باشگاه خبرنگاران جوان

چه کنیم با فراغت اجباری و طولانی مدت فرزندان؟

فراغت کودکان، اشتغال والدین

حمیده گودرزی
گزارش نویس

اوقات فراغت امسال دانش آموزان بیش از آنچه تصور می شد طولانی شد؛ حالا خانواده‌ها مانده‌اند با فرزندان شان چه کنند و اگر این روال ادامه پیدا کند، چطور تبعات آن را مدیریت کنند؟

لیلا می‌گوید: «بچه‌ها از مدرسه دور شده‌اند و کاملاً قید آموزش را زده‌اند. از آن طرف یکسره نشسته اند و سرشان توی گوشی و تبلت است. می‌ترسم زخم بستر بگیرند. انرژی‌شان هم تخلیه نمی‌شود و مثل قبل نمی‌توانند بروند بیرون سرگرم شوند.»

مادر سوگل یک کودک اول ابتدایی دارد که خیلی زود با بقیه بچه‌ها خانه‌نشین شده و انگار نه انگار که اصلاً مدرسه‌ای رفته باشد: «شش ماه است که بچه‌ها خانه هستند و مثل قبل نه می‌توانند بروند بیرون نه میهمانی نه مسافرت. دخترم آنقدر حساس شده که با کوچک‌ترین حرفی از کوره درمی‌رود.»

دکتر مینا نظری کمال مدرس و پژوهشگر روانشناسی بحران می‌گوید: «درمورد تعامل با بچه‌ها فوت کوزه‌گری توجه به این نکته است که هر موقعیتی را می‌توان یک بازی در نظر گرفت، مهم این است که به اندازه کافی کنجکاو باشیم و سعی کنیم حتی از گردگیری هم لذت ببریم و به دیده سرگرمی به آن نگاه کنیم. درواقع مغز احساسی ما موقعیت‌هایی را که شکل سرگرمی دارد، به دیگر شرایط ترجیح می‌دهد. بنابراین قبل از کودکان بهتر است برای سرگرمی خودمان اقدام کنیم، همین کار می‌تواند از ما الگوی خوبی برای آنها بسازد.»

این روانشناس می‌افزاید: «در این راه برای بیشتر کردن اوقات خوش زندگی خانوادگی، اول از همه بهتر است با ایجاد نظم در کارهای روزانه شروع کنیم. ساعت غذا، خواب و بیداری، زمان استفاده از گوشی و تبلت و دیدن کارتون و... باید برنامه مشخصی داشته باشد.»

وی با یادآوری سه نیاز اساسی دوران رشد یعنی نیاز به بودن در طبیعت، سر رفتن حوصله و احساس نیاز به خلاقیت، چند پیشنهاد برای این روزها ارائه می‌دهد: «با برپا کردن چادر در وسط خانه یا صرف غذا در بالکن، پشت بام و حیاط خانه، پرورش گل و گیاهان خوراکی مانند ریحان و جعفری، نیاز به بودن در طبیعت را برآورده کنید.

یادتان باشد شما مجبور نیستید تمام زمان کودکان را پر کنید و یکسره باعث سرگرمی‌شان شوید، اتفاقاً اجازه دهید ساعت‌هایی از روز حوصله آنها سر برود! مفید بودن زیادی روز و شرکت در چندین کلاس آنلاین برای تابستان، حتی می‌تواند نتایج عکس به بار بیاورد. وقتی کودک مثل یک گیاه، بدون مزاحم در تنهایی ریشه می‌کند، توانایی تحمل بیشتری در بزرگسالی برای ملال و یکنواختی و بیکاری خواهد داشت و اصلاً این کار به مسئولیت‌پذیری بیشتر در مقابل خود کمک می‌کند. این کار همچنین کمک می‌کند خلاقیت وی تقویت شود البته منوط به مدیریت زمان استفاده از تبلت و تلویزیون.»

