

ما الخطأ في ملء جدول أوقات أطفالك بشكل مبالغ فيه؟

كتبه ماغداлина باتلز | 20 نوفمبر، 2020



ترجمة وتحرير/ نون بوست

أنا أم لثلاثة أطفال يبلغون من العمر 8 و6 و6 سنوات. ومثل العديد من الأولياء، أجد صعوبة في تحديد القدر المناسب من الأنشطة بالنسبة لهم. لا أريد أن يفوت أطفالي فرص ممارسة الرياضة والمشاركة في الأنشطة التي من شأنها تحسين حياتهم ومساعدتهم على النمو. ومع ذلك، لا أريدهم أيضاً أن يقوموا بكم هائل من الأنشطة، إلى الحد الذي يجعلهم منهكين ومرهقين.

هناك فرق بين ممارسة الأنشطة والإفراط في ملء أوقات الأطفال، والاتجاه الأخير هو السائد هذه الأيام. فحياتنا - وحياتنا أطفالنا - أصبحت مليئة بالأنشطة أكثر من اللازم. وبالتالي، نحن بحاجة إلى فهم مخاطر ملء أوقات الأطفال وكيفية تجنب ذلك.

تعرف على مخاطر ملء وقت طفلك بأنشطة متعددة

1. القيام بالكثير من الأنشطة يستنزف الطفل

عندما يكون أطفالنا في حالة حركة دائمة ويتم ملء أوقاتهم إلى أقصى الحدود منذ سن مبكرة، فإن احتمالات تعرضهم للاستنزاف قبل بلوغ المدرسة الثانوية تكون عالية جدا. في هذا الصدد، نشرت صحيفة نيويورك تايمز بعض الأبحاث حول هذه المسألة، ووجدت أن الاستنزاف لدى الأطفال يرتبط بالحمل الزائد، ونزوع والديهم نحو تكليفهم بالكثير من الأنشطة. هذا يعني أن الأطفال المثقلين بالأنشطة هم أكثر عرضة للإرهاق من غيرهم. ويميل الآباء الذين يملكون جدول مليء بالأعمال، إلى جعل الأطفال يمرون بالتجربة ذاتها.

الإرهاق

عندما يحس الشخص بالإرهاق، فإنه يشعر بالضغط والإرهاق بسبب ما يتوقعه الآخرون منه يوميا. إن الأطفال الذين يشاركون في العديد من الأنشطة وليس لديهم سوى القليل من وقت الراحة تكون احتمالات إصابتهم بالإرهاق كبيرة. عندما يتوقع الآباء الكثير من أطفالهم، فإن هذا يجعلهم معرضين أكثر للإرهاق.

إذا أحسست أن طفلك يشعر بالإجهاد أو الإرهاق بسبب أنشطته اليومية، فأنت بحاجة إلى معرفة النشاط الذي ينبغي التخلي عنه. إذا كان لديهم الكثير من الأنشطة عدا عن الواجبات المدرسية، على سبيل المثال، فيمكن الحد منها. ستظهر على الطفل المرهق أعراض مختلفة مثل التقلبات المزاجية والهيجان واليأس والغضب وآلام المعدة والصداع والتمرد وما إلى ذلك. لذا، سيساعد تقليص أنشطتهم على تخفيف التوتر وتقليل علامات الإرهاق المذكورة. إذا كان طفلك يعاني من أعراض الإرهاق الشديد، فيجب طلب المساعدة من طبيب أطفال أو شخص مختص.

وقت كاف للراحة

التوقف عن النشاط وأخذ وقت للراحة هو المفتاح الأساسي للمساعدة في تخفيف الإرهاق. إذا لم يكن لدى الأطفال وقت فراغ أثناء النهار للحصول على راحة، فمن المرجح أن يصابوا بالإرهاق أكثر من غيرهم. إن التوقف عن النشاط هو بمثابة وقت فراغ حُر يمارس خلاله الأطفال ما يستمتعون به أو ما يريحهم. لذلك، قلل من أنشطة أطفالك إذا لم يكن لديهم وقت كاف للراحة.

