

أنشطة منزلية تساعد أطفالك على مواجهة الملل

كتبه حفصة جودة | 8 نوفمبر, 2020



مع قدوم فصل الشتاء يصبح النهار قصيراً ويطول الليل البارد الذي لا يسمح بالخروج والاستمتاع خارج المنزل، في هذا الوقت من العام يبدأ عراك الأشقاء على الألعاب المنزلية المعتادة ويظهر الملل بينهم ويتحول وقت الفراغ إلى ساحة عراك مستمرة.

وبعد فترة طويلة من الإغلاق معظم الصيف بسبب جائحة كورونا يبدو أن الملل سيكون مضاعفاً، فالأطفال لم يحظوا بالكثير من المرح خارج المنزل هذا العام، لذا يأتي دور الوالدين في تنفيذ أنشطة مبتكرة ومرحة ومسيرة ومفيدة تدفع الملل عن أطفالهم وتقوي الروابط الأسرية.

إليكم بعض الأنشطة المسلية التي قد تساعدكم علىقضاء وقت ممتع مع أطفالكم:

السينما المنزلية



ربما لن يستطيع الأطفال الذهاب إلى [السينما](#) أو المسرح بسبب الجائحة، لكنك تستطيع أن تجلب السينما وأجواءها إلى المنزل، اطفي الأنوار أمام شاشة التلفاز أو استخدم جهاز العرض إذا كنت تملك واحداً مع وضع ملء بيضاء كبيرة على الحائط لتبدو كأنها شاشة السينما.

للمرة من المرح يمكنك تشغيل الأفلام التي كنت تفضلها في طفولتك ليتعرف عليها أطفالك، أما إذا كان أطفالك يفضلون مشاهدة فيلم حديث فيجب أن تشاهده بنفسك أولاً لتأكد من صلاحيته للأطفال حق لو كان مخصصاً للأطفال.

لا تسنووا تحضير بعض التسالي والوجبات الخفيفة خاصة الفشار الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصالات السينما، وللمزيد من الفائدة يمكن للوالدين مناقشة أهم الأفكار التي عرضها الفيلم وفقاً لأعمارهم بالطبع.

مسابقة التلوين



يحب الأطفال غالباً أجواء **المسابقات** والتنافس، لكن احذر أن يؤدي ذلك إلى شفاق بينهم، فالأمر يحتاج إلى حكمة في إجراء المسابقة وتوزيع الجوائز مع التأكيد قبل بداية السباق أن الأمر بهدف المرح أولاً وأخيراً.

اطبع بعض الرسومات البسيطة المناسبة للأطفال أو يمكنك شراء بعض لوحات التلوين من المكتبة وألوان مناسبة، وحدد وقتاً معيناً لإنتهاء التلوين بحيث يكون مناسباً لقدراتهم ويضفي جوًّا من السباق والتحدي.

