



الشباب وأوقات الفراغ

اعداد: فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمه

يحتاج الشباب إلى وقت فراغ لاكتشاف مجالات اهتمامهم، قضاء الوقت مع أصدقائهم، أو لمجرد الاستراحة. قد تعزز نشاطات الاستجمام المشتركة العلاقة بينكم وبين ابنكم المراهق.

كيف يقضي الشباب أوقات فراغهم

يختلف الشباب واحدهم عن الآخر. لكن الكثيرين يقضون وقت فراغهم في المشتريات، الحفلات، زيارة الأصدقاء، استخدام التكنولوجيا في الألعاب والنشاطات المحوسبة، مواقع التواصل الاجتماعي، الرسائل النصية القصيرة، مشاهدة الأفلام، القراءة، النشاطات الجسمانية المختلفة، أو على شاطئ البحر.

ويقضي الكثير من الشباب كثيرًا
من الوقت في نشاطات مخطط
لها في ساعات بعد الظهر مثل
دورات الفنون، والرياضة. وفي
أحيان كثيرة، عندما يكون لديهم
وقت فراغ دون برنامج، يشعرون
بالممل.

وقت الفراغ مع العائلة

▶ أحد الأمور الممتعة في سن المراهقة هو اكتشاف أمور مشتركة مع ابنكم المراهق، أو أمور جديدة يعرفكم ابنكم إليها. اقضوا أوقات فراغكم معا حفاظا على التواصل مع ابنكم.

من الصعب العثور على التوازن
بين الاهتمام بنشاطات ابنكم
وبين التسبب بإزعاجه. اقرأوا
المقالين دعم استقلالية الشباب
والخصوصية، الإشراف، والثقة
في سنوات المراهقة للحصول
على معلومات إضافية.

نشاطات للشباب بالمشاركة معكم

► قد يكون قضاء الوقت معكم بمثابة مكافأة لابنكم، لا سيما في العائلات الكبيرة. اخرجوا لمشاهدة فيلم أحياناً، أو حتى تناولوا وجبة خفيفة أو قهوة في مقهى بعد الدورة لكي تشعروا بشعور مميز. قد لا تنجحون في القيام بنشاطات بشكل تلقائي، لذا يوصى بالتفكير مع ابنكم في أفكار والتخطيط لكيفية قضاء وقت فراغكم معاً.

- ▶ مشاهدة فيلم ترغبون أنتم وابتكم في مشاهدته
- ▶ الاستماع للموسيقى معا في المنزل أو حضور حفل موسيقي
- ▶ الذهاب لمشاهدة مباراة كرة قدم أو رياضات أخرى
- ▶ ممارسة الرياضة معا، مثل الركض أو ركوب الدراجة الهوائية
- ▶ الذهاب لمناسبات محلية مثل الأسواق الخاصة، المهرجانات، أو نشاطات حماية البيئة.

▶ الطبخ معا وتناول وجبة معا خارج البيت
▶ العمل معا على مشروع في المنزل
مثل إعادة تصميم الغرفة أو تحضير
الأثاث.

▶ قد يحتاج ابنكم للقليل من الإقناع قبل
أن يوافق على قضاء الوقت معكم، لا
سيما إذا كان النشاط جديدا. إذا قضيتم
وقتا معا في أحيان كثيرة، يرجح أن
يكون ابنكم متحمسا أكثر لذا لا
تتوقفوا عن المحاولة. حاولوا القيام
بنشاطات مختلفة حتى تجدوا نشاط
تحبونه أنتم وابنكم.

نشاطات لكل العائلة

إذا كان ابنكم مرافقا ولديكم أولاد
أصغر سنا، اجتمعوا معا، وفكروا في
نشاطات عائلية مشتركة ممتعة.
أعدوا بعض النشاطات تقومون بها
كلكم معا، ونشاطات يقوم بها جزء
من أفراد العائلة. يمكن أن تقررُوا أنه
في كل مرة يختار أحد أفراد العائلة
ما الذي تفعلونه.

▶ مثال على نشاطات لكل العائلة:

- ▶ مشاهدة فيلم معاً معاً لكل العائلة.
- ▶ اللعب بلعبة تحبونها أو القيام بنشاط تحبونه في المتنزه، مثل كرة القدم أو الصحن الطائر.
- ▶ التخطيط لوجبة خاصة يقترح كل واحد من أفراد العائلة الوجبة المفضلة لديه.
- ▶ التخطيط لعطلة عائلية.
- ▶ التنزه معاً والذهاب إلى رحلة معاً.
- ▶ ركوب دراجة هوائية.

