

هزار تفاوت زیر یک سقف

اوقات فراغت کودکان را در خانواده‌های چندفرزندی چطور مدیریت کنیم؟

هدف پر کردن همه لحظه‌ها نیست

پیش و بیش از هر چیز باید به خاطر بسپاریم منظور از سرگرم کردن فرزندان، پر کردن همه لحظات آن‌ها نیست. هدف، فراهم کردن فرصتی برای بازی، ارتباط، خلاقیت، تجربه، استراحت، رشد و استقلال است.

گاهی والدین به دلیل عدم حضور کامل و صد درصدی حس عذاب وجدان می‌گیرند اما مهم والد کافی بودن است نه والد کامل بودن. هیچ‌کدام از ماکامل نیستیم، فقط کافی است حس خوب را به فرزندمان انتقال بدهیم.

یک برنامه خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

یک برنامه متعادل در طول روز یا در طی یک هفته بهتر است شامل چهار بخش باشد:

استراحت و بی‌برنامگی

کودک آزاد باشد که هیچ فعالیت مشخصی نداشته باشد.

توجه

والدین گاهی تصویری می‌کنند اگر کودک بی‌کار باشد حتما باید برایش فعالیت جدیدی پیدا کنند. در حالی که کمی بی‌حوصلگی می‌تواند زمینه‌ای برای خلاقیت، ابتکار و کشف علایق کودک باشد. همچنین باید بدانیم بازی مشترک همیشه بهترین گزینه نیست. یکی از باورهای اشتباه این است که خواهر و برادرها باید همیشه با یکدیگر سرگرم باشند. گاهی بازی جداگانه و مستقل برای هر کودک بهتر است؛ به خصوص زمانی که اختلاف سنی زیادی دارند یا یکی از کودکان به خلوت و آرامش بیشتری نیاز دارد.

بازی مستقل

کودک خود انتخاب کند بخشی از زمانش را به چه کاری مشغول باشد.

بازی مشترک

خواهر و برادرها یا اعضای خانواده در فعالیتی مشترک شرکت کنند.

زمان اختصاصی با والدین

هر کودک زمانی را برای ارتباط اختصاصی با پدر یا مادر داشته باشد.

چالش فرزند بزرگ‌تر

در خانواده‌های چندفرزندی، گاهی فرزند بزرگ‌تر ناخواسته نقش والد دوم را پیدا می‌کند. از او انتظار می‌رود مراقب کوچک‌ترها باشد، همیشه کوتاه بیاید، اسباب بازی‌هایش را بدهد یا در سرگرم کردن آن‌ها کمک کند. کمک گرفتن از فرزند بزرگ‌تر اشکالی ندارد، اما نباید این کمک تبدیل به مسئولیت دائمی مراقبت از خواهر و برادرها شود. فرزند بزرگ‌تر نیز حق دارد بازی کند، استراحت کند، اشتباه کند و بدون مسئولیت مراقبتی، کودک باشد. این وظیفه والد است که بستر را برای کارگروهی فرزندان فراهم کند تا همه فرزندان به یک اندازه از شرایط بهره‌مند شوند.

وقتی بین فرزندان اختلاف رخ می‌دهد

- کودکان در جریان بازی یاد می‌گیرند چگونه مذاکره کنند، نوبت بگیرند، خواسته خود را بیان کنند و با ناکامی کنار بیایند. والد نباید در هر اختلاف کوچک دخالت کند.

- اگر دعوا خفیف است می‌توان چند لحظه فرصت داد تا کودکان خودشان راه حل پیدا کنند.

- اگر درگیری بالا گرفت، والد باید آرام و قاطع وارد شود. به عنوان مثال بگوید: «الان هر دو عصبانی هستید. اول صبر کنید و بعد یکی یکی توضیح بدهید.

- بهتر است والد از جملاتی مانند: «تو همیشه مقصری، تو بزرگ‌تری، باید کوتاه بیایی، چرا مثل خواهرت رفتار نمی‌کنی و جملات مشابه پرهیز کند. در عوض می‌توان از کودکان خواست برای مشکل راه حل پیدا کنند.
- در صورت تشنج زدن، گاز گرفتن، برت کردن اشیاء یا خطر آسیب، والد باید فوراً مداخله و ابتدا امنیت کودکان را برقرار کند و همچنین هر دو را از اسباب بازی محروم کند.

نبرد با غول فناوری

- در خانواده‌های پرمشغله، استفاده از موبایل، تلویزیون و تبلت ممکن است به یک راه حل سریع برای سرگرم کردن کودکان تبدیل شوند. اینجا فقط مدت زمان استفاده مهم نیست؛ بلکه باید بدانیم صفحه نمایش جایگزین چه چیزی می‌شود.

- اگر صفحه نمایش قرار است جای خواب کافی، فعالیت بدنی، بازی، ارتباط خانوادگی یا تعامل اجتماعی را بگیرد، نیازمند بازنگری است.

- بهتر است والدین به جای ممنوعیت‌های ناگهانی، قواعد خانوادگی روشن و متناسب با سن داشته باشند و خودشان نیز الگوی استفاده متعادل از تلفن همراه باشند.

چند پیشنهاد برای والدین شاغل

یکی از بهترین راهکارها طراحی خانه به شکلی است که کودک بتواند بخشی از زمان را به شکل مستقل و ایمن بازی کند. برای مثال می‌توان چند ایستگاه بازی ایجاد کرد:

ایستگاه خلاقیت

مداد رنگی، کاغذ، خمیر، قیچی کودک، چسب و وسایل بازیافتی ساده.

ایستگاه ساخت وساز

لگو، مکعب‌ها، قطعات ساختمانی و وسایل مناسب سن.

