

في البيت مع الأولاد – أفكار لقضاء الوقت بصورة مفيدة

اننا نقف بالآونة الأخيرة امام تحد كبير بما يتعلق بتربية الأولاد في عصر الكورونا خلال فترة شهر رمضان المبارك

في هذه الفترة سنسمع كثيراً من أولادنا تفوهات مثل: " أوف زهقان " " فش اشى اعمله " " بديش كذا وكذا " " حللوا عني " وما الى ذلك من عبارات الإحباط والاكتئاب.

لذا سأحاول من خلال هذه الورقة تجميع عدة أفكار إبداعية وفي متناول الجميع، تساعدنا على تمضية الوقت باستمتاع وتشويق. وتساعدنا على المحافظة على الإطار الاسري الصحي والفعال. الهدف من عرض الأفكار ان يساعدنا على الامتناع من صراعات زائدة لا حاجة لها مع أولادنا، والاهم من ذلك ان تساعدنا على تمكين وتعزيز الولد ومنحه شعوراً بالأمان والاهمية وانه مرغوب فيه في العائلة في هذه الفترة العصيبة.

اشراك الاولاد وتهيئة الظروف بحسب اعمارهم

ان الاولاد يتأقلمون حسب الظروف، باستطاعتهم ان يبنوا لأنفسهم عوالم خيالية رائعة، وان يجدوا الملعب الداخلي لديهم بغض النظر عن تغير الواقع حولهم، لكن الاولاد مخلوقات اجتماعية يحاولون بناء علاقة ثقة مع عالمهم الخارجي، منذ لحظة ولادتهم بواسطة عادات وانماط حياه. حتى لو أنك كنت تفكر بان ابنك صغير ولا يفهم معنى التغيرات التي تحدث امامه، لا تحاول ان تمنع عنه معرفة الحقائق.

لقد اعتاد ابنك او ابنتك الذهاب الى الروضة او الحضانة في الوقت الذي تذهب امه وابوه الى العمل، هذا الولد سيفهم فوراً عندما يجد نفسه يوماً بعد يوم مع امه وابيه في البيت، سيفهم ان شيئاً قد تغير. ان التحضير والتهيئة لهذا الوضع مهم جدا لثقة الولد بنفسه. هذا لا يعني اننا يجب ان نصف لولد عمره 3 سنوات كل المعلومات حول مرض الكورونا بتفاصيلها المملة ولكن بالإمكان وحتى من المفضل ان نوضح للولد كيف ستبدو الحياة والواقع في الفترة القريية. كذلك علينا ان نقوم بتشجيعه وضمان امكانية تخطي الوضع معا.

تخطيط البرنامج اليومي والامتناع عن صراعات القوى الزائدة.

تخطيط وبناء البرنامج اليومي هو الموضوع الاهم بالنسبة للأهل والاولاد، في فترة التواجد المتواصل في البيت، وهذا لا يعني أنك ستصبح معلماً بوظيفه كاملة خلال هذه الفترة، ولكن من المهم ان نفرق بين فترة تواجدك في البيت خلال الايام العادية او نهاية الاسبوع، وبين تواجدك في البيت هذه الفترة.

يمكننا ان نملأ هذا النظام اليومي بالفعاليات، بالأشغال، باللعب المشترك، بالتعلم والقراءة، بالطبخ، وبتنفيذ الواجبات المنزلية المختلفة، بالإضافة الى مشاهدة التلفزيون من حين الى اخر. النقطة الاهم بالفعاليات نفسها هي ان نجد التوازن بين الولد والاهل. حاول ان تجد كأب او كأم فعالية انت تحب ان تقوم بها مع الاولاد، وحاول ان تجد التواصل لفعاليات جديده معهم. في نهاية المطاف علينا ان نعرف ان مزاج الوالدين يؤثر تأثيراً مباشراً على مزاج الاولاد، أذ ان الوالدين هم أعلى شيء بالنسبة للأولاد، وهم اكثر اشخاص يفضل التواجد معهم وقضاء الوقت بينهم حتى لو انه يظهر العكس لذا من المهم ان يقوم الاهل باشراك الاولاد في تخطيط برنامج اليوم، حتى لو ان الولد يرفض المشاركة ويفضل مشاهدة التلفزيون، فانه بعد وقت عندما يرى اهله الواثقين بأنفسهم ويرى انهم لا ينفعلون من تمرده فانه في نهاية الامر سوف ينضم اليهم ويتأقلم مع الوضع.