> شما مجبور نیستید تمام زمان کودکان را پر کنید و یکسره باعث سرگرمی‌شان شوید، اتفاقا اجازه دهید ساعتهایی از روز حوصله آنها سر برود! مفید بودن زیادی روز و شرکت در چندین کلاس آنلاین برای تابستان، حتی می‌تواند نتایج عکس به بار بیاورد. وقتی کودک مثل یک گیاه، بدون مزاحم و در تنهایی ریشه می‌کند، توانایی تحمل بیشتری در بزرگسالی برای ملال و یکنواختی و بیکاری خواهد داشت

وی در ادامه می‌گوید: «از چرخه عادت فاصله بگیرید و موقعیت‌ها را تبدیل به بازی کنید. بازی می‌تواند توان مدیریت بهتری روی شرایط استرس‌آمیز به شما و فرزندانتان بدهد، پس به دیده بازی خلاقانه به انجام کارها نگاه کنید. مثلاً در پخت و پز، دستور غذاهای جدید یا ابتکاری با همان مواد اولیه یا تغییر شیوه برش میوه و سبزیجات، آرایش سر و صورت، چیدمان منزل، آوردن طبیعت به خانه، بازی‌های جدیدی خلق کنید.»

اگر یادتان باشد سال‌های قبل هم وقتی از کرونا خبری نبود، خیلی از کارشناسان تأکید می‌کردند که لزومی ندارد برای پرورش استعدادهای بچه یکسره او را از این کلاس به آن کلاس بفرستید و این نظریه قرار نیست با کرونا تغییر کند. اگر حوصله بچه‌ها سر رفته و نمی‌توانید مثل قبل به سیر و سفر بروید یا لااقل با خیالی راحت به خانه اقوام یا حتی پارک بفرستید، بهتر است اول تعریف دقیقی از مشکل داشته باشید و بعد راهکار مناسبی برایش پیدا کنید.

دکتر معصومه کمال‌الدینی جامعه‌شناس بحران و مددکار اجتماعی در تعریف اوقات فراغت می‌گوید: «منظور از اوقات فراغت، وقتی است که همه افراد خانواده، سرگرمی‌شان شوید، اتفاقاً اجازه دهید ساعت‌هایی از روز حوصله آنها سر برود! مفید بودن زیادی روز و شرکت در چندین کلاس آنلاین برای تابستان، حتی می‌تواند نتایج عکس به بار بیاورد. وقتی کودک مثل یک گیاه، بدون مزاحم در تنهایی ریشه می‌کند، توانایی تحمل بیشتری در بزرگسالی برای ملال و یکنواختی و بیکاری خواهد داشت و اصلاً این کار به مسئولیت‌پذیری بیشتر در مقابل خود کمک می‌کند. این کار همچنین کمک می‌کند خلاقیت وی تقویت شود البته منوط به مدیریت زمان استفاده از تبلت و تلویزیون.»

وی در ادامه می‌گوید: «از چرخه عادت فاصله بگیرید و موقعیت‌ها را تبدیل به بازی کنید. بازی می‌تواند توان مدیریت بهتری روی شرایط استرس‌آمیز به شما و فرزندانتان بدهد، پس به دیده بازی خلاقانه به انجام کارها نگاه کنید. مثلاً در پخت و پز، دستور غذاهای جدید یا ابتکاری با همان مواد اولیه یا تغییر شیوه برش میوه و سبزیجات، آرایش سر و صورت، چیدمان منزل، آوردن طبیعت به خانه، بازی‌های جدیدی خلق کنید.»

اگر یادتان باشد سال‌های قبل هم وقتی از کرونا خبری نبود، خیلی از کارشناسان تأکید می‌کردند که لزومی ندارد برای پرورش استعدادهای بچه یکسره او را از این کلاس به آن کلاس بفرستید و این نظریه قرار نیست با کرونا تغییر کند. اگر حوصله بچه‌ها سر رفته و نمی‌توانید مثل قبل به سیر و سفر بروید یا لااقل با خیالی راحت به خانه اقوام یا حتی پارک بفرستید، بهتر است اول تعریف دقیقی از مشکل داشته باشید و بعد راهکار مناسبی برایش پیدا کنید.

دکتر معصومه کمال‌الدینی جامعه‌شناس بحران و مددکار اجتماعی در تعریف اوقات فراغت می‌گوید: «منظور از اوقات فراغت، وقتی است که همه افراد خانواده، رها از کارهای روزانه، بنا به علاقه‌های مشخصی، مشغول کارها و اموری می‌شوند که فرد کاملاً به رضایت خود یا برای استراحت و تفریح یا به منظور توسعه و آموزش غیرانتفاعی و همین‌طور مشارکت اجتماعی داوطلبانه، بعد از آزاد شدن از الزامات شغلی، خانوادگی و اجتماعی به آن می‌پردازد.

