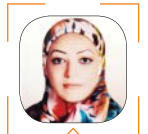


چطور والدین با مدیریت و درایت، اوقات فراغت خوبی با توجه به فرارسیدن تابستان فراهم کنند؟

یک تابستان #باهم



آریتا دانشوری فرد

روان‌شناس بالینی
متخصص کودک
و نوجوان

نوجوانان در اوقات فراغت خود بیشتر روابط دوستانه با همسالان را شکل می‌دهند و اغلب خود را در فعالیت‌هایی درگیر می‌کنند که به کمک آنها بتوانند به تعریف بهتری از خود دست یابند. والدین نیز می‌توانند با برنامه‌ریزی برای انجام فعالیت‌های مشترک با نوجوان خود به بهبود روابط خانواده و احساس تعلق خاطر بیشتر نوجوان به خانواده کمک کنند.

ویژگی‌هایی نظیر هیجان‌خواهی، تنوع‌طلبی و میل به استقلال در نوجوانان باعث می‌شود انجام برخی فعالیت‌ها در بین آنها مشاهده شود. نوجوان در این دوران تغییرات جسمانی و جنسی عمده‌ای را تجربه می‌کند که به سبب آنها دچار نوسانات خلقی می‌شود. ثبات در دوره

نوجوانی معنا ندارد. گاهی نوجوان رفتارهای کودکانه از خود بروز می‌دهد و گاهی همانند یک بزرگسال فکر و رفتار می‌کند. حالات درونی نوجوان اغلب در نوسان است. به گونه‌ای که گاهی بسیار شاد و پرتلاش است یا با کوچک‌ترین اتفاق به هم می‌ریزد و در ناراحتی و افسردگی فرو می‌رود.

در حالی که احساس غرور می‌کند، ممکن است احساسات شرمندگی و خجالت‌زدگی را نیز تجربه کند. گاهی نسبت به مسائل بسیار بی‌اعتناست و در برخی موارد مدام اظهار نظر و دخالت می‌کند. ممکن است دوستان زیادی داشته باشد اما همواره احساس تنهایی کند. این نوسانات برای خود نوجوان نیز بسیار آزاردهنده است. کنار آمدن با تغییرات دوران نوجوانی و سازگاری با محیط بزرگسالان، حمایت و توجه والدین را می‌طلبد.

بر همین اساس می‌بینیم اغلب افراد در این برهه زمانی تمایل دارند اوقات فراغت خود را با

انجام کارهایی نظیر گذراندن زمان با دوستان، رفتن به مهمانی‌ها، صرف وقت بیشتر در فضای مجازی، دیدن فیلم‌ها و سریال‌های جذاب، چت کردن در گروه‌ها و رفتن به مکان‌هایی نظیر پارک‌ها بگذرانند. همچنین افراد در دوران نوجوانی بیش از هر زمانی به انجام فعالیت‌های فوق برنامه‌ای نظیر فعالیت‌های هنری و ورزشی علاقه‌مند می‌شوند.

اگر خانواده‌ها بتوانند در این دوران علاقه‌مندی‌های فرزند خود را به خوبی بشناسند و برای آنها ارزش قائل شوند، کارهایی که امروز تنها برای تفریح و گذراندن زمان‌های خالی انجام می‌شوند، می‌توانند سکوی پرتابی برای فرد شده و در آینده به موفقیت‌های بزرگ تبدیل شود. گرچه این مسأله، چالشی سخت و طاقت فرسا به نظر می‌رسد و حتی در مواردی ممکن است بابت آن خسته و کلافه شوید اما بد نیست بدانید اوقات فراغت می‌تواند فرصتی طلایی برای تقویت روابط میان شما و نوجوان‌تان باشد، آن

هم نوجوانی که به لطف تغییرات پیچیده این دوران، همچون آهویی گریزپا از محیط خانه و خانواده فراری است و تمایل دارد تا بیشتر اوقات خود را در بیرون از منزل سپری کند. برای این کار می‌توانید:

