

أنشطة منزلية تساعد أطفالك على مواجهة الملل



مع قدوم فصل الشتاء يصبح النهار قصيرًا 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 مضاعفًا، فالأطفال لم يحظوا بالكثير من المرح خارج المنزل هذا العام، لذا يأتي دور الوالدين في تنفيذ أنشطة مبتكرة ومرحة ومسيلة ومفيدة تدفع الملل عن أطفالهم وتقوي الروابط الأسرية.

إليك بعض الأنشطة المسلية التي قد تساعدكم على قضاء 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، اطفئ الأنوار أمام شاشة التلفاز أو استخدم جهاز العرض إذا كنت تملك واحدًا مع وضع ملاءة بيضاء كبيرة على الحائط لتبدو كأنها شاشة السينما.

للمزيد 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 أولًا لتتأكد من صلاحيته لأطفالك حتى لو كان مخصصًا للأطفال.

لا تسنوا تحضير بعض التسالي والوجبات الخفيفة خاصة الفشار الذي يرتبط ارتباطًا وثيقًا بصالات السينما، وللمزيد من الفائدة يمكن للوالدين مناقشة أهم الأفكار التي عرضها الفيلم وفقًا لأعمارهم بالطبع.

مسابقة التلوين

يحب الأطفال غالبًا أجواء المسابقات والتنافس، لكن احذر أن يؤدي ذلك إلى شقاق 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 وقتًا معينًا لإنهاء التلوين بحيث يكون مناسبًا لقدراتهم ويضفي جوًا من السباق والتحدي.

التخييم

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

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

دع الأطفال يجhezون طعام التخييم في علبه من البلاستيك مع إحضار زجاجة مياه مع أطباق وأكواب ومعالق ورقية، ليبدو الأمر كأنكم خارج المنزل تمامًا.

الألعاب اللوحية والورقية

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

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

الألعاب الحركية

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

لمزيد من المرح يمكنك دمج الرياضة مع الألعاب الحركية والمسابقات لتحقيق عدة فوائد، ربما يتسابق الأطفال فيما بينهم بشأن عدد مرات القيام بحركة رياضية معينة، هناك أيضًا ألعاب الحبل مثل قفز الحبل وشد الحبل التي تعد من الألعاب المفضلة للأطفال كثيرًا، كما أن فوائدها الصحية متعددة للغاية.

الأعمال المنزلية

قد يبدو العنوان صادمًا، فأعمال المنزل ليست لعبة كما أنها ليست مسلية في أغلب الأحوال، لكن الأمر قد يتحول لفقرة من المرح لبعض الوقت، تبادلوا الأدوار مع أطفالكم ودعوهم 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 سيشكرونك عليها لاحقًا، وتمنحهم

إحساسًا بالمسؤولية، لكن احذر أن تكلفهم بأعمال ثقيلة أو خطيرة وراقب ما يفعلونه جيدًا. 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 يمنحهم إحساسًا بالفخر والثقة بقدرتهم على إنجاز عمل مهم كإعداد طعام.

اصنعها بنفسك “DIY”

بقليل من الأوراق الثقيلة والأدوات الفنية البسيطة والمخلفات البلاستيكية يستطيع الأطفال صنع العديد من الأعمال الفنية كحافطة 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.