درحال حاضر کرونا سبک زندگی نوجوانان و جوانان را تغییر داده که از جمله مهم‌ترین نشانه‌های آن تغییر در اوقات فراغت و محدودیت‌های تماس اجتماعی آنهاست. جامعه‌شناسان و روانشناسان در این زمینه هم‌نظر هستند که کاهش تماس چهره به چهره بین نوجوانان و همسالان، ممکن است پیامدهای منفی طولانی مدتی داشته باشد که مهم‌ترین این پیامدها کاهش یادگیری‌های اجتماعی و جامعه‌پذیری است. این را هم درنظر بگیرید که نوجوانان به طور طبیعی و در شرایط غیرکرونایی هم در حال گذراندن مرحله‌ای آسیب‌پذیر هستند و طبیعتاً می‌خواهند بیشتر از خانواده، با دوستانشان وقت بگذرانند. تغییرات هورمونی و بیولوژیکی هم این تماس‌های اجتماعی را ضروری می‌سازد.»

وی در ادامه با توصیف این آسیب‌ها می‌گوید: «اگرچه رسانه و شبکه‌های اجتماعی و ابزارهایی مثل تماس تصویری و... باعث غنی شدن اوقات فراغت و جایگزین شدن تماس‌های اجتماعی چهره به چهره و گردش‌های شهری شده است اما با وجود این، کاربردهای منفعل از رسانه‌های اجتماعی، مانند پیمایش اخبار استرسی مرگ و میر کرونا، ورود به سایت‌های غیراخلاقی و دوستی‌های جدید ناشناخته اینترنتی، می‌تواند آسیب‌ها را تشدید کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود والدین با شناخت علاقه‌مندی‌های نوجوانان، به فرزندان خود اجازه دهند اوقات فراغت متنوعی از برنامه‌های تلویزیونی، کتاب و سایر رسانه‌ها داشته باشند و جز در موارد غیراخلاقی در انتخاب آنها مداخله نکنند. والدین همینطور می‌توانند راهکارهای جایگزین مرتبط با علاقه‌مندی آنها مانند تزئین و رنگ‌آمیزی وسایل قدیمی خانه، باغبانی و گلکاری، نمایش خانوادگی فیلم‌های مورد علاقه یا بازی‌های خانوادگی دورهمی را به آنها پیشنهاد دهند.»

فرناز یک مادر شاغل است و در آستانه رفتن فرزندش به دبیرستان. قاعدتاً در این شرایط مشکل او بیش از مشکلات یک زن خانه‌دار است. فرناز می‌گوید: «خانه‌نشینی، ترس از حضور در اماکن عمومی و تفریحی و محدودیت رفت و آمدهای دوستانه و خانوادگی در کنار تعطیلی مدارس و مراکز آموزشی، باعث شده کودکان و نوجوانان دچار آسیب‌های روحی و روانی جدی شوند. بیشتر بچه‌ها این روزها برای پر کردن اوقات فراغت خود به بازی‌های رایانه‌ای و گوشی و تبلت پناه برده‌اند که همین به تنهایی می‌تواند برای سلامت جسم و روح و روان‌شان یک تهدید باشد. بخصوص بچه‌هایی که والدین‌شان مجبورند بیرون از خانه کار کنند. متأسفانه سیستم ضعیف آموزش آنلاین هم نتوانست آنطور که باید بچه‌ها را به درس خواندن ترغیب کند یا برای اوقات فراغت‌شان برنامه‌های جذابی داشته باشد.»

