



امین حشمتی، کارشناس ارشد مشاوره و روان‌درمانی کودک و نوجوان:

# سلامت اوقات فراغت با آموزش خودمراقبتی به فرزندان تضمین می‌شود



والدینی که نسبت به فرزندان‌شان احساس تکلیف و مسئولیت می‌کنند، باید در ایامی مانند اوقات فراغت نیز مراقب باشند تا کودکان و نوجوانان قربانی برخی رفتارهای پرخطر نشوند

محبوبه قربانی  
امین حشمتی، کارشناس ارشد مشاوره و روان‌درمانی کودک و نوجوان معتقد است: گذران اوقات فراغت فرزندان به صورت سالم و بی‌خطر با آموزش خودمراقبتی به آنان محقق می‌شود. به گفته وی، والدینی که نسبت به فرزندان‌شان احساس تکلیف و مسئولیت می‌کنند و در همه مواقع و ایام مواظب فرزندان‌شان هستند، باید در ایامی مانند اوقات فراغت نیز مراقب باشند تا کودکان و نوجوانان قربانی برخی رفتارهای پرخطر نشوند.

فراغت سالم برای کودک و نوجوان است. در این میان نقش والدین به عنوان سکنداران خانواده، از همه مهم‌تر و پررنگ‌تر است. آنها باید فرزندان‌شان را به بسیاری از مسائل پیرامون در جامعه آگاه کنند. صرف ثبت نام و پرداخت شهریه‌های گزاف برای شرکت در یک کلاس تفریحی یا آموزشی برای کودک یا نوجوانی که چندان در فضاهای مختلفی از اجتماع قرار نگرفته‌اند و شاید خیلی از آنها فقط تجربه مهد کودک و مدرسه را داشته‌اند، کافی نیست، البته زحمات والدین را نمی‌شود کتمان کرد، اما گاهی غفلت‌هایی پیش می‌آید یا فکری می‌کنند زود است که درباره بعضی مسائل با فرزندشان صحبت کنند یا آموزش دهند. در اینجا باید وظیفه سخت و خظیر والدین را گوشزد کرد و آن آموزش خودمراقبتی به فرزند است. با خودمراقبتی فرزندان یاد می‌گیرند که چگونه با خودشان برخورد کنند و در این صورت با عزت نفس بزرگ می‌شوند، چون به احساس خود اعتماد می‌کنند. از همه مهم‌تر اینکه در سلبه این آموزش‌ها و گوشزدهاست که بچه‌ها والدین خود را امین می‌دانند و به این ترتیب یک نکته بسیار حائز اهمیت، گذران اوقات



کلاس‌های تابستانی و در انتخاب کلاس‌ها به خصوص کلاس‌های ورزشی نهایت وقت را داشته باشند و سابقه آن مکان را بررسی کنند. در آموزش مواردی مانند اندام خصوصی و حریم شخصی که به تربیت جنسی مرتبط است، دروغ نداشتن باشند و اگر در این مورد آگاهی لازم را ندارند، حتماً مشاوره بگیرند. والدین باید به صورت مستمر با آن مکان ورزشی در تعامل باشند، سر موقع و در اوقات فراغت فرزندان خود اهمیت قابل می‌شوند،

همراه فرزندان در آن کلاس شرکت کنند. در صورت وقوع هر گونه اتفاقی حتماً و سریعاً به مشاور مراجعه و از سرزنش کردن فرزندان جدا خودداری کنند. «در این وی در ساره اهمیت اوقات فراغت می‌گوید: «در این ایام اعضای خانواده بیشتر در کنار هم هستند و این دوره‌ها بودن به تقویت روابط بین آنها به خصوص رابطه والد و فرزندی کمک بزرگی می‌کند. زمانی که والدین برای اوقات فراغت فرزندان خود اهمیت قابل می‌شوند،

