثواب‌هایش را بشمارد و به ازای آن‌ها طبق قانونی که از قبل تعیین کرده‌اید از پاداش‌هایی بهره‌مند شود.

جعبه‌ای پر از ذکر و دعا درست کنید

کاری که باید انجام دهید این است که یک شیشه خالی، بطری یا حتی یک جعبه و مقداری کاغذ رنگی تهیه کنید. سپس، سی‌سی دعا به زبان فارسی یا از کار ساده‌ای مانند الحمد لله یا فرازهای زیبایی از دعای مکارم اخلاق، مناجات حضرت امیر، دعا‌های روزانه ماه مبارک رمضان و... را روی سی‌تکه کاغذ بنویسید. در نهایت آن تکه‌های کاغذ را که تا شده‌اند، داخل شیشه قرار دهید. حالا شما یک کوزه پر از دعا و ذکر برای فرزندان دارید و هر روز در ازای یک کار خوب، یکی از دعاها را با او از کوزه در می‌آورید. این فعالیت علاوه بر کمک به فرزندان برای به‌خاطر سپردن دعا، او را برای این بخش از روز هیجان زده می‌کند؛ زیرا آن‌ها دوست دارند چیزهای ناشناخته را کشف کنند. بد نیست که در همین جعبه جوایزی هم برای تشویق بچه‌ها به روزه‌داری داشته باشید.

قصه بگویید و قصه بسازید

تقریباً همه کودکان قصه را دوست دارند. شما می‌توانید با کمک قصه‌گویی کودکان را با آموزه‌های مختلف اخلاقی، ارزشی یا حتی مهارتی آشنا کنید. شما از خاطرات کودکی خودتان در ماه رمضان می‌توانید قصه بسازید و با این کار فرزندان را به ماه رمضان علاقه‌مند کنید. همراه کردن خاطره‌ها با شوخی و خنده می‌تواند لحظات مشترک زیبایی برای شما خلق کند.

با بچه‌ها مسجد بروید

مسجد رفتن یک نمونه خوب از فعالیت با کودکان در ماه رمضان است. انجام کارهای مذهبی به صورت گروهی، می‌تواند برای بچه‌ها انگیزه بیشتری برای علاقه‌مندی به آن کار فراهم کند. حضور مستمر در محیط‌های مذهبی که مناسب در آن به صورت گروهی برگزار می‌شود، یکی از بهترین پیشنهادها برای ماه مبارک است. چه بهتر که مسجدی پیدا کنید تا در آن فضایی برای کودکان داشته باشد و به آن‌ها بیشتر خوش بگذرد. ضمن اینکه حواستان باشد که شبهای قدر هم با بچه‌ها به مسجد بروید.

فیلم و پویانمایی ببینید

یکی دیگر از کارهایی که حتی می‌شود در فهرست کارهای پیشواز ماه مبارک باشد و برای آن برنامه داشته باشید، دانلود و ذخیره فیلم‌ها و پویانمایی‌های زیبایی است که شما با جست‌وجو به آن‌ها رسیده‌اید و مفاهیم مدنظر شما را در خود دارد. با هم دیدن فیلم یا پویانمایی می‌تواند بخش جذابی از روز برای کودکان باشد. فیلم‌های کم‌دی و خنده‌دار هم گزینه‌های خوبی هستند، با توجه به اینکه تعطیلات نوروز و ماه مبارک هم‌زمان هستند، حتماً امسال سال متفاوتی را تجربه می‌کنید.

با روزشمار می‌توانید مفهوم ثواب را که در دینمان به آن اشاره شده، برای فرزندان با بستن چطور؟ بسته به سن او، برای هر روز یک کار خوب در روزشمار بنویسید. این کار خوب می‌تواند بر اساس نقاط قوت و ضعف فرزندان‌تان نوشته شود