دور الأهل في تجنيب الأبناء ملل العطلة الصيفية

غالباً ما يشعر الأهل الموظفون بالذنب خلال العطلة الصيفية، بسبب مكوث الأبناء في المنزل طيلة النهار، فتشكّل عودة أحد الوالدين إلى البيت بعد نهار طويل ومُملّ بالنسبة إلى الأبناء، مفتاح الفرج للخروج والتنزه والترفيه، فيما يتمنى الأهل لو يأخذون قسطاً من الراحة والمكوث في البيت، ويتمنون لو أنّ هناك مدرسة صيفية.

ولكن على الأهل أن يدركوا أهمية العطلة الصيفية بالنسبة إلى الأبناء، خصوصاً إذا كانوا في مرحلة الطفولة، فهم لديهم نمط الحياة نفسه الذي لدى الراشد والذي في كثير من الأحيان يحتاج إلى الراحة، للتخلّص من أعباء الحياة.

إذاً فإنّ الطفل في حاجة إلى العطلة الصيفية لهذه الأسباب:

- للشعور بالاسترخاء: إذا كان الطفل في الحضانة، فإنّها المكان المليء بالمحفّزات: ضوضاء، تعليمات، ونشاطات تفاعلية. وغالباً لا يدرك الراشدون أهمية الضوضاء من حولهم وأثرها فيهم. لكن فليضعوا أنفُسهم مكان الطفل. مثلاً كيف يكون شعور الأُمّ عندما تُطفئ محرك المكنسة الكهربائية، ألا ينتابها شعور بالسلام والهدوء والاسترخاء. كذلك الطفل، فإنّ العطلة الصيفية تشكل بالنسبة إليه فترة استرخاء وكسل... لم لا!

- للتخلص من الشعور بالإرهاق: يشعر الطفل بالإرهاق مثل الأهل. فبعد 40 ساعة عمل في الأسبوع، يشعر الأب أو الأُمّ بالتعب بسبب الالتزامات، وما ينتظره المسؤولون منه، وما عليه إنجازه. كذلك الطفل يعيش التوتر نفسه، سواء كان في المدرسة أو الحضانة.

- للتخلص من التوتر: هناك مصادر كثيرة لتوتر الطفل، إنّ لناحية رموز السلطة المتعدّدة (المعلمة، الناظر، الوالدان...)، التكيف مع المحيط، الضوضاء، والعلاقات بين زملاء المدرسة، الدروس الكثيرة... كلّها تسبّب التوتر للطفل، وأثر التوتر يمكن أن يظهر بأشكال مختلفة: الشعور بالتعب، الغثيان، آلام البطن، القلق والعدوانية والعناد.

- للتخلص من النمط السريع للعام المدرسي: تتطلّب العودة إلى المنزل بعد يوم مدرسي طويل، إنجاز الكثير من المسائل بسرعة. فبمجرد وصول الطفل إلى المنزل، عليه تناول غدائه ثمّ إنجاز فروضه، ذهابه إلى النشاط الرياضي، ثمّ الاستحمام، من ثمّ قراءة قصّة قبل النوم... كلّها أُمور عليه إنجازها بسرعة بين الثالثة والثامنة مساء.

- للتخلّص من الروتين: فالروتين يشعر الطفل بالملل. لذا يجب الابتعاد عن الروتين وإضافة عنصر المفاجأة، مثلاً من الرائع النوم خارجاً على شرفة المنزل أو في الحديقة ومراقبة النجوم، أو القيام بنزهة في الهواء الطلق أو قراءة قصّة تحت نور الكشّاف. كلّها تدخل إلى حياة الطفل عنصر التشويق والمغامرة، وبالتالي لا يعود يشعر بالملل.

- لابتكار الذكريات: الإجازة تتيح للطفل تخزين ذكريات في ألبوم حياته. فالطفل مثلاً يتذكر لفترة طويلة عندما يخيّم في حديقة المنزل أو القيلولة تحت الشجرة، صيد الحشرات.

كيف يمكن مساعدة الطفل على تجنّب الملل خلال العطلة الصيفية؟

- اختيار مخيم صيفي يذهب إليه خلال النهار شرط أن يلبي اهتماماته: رسم، كرة مضرب، علوم...

- تحفيزه على ممارسة هوايته المفضلة، من طريق تسجيله في نادٍ رياضي، أو معهد موسيقي... وفق الهواية المفضّلة لديه.

- السماح له بتمضية أسبوع في بيت جدّيه الجبلي أو لدى العم أو الخال إذا كان هناك أطفال في مثل سنّه.

- السماح له ببعض الفوضى، مثل النوم في وقت متأخر عما اعتاد عليه خلال العام المدرسي.

- وضع برنامج أسبوعي للنشاطات الترفيهية. مثل الاثنين والأربعاء والجمعة إلى النادي الرياضي. وعند الظهر تناول وجبة الغداء يليها أخذ قيلولة. وفترة بعد الظهر أحياناً اصطحابه إلى حوض السباحة، وأحياناً أُخرى اللعب مع أولاد الجيران وتحضير العصير، والوجبات الخفيفة، ووضعها في البراد كي تكون في متناول يده عند شعوره بالعطش أو الجوع.

- السماح للأبناء بالانضمام إلى نشاطات صيفية نصف نهارية تنظّمها المدرسة. وفترة بعد الظهر يمكن اصطحابهم إلى مسبح لا يوجد فيه مطعم للوجبات السريعة، على أن تضع الأُمّ في حقيبة البحر الكثير من العصير والوجبات الخفيفة الصحّية المحضّرة في المنزل.

- السماح لهم بدعوة أصدقائهم إلى المنزل. ولم لا، يمكن الأبناء إذا كانوا في سن المراهقة تنظيم دعوات غداء بأن يقوموا هم أنفُسهم بتحضير الوجبات. إذ يمكن إعطاؤهم مبلغاً من المال، ليشتروا ما يحتاجون إليه من مواد غذائية لتحضير الغداء لأصدقائهم.