1. ملء جدول أوقات الأطفال لا يترك مجالاً للعب ويقتل الإبداع

يحتاج الأطفال إلى وقت ليعيشوا طفولتهم. عندما تمتلئ أوقاتهم كل يوم بأنشطة مثل الباليه وكرة

القدم ودروس الموسيقى، ولا يأخذون سوى استراحة لتناول العشاء ووقت النوم، عندها يمكن اعتبار جدول أوقاتهم مكتظا جدا. يحتاج الأطفال إلى وقت فراغ بعد المدرسة للاسترخاء واللعب. عندما لا يكون لديهم وقت فراغ وينتقلون من نشاط مجدول إلى آخر، فإنهم لن يجدوا وقتا للعب.

إن وقت اللعب أمر بالغ الأهمية لنمو الطفل. إذا لم يتمكن الأطفال من الحصول على الوقت الكافي للعب، فإن قدرتهم على الإبداع تقل كثيرا. في الواقع، يوضح كتاب “ذا جينوس أوف بلاي” أن هناك ستة فوائد رئيسية يحصل عليها الأطفال من اللعب:

- الإبداع
- تنمية المهارات الاجتماعية
- التطور المعرفي
- التطور البدني (أي التوازن والتنسيق)
- مهارات التواصل
- التطور العاطفي

إذا لم يكن لدى الأطفال وقت للعب لأنهم مشغولون دائما، فإنهم يفقدون الفوائد اللعبي. في الواقع، يحتاج الأطفال إلى فترة راحة بعد المدرسة حتى يتمكنوا من الاسترخاء واللعب والتخلص من الضغط. وقد أظهر بحث من مجلة تنمية ورعاية الطفولة المبكرة أن الأطفال بحاجة للعب للتخلص من القلق والتوتر. كذلك، يوفر لهم وقت اللعب منفذا لإدارة مشاعرهم بطريقة صحية، كما يساعد في تنمية الحس الإبداعي.

يحتاج الأطفال إلى وقت فراغ للعب كل يوم، إذ أن 15 عشرة دقيقة من الراحة ليست كافية، بل يحتاجون إلى وقت مخصص للعب بعد المدرسة وفي المنزل وخارج قيود الأنشطة المجدولة.

الحل

تأكد من أن طفلك لديه وقت للعب بعد المدرسة. هذا مهم بشكل خاص للأطفال الصغار الذين يحتاجون كثيرا للعب. قلل من الأنشطة المنظمة حتى لا يكون جدول أوقات أطفالك مليئا كل يوم ويمكنهم اللعب بعد المدرسة. إذا كان لديهم نشاط مبرمج كل ساعة، فهذا لا يسمح بالتمتع بوقت اللعب.

1. ملء جدول أوقات الأطفال بسبب الإجهاد والضغط

عندما تملأ جدول أوقات الأطفال لأنك تريد منهم أن يكونوا الأفضل في كل شيء، فإنهم سيشعرون بالتوتر. يعتبر ضغط الوالدين على الطفل لتقديم أداء جيد أكاديميا وفي مجالات الموسيقى والرياضات المتعددة والدراسات الدينية أمرا يعاني منه الكثير من الأطفال. غالبا ما يشعر الأطفال المنخرطون في كل هذه الأنشطة بالتوتر والضغط، خاصة عندما يُتوقع منهم النجاح في كل نشاط. في الواقع، ليس من السهل على الأطفال أن يكونوا جيدين أو ناجحين حتى في نشاط واحد، لذلك فإن إفراط الوالدين في الأنشطة وتوقع أداء فائق من الطفل سيجعله مرهقا وتحت ضغط كبير.

يجب على الوالدين عدم الإفراط في ملء جدول أوقات الطفل بأنشطة متعددة مع توقع أداء مميز في كلٍّ منها. يجب عليهم أيضا مراعاة اهتمامات الطفل، فإذا لم يكن الطفل مهتما بأحد الأنشطة، فمن المحتمل أن يشعر بالتوتر وأنه مجبر على القيام به.

على سبيل المثال، إذا كانت سوزي تأخذ دروس العزف على البيانو لمدة أربع سنوات، ولم تعد تستمتع بتعلم البيانو، فربما حان الوقت للتوقف. إذا اضطرت سوزي إلى الاستمرار في الدروس والتدريبات اليومية، فقد تشعر بأنها مجبرة على مواصلة هذا النشاط لمجرد أن والدتها تريدها أن تفعل ذلك. هذا يمكن أن يدفع سوزي للاستياء من والدتها بسبب إجبارها على الاستمرار في فعل شيء لم تعد تحبه. كذلك، اسمح لطفلك باختيار الأنشطة التي يريد ممارستها، وضع حدا لعدد الأنشطة التي يقوم بها. إذا كان لديه نشاط مختلف كل يوم من أيام الأسبوع، فهذا يعني أن جدول أوقاته مكتظا جدا.

