

آموزش زنده کردن مرده‌ها

زهرا حسینی

«از سرکار بر می‌گردم. کلید را توی قفل می‌چرخانم. نشسته روی مبل و کانال‌های تلویزیون را بالا و پایین می‌کند. یک ساعت پیش از مدرسه برگشته و حالا عقربه‌ها، ساعت دو را نشان می‌دهند. بی‌حوصله نگاه می‌کند. باقی ماندهٔ غذایش را توی قابلمه خالی می‌کنم. تا لباسم را در می‌آوردم، خوابش برده است. برای کلاس نقاشی سن‌ها را تفکیک کرده‌اند. دو نفر در کلاس الف، دو نفر در کلاس ب. هر چهار نفر باید با یک سرویس بروند که به صرفه باشد. زمان کلاس الف و ب نیم‌ساعت باهم فاصله دارد. صبح‌ها برای رسیدن به مدرسه هم چهل دقیقه‌ای توی راه هستند؛ و من مدام دلم برای زمان‌های مرده‌شان می‌سوزد.»

در طول روز با موارد مشابه‌ای از مسائل این‌چنینی مواجه هستیم که فرزندان ناچاراً بدون داشتن برنامهٔ خاصی منتظر گذشتن زمان هستند. این زمان‌های مردهٔ اجباری بخش لاینفک برنامه‌های روزانه شده‌اند و برای استفاده از آن‌ها باید چاره‌ای اندیشید.

مدیریت زمان برای همه

یکی از اصطلاحات پرکاربرد که در دایرهٔ واژگان بسیاری افراد جا باز کرده، اصطلاح مدیریت زمان است. باور به این موضوع که مدیریت زمان مسئله‌ای است همه‌گیر و حدود تعریف آن برای تمامی افراد با سنین مختلف می‌تواند بروز مشکلات ناشی از بی‌برنامگی را مرتفع کند، گام ابتدایی رسیدن به موفقیت است. کودکان از سنین سه‌سالگی به بعد باید با مفهوم زمان و مدیریت آن

کودکان از سنین سه‌سالگی به بعد باید با مفهوم زمان و مدیریت آن آشنا شوند تا در بزرگسالی به صورت قانون ملکه ذهنشان شود و تصمیمات و اصول زندگی خود را بر پایهٔ آن بگیرند.

آشنا شوند تا در بزرگسالی به صورت قانون ملکه ذهنشان شود و تصمیمات و اصول زندگی خود را بر پایه آن بچینند.

این زمان متعلق به توست

یکی از راهکارهای مفید برای بهره‌مندی از خرده زمان‌های بی‌مصرف این است که فرزند شما با مفهوم برنامه‌ریزی آشنا باشد و بداند برای هر روزش چه کارهایی را باید انجام بدهد. برای این کار اول از همه باید در مورد ارزش وقت و اهمیت برنامه‌ریزی با او صحبت کنید. به فرزند خود بیاموزید تمام دقائق زندگی اعم از برنامه‌ریزی شده یا نشده سرمایه‌های زندگی و آینده‌اش هستند. برای تثبیت این موضوع می‌توانید از قالب‌های داستان، بازی یا هر روش مناسب دیگری استفاده کنید تا اهمیت مسئله برایش مشخص شود.

راهکارهای کوچک اما کاربردی

کیف جادویی

از فرزندتان بخواهید همیشه بخشی از کارهای روزانه‌اش را همراه داشته باشد تا در مواقعی که فرصت پیدا می‌کند، بتواند آن‌ها را انجام دهد. مثل همراه داشتن کارت‌های جدول ضرب یا تکالیف مربوط به رنگ‌آمیزی و هر چیزی که می‌تواند در کیف جا بگیرد. مطالعه درس روزهای گذشته و مرور درس جدید می‌تواند زمان مرده او را زنده کند.

نوشتن خاطرات روزانه

نوشتن خاطرات روزانه یکی دیگر از کارهایی است که می‌تواند برای هرکسی دل‌چسب باشد و در عین حال زمان‌بر. به کودکان خود آموزش بدهید هنگام نشستن در اتوبوس، مترو، تاکسی یا هر مکان دیگری که در آن کار مهمی برای انجام دادن نداریم، می‌توانیم دفترچه کوچک خود را بیرون بیاوریم و در آن از خاطرات مهیج و جذابمان بنویسیم؛ حتی نوشتن آرزوها، غم‌ها و شادی‌ها هم می‌تواند کار مفیدی باشد.

