

الباب الحادي عشر

وقت طفلك ممتع

* اجعل الوقت الذي تقضيه مع أطفالك ممتعاً ومفيداً في نفس الوقت !
* إن دورك كأم هو دور قيادي، وهذا يعني أن المسؤولية تقع على عاتقك.
يجب أن يوضع ضمن جدول الأسرة وقتاً مفيداً يجمع الأسرة كلها سوياً إلى جانب الأوقات الأخرى المخصصة للمهام المنزلية، التزامات العمل، الارتباطات الشخصية، الوقت الخاص بك أنت وزوجك، وقت الأطفال الخاص بالمدرسة، لعب كرة القدم، تمرينات الباليه، المذاكرة. إذا فكرت في الأمر بهذه الطريقة فستشعرين بالتوتر، لكن إذا جعلتما الوقت المخصص لقضائه مع أطفالك وقتاً ممتعاً للأسرة كلها ويتوق إليه كل أفراد الأسرة، سيكون هذا الوقت بمثابة وقتاً للاستمتاع والراحة النفسية للجميع !

قومي بعمل جدول :

* ضعي على الثلاجة نتيجة ملونة لتوضيح الأحداث الشهرية وعلمي على الأوقات التي ستقضيها الأسرة معاً.
* بهذه الطريقة، أنت تعطين أهمية لهذا الوقت وفي نفس الوقت تذكيرين به كل أفراد الأسرة.
* اصنعي " صندوق اقتراحات " .

* اصنعي بمشاركة أسرتك صندوقاً ظريفاً وزينوه بالرسومات، الورق الملون، صور لاصقة، .. الخ. عندما يفكر الأطفال في أنشطة معينة لتقوم بها الأسرة خلال الأوقات الخاصة بها، شجعيهم على كتابة هذه الأفكار ووضعها في " صندوق الاقتراحات."

* عندما تجلس الأسرة كلها سوياً للتخطيط للوقت الخاص بها، افتحي "صندوق الاقتراحات" وألقى نظرة على الاقتراحات الموجودة به. تأكدي من إعطاء كل فرد من أفراد الأسرة دوره لإبداء رأيه فيما ستقومون به. إن جلوس الأسرة معاً لاختيار الأنشطة التي تقوم بها والتخطيط لذلك سيساعد على أن يشارك كل

أفراد الأسرة اهتمامات بعضهم البعض وهو ما يؤدي إلى زيادة الترابط والتقارب بينهم، وبما أن هذا المجهود جماعياً فإن ذلك سيشجع كل فرد في الأسرة على ابتكار أنشطة ظريفة ويساعد أيضاً على استلهم أفكار جديدة.

الترحموا بالجدول :

أولى الأولويات هي الالتزام بالخطّة الموضوعة: الوقت، المكان، والأنشطة التي ستقومون بها . تقول ماجدة خليل - ٢٦ سنة وأم لطفلين: "هذا يجعل أطفالك يشعرون باهتمامك وبأنهم دائماً على بالك." إذا حدث ظرف طارئ يمنع اجتماع الأسرة، فيجب أن يجلس كل أفراد الأسرة سوياً لتحديد خطتهم المعدلة.

أظهري اهتمامك وحماسك :

هذا الوقت خاص بكم معاً، فكوني متحمسة له وسينتقل حماسك إلى أطفالك أيضاً. فكرى مسبقاً في النشاط أو الفكرة التي اختارتها الأسرة وحاولي إيجاد طريقة ظريفة تضيف إليها البهجة وتجعلها أكثر غنى.

٥ أفكار لوقت مفيد :

١- ألعاب مسلية :

شئ ظريف أن يلعب كل فرد في الأسرة الألعاب المفضلة للآخرين. يمكنك أن تصنعي صندوقاً خاصاً للأفكار الخاصة بالألعاب المسلية حتى يستطيع كل فرد أن يقترح ألعابه المفضلة. هناك أفكار مثل: لعبة تمثيل الأشياء، الدومينو، الكوتشينة، لعبة الذاكرة... الخ. العبوا ألعاباً جماعية إلى جانب ألعاباً فيها منافسة؛ وذلك لتنمية روح طفلك الرياضية وتدريبه على عدم الشعور بغضب شديد عندما ينتصر دائماً شخص غيره في المسابقات التنافسية .