سيسمح التخلي عن بعض الأنشطة للطفل ببعض الوقت للعب بحريّة

يحتاج الأطفال إلى وقت للراحة ووقت للعب أيضا. إذا كانوا مجبرين على القيام بنشاط جديد كل يوم، سيكون ذلك على حساب وقت الراحة، لأن الوقت في المنزل أو خارج الأنشطة المجدولة محدود. كما يتم ملء هذا الوقت بالواجبات المنزلية ووقت تناول الوجبات ووقت الاستعداد للنوم.

سيسمح التخلي عن بعض الأنشطة للطفل ببعض الوقت للعب بحريّة. كلما كان الطفل أصغر سنا، زاد وقت اللعب الذي يحتاجه. مع تقدمهم في السن، يمكن للأطفال القيام بمزيد من الأنشطة. ومع ذلك، فإن اللعب يوميا أمر لا بد منه للأطفال تحت سن 13.

1. لن يكون هناك أكل صحي

يعرف أي والد منهمك في اصطحاب طفله إلى الأنشطة المختلفة بعد المدرسة إلى أي مدى يمكن أن تصبح الوجبات السريعة مغرية. لكن الوجبات السريعة تؤدي إلى اختيارات غذائية غير صحية. فالبطاطس المقلية والهامبورجر - الثنائي الأساسي في معظم مطاعم الوجبات السريعة - لا يمكن أن يساعد طفلك على النمو بشكل جيد. عند الإفراط في ملء جدول أوقاتهم، فإنهم يميلون إلى تناول وجبات سريعة. وعندما نكون في عجلة من أمرنا، يتخذ الكثير منا خيارات طعام غير صحية لأننا لا نأخذ الوقت الكافي للتفكير في القيمة الغذائية للوجبة وفي النظام الغذائي المتوازن لأطفالنا.

1. وجبات الطعام العائلية تصبح شيئا من الماضي

عندما نأخذ أطفالنا إلى الأنشطة الرياضية والأنشطة الأخرى التي تُمارس في وقت العشاء، غالبًا ما تفوت العائلة فرصة الجلوس لتناول الطعام في المنزل. وينطبق ذلك على عائلتنا، حيث نقضي بعض ليالي الأسبوع منشغلين بأنشطة مختلفة، وحينها نأكل مبكرا معا (إن أمكن)، أو نأكل على حدة،

اعتمادًا على ما تسمح به أوقاتنا.

هناك قيمة كبيرة لتناول العشاء مع العائلة، حيث يوفر الجلوس على مائدة الطعام فرصة لأفراد الأسرة للحديث عن يومهم، بما في ذلك أنشطتهم في العمل والمدرسة. هذا هو الوقت الذي يتم فيه وضع التكنولوجيا جانبًا ويمكن للجميع التركيز على التواصل مع بعضهم البعض ومواكبة ما يحدث في حياة بقية أفراد العائلة. أما عندما يتم جدولة أنشطة الطفل كل مساء، فسيضيع الوقت المخصص للعائلة على طاولة الطعام، وتصبح الوجبة العائلية شيئًا من الماضي.

الحل

قم بالنظر في الجدول الزمني خلال الأسبوع للتأكد من وجود وقت فراغ دائمًا لتناول العشاء مع العائلة. وتأكد من وضع جدول زمني لتناول العشاء في الأيام التي لا يكون لديك ارتباطات مسبقة.

تذكر: الوقت الذي تقضيه في المنزل مع أطفالك يمر بسرعة. عما قريب، سيكبرون وينطلقون للعيش بمفردهم. فلا حاجة أن تقلص من فرص اللقاء مع أطفالك أثناء تناول الوجبات.

علاوة عن ذلك، تتيح لك الوجبات العائلية فرصة اتخاذ خيارات ممتازة للأطعمة. بهذه الطريقة، يمكن للوالدين إعداد وجبات متوازنة وصحية وتعليم أطفالهم أهمية تناول طعام صحي.

كيف نستطيع تغيير الأمور؟

1. تصحيح الطموحات

غالبًا ما يملك الآباء والأمهات الذين يفرطون في ملء أوقات أطفالهم نوايا حسنة. يطمح الأولياء لنجاح أبنائهم، لذلك يمنحونهم كل فرصة لتحقيق ذلك، ويقومون بتسجيل أطفالهم في العديد من الدروس والرياضات والأنشطة التي قد تساعدهم على تحقيق النجاح في الحياة.

