

اوقات خوش

در کنار خانواده

راهنما برای پیشگیری از آسیب ها



(۵) هفته ای یک بار فعالیتی را با فرزندان ترتیب دهیم.

طوری برنامه ریزی کنیم که حداقل هفته ای یک بار برخی از فعالیت های خاص را به همراه فرزندان انجام دهیم. کارهایی مانند همراهی در انجام خرید برای منزل، رفتن به کتابخانه و کتابفروشی، پیاده روی، رفتن به کوه یا پارک، جستجو در اینترنت به منظور شناخت علائق یکدیگر و حتی رفتن به بستنی فروشی و ... می تواند برنامه مشترک خانواده و یا فرزند (ان) با یکی از والدین باشد. نکته مهم این است که ما با فرزندان در حال تعامل هستیم. ممکن است بعد از گذشت مدت زمانی از اجرای این برنامه ها، از این که اینگونه فعالیت ها چقدر برای فرزندان مهم بوده است متعجب شویم.

غنی سازی اوقات فراغت فرزندان، راه مؤثری

برای پیشگیری از مصرف مواد .

آیا امروز در کنار هم یک روز شاد در خانواده ساخته ایم ؟

شما می توانید با شرکت در جلسات فرزند پروری که در مراکز خدمات جامع سلامت برگزار می شود توانمندی خود را در این زمینه افزایش دهید.

(۴) روزانه حداقل ۱۵ دقیقه به کاری که فرزندان خواسته پیردارید.

انجام فعالیت های مشترک با فرزندان به مدت حداقل روزی ۱۵ دقیقه، برای ایجاد یک رابطه قوی بین والدین و فرزندان اهمیت اساسی دارد. بهتر است انتخاب نوع فعالیت را با توجه به خواست نوجوان و به طور مشترک انجام دهیم. می توانیم در این زمان کتاب مورد علاقه فرزندان را با هم بخوانیم یا در بازی مورد علاقه او شرکت کنیم و تعیین قواعد بازی را به عهده وی بگذاریم.

حداقل پانزده دقیقه زمان نیاز است و چنانچه بتوانیم زمان بیشتری

را اختصاص دهیم، نتایج بهتری خواهد داشت.



تفریحات و شادی های زیادی در فضای زندگی ما وجود دارد که به دلیل ساده و آسان بودن آنها، همیشه و همه جا در دسترس اند. نام علمی این نوع تفریحات اوقات خوش یا زمان های مفید است که در آن والدین زمانی را با فرزندشان در یک فعالیت لذت بخش و مشترک می گذرانند. این برنامه ها می توانند تأثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی نوجوانان و رفتارهای مثبت اجتماعی مانند فعالیت های داوطلبانه در بزرگسالی آنان داشته باشند. همین موضوع آنها را برای رابطه مثبت با شما نیز آماده تر می کند.

۱) از حاضرین فعال در زندگی نوجوان خود باشید.

علائق نوجوان خود را بشناسید و به آن توجه کنید. چنانچه او به موسیقی، فیلم، ورزش و ... علاقه دارد زمانی را برنامه ریزی کنید که بتوانید با هم به این امور بپردازید. به عنوان مثال اگر نوجوان شما بازی والیبال را دوست دارد، در صورت امکان او را به تماشای والیبال ببرید.

۲) از فعالیت های فرزندان حمایت کنید.

اگر او در یک زمینه ورزشی، هنری یا فرهنگی مشغول فعالیت است، تا آنجا که برایشان مقدور است در بازی و تمریناتش شرکت کرده و مانند یک تماشاچی خوب او را تشویق کنیم. از تلاش هایش تعریف کرده و موفقیت در این خصوص را به فعالیتش نسبت دهیم. در این مورد مهم است که خواست و سلیقه نوجوان را در انتخاب فعالیت ها مدنظر قرار دهیم.



۳) برای با هم بودن وقت بگذارید.

زمانی را به طور اختصاصی به فرزندان و فعالیت های مورد علاقه آنها اختصاص دهید که با زمان کارهای روزانه در خانه متفاوت است و نیازمند برنامه ریزی مجزا است. در زیر به چند نمونه از فعالیت هایی که می توان در این رابطه با نوجوان داشت اشاره می کنیم:

- ♦ در زمانهای مفید خانواده مشارکت کنیم: از فرصت هایی که می توانیم در کنار هم باشیم استفاده کنیم و خانواده را دور هم جمع کنیم مثلاً برای صرف غذا همگی دور هم جمع شویم.
- ♦ بچه ها را در انجام کارهای خانه مشارکت دهیم بعضی از کارهای خانه مثل پختن غذا و شستن ماشین برای بچه ها جالب و جذاب است.

زمانی را برای صحبت با فرزندانمان کنار بگذاریم در مورد موضوعات مورد علاقه دو طرف یا وقایع روزانه و یا در مورد احساس فرزندانمان درباره آنها صحبت کنیم گوش دادن فعالانه به حرف های نوجوان و گفتگو با آن ها درباره دیدگاه و تجربه های خود، باعث رشد عزت نفس و ارزش های مثبت در ایشان خواهد شد. اگر در این کار استمرار داشته باشید و نشان دهید که واقعا به این کار اهمیت می دهید، آنها هم به تلاش های شما پاسخ خواهند داد و با شما ارتباط برقرار می کنند.

♦ اوقات فراغت را با هم بگذرانیم از برنامه هایی که همه اعضای خانواده از آن لذت می برند استفاده کنیم. اگر فیلم یا سریالی از تلویزیون پخش می شود که مورد علاقه هر دوی شما است، می توانید با هم یا با همه اعضای خانواده تماشای آن را به یک برنامه ثابت تبدیل کنید و از همه زمان ها برای با هم بودن بهره ببرید.

♦ با هم قدم بزنیم یا دو چرخه سواری کنیم بازی هایی مثل فوتبال و دویدن نیز برای بودن با آنها مناسب است.

♦ وقایع و موقعیتهای فامیلی را با هم طرح ریزی کنیم آنها را در برنامه ریزی هایی مثل مسافرت و برنامه های فامیلی درگیر کنیم آنها عاشق برنامه ریزی و لیست نوشتن هستند. فرزندان در این حالت احساس سهیم بودن می کنند.