حفظ کردن قرآن، حدیث و شعر

مادری را سراغ داشتیم که از پسرش خواسته بود تا هر روز که برای خرید نان از خانه بیرون می‌رود، سه آیه از آیات جزء سی قرآن را حفظ کند و در کمال تعجب کمتر از سه ماه دیگر حافظ این حجم شده بود. ایستادن در صف نانوایی هم یکی از زمان‌های حذف‌شده در برنامه‌ریزی هاست که می‌تواند برای برنامه‌های مثل نمونه یاد شده گذاشت و برای حفظ قرآن یا احادیث از آن بهره برد. قرار دادن یک قرآن کوچک یا تقویم جیبی که در آن احادیث نوشته شده یا قرار دادن یک مجموعه شعر متناسب با سن فرزندتان در کیف فرزندتان کار سختی نیست.

خواندن کتاب

شیرین‌ترین، راحت‌ترین و مفیدترین کار در وقت‌های پرت

و مرده، مطالعه کردن است. کتاب‌های داستان و رمان، خصوصاً کتاب‌هایی که متن روان و جذابی دارند، می‌توانند وقت فرزندانتان را پربرکت کنند. با هم به کتاب‌فروشی بروید، کتاب‌های سبک و کم‌حجمی که مناسب سن و سلیقه فرزندتان هست را بخرید و از او بخواهید هر روز در مسیر رفت و برگشت مدرسه چند صفحه از کتاب را بخواند و حتی خلاصه‌ای از آن را برای خودش مکتوب کند.

شمارش نعمت‌ها

از بچه‌ها بخواهید در راه برگشت به خانه، نعمت‌هایشان را بشمارند. به آن‌ها بگویید، می‌توانند در زمان انتظار در مورد تمام چیزهای خوبی فکر کنند که در زندگی‌شان دارند و همچنین برای همه کسانی که به فراهم شدن آن‌ها کمک کرده‌اند، دعا کنند.

نوشتن برنامه هفتگی و روزانه

برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و بلندمدت یکی از کارهایی است که باید به فرزندانتان یاد بدهید. اگر در انجام این کار موفق بودید، از آن‌ها بخواهید در مترو، اتوبوس یا سرویس مدرسه برنامه هفتگی و روزانه‌شان را بنویسند.

بازی‌های فکری

اگر فرزند شما در حین رفت و برگشت به کلاس‌های جنبی یا فوق‌العاده تلفن همراه دارد، می‌توانید با نصب بازی‌های آموزشی زمان او را مدیریت کنید. بازی کردن یکی از سرگرمی‌های مورد علاقه بچه‌هاست و بازی‌های آموزش زبان انگلیسی، تقویت حافظه، هوش و اطلاعات عمومی به راحتی یافت می‌شود.

چرت کوتاه دل‌چسب

اگر مسیرفت‌وآمد فرزندتان تا مدرسه بیشتر از سی دقیقه طول می‌کشد و در برخی روزها حوصله استفاده مفید از این زمان را ندارد، از او بخواهید در ماشین چرت بزند. یک چرت کوتاه سی دقیقه‌ای می‌تواند خستگی و کسالت را از او دور کند و ذهنش را برای درس خواندن در ادامه روز آماده سازد.

نکته آخر: دو دوتا پنج تا

وقتی فرزندتان از زمان‌های خالی بین برنامه‌هایش درست استفاده می‌کند، مدت صرف شده برای این کارها را یادداشت کنید و در پایان هفته با جمع زدن این زمان‌ها یک برنامه هججانی از پیش تعیین نشده مثل رفتن به پارک یا سینما ترتیب دهید تا فرزندتان نتیجه استفاده از این زمان‌ها را درک کند و در هفته آتی بهره بیشتری از این زمان‌ها ببرد.

”

شیرین‌ترین، راحت‌ترین و مفیدترین کار در وقت‌های پرت و مرده، مطالعه کردن است. کتاب‌های داستان و رمان، خصوصاً کتاب‌هایی که متن روان و جذابی دارند، می‌توانند وقت فرزندانتان را پربرکت کنند.