في حالات أخرى، تكون الجدولة المفرطة نتيجة افتقار أحد الوالدين لمثل تلك الفرص في الصغر، وشعوره بأن قد حرم من تلك الأنشطة حينها. ولذلك يحاول توفير تلك الفرص الضائعة لأطفاله.

لنضرب مثالًا بأمر تدعى كارلا: لطالما أرادت كارلا أن تأخذ دروسًا في الرقص والباليه عندما كانت طفلة، حيث كانت تستمتع لصديقاتها وهن يتحدثن عن الدروس وعروض الرقص، وكان يجلبن أحيانًا صور الحفلات إلى المدرسة، حيث كن يرتدين أزياءهن الجميلة والمزركشة. ومع أن كارلا أرادت أن تكون في دروس الرقص تلك وأن تتعلم الباليه وأن تتاح لها الفرصة للرقص في زي جميل أمام الجمهور، لم يكن بوسع عائلتها منحها تلك الفرصة.

عندما أنجبت كارلا طفلة، كانت تحلم بأن تكبر لتستطيع أخذ دروس الرقص والباليه وحتى الرقص الإيقاعي يومًا ما. وكانت تتطلع إلى أن ترتدي ابنتها أزياء الرقص وأن تشاهدها وهي تأخذ الدروس،

يجب على الأهل الاستماع إلى أطفالهم. إذا لم يكن النشاط ممتعاً بالنسبة لهم

لذلك، عندما بلغت أنا ابنة كارلا السن المطلوب للتسجيل في فصل الرقص في الرابعة من عمرها، شعرت أمها بسعادة غامرة. ومع ذلك، بعد بضعة أشهر، أصبح من الواضح أن أنا لم تكن تستمتع بهذه الدروس، حيث كانت تبكي قبل كل درس، وتتوسل أمها أن تدعها تبقى في المنزل وألا ترغمها على الذهاب. لم تكن ابنة كارلا مهتمة بتعلم الرقص.

في واقع الأمر، يحدث ذلك لكثير من الأولياء. يقومون بإلزام الطفل بنشاط أرادوا القيام به عندما كانوا صغاراً. للأسف، لا تتوافق اهتمامات الأطفال مع اهتمامات الوالدين دائماً. قد يجاري الطفل والديه لبعض الوقت ويقوم بالنشاط بدافع الامتثال لرغباتهما. ولكن إن لم يعد الطفل يستمتع بذلك، فسوف يوضح ذلك لوالديه عاجلاً أم آجلاً.

يجب على الأهل الاستماع إلى أطفالهم. إذا لم يكن النشاط ممتعاً بالنسبة لهم، فاسأل أطفالك عما يعتقدون أنهم يرغبون في القيام به، ثم تخلص من الأنشطة التي لا تعجبهم. علمهم معنى الالتزام بإنهاء البرنامج أو الفصل، ولكن لا تقم بإعادة تسجيلهم في الفصل ذاته إن لم يكونوا يرغبون بذلك. دع الأطفال يجربون أنشطة مختلفة في سن مبكرة. في بعض الأحيان، لن يعلموا ما إذا كانوا سيحبون أمراً ما حتى يجربوه.

2. عليك بالتجربة قبل الالتزام

لا تقم بتسجيل طفلك في ثلاث رياضات مختلفة في الوقت ذاته لمعرفة الرياضة التي يحبّها أو التي يتفوق فيها. سيؤدي القيام بذلك إلى ملء جدول طفلك. بدلاً من ذلك، يمكنك استغلال العطلة الصيفية أو المخيمات أو الدورات القصيرة قبل بدء الموسم الرياضي لتجربة مجموعة متنوعة من الأنشطة.

على سبيل المثال، قال أطفالنا الثلاثة إنهم يريدون ممارسة لعبة لكرس. وقد جربنا كرة القدم من قبل، ولم تنجح لاثنين منهم، حيث كانوا يفضلون مطاردة الفراشات في الملعب أو اللعب بالبطاقات بدلاً من المشاركة في المباريات.