آیا واقعاً پدر و مادری که مجبورند هر روز سر کار حاضر باشند، راهی جز این ندارند که بچه را با یک تبلت در خانه حبس کنند؟ آن وقت والدینی که خسته از سر کار برمی‌گردند، می‌توانند ساعات باقی مانده را برای فرزندان چنان غنی کنند که یکسره همه مشکلات دود شود و به هوا برود؟ شاید ما موضوع را خیلی سخت گرفته‌ایم. دکتر لیلا نیرومند که ساعت‌های زیادی از روز را مشغول تدریس در دانشگاه و پژوهش در خصوص مسائل و آسیب‌های اجتماعی است در خانه نیز به وظایف مادرانه خود نسبت به دو فرزند دانش‌آموزش عمل می‌کند. او با توجه به تخصص و تجربه خود در این زمینه می‌گوید: «بچه‌ها درحال حاضر نمی‌توانند مثل قبل بیرون از خانه با دوستان‌شان بازی کنند یا به پارک و سینما بروند. حتی کمتر می‌توانند از مراکز آموزشی استفاده کنند. در این شرایط به نظرم استفاده از دوره‌های آموزش مجازی بهترین راه حل برای گذراندن اوقات فراغت بچه‌هاست. به عنوان مثال خود من بچه‌ها را در دوره‌های آموزش نقاشی مجازی ثبت نام کرده‌ام و می‌خواهم از مهرماه در دوره‌های آموزش مجازی زبان هم ثبت‌نام‌شان کنم.

مورد دیگر اینکه به هر حال ویروس کرونا شاید سال‌ها با ما باشد؛ بنابراین بچه‌ها نمی‌توانند برای همیشه در خانه بمانند. به هر صورت آنها نیاز به ویتامین دی و آفتاب و بازی در یک فضای باز و آزاد دارند و با رعایت اصول بهداشتی می‌توانیم آنها را برای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری و آفتاب گرفتن به مکانی که رفت و آمد کمتری دارد ببریم. به هرصورت والدین باید فرزندانشان را بیشتر از گذشته درک کنند و برایشان زمان بگذارند.»

زمان گذاشتن یعنی کیفیت حضور را بالا بردن تا جایی که کاستی روزانه رفع شود. اما واقعاً نباید همه مسئولیت‌ها را هم به گردن والدین انداخت تا زیر بار وظایف سنگین‌شان فرسوده شوند. این استاد دانشگاه با یادآوری اینکه برخی کشورها وزارتی به نام «وزارت اوقات فراغت» دارند، می‌گوید: «وظیفه آموزش و پرورش و صدا و سیما و سایر ارگان‌های مربوطه است که شرایط مناسبی برای اوقات فراغت بچه‌ها فراهم کنند. ما نیاز داریم سازمان‌ها و ارگان‌های دولتی و سازمان‌های مردم نهاد و حتی سازمان یونیسف وارد عمل شوند و اوقات فراغت بچه‌ها را به بهترین شکلی مدیریت کنند.»

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۴۶۰

آسان

۷	۲		۹					۶
				۱			۷	
		۶	۴	۷	۵	۸	۲	۱
۸				۶				
	۹	۲	۵		۸	۱	۶	
				۹				۴
۲	۴	۸	۳	۵	۶	۷		
	۵			۴				
۳					۹		۵	۸

متوسط

		۶			۴	۸	۳	
	۲		۵	۳				
		۹			۲			۴
۱			۴			۵		
۷		۵				۶		۸
		۳			۵			۹
۶			۲			۷		
				۴	۶		۸	
	۱	۲	۷			۳		

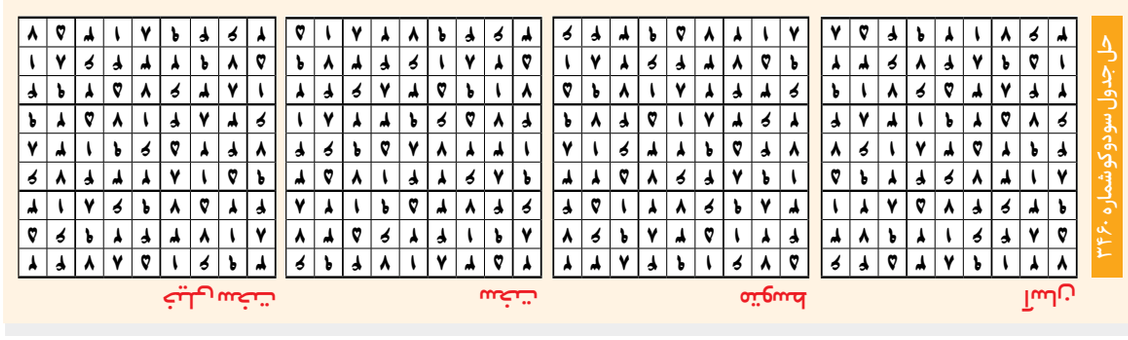
سخت

	۵				۷	۴		
	۹			۲				
		۷	۳		۹			۸
	۸	۶						۳
۱				۸				۴
۴						۲	۸	
۷			۵		۸	۶		
				۶			۷	
		۴	۹				۱	