- تفریحات مورد علاقه فرزند خود را شناسایی کرده و به آنها اهمیت دهید
- با هم آشپزی کنید
- برای گذراندن زمان آزاد خود در بیرون از منزل برنامه‌ریزی کنید
- با هم یک مهارت جدید را بیاموزید (نظیر مهارت‌های شغلی، حرفه‌ای، خدماتی، ورزشی، درسی و...)
- یک گردش کوچک خانوادگی ترتیب داده یا حتی به سفرهای کوتاه مدت بروید
- ورزش کنید
- زمان‌هایی را به بازی با هم اختصاص دهید
- به وقت‌گذاری فرزند نوجوان‌تان با دوستانش احترام بگذارید

تفریح و فراغت قدیمی‌ها و امروزی‌ها
الک‌دولک با PS4!

انتظام السلطنه،

باغ شعاع السلطنه، پارک ارفع الدوله، پارک اتابک و... که برخی از آنها در روزهای تعطیل از جمله سیزده نوروز برای عموم باز بود و اکثر اوقات فراغت پسر بچه‌های طبقه فرودست در کوچه‌ها و خیابان‌ها می‌گذشت. عمده‌ترین بازی این کودکان سنگ‌بازی، نی‌سواری، کبوترپرانی، قاب‌بازی، گردوبازی بود یا به گفته عبا... مستوفی، بازی الک‌دولک اعم از سر دستی و سرسنگی، چری‌نچری، زویی و توپ‌بازی، بل‌بگیر بالا بیا، چپ توپ و باق‌الی چند من، بازی جرنج جرنج اسبست چه رنگ، گرگم به هوا و قایم باشک.»

البته این شرایط برای خانواده اعیان و اشراف همیشه متفاوت بوده است چنان‌که امروز نیز هست. فرزندان آنها به فراخور موقعیت اقتصادی خانواده و اسباب‌بازی‌های جدید سوغات فرنگستان می‌توانستند اوقات فراغت دلچسبی را برای خود و دوستان‌شان رقم بزنند. در بخشی از مقاله‌ای که پیشتر اشاره داشتیم به این نکته مهم نقب زده می‌شود که کودکان معمول زودتر از دیگر هم‌سن و سالان خود در جامعه آن روز با ورزش‌های جدید و نوظهور غربی از جمله ژیمناستیک، فوتبال، بیسبال، دوچرخه‌سواری، شنا، کریکت و... آشنا می‌شدند. به هر روی این

کرده و خاله بازی معروف‌شان را آغاز می‌کردند که آمیخته‌ای از آموزه‌های دریافتی از صحبت‌های مادر با دیگر زنان فامیل، دوست و آشنا می‌شد و حالا آنها باید در قامت یک بازی‌دخترانه در آن نقش‌ها به خوبی ظاهر می‌شدند.

جالب آن‌که هر هفته یا همراه هم فرصتی برای نمایش جهاز جدیدشان از اسباب‌بازی‌های پلاستیکی پیدا می‌کردند؛ یک روز اجاق‌گاز و روز دیگر یخچال و گاز پیک‌نیک. این خاطرات تفریح و فراغت از کودکان نسل دیروز است و شاید معروف‌ترین‌شان، زیرا پای درد دل متولدان دهه‌های پنجاه و شصت بنشینیم از این گفتنی‌های مشابه زیاد دارند. اما قبل‌تر از آن چگونه بود؟ نسل متولد دهه‌های پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های ما یا حتی قبل‌تر از آن چگونه اوقات فراغت خود را سپری می‌کردند؟ در بخشی از مقاله مشترک داریوش رحمانیان و زهرا حاتمی با عنوان «بازی و سرگرمی کودکان ایران» در توصیف وضعیت بازی‌های کودکان حدفاصل دوره مشروطه تا پایان دوره رضاخان آمده است: «در دوره‌ای که به گفته احمد متین‌دفتری، برای کودکان و نوجوانان تفریحی وجود نداشت، نه پارک‌های عمومی، باشگاه‌های تفریحات سالم یا کتابخانه. تهران پارک عمومی نداشت و تفرجگاه‌هایش منحصر بود به برخی باغ‌های اختصاصی اعیان و اشراف مانند باغ سید عبا...»

