

برنامه ریزی برای اوقات فراغت کودکان

تنوع زیادی در مورد نحوه پرداختن به این فعالیتها به خصوص در فصل تابستان و اوقات تعطیلی مدارس دیده می شود. برخی از کودکان و نوجوانان بدون برنامه مشخصی این زمانها را به شکلهای مختلفی از جمله بازی در کوچه و یا دیدن تلویزیون، گذران وقت در فضاهای مجازی و ... سپری می کنند. در سمت مقابل کودکان و نوجوانانی هستند که برنامه متنوع و فشرده ای دارند که توسط والدین برنامه ریزی شده است.

چه اندازه از وقت کودکان به این برنامه ها اختصاص دارد

- در گذشته نزدیک به نیمی از وقت کودکان آزاد بوده است و این میزان در طی دهه های اخیر به یک چهارم کاهش یافته است.
- بسیاری از کودکان درگیر برنامه های متنوعی مثل فراگیری زبان دوم و ...، موسیقی، فعالیت های ورزشی و هنری و ... است.
- بنظر می رسد گرایش اجتماعی به سمت برنامه ریزی بیشتر و پرکردن بیشتر وقت آزاد کودکان است.

برنامه ریزی فشرده برای اوقات فراغت تحت تأثیر چه عواملی است

- برنامه ریزی فشرده برای اوقات فراغت تحت تأثیر نگرانی والدین در موارد زیر است:
- کودک از همسالانش در کسب برخی مهارت ها عقب نماند.
 - کودک ممکن است به دلیل اینکه فعالیت های مشابه همسالان ندارد از سوی بقیه طرد شود و یا تعاملاتش با بقیه محدود شود.
 - کودک نتواند از فرصت های دوران کودکی به اندازه کافی استفاده کند.
 - این نگرانی که کوچه و محله جای مناسبی برای بازی کردن نیست.

برای برنامه ریزی به چه نکاتی باید توجه کرد

- **تعداد فرزندان:** اگر تعداد فرزندان بیشتر باشد فراهم نمودن برنامه های متنوع برای هر فرزند دشوار خواهد بود و ممکن است لازم باشد برنامه های محدودتری در نظر بگیرید.
- **منابع مالی:** برخی فعالیت ها نیازمند بودجه بیشتر است و برخی هزینه کمتری به خانواده تحمیل می کنند.
- **وقتی که باید صرف کنید:** چه اندازه از وقت کودک، شما و همسرتان صرف رفت و آمد می شود.
- **تداخل با فعالیت های دیگر:** چقدر فعالیت های دیگر را تحت تأثیر قرار می دهد، مثلاً ممکن است مسافرت و ... را بخاطر کلاس زبان کودک حذف کنید.
- **کودک چند سال دارد:** کودک چه نیازهایی دارد و شما از وی چه انتظاراتی در این سن دارید. مثلاً یک کودک سه ساله ممکن است نیاز به فعالیت فیزیکی داشته باشد ولی شما از او انتظار شرکت در فعالیتی دارید که توانایی آن را ندارد.
- **عملکرد تحصیلی وی چگونه است:** کودکی که مشکل تحصیلی دارد ممکن است اولویت های دیگری داشته باشد.
- **علائق کودک:** جذاب بودن برنامه و علاقه کودک در انتخاب برنامه تأثیر گذار است.
- **چقدر وقت کودک را پر می کند:** برنامه های فشرده توصیه نمی شود و کودک باید تاحدی وقت آزاد داشته باشد.