رایج‌ترین اشتباه‌های والدین

گاهی باید انگشت اتهام را به سمت و سوی والدین دراز کرد که آگاهانه و ناآگاهانه دامن به شرایط موجود می‌زنند.

- به عنوان نمونه؛
- اصرار به فعالیت مشترک دارند.
- برنامه‌ریزی بیش از حد می‌کنند.
- اجازه استفاده مداوم از انواع صفحه نمایش‌ها مثل تلفن همراه، تبلت و... را

- می‌دهند.
- بین خواهر و برادرها مقایسه می‌کنند.
- اجازه دخالت در هر اختلافی را می‌دهند.
- جای بازی را با آموزش و درس عوض می‌کنند.
- به جای ایجاد فرصت برای خلاقیت، اسباب بازی می‌خرند.
- به کودک پرسروصدا توجه بیشتری دارند.
- توقع بیش از حد از فرزند بزرگ‌تر دارند.

تناسب بین فعالیت کودک و توانایی او

در خانواده‌های چندفرزندی بهتر است فعالیت‌ها را بر اساس سطح توانایی نیز تنظیم کنیم. مثلاً یک فعالیت ساختمانی می‌تواند برای کودک کوچک‌تر ساده و برای کودک بزرگ‌تر پیچیده‌تر باشد؛ بنابراین لازم نیست همه کودکان دقیقاً یک کار را انجام دهند.

یک اصل مهم برای والدین

والدین باید فراهم کنند فرصت باشند، نه مسئول سرگرمی دائمی. گاهی نیز فقط باید ناظر باشند. کودک برای رشد سالم به ارتباط با والد نیاز دارد. اما نیاز ندارد والد در همه لحظات کنار او باشد.

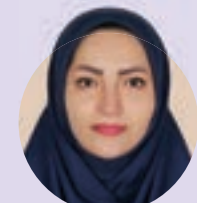
زمانی ویژه فقط برای تو

- یکی از نیازهای مهم کودکان این است که احساس کنند جایگاه منحصر به فردی در رابطه با والدین دارند و محبت و توجه کافی را دریافت می‌کنند.
- این زمان اختصاصی لزوماً نباید طولانی باشد. گاهی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه توجه کامل و بدون تلفن همراه، برای ایجاد یک ارتباط با کیفیت بسیار ارزشمند است.
- این زمان می‌تواند متناسب با شخصیت و سن کودک باشد. برای یک کودک ممکن است بازی با لگو جذاب باشد. برای دیگری گفت‌وگو، نقاشی، پیاده‌روی، کتاب خواندن یا بازی حرکتی.

مزن نامرئی بین والدین با فرزندان

یکی از مهارت‌های مهم والدگری این است که بتوانیم بین همراهی با کودک و سرگرم کردن دائمی او تفاوت قائل شویم. برای مثال، والد می‌تواند بازی را شروع کند، چند ایده ارائه دهد و سپس اجازه دهد کودکان ادامه بازی را خودشان مدیریت کنند.

مثلاً به جای اینکه دائماً بگوید: «این کار را بکن، بعد این بازی را انجام بده، بعد برو سراغ آن فعالیت، می‌توان گفت: امروز چند تا انتخاب داریم. نقاشی، لگو یا بازی با خمیر. خودتان انتخاب کنید. این شیوه علاوه بر کاهش فشار والدین، به کودک قدرت انتخاب، تصمیم‌گیری، حل مسئله و حس استقلال می‌دهد.



دکتر افسانه افسری، روان‌شناس: در خانواده‌های چندفرزندی، هدف این نیست که همه کودکان همیشه مشغول و خوشحال باشند؛ هدف این است که خانه به محیطی امن، منعطف و غنی تبدیل شود که هر کودک در آن هم فرصت ارتباط با والدین، هم فرصت ارتباط با خواهر و برادرها و هم فرصت کشف دنیای خودش را داشته باشد.



یک گزینه ساده

یک برنامه ساده برای یک روز فرزندان با سنین مختلف می‌تواند به این شکل نیز طراحی شود:

صبح: فعالیت حرکتی یا فضای باز
اواسط روز: زمان استراحت و بازی آزاد

بعد از ظهر: یک فعالیت مشترک خانوادگی

بخشی از عصر: بازی مستقل یا فعالیت متناسب با هر کودک

شب: ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان اختصاصی با هر کودک، متناسب با شرایط خانواده.

توجه: این برنامه قرار نیست قانون ثابت همه خانواده‌ها باشد. مهم این است که تعادل میان ارتباط، بازی، استقلال، استراحت و مسئولیت‌های روزمره حفظ شود.

عدالت بین فرزندان

عدالت در خانواده الزاماً به معنای برابر بودن همه چیز نیست. کودکان در سنین مختلف، نیازهای متفاوتی دارند. یک کودک ممکن است به کمک بیشتری برای انجام تکالیف نیاز داشته باشد و دیگری به زمان بیشتری برای بازی. یک کودک ممکن است به زمان اختصاصی بیشتری با والد نیاز داشته باشد. بهتر است والدین به جای برابری مکانیکی به دنبال نیاز ویژه هر کودک و پاسخ متناسب با آن باشند. اگر کودکی اعتراض کرد که چرا برای دیگری بیشتر وقت می‌گذارد می‌توان گفت: چون نیازهای شما با هم فرق دارد. اما هر دوی شما برای ما مهم هستید و برای هر کدامتان زمان مخصوص داریم.

سه تجربه در یک خانواده سالم

در یک خانواده سالم هر سه نوع تجربه‌های زیر وجود دارد: هر سه نوع رابطه برای رشد کودک اهمیت دارند.

- من و والدینم
- من و خواهر و برادرم
- من و خودم



برای مطالعه مطلب کار شده با موضوع سرگرم کردن کودکان تک فرزند کد را اسکن کنید.