خیلی سخت

			۱				۴	
				۴		۹		۵
			۷		۶	۸	۱	
	۵		۸					۶
	۴						۳	
۶					۷		۲	
	۸	۳	۶		۵			
۵		۹		۳				
	۶				۱			

حل جدول سودوکو شماره ۳۴۶۰



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۴۲۶

جدول عادی

افقی:

۱- برنامه معروف و در حال پخش شبکه اول با مجری گری «هرمز شجاعی مهر»- بزرگ قبیله
۲- به حد مطلوب نرسیده- سیاستمدار عهد قاجار- تصدیق عامی
۳- مرغابی- ماه قمری- بزرگواران
۴- دریا- درخت جوان- نادرست
۵- ایستگاه پیک‌ها- پیروان حضرت موسی(ع)- وسیله‌ای در دست قلندر
۶- سازمان پیمان مرکزی- دشنام گو- فاقد بُرندگی
۷- چاره‌اندیشی- استراتژی- ویتامین عدس
۸- حاجت- ملیح و جذاب- همه
۹- گندم- زمان رویدادی خاص- ترقی و پیشرفت
۱۰- از اصوات تعجب- منسوب به ادب- غیرممکن
۱۱- نام «گاندی»- موکت- شیرینی سنتی
۱۲- اثر «جامی»- میوه درخت نخل- حرف معرفه
۱۳- مکمل آموزش- ماه پاییزی- جناح چپ
۱۴- می‌دهند تا رسوا کنند!- ویژه‌سازی- ژاندارمری سابق
۱۵- کلام چوپان- کتاب «عطاملک جوینی»

عمودی:

۱- پدر شعر عرفانی- دوام یافتن- مرتبه نردبان
۲- آش محلی «ارومیه»- آستانه- فلز چهره!
۳- سنگ زیرین آسیا در کشاکش دهر- علت، باعث- دایی
۴- عکسبرداری رایانه‌ای- غلاف خنجر- کتاب دینی یهودیان
۵- حرف انتخاب- بخاری برقی- معروف
۶- دومین قله بلند استان «کرمانشاه»- آجیل محبوب- آزاده کربلا
۷- سفینه فضاپیما- ته‌نشین شونده- گناهکار
۸- بابابزرگ- زودباور و چشم بسته- استاد موسیقی آلمان
۹- شاعر «فرانسوی»- بهتان- هزینه‌ها
۱۰- اشاره بعید- لقب وزیران قاجاری- روزآمد
۱۱- شهر دیدنی «ترکیه»- زورگویی- عدد ورزشی
۱۲- نقطه چین در حکاکی- درگیری- آسوده خاطر
۱۳- یک نوع گیاه دارویی- ایدئولوژی- کانی صبور!
۱۴- قیمت- چشمه- خوشنما کردن
۱۵- سوتی!- زن همنشین- امور