٢- أفكار ثقافية :

زوروا متحف أو معرض فني، لكن اذهبي وحدك أولاً دون اصطحاب أطفالك لكي تتأكدي من عدم وجود أشكال أو مناظر مخيفة لا تريدين أن يراها أطفالك.

إليك بعض النصائح لإضفاء البهجة على هذه النوعية من الزيارات :

* اختاري بعض المعروضات التي تظنين أنها ستعجب طفلك واتركي بقية المعروضات. إن الأطفال لا يتمتعون بقدرة كبيرة على الانتباه لفترات طويلة، لذلك ليس من الضروري أن تروا كل المعروضات الموجودة بالمعرض أو المتحف في يوم واحد.

* اجعلي الأطفال متنبهين بسؤالهم عن الألوان التي يرونها وتعبيرات الوجه للتماثيل على سبيل المثال.

* شجعي الأطفال على أن يتخيلوا فيما يفكر صاحب التمثال أو ماذا يقول، أو لماذا يبدو الشخص الموجود باللوحة ضاحكاً أو حزيناً.

* إذا كنتم تشاهدون صورة إحدى الشخصيات التاريخية، أحكي للطفل بعض المعلومات البسيطة عنها.

* إذا كان المتحف يعرض أدوات، اسألي طفلك عن استخدام كل أداة، وإذا أعجبته أداة معينة فحاولا أن تصنعا واحدة من ورق الكرتون بعد عودتكم إلى البيت.

* اشترخوا بعض الكروت أو التذكارات البسيطة من المتحف أو المعرض (إن وجد)، حتى يستطيع الطفل الرجوع إليها والحديث عما رآه .

المشاركة في أعمال البيت :

حاولي أن تجعلي طفلك يشاركك في القيام ببعض الأعمال المنزلية البسيطة مثل تسوية الفراش، ترتيب الأشياء ووضعها في أماكنها، أو تنظيم الملابس في الدواليب. سيعلم هذا طفلك الشعور بالمسئولية ويسمح لكما في نفس الوقت بقضاء وقت معاً. في أثناء قيامكما بهذه الأمور يمكنك تشغيل بعض الموسيقى كنوع من الترفيه .

الاحتفالات :

* خططاً سوياً لاحتفالات أعياد الميلاد .يمكن أن تكون فكرة الاحتفال: حفلة شاي للبنات، أو قد تدور فكرة الحفل حول شخصية كرتونية معروفة، أو حفل تدور فكرته عن حيوان معين. اجعلي كل الأسرة تشترك في التزيين للحفل مثل تصميم لافتة "عيد ميلاد سعيد"، أو في عمل لوحة من الكرتون على شكل شخصية كرتونية محبوبة (يمكن صنعها باستخدام قطعة كبيرة من كرتون، علبة قديمة، وبعض الدهانات).

* يمكن أيضاً أن تقوموا سوياً بعمل بعض المأكولات الخاصة بالحفل مثل الكعك، الساندويتشات، أو البيتزا.

لا تنسوا القراءة :

* اختاري الكتب بعناية شديدة قبل أن تقرئيها مع طفلك. عندما تختارين كتاباً خيالياً، تأكدي من أن الطفل سيتعلم منه شيئاً إلى جانب التسلية. يجب أيضاً أن تحرصي على اختيار بعض الكتب التي تحتوى على المعلومات وحاولي تنويع الكتب بما يتفق مع اهتمامات جميع أفراد الأسرة مثل الرياضة، الطبيعة، العلوم، أو الفن. بهذه الطريقة ستشجعي كل منهم على القراءة وكذلك التعرف على اهتمامات الآخرين .

* اقرئي المواضيع قبل أن تشركي أطفالك فيها حتى يمكنك إيجاد أفكار تجعل من وقت قرائتكم معاً وقتاً طريفاً. فكرى في الأشياء التي يمكن أن يسأل عنها طفلك أثناء القراءة وجهزي إجابتك.