التخييم

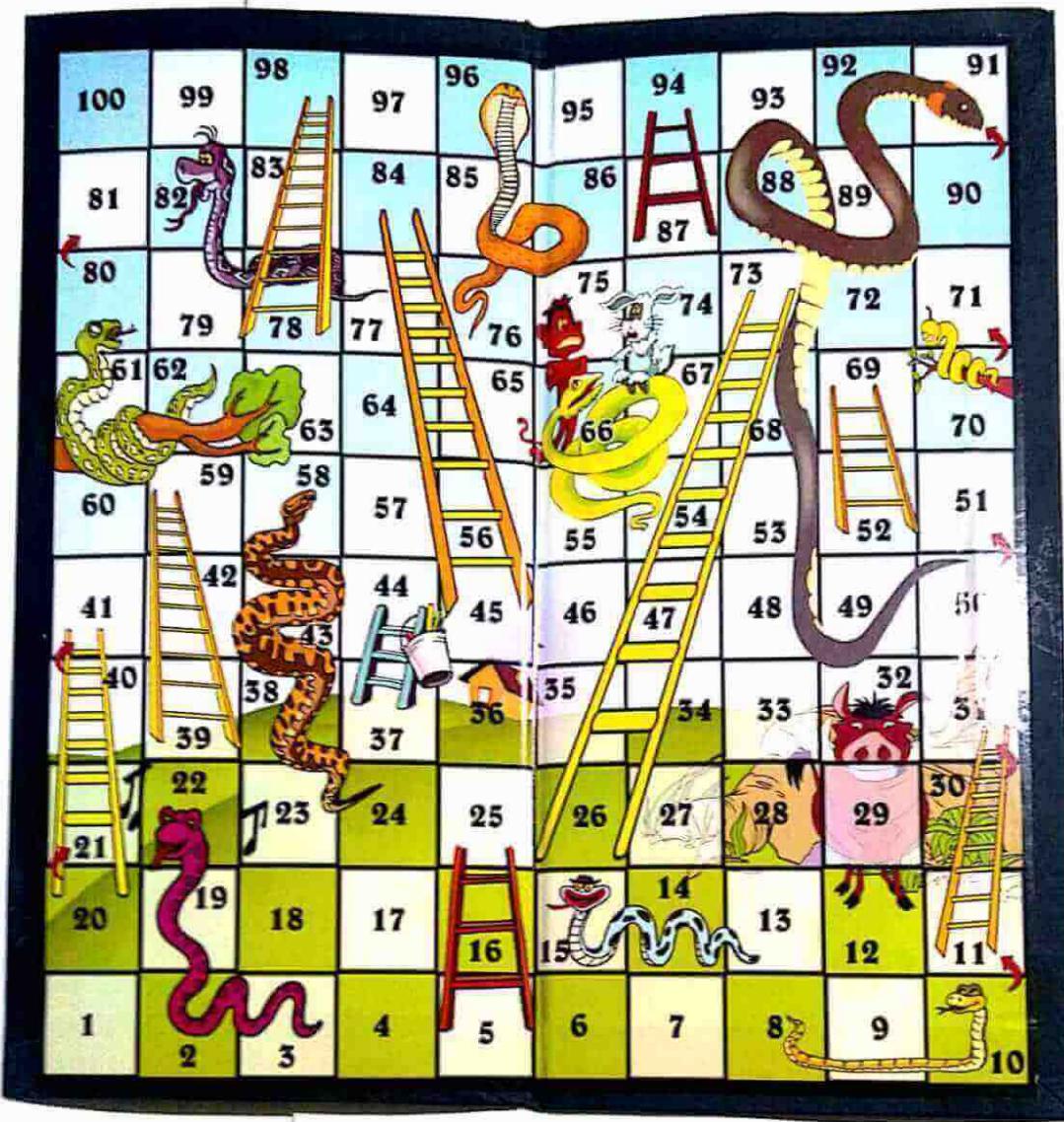


يبدو التخييم حلماً خيالياً بالنسبة للكثير من الأطفال، فالعديد من المدن لا يتوافر بها تلك الفرصة خاصة مع وجود أطفال، لكن الحلم ليس بعيداً، يمكنك أن تصنع خيمة منزلية بسيطة مع أطفالك التي سيكون لها عامل كبير في سعادتهم.

هناك الكثير من الخيام المنزلية الجاهزة التي يمكن شراءها واستخدامها داخل المنزل، أو ربما تستطيع أن تستخدم الشراف مع أطفالك لصنع خيمة منزلية بأنفسكم واستخدام الكشافات لإضاءة داخل الخيمة مع غلق أنوار المكان لإضفاء أجواء مشابهة للحقيقة.

دع الأطفال يجهزون طعام التخييم في علبة من البلاستيك مع إحضار زجاجة مياه مع أطباق وأكواب ومعالق ورقية، ليبدو الأمر كأنكم خارج المنزل تماماً.

الألعاب اللوحية والورقية



تعد الألعاب اللوجة والورقية من الألعاب القديمة التي لا تفقد جاذبيتها حتى إنك تفقد الإحساس بالوقت عندما تلعب بها، من أشهر تلك الألعاب: السلم والثعبان وبنك الحظ ومؤخراً "لودو"، وهناك أيضاً أوراق اللعب "الكتشينة" التي تضم الكثير من الألعاب المختلفة.

قد يشعر الأطفال بالغرابة تجاه تلك الألعاب القديمة، فهم معتادون على الأجهزة اللوحية وليس الألعاب اللوجة، لكن بمجرد فهمهم لتلك الألعاب وممارستها سيندمجون لوقت طويل وسيساعد ذلك في الحد من استخدام الشاشات والأجهزة الإلكترونية.

الألعاب الحركية



تعد ممارسة الرياضة أمراً مهماً خاصة للأطفال، حيث يساعدتهم على بناء العضلات وتعزيز النمو الصحي، كما أن ممارسة الرياضة في فصل الشتاء تساهم في تدفئة الجسم والتغلب على برودة الجو.

لزيادة المتعة يمكن دمج الرياضة مع الألعاب الحركية والمسابقات لتحقيق عدة فوائد، ربما يتضمن ذلك الألعاب التي يشار إليها بـ "الألعاب الحركية".
لذلك، يُنصح بالقيام ببعض الألعاب الحركية مثل قفز الحبل وشد الحبل، والتي تعد من الألعاب المفضلة للأطفال كثيرة، كما أن فوائدها الصحية متعددة للغاية.

الأعمال المنزلية



قد يبدو العنوان صادماً، فأعمال المنزل ليست لعبة كما أنها ليست مسلية في أغلب الأحوال، لكن الأمر قد يتتحول لفقرة من المرح لبعض الوقت، تبادلوا الأدوار مع أطفالكم ودعوهם يقومون بدور الأب والأم، هذه المرة سيتجه الأطفال نحو ترتيب المنزل وغسل الصحون وإعداد الأطعمة الخفيفة بكل سهولة مع إحساس بالقوة والمسؤولية.

هذه الفقرة ستمنح أطفالك المزيد من القدرات العملية المهمة التي سيشكونك عليها لاحقاً، وتحسنهم إحساساً بالمسؤولية، لكن احذر أن تكلفهم بأعمال ثقيلة أو خطيرة وراقب ما يفعلونه جيداً.

تتضمن الأعمال المنزلية إعداد بعض المخبوزات الخفيفة التي لا تتطلب استخدام أجهزة كهربائية أو أدوات حادة مثل الكوكيز أو الفطائر، تدريب الأطفال على صنع هذه الأشياء يمنحكهم إحساساً بالفخر والثقة بقدرتهم على إنجاز عمل مهم كإعداد طعام.

اصنعها بنفسك "ZIAD"



بقليل من الأوراق الثقيلة والأدوات الفنية البسيطة والمخلفات البلاستيكية يستطيع الأطفال صنع العديد من الأعمال الفنية كحافظة الأقلام وأقنعة الوجه التي تشبه وجوه الحيوانات واللوحات الفنية المجسمة والحقائب الورقية الملونة.

هناك الكثير من الأنشطة المنزلية التي لا حصر لها وبإمكانها الوفاء بمتطلبات الأطفال على اختلاف اهتماماتهم وقدراتهم، كل ما تحتاجون إليه هو الاهتمام بمعرفة أطفالكم واكتشاف ما يميلون إليه وتوفير البيئة المناسبة لتحقيق ذلك.

شاركونا المزيد من الأنشطة التي يقوم بها أطفالكم في وقت الفراغ.

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/38836>