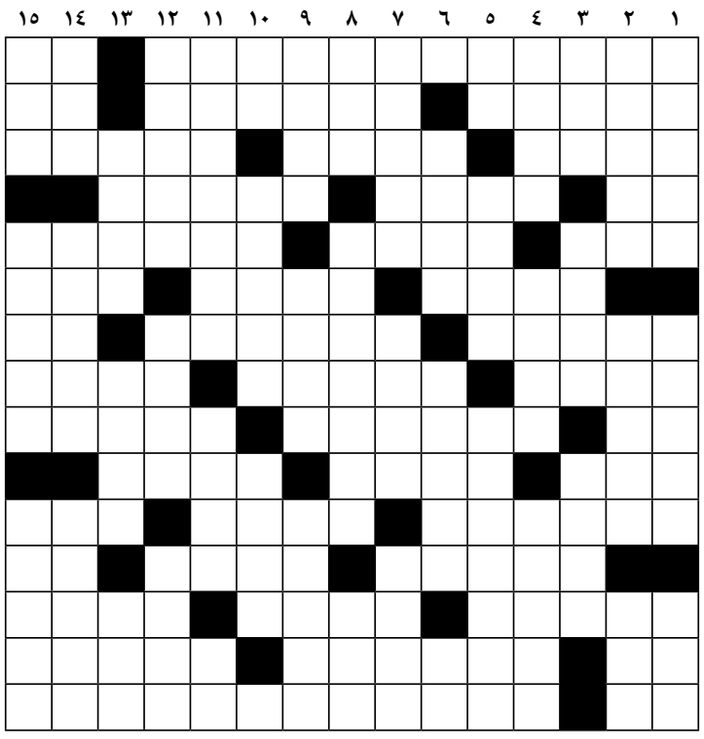
جدول ویژه

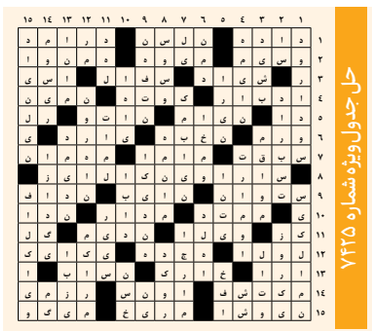
افقی:

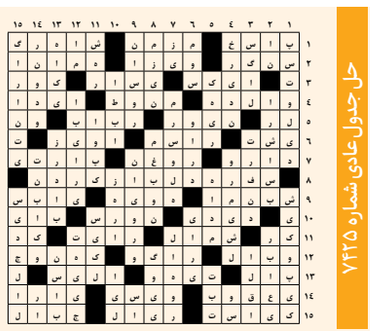
۱- اولین مکتب اقتصادی که به بیان قواعد علمی اقتصاد پرداخت- نرم‌افزاری کاربردی
۲- شیطان- هواپیمای مسافری- گدایی
۳- حریفان- ترسان و بددل- شهری در «پاکستان»
۴- ادات تشبیه- سلاحدار- روشن ساختن
۵- جزایر دوگانه جنوبی- شخصی که اصول ریاضت و مرتاضی را انجام می‌دهد- بَرخط
۶- معبر میان کوه- حکایتگر- پله پرتاب
۷- فن صحیح خواندن قرآن- رئیس جمهوری «قرقیزستان»- ضمیر جمع
۸- همین دم- معنی ماه‌ها- جنگ
۹- شهر گلادیاتورها- گلر سابق آلمانی- عکس العمل
۱۰- خشک شدن- تکنولوژی پیشرفته- پولدوست
۱۱- میل به انجام کاری- نجات بخش- کلمه تنبیه و ندا
۱۲- خوردن- آب نیمه گرم- رفته از عمر
۱۳- مارکی برجوراب- ظرف بزرگ مایعات- موشی
۱۴- غرور- مسیر تصمیم گیری- غذایی خوشمزه
۱۵- عنصر گواتر- بازیگر زن «راز جنایت» (۲۰۲۰)

عمودی:

۱- لیست- از دروس- از اجزای پوند
۲- بیماری زردی- هواپیمای کارتونی- دائم
۳- زینت- از مصالح ساختمانی- پوشاننده
۴- کبوتر اهلی- نوعی دارو- مرکز استان کردستان
۵- تاکسی ۱۰ نفره!- الک- مقر وزارت دفاع امریکا
۶- ماه نو- رئیس سابق آژانس بین المللی انرژی اتمی- چهارمن تبریز
۷- بو- گلزن سابق تیم ملی غنا با نام «آساموا»- زیلوباف
۸- از کلمات ندایی شاعرانه!- عنصری کمیاب- بزرگترو آبادتر از روستا و بخش
۹- خاک آرامگاه امامان- میوه بهشتی- مارکی برتلفن همراه
۱۰- تیرپیکاندار- راننده کشتی- ژورنال
۱۱- شهر «یونان»- برق را از کوئل به دلکو می رساند- شالوده ساختمان
۱۲- چند مسأله- تبهکاری- به هم ساییده شده
۱۳- وحشت- پشتگرمی- فعل ربطی
۱۴- فاضلاب- درمرتبه یکم- کشوری در «آفریقا»
۱۵- بابا- نشانه محبت- بشر




حل جدول ویژه شماره ۷۴۲۵


حل جدول عادی شماره ۷۴۲۵