مشاركة الاولاد بالواجبات المنزلية والترتيبات المختلفة

، ان فترة التواجد المشترك بالبيت بإمكانها ان تكون ناجحة ومفيدة، وتوثق العلاقات بين افراد الاسرة الواحدة. ان مشاركة الاولاد بالواجبات البيئية لا تساعد الالهل فحسب، بل انها تساعد على تمكين الاولاد واعطائهم شعور بالأهمية والتقدير الذاتي. الوسيلة للقيام بذلك هي بواسطة تشجيع الاولاد وطلب المساعدة منهم بصورة عامه وليس الطلب من ولد معين، وتشجيعه بعد اتمام المهمة. في هذه الحالة يشعر الولد انه متشجع وفخور بنفسه وخاصة عندما يرى علامات الاعجاب والرضى على وجه والديه. اطلبوا من الاولاد مساعدتكم في ترتيب المستندات وتصنيفها. قد لا يبدو هذا عملا ممتعا لكن قرب الولد منك والشعور بالتقدير الذي تمنحه اياه، هذا هو الامر الذي يريده ويطمح به.

الانطباع السائد لدينا ان الالهل يميلون دوما الى الاجابة بكلمة "لا" على كل طلب يتوجه به الولد، ودائما نقيه على هذه الحال، وبعد صراع مستمر مع الولد نقول له "طيب ماشي". وان التواجد المتواصل مع الاولاد وخاصة الصغار تؤدي بصوره طبيعية الى محاوله من الاولاد ان يطلبوا اكثر من الايام العادية، وتكرارهم للطلب ليس لانهم سيئين ولكن لانهم متفائلون بطبعهم ويأملون بانهم مع التكرار بالطلب، سيحصلون على ما لم يحصلوا عليه المرات الماضية

حاول ان تعطي لابنك خيارين بديلين لنفس الشيء الذي تريد انت ان تعطيه. "لا يمكنك ان تشاهد حلقة اخرى من سبايدرمان ولكن بإمكانك ان تلون صورة سبايدرمان بدفتر الالوان". حاول جاهدا ان لا تستعمل كلمة (انا لا اسمح) (قلت لك مش ممكن، صح؟) ان هدف الرفض هو مواجهة الولد مع الواقع، ولكن هذا لا يعني أنك تستطيع مواجهتها معه، حاول ان تتذكر أنك لست انت الذي لا يسمح انما هي قوانين البيت، وان الواقع هو الذي لا يسمح. ومن هنا تستطيع ان تظهر الرأفة وان تساعد الولد بتجربة الشعور بالغضب والاحباط وان يتخطاها بصورة صحيحة.

ماذا يفعل الأولاد خلال فترة تواجدهم بالبيت وعدم الخروج؟

أولا علينا ان نفهم ان هذه فترة يعاني منها الجميع، ولسنا الوحيديين في هذه الازمة. مجرد ان نعرف ان كل الناس يعانون من هذا الوضع، فهذا بحد ذاته يعتبر مواساة لنا.

في البداية نبدأ بأهم نصيحة لدينا وهي تنظيم وتخطيط الوقت وتحديد النظام والبرنامج اليومي. لا تتركوا الأمور تسير بصورة عشوائية وبدون تخطيط، اذ ان هذا الامر سينجح في الأيام الأولى، وعندها ستبدأ أسطوانة "زهقان" "قرقان" وما الى ذلك من عبارات الاستياء والتذمر.

يحتاج الأولاد، مثل الكبار ايضاً، الى خطة وبرنامج عمل واطار للتواجد به. لذا ننصح بأن تجتمع العائلة بكامل افرادها وتعمل على تخطيط ووضع برنامج يومي يناسبها.

اليكم برنامج احمد اليومي وهو موظف في البلدية، لا يعمل حالياً بسبب الظروف:

	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
1	رياضة صباحيه	رياضة	رياضة	رياضة	رياضة
2	ترتيب ادوات بيئيه	قراءة قصة	مراجعة فواتير وحسابات البيت	تعلم لغة انجليزية بواسطة التطبيق	شراء خضراوات من السوق

3	شراء طعام	سقاية النباتات والازهار بالحديقة	ترتيب الرفوف والكتب بالبيت	لعب بازل مع الاولاد	تحضير وجبة مع الاولاد
4		شرب القهوة مع الزوجه	الاتصال بالوالدين	لعب شدة مع الاولاد الكبار	

ما مدى معرفتنا بأبناء الاسرة؟ ماذا يعرف الاولاد عن الاهل قبل الزواج؟ ما هو اللون المفضل لأولادكم وما هي مواهبهم؟ حضروا لعبة وضعوا من هذه الاسئلة ستتفاجؤون من الاجابات.

ابدلوا مجهودا في وضع الأسئلة لكي نجعل اللعبة مفيدة وشيقه مثل من قال هذا ولمن؟ (اخترتوا جمل مضحكة من حياة العائلة) حاولوا تقليد طريقة كلام أحد افراد العائلة او الاقارب او المعارف. واسألوهم مين القائل (حاولوا عدم الاساءة للشخص) حاولوا دمج اسئلة بإمكان الجميع الاجابة عليها، اعطوا جائزة للفائز مثل اعفاء من جلي الصحون في ذلك اليوم، اختيار الوجبة العائلية في اليوم التالي او ما الى ذلك،

تعلم شيء جديد:

هذه الفترة هي فرصة ممتازة لأثراء معرفتنا، وهذا شيء نفتقده في الايام العادية المليئة بالمشاغل والاعمال اليومية. استغلوا هذه الايام لتعلم شيء جديد انتم وابتناؤكم. بالإمكان دراسة لغة جديدة، عزف، علوم. هذه هي فرصه نادرة لأثراء عالمكم الثقافي وعالم اولادكم.

