

# همبازی در خانه

راهکارهایی برای سرگرمی بچه‌ها در خانه‌های کوچک آپارتمانی

حمیده زمانی بچه که بودیم کسی به فکر سرگرم کردن ما نبود، خودمان از صبح که بیدار می‌شدیم یک تکه نان می‌خوردیم و می‌دویدیم در حیاط خانه تا بازی کنیم و پروژه‌های مختلفی که در سر داشتیم پیاده‌سازی کنیم. تابستان‌ها از صبح تا وقت ناهار یا از ظهر تا وقت شام شاید حتی والدین سراغمان رانمی‌گرفتند که کجا هستیم و چه می‌کنیم. همین که از پشت پنجره می‌دیدند مشغولیم خیالشان راحت می‌شد و می‌رفتند پی کارهای داشته و نداشته‌شان! اما حالا بزرگ شدیم و به جای خانه‌های حیاط‌دار، ساکن خانه‌های آپارتمانی شدیم و فرزندان ما شده‌اند بچه‌های آپارتمان‌نشین مدام جلوی چشم مامان و بابا! که از قضا علاوه بر تمام مسئولیت‌های دیگر زندگی باید مسئولیت سرگرم کردن بچه‌ها را نیز داشته باشیم. اگر شما هم مثل ما آپارتمان‌نشین هستید و در خانه فرزند دارید، خوب می‌دانید داریم از کدام نقش‌نویشته والدانه صحبت می‌کنیم که هر روز با آن دست و پنجه نرم می‌کنید و حتماً بعضی روزها کم می‌آورید. در ادامه پیشنهادهایی را برای کم‌نیاروندن در برابر جمله معروف، مامان حوصله‌ام سررفته، حالا چکار کنیم؟، برایتان داریم. با ما هم قدم شوید!

## زمانی برای صفحه نمایشگرهای جدانشدنی!

بی‌شک در زندگی‌های امروزی کودکان ساعت‌هایی از روز را پای صفحه‌نمایش‌های دیجیتال مثل تلویزیون و گوشی همراه هستند. این واقعیتی است که نمی‌شود آن را نادیده گرفت. پس چه بهتر که از قبل مثل یک والد آگاه خودمان بدانیم که کدام فیلم و پویانمایی و بازی‌ها مناسب سن کودکمان است. برای تصمیم‌گیری درباره مقدار زمان مناسب برای صفحه‌نمایش‌ها سه فاکتور زیر را در نظر بگیرید:

**محتوا:** فرزندم چه چیزی را تماشا یا بازی می‌کند؟ آیا می‌تواند کاری را که انجام می‌دهد، درک کند یا چیزی از آن یاد بگیرد؟

**زمینه:** برنامه امروز فرزندم تا اینجا چطور بوده است؟ آیا با هم زیاد صحبت و تعامل کرده‌ایم یا او ساعت‌هاست که جلوی نمایشگرها نشسته است؟

**شخصیت کودک:** فرزند شما چگونه به محتوای نمایشگرها واکنش نشان می‌دهد؟ وقتی زمان تماشای نمایشگر به پایان می‌رسد، آیا ذهنش پر از ایده‌ها و سوالات جدیدی است که می‌خواهد بیشتر بررسی کند؟ یا تحریک‌پذیر، مضطرب و گوشه‌گیر می‌شود؟ چرا فرزندتان به برخی محتوای رسانه‌ای کشیده می‌شود و چه چیزی از آن‌ها به دست می‌آورد؟

فکر کردن به این سه فاکتور در لحظه، یعنی در همان زمان تصمیم‌گیری درباره اجازه دادن به فرزندتان برای بازی با تبلت یا تماشای یک برنامه، به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌های بهتر و آگاهانه‌تری داشته باشید. مخصوصاً مراقب باشید که استفاده از نمایشگر را به عنوان راهی برای مشغول نگه داشتن فرزندتان در طول کارهای شخصی‌تان یا به عنوان ابزاری برای آرام کردن او یا پرت کردن حواسش هنگام بی‌حوصلگی و بی‌قراری انتخاب نکنید، چرا که فرصت یادگیری نحوه کنار آمدن با بی‌حوصلگی یا ناراحتی عاطفی و عبور از آن را از او می‌گیرد.

## کودک درونتان را دریابید

قبل از اینکه وارد سرگرمی‌های دنیای کودکانه شویم، بهتر است دنیای کودک درون خودتان را بچسبید. تا من به عنوان مادر کودک درون شاداب و روحی نداشته باشم، خیلی خوب نمی‌توانم دنیای کودکانه خودم را بشناسم و برای سرگرم کردن آن‌ها کاری انجام دهم. پس اول یک کاغذ و مداد بردارید و برای سرگرم شدن کودک درون خودتان برنامه بریزید. ببینید در روز چه مقدار زمان نیاز دارید تا به کارهای دوست‌داشتنی‌تان (فیلم، کتاب، هنر، دیدن و بازدید و...) بپردازید و از انرژی‌ها که از آن‌ها می‌گیرید می‌توانید برای فرزندانتان فعالیت‌های سرگرم‌کننده داشته باشید. این فعالیت‌ها الزاماً همراهی شما را نمی‌خواهد بلکه می‌تواند کودک محور باشد و شما فقط نقش آسان‌ساز یا هموارکننده را داشته باشید. بقیه مسیر را به عهده خلاقیت و بازیگوشی بچه‌ها بگذارید. حالا فرض کنید قرار است ساعت‌های روزانه بچه‌ها را تقسیم‌بندی به فعالیت‌های خاصی کنید. چه می‌کنید؟ نیاز و علاقه‌مندی‌های هر کدام از بچه‌ها بچانه چیست؟ با توجه به آن‌ها می‌توانید از پیشنهاد‌های ما استفاده کنید.