لذلك، قبل الالتزام بلعبة لكرس وإنفاق قدر كبير من المال على المعدات، قمت بتسجيلهم في دورة يتضمن برنامجها يوماً واحداً يهدف إلى تعريف هذه الرياضة للأطفال، والتحقق مما إذا كانوا سيستمتعون بلعبها. لقد فوجئت عندما وجدت أن الأطفال الثلاثة استمتعوا بلعبة لكرس، لذلك اشتركنا في الموسم. كان من الجميل أن أتمكن من رؤيتهم يجربون الرياضة في الدورة قبل الالتزام بموسم كامل.

يوجد في معظم البلديات والمدن أقسام لإدارة الحدائق والمتنزهات، غالبًا ما تكون مكانًا جيدًا للبحث عن دورات ومخيمات لأنشطة متنوعة. يقدم قسمنا المحلي دروسًا في الفنون والرقص. ينظم معظمها ما بين مرتين وأربع مرات إجمالاً، وبذلك يتمكن الأطفال من تجربة النشاط قبل تسجيلهم في منشأة خاصة لالتزام طويل الأمد.

3. تنظيم الوقت

في كثير من الأحيان، نقوم بنشاط ما دون التفكير في مقدار التزامنا به كل أسبوع. لذلك، وقبل أن نلتزم بأي أنشطة أخرى، يجب أن نكون مستعدين للنظر في كل شيء يقوم به كل فرد من أفراد الأسرة. كل التزام لطفل هو مسؤولية أخرى للوالد أيضًا. يجب على الأولياء اصطحاب الأطفال من وإلى كل تدريب، لذلك عليك احتساب الوقت التي تقضيه في الذهاب إلى كل نشاط.

على سبيل المثال، إذا قام كل واحد من أطفالنا الثلاثة بالتسجيل في ثلاثة أنشطة مختلفة كل أسبوع، سأرهق نفسي كليًا. ثلاثة أنشطة لثلاثة أطفال يعني اصطحابهم إلى تسعة أنشطة خلال الأسبوع. وهذا لا يشمل المباريات التي قد يتم جدولتها في عطلة نهاية الأسبوع. وبالتالي، فإن ثلاثة أنشطة لكل طفل صعبة للغاية لعائلتنا.

وفي حالة تداخل بعض الأنشطة في الجدول، ستكون هناك حاجة لتفرغ الوالدين أو شخصين بالغين لنقل الأطفال إلى الأنشطة المختلفة. قبل تسجيلهم في أنشطة متعددة، عليك أن تأخذ بعين الاعتبار وقت الراحة، ومستويات التوتر، وقدرتك على أخذهم إلى كل نشاط.

ضع في اعتبارك ما يلي قبل أن تسجيل أطفالك في أنشطة مختلفة:

- كم يبلغ وقت أنشطة الطفل كل أسبوع؟ هل لديهم ما يكفي من الطاقة والقدرة على تحمل كل الأنشطة؟ هل يحصلون على فترة راحة كافية يوميًا حتى لا يصابوا بالإرهاق؟
- هل هناك حاجة لتترك وقت للتمرين خارج تدريبات الفريق والمباريات المجدولة؟
- كم تبلغ فترات التنقل الخاصة بك كولي، إلى جانب وقت الانتظار أثناء التدريب؟ هل لديك حيز زمني يسمح بإضافة هذه الأنشطة على جدولك الخاص؟
- هل يتعارض وقت النشاط مع الأنشطة الأخرى في الجدول الزمني؟ هل سيحد ذلك من قدرة العائلة على الاجتماع لتناول وجبة العشاء بشكل منتظم؟
- هل يريد الطفل القيام بالنشاط حقًا؟
- ما هو الدافع وراء الاشتراك في النشاط؟
- هل سيتسبب هذا النشاط بقدر كبير من الضغط على الطفل أو أفراد الأسرة الآخرين؟

حافظ على نشاط أطفالك بتوازن

على الرغم من كل شيء، فإن هذا لا يعني أنه عليك الامتناع عن تسجيل طفلك في أنشطة مختلفة مثل الرياضة والموسيقى والرقص والكراتيه وما إلى ذلك، فكلها أنشطة رائعة من شأنها أن تساعد الأطفال على تطوير مجموعة متنوعة من المهارات القيّمة. لكن الهدف هو تسجيلهم فيما

يستمتعون به حقًا، وتجنب المبالغة في جدولة أوقاتهم وعدم تسجيلهم في العديد من الأنشطة في آن واحد.

المصدر: [لايف هاك](#)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/38937](https://www.noonpost.com/38937)