خاطرات؛ رویدادهای ارزشمند و به یاد ماندنی هستند که طعم شیرین یا حتی تلخ لحظات زندگی را در قالب ذهن و قلب ما به یادگار گذاشته‌اند.

امروز اگر سر برگردانیم و نیم‌نگاهی به عمری که رفته، ببیندازیم ملموس‌ترین حس‌مان این است که آنچه اکنون هستیم پیوندی عمیق با همین خاطرات ریز و درشت دارد. به بیان دیگر ساختارمندان‌ترین نوستالژی‌ها در طول زندگی هر فرد خاطرات اوست که بخشی از هویت اخلاقی و رفتاری‌اش را شکل می‌دهد اما این روایت‌ها چرا گاهی ماندگار شدند و سینه به سینه به نسل‌های بعدی رسیدند؟ شاید علت را بتوان در خواسته‌ها و آرزوهای کودکی جست‌وجو کرد.

وقتی بهترین اوقات مصادف با فراغت‌هایی بود که کودکان و نوجوانان را با دوستان یا خانواده پیوند می‌داد؛ دورانی که پسرها با تعطیل شدن مدارس مسیر مدرسه تا زمین خاکی نزدیک خانه را می‌دویدند تا با توپ پلاستیکی راه‌راه و دروازه‌ای که با قلوه سنگ علامت‌گذاری شده بود، ساعتی با همقطاران خود فوتبال بازی کنند یا دخترک‌انی که جلوی در خانه‌های باصفا و حیاط‌دار نسل قدیم، قالیچه و زیراندازی پهن

فاطمه ضیافتی
فرامرزی
روزنامه‌نگار

روزگاری بود که بر کودکان آن دوران گذشت و سپری شد اما جلوتر که آمدیم و شهرهای بزرگ از جمله تهران در حال مدرن شدن بودند، شهر فرنگ برای خودش مشتری پر و پا قرصی میان بچه‌ها داشت. صاحبش در کوی و برزن فریاد می‌زد: «خوب تماشا کن، شهر، شهر فرنگه» و نه تنها کودکان که بزرگ‌ترها را برای تماشای عکس‌های داخل جعبه دعوت می‌کرد. این در حالی بود که تقریباً در همان دوران یکی از تفریح‌های هیجان‌انگیز بچه‌های تهران «خرسواری بود» آنها با حضور در خیابان‌هایی نظیر دوشان‌تپه، علاءالدوله و چند مکان دیگر خرهای خود را تزئین و رنگ‌آمیزی کرده و حساسی سواری می‌کردند و جالب این‌که عده‌ای دیگر که توان مالی برای شرکت در این خوشی‌ها را نداشتند با علاقه به عنوان تماشاچی صرفاً نظاره می‌کردند. اکنون سال‌هاست که از آن روزگار می‌گذرد و فقط خاطراتش برای ما باقی مانده است. عصر ارتباطات و بازی‌های رایانه‌ای گوی سبقت را از دیگر بازی‌ها ربوده و کودکان و نوجوانان امروز بخش قابل توجهی از وقت‌شان را به این بازی‌ها اختصاص می‌دهند. ما در مقام نفی یا تایید بازی‌های رایانه‌ای نیستیم اما حداقل دست‌اندرکاران می‌توانند شرایط را برای حفظ بازی‌های قدیمی در سطح کشور فراهم کنند تا نه از این سوی بام و نه از آن سوی بام بر زمین بیفتیم که حفظ فرهنگ در گرو حفظ میراث گذشتگان است.