العودة الى الماضي:

اخرجوا الالبومات والصور القديمة التي مر وقت طويل عليها دون ان نفتحها او ننظر اليها في عصر كاميرات الهواتف النقالة، اجلسوا انتم واولادكم وشاهدوا معا الصور القديمة وصور الطفولة. بالتأكيد سينفجر ابناؤكم بالضحك عندما يرونكم بالأزياء القديمة وقصات الشعر وما الى ذلك، مما يثير فضولهم وتقضون معهم وقتاً ثميناً وممتعاً.

تغيير ترتيب الغرف:

اطلبوا من اولادكم تغيير ترتيب غرفهم، تغيير موقع السرير او الخزانة. مما يعطي الغرفة شكلاً مغايراً. (جربوا لن تندموا)

بناء خيمه في حديقة المنزل

اشتروا لأبنائكم خيمة غير مركبة، دعوا ابناؤكم يقرأون التعليمات وان يقوموا بتحضير الأرضية لهذه الخيمة وتجهيز المواد، ومن ثم يقومون بتركيبها حسب التعليمات بالمنشور المرفق. هذه العملية ستستغرق يوماً كاملاً، عمليه التركيب والبناء هي بحد ذاتها عملية شيقه. اذا لم يكن هناك مكاناً ملائماً في الحديقة بالإمكان القيام بذلك في شرفة البيت او سطح البيت مع مراعاة الامان.

الخيمة ستكون بمثابة مكان يتواجد به الاولاد خلال ساعات اليوم، مما يتيح للام القيام بالأعمال المنزلية من دون مضايقات، واذا لم تتوفر الخيمة بالإمكان استخدام الشراشف القديمة كما كنا نعمل في طفولتنا.

المساعدة بالأعمال المنزلية:

اعطوا ابناءكم مهاماً منزلية تتناسب مع اعمارهم، حملوهم المسؤولية من جيل صغير، هذا الامر يقوي شخصيتهم ويعلمهم الاعتماد على أنفسهم منذ الصغر.

زراعة الزهور بالأحذية او الجزمات القديمة

هي عملية مسلية وشيقة للأولاد، خاصة عند زراعة نباتات سريعة النمو، بحيث يستطيع الاولاد مراقبة عملية النمو والاثمار، وبالإمكان زراعة الفراولة او حتى البطاطا وعندما تنمو يستطيع الاولاد الاستمتاع بشوائها.

*تعريف الاولاد على قنوات ومحطات تعرض البرامج المفيدة والمسلية والثقافية، مثل قناة ديزني او ناشونال جيوغرافيك وغيرها من القنوات من ذات الجودة العالية والمضامين المفيدة.

فن الطبخ:

بدلاً من قيام الاهل بتحضير الوجبات والاكل للأولاد، اعلنوا عن مسابقه للطبخ والخبز. عينوا وصفات او اكالات ملائمة لأعمار الاولاد وقدراتهم، حضروا المواد اللازمة وباشروا بالعمل. من المهم ان تقوموا كذلك بالتنظيف سويةً. بالإمكان شراء قبعات شيف ومرابيل للأولاد لإعطاء جو من المهنية والمتعة.

عرض ازياء عائلي:

لقد ان الاوان لترتيب الخزانات والرفوف بصورة ممتعة. الخطوة الاولى: ابدأوا بتصنيف الثياب معا وضعوا جانباً الملابس التي لا تحتاجونها حيث بالإمكان التبرع بها. اعطوا الاولاد المجال وخاصة البنات بوضع المكياج وخصصوا لها مكاناً للمشى مماثلاً لمسار عارضات الازياء، ضعوا موسيقى مناسبة وقوموا بتصوير عرض الازياء بالهواتف او كاميرات الفيديو

العاب من الماضي:

علموا اولادكم العاباً كنتم تلعبوها في طفولتكم مثل: لعبة الكراسي، الغماية، الحجر، القفز بالحبل، البنانير، والعباب اخرى تعرفونها.

العاب حديثة:

بالإضافة للألعاب القديمة بالإمكان اللعب بألعاب حديثة مثل: بازل، مونوبول، بطاقات، ليجو، وما الى ذلك.

دهن الجدار او الدرايزين:

اذا اردتم اشغال اولادكم لفترة طويلة، دعوهم يدهنون جدار البيت او الدرايزين، مع مراعاة نوع الدهان الذي يستخدمونه.

أ.أيمن جبارة