اعتمادبه‌نفس فرزندان بالا می‌رود و همین امر به کیفیت تعاملات اجتماعی او و حتی به کاهش خطرهای احتمالی کمک می‌کند.»  
حالا باید پرسید فرزندان چگونه ایام فراغت را سپری کنند تا شخصیت‌شان شکل بگیرد و استعداد‌های‌شان شکوفا شود؟ حشمتی در پاسخ به این سؤال اظهار می‌دارد: «چگونگی گذران اوقات فراغت در درجه اول بستگی به آگاهی والدین نسبت به چنین موضوعی دارد، مهم خود و فرزندشان بوده و برای داشتن اوقات فراغت برنامه‌ریزی مدون داشته باشند. در درجه دوم از مدارس انتظار می‌رود در آشناس کردن بچه‌ها با چنین موضوعی تلاش کنند، یعنی علاوه بر امر آموزش به برگزاری اردوهای تفریحی، برنامه‌های هنری و مسابقات ورزشی در مدرسه اهمیت بیشتری دهند تا دانش‌آموزان به این باور برسند که داشتن اوقات فراغت حق آنهاست. مطابق نظریه به انتخاب، نیازهای انسان به پنج نیاز زنده‌ماندن، عشق و تعلق خاطر، قدرت، آزادی و تفریح تقسیم‌بندی می‌شود، بنابراین رسیدگی به این پنج نیاز سبب می‌شود انسان هم از خودش غافل نشود و هم در عمل با مفهوم «تعادل» آشنا شود. از سوی دیگر فرد را به این باور می‌رساند که حق انتخاب دارد و لایق احترام است. با داشتن چنین باوری فرد فرصت‌هایی برای خلاقیت و شکوفایی خود فراهم می‌کند.»  
این کارشناس ارشد مشاوره در خصوص اجبار فرزندان به شرکت در کلاس‌های جبرانی می‌گوید: «از آنجا که انسان باید مسئولیت زندگی خود را بپذیرد، شرکت در کلاس‌های جبرانی جزو کارهای ضروری محسوب می‌شود، بنابراین اگر کلاسی عاری از سرزنش از فرزندان نخواهیم بود، از متقاعد کنیم تا مسئولیت کمک کاری خود را بپذیرد، البته لازم است در این مسیر او را همراهی کنیم، اما اگر کلاس یا دوره آموزشی ضروری نباشد، باید مطابق خواسته‌های فرزند و البته توافق بین والد و فرزند از اجبار بپرهیزیم و برای کلاس‌های مورد علاقه و استعداد او برنامه‌ریزی داشته باشیم.»

گفتگو | حسین گل محمدی

## نرگس ممبینی، هنرمند و مدرس هنر سفالگری:

### سفالگری گزینه‌ای جذاب و کاربردی برای فراغت تابستانی کودکان و نوجوانان است

روزها و با فرارسیدن تعطیلات مدارس، دغدغه هجوم کودکان و نوجوانان و حتی مادران، برای این ثبت‌نام در دوره سفالگری کارگاش را دارد. این باستان‌شناس در تعریف و توصیف هنر سفالگری می‌گوید: محصول هنر سفالگری ترکیبی از خاک و آب است که از سوی دست‌های هنرمند زنده و شکل می‌گیرد. این هنر با ذوق هنری و نیز فرهنگ کهن



سفالگری رشته هنری جذاب و پرهیجانی است که به کودکان و نوجوانان آزادی می‌دهد با دست‌های گلی و خیس، با آزاد کردن افکار و خلاقیت خود طرحی را که دوست دارند با گل پیاده‌کنند. پرورش یک روان آرام، متعادل و سالم در کودکان هدف اصلی این آموزش است

کشورمان آمیخته می‌شود و پیام‌هایی با خود به همراه دارد و آن پیام‌ها نوع زیست‌بوم و حیات بشری را در گذشته و هزاره‌های دور بیان می‌کند. اولین کارکرد این هنر ساخت ابزار و وسایلی است که در گذشته مورد استفاده قرار می‌گرفت و همچنان تداوم دارد چرا که سفالگری نمودار حیات هنری مردم ایران محسوب می‌شود، به این خاطر که سفال صنعتی است که برای تمام طبقات اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گرفت و همچنان تداوم دارد.

ممبینی معتقد است: هنر سفال گزینه‌ای جذاب و کاربردی برای فراغت تابستانی کودکان و نوجوانان است و انس با خاک و گل انرژی مثبت به آنان منتقل می‌کند. وی می‌گوید: سفالگری رشته هنری جذاب و پرهیجانی است که به کودکان و نوجوانان آزادی می‌دهد با دست‌های گلی و خیس، با آزاد کردن افکار و خلاقیت خود طرحی را که دوست دارند با گل پیاده‌کنند. شاید شما تصور کنید که کلاس سفالگری برای کودکان مهم و واجب نیست، زیرا قرار نیست در آینده سفالگر شوند، بنابراین احتیاجی نیست که به این کلاس‌ها بروند، اما فراموش نکنیم با آموزش سفالگری نمی‌خواهیم الزاماً کودکان را به یک سفالگر تبدیل کنیم بلکه پرورش یک روان آرام، متعادل و سالم در کودکان هدف اصلی این آموزش است. کودکان با نقاشی کشیدن، سفالگری و به طور کلی کارهای هنری که با دست انجام می‌شود و در آن خلاقیت وجود دارد، محیط اطراف خود را درک می‌کنند و به آن واکنش نشان می‌دهند. این هنرها باعث افزایش مهارت‌های مختلفی از جمله عزت نفس، اعتمادبه‌نفس، مهارت حرکتی و هوش فضایی در آنها می‌شود. سفالگری برای کودکان می‌تواند شریای را فراهم کند تا توانایی حل مسئله را نیز بهبود بخشد.