أوقات الفراغ مع الأصدقاء

يرغب ابنكم في قضاء وقت فراغه مع الأصدقاء. اتفقوا على بعض القواعد الخاصة بأوقات الفراغ لمساعدة ابنكم على الحفاظ على أمنه وسلامته عندما يكون خارج المنزل. إليكم بعض الأمور التي يجدر بكم التفكير فيها عندما تتحدثون عن قضاء أوقات الفراغ مع الأصدقاء.

متابعات للمراهق

► عليكم أن تعرفوا تماما أين يتجول ابنكم ومع من؟ أية تفاصيل يجوز أن يحتفظ بها لنفسه؟ هل عليه الاتصال إذا تغير برنامجه؟ هل عليه أن يرد على هاتفه حين يخرج من البيت؟

► يجوز أن تراقبوا ابنكم، طالما أنكم
تقومون بذلك للتأكد من سلامته
فقط. كلما أصبح ابنكم أكبر،
يمكن أن تخففوا المراقبة
والتدخل في نشاطاته، لكي
يطور استقلالته ومسؤوليته
الشخصية.

توفير وسيلة نقل

فكروا في توفيركم لنقل ابنكم بالسيارة. هل يمكن أن تأخذوا ابنكم بالسيارة لاماكن مختلفة إذا أبلغكم قبل وقت كاف؟ هل أنتم متوفرون في الحالات الطارئة؟ هل تقترحون أخذ أصدقاء ابنكم معكم؟ هل تتوقعون من ابنكم أن يسافر في المواصلات العامة إلا إذا حدث أمر غير متوقع؟

ربما ليس من المريح أن تكونوا
سيارة أجرة لابنكم، ولكن هكذا
تأكدون أنه يسافر بأمان من مكان
إلى آخر، ويمكن أن تتعرفوا إلى
أصدقائه.

البيت المفتوح

► تعرفوا إلى أصدقاء ابنكم، ليعرف ابنكم أنكم تدركون مدى اهتمامه بهذه الصداقات. شجعوا ابنكم على أن يدعو أصدقاءه لزيارتكم واسمحوا لهم أن يشعروا بارتياح وخصوصية. لأي درجة تريدون أن يكون بيتكم مفتوحاً؟ هل هناك ساعات قصوى للزيارات؟ هل تقدمون للأصدقاء وجبات، نقارش، ومشروبات؟ هل يحتاج ابنكم أن يتحمل المسؤولية عندما يزوره أصدقاؤه مثلاً، بتنظيف المطبخ أو غرفة الجلوس بعد انتهاء الزيارة؟

المصرف

▶ يتطلب بعض النشاطات التي يشارك فيها أبنكم المال. تحدثوا مع أبنكم عن النشاطات التي أنتم مستعدون للدفع مقابلها، عن وتيرة مشاركة أبنكم فيها، وعدد المرات. كذلك تحدثوا مع أبنكم عن المصرف فكروا ما هو المبلغ المنطقي الذي تعطونه لأبنكم. هل يمكن أن يجني أبنكم مالا إضافيا إذا نفذ بعض المهام في المنزل؟

وقت المشاهدة

► هو الوقت الذي يقضيه ابنكم على التلفزيون، الحاسوب، ألعاب الفيديو، أو الهواتف الخلوية. يتضمن نمط الحياة العائلة الصحي تقييدا لوقت المشاهدة اليومي، وساعة للتوقف عن استخدام الإلكترونيات كل مساء. يفضل أن تتحدثوا عن مقدار الوقت الذي يقضيه كل واحد من أفراد العائلة في نشاطات كهذه خلال اليوم، بدلا من نشاطات جسمانية أخرى.

► يفضل إدارة مفاوضات حول وقت
المشاهدة خلال الأسبوع
الدراسي، وكذلك في نهايات
الأسابيع والأعياد، لمساعدة
ابنكم على تطوير مهارات إدارة
الوقت بشكل صحيح.

وقت الفراغ مع الذات

► قد يرغب ابنكم أحيانا في قضاء الوقت وحده، دون أن يفعل أي شيء خاص. انتبهوا إلى أن هذه الحالات تحدث أكثر فأكثر أثناء الدراسة، مثلا لأن ابنكم يحتاج إلى وقت لتجديد طاقاته الذهنية. ليست هناك مشكلة في أن يقضي بعض الوقت وحده، إذا لم يكن هذا هو الوقت الوحيد الذي يتمتع فيه ابنكم، إذ إنه يقضي وقت مع الأصدقاء والعائلة.

► من حق ابنكم أن يشعر بالملل أحيانا! فالممل أمر طبيعي، قد يدفع ابنكم إلى القيام بعمل إبداعي وجديد لملء وقته.