وی در خصوص آموزش سفالگری در ایام فراغت تابستانی کودکان، به والدین توصیه می‌کند: برای آموزش سفال به کودکان به طور کلی دورش دستی و با استفاده از چرخ سفالگری پای و برقی وجود دارد، ولی بهترین روش برای کودکان روش دستی است، زیرا خطر کمتری دارد. بهتر است والدین برای یادگیری اصولی سفالگری فرزندان خود به آموزشگاه‌های معتبر سفالگری مراجعه کنند.

## ملیحه کماتی، مدرس نقاشی کودکان و نوجوانان:

### فراغت بچه‌ها را با هنر نقاشی به خلاقیت پیوند بزنیم

ملیحه کماتی، هنرمند نقاش و مدرس نقاشی کودکان و بزرگسالان معتقد است: اوقات فراغت تابستانی کودکان و نوجوانان بهترین فرصت برای پرورش حرکتی و هماهنگی بین چشم و دست کودک می‌شود و تأثیر شگرفی بر رشد مغز او دارد. متأسفانه بسیاری از والدین با محدودیت‌ها و سختگیری‌های فراوان و محروم کردن آنان از هنر، مانع شکوفایی خلاقیت و



ایام فراغت تابستانی فرزندان را فقط با کلاس‌های زبان و کامپیوتر پر نکنید، زیرا آنان ماه‌تمام درس خوانده‌اند و حالا نیاز دارند به دور از محتواهای دشوار روح خود پرسند و هیجانات‌شان را تخلیه کنند. هنر نقاشی این فرصت را برای آنان فراهم می‌کند تا هر آنچه دوست دارند به تصویر بکشند و لذت ببرند

استعدادهای کودکان می‌شوند. این هنرمند نقاش می‌افزاید: خوشبختانه هنر نقاشی به عنوان تنها هنری که ذاتاً در بچه‌ها وجود دارد و از طفولیت به آن علاقه‌مند هستند، تأثیرات عجیبی بر پرورش شخصیت کودکان دارد. هوش هیجانی آنان را تقویت می‌کند و موجب اعتمادبه‌نفس واقعی می‌شود. از سویی والدین می‌توانند با نشان دادن چند نمونه از آثار نقاشی کودکان به افسردگی منحصراً در حوزه روان‌شناسی و مشاوره، به علائق، خواسته‌ها، دغدغه‌ها، مشکلات روحی و روانی، نقاط مثبت و منفی فرزندان خود پی ببرند. بچه‌ها به نقاشی علاقه زیادی دارند و آنچه می‌کشند، بازتاب درونی آنهاست. بیشتر بچه‌ها به کارهای هنری‌شان فکر نمی‌کنند و به همین دلیل آنها را سانسور نمی‌کنند، بنابراین یک نقاشی ساده می‌تواند نگاه کلی و جهان‌بینی کودک، نقش او در خانواده، روابط با سایر اعضای خانواده و همچنین میزان اعتمادبه‌نفس و خودارزشمندی او را نشان دهد. کماتی معتقد است: نقاشی جریبت دیگر دروس را ندارد، به همین دلیل برای کودکان حکم یک بازی خلاقانه را دارد، در عین حال فرصتی زیبا و نشاط‌انگیز فراهم می‌کند تا استعداد‌های مخفی آنان مجال بروز و ظهور پیدا کند. وی می‌گوید: روح و روان کودکان مانند یک بوم سفید است که با نقاشی، هویت و شخصیت آنان ترسیم می‌شود و شکل می‌گیرد و حالا اگر این فرایند زیر نظر یک مربی کارآموزده باشد، بی‌تردید تصویری هنرمندانه و دلچسب‌تر خلق خواهد شد که موجب انگیزه‌بخشی به کودکان و نوجوانان می‌شود.

به گفته کماتی، نقاشی کردن حتی موجب بهبود یادگیری در دروس خشک و جدی مدرسه می‌شود، زیرا این هنر، مهارت‌های ذهنی را تقویت کرده و خودبه‌خود موجبات پرورش هوش ذهنی و عاطفی کودکان را فراهم می‌کند. این مدرس نقاشی به والدین توصیه می‌کند: کودکان را با نقاشی آمانوس کنید و در ایام فراغت تابستانی به عنوان یک مهارت مفید، آنان را در کلاس‌های نقاشی ثبت‌نام کنید. همچنین برای اینکه تشویق شوند به آثار آنان اهمیت دهید و ارزش قائل شوید تا هم احساس خودارزشمندی و اعتمادبه‌نفس کنند، هم برای لحظه‌های تنهایی خود هنری داشته باشند که تا آخر عمر همشین خوبی برای‌شان خواهد بود.