

چگونه کودکان را
از تلفن همراه دور کنیم
ترفندها، ابزارها، و فعالیت‌های سرگرم‌کننده
بدون تلفن همراه

تألیف

متیو جرویس

ترجمه

سولماز دینی

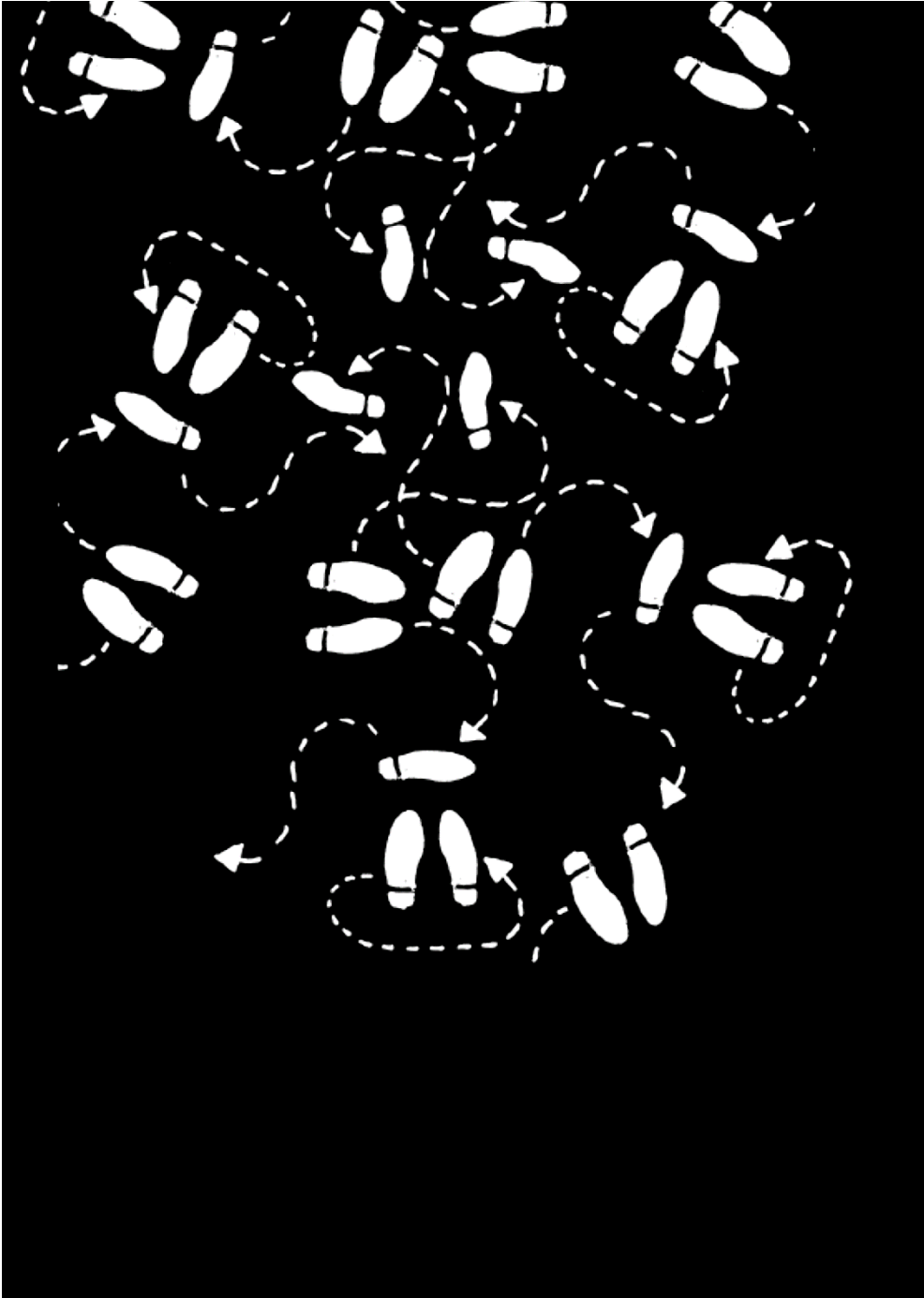
دانشجوی دکترای روان‌شناسی

زهرا فتحی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی



نترسید، فقط کمی خلاق باشید



فهرست

مقدمه	۱۱
فصل اول: فعالیت‌های خلاقانه در داخل منزل	۱۷
۱. یافتن گنج پنهان	۱۸
۲. کشوی خرت‌وپرت‌ها، چالش تمام‌عیار آمریکایی	۲۱
۳. اشغال اتاق نشیمن (قلعه A.K.A.)	۲۴
۴. چاپ در خانه	۲۶
۶. شمع‌های پیشگویی	۳۲
۷. آدمک‌های سنگی	۳۴
۸. سکه در مشت	۳۷
۹. عروسک‌های سایه‌ای	۴۰
۱۰. هواپیماهای کاغذی	۴۲
۱۱. مرا کامل کنید	۴۵
۱۲. قلعه‌گیرهای	۴۷
فصل دوم: بچه‌ها ارزش وقت گذاشتن را دارند	۵۱
۱۳. اتاق را دوباره بچین!	۵۴
۱۴. مسابقه سرعت یافتن لنگه‌های جوراب	۵۷
۱۵. مسابقه تمیز کردن ماشین	۵۹
۱۶. بشوی و خشک کن	۶۱
فصل سوم: بچه‌ها در آشپزخانه	۶۷
۱۷. منوی شام	۶۹
۱۸. حلقه دستمال کاغذی	۷۱
۱۹. مزمه کردن با چشم‌بسته	۷۳
۲۰. پوره سیب‌زمینی	۷۵
۲۱. نان قابلمه‌ای	۷۷
۲۲. چیدن میز غذا	۸۰
۲۳. کندن پوست لوبیا	۸۲
۲۴. یک چاشنی آسان برای سالاد	۸۵

فصل چهارم: مسافرت! گردش‌های کوتاه با ماشین و مأموریت‌ها ۸۸

۲۵. هی بچه‌ها، چقدر هوا می‌توانید در دهان خود نگه دارید؟ ۸۹
۲۶. بازی ویدئویی ۹۱
۲۷. ساعت چند است؟ زمان آرامش فرارسیده! ۹۳
۲۸. ایلاستریاتور، نخستین بمب هنری کودکان ۹۵
۲۹. سنگ - کاغذ - قیچی ۹۸
۳۰. حافظه الفبایی ۱۰۱
۳۱. آنها چه کاری می‌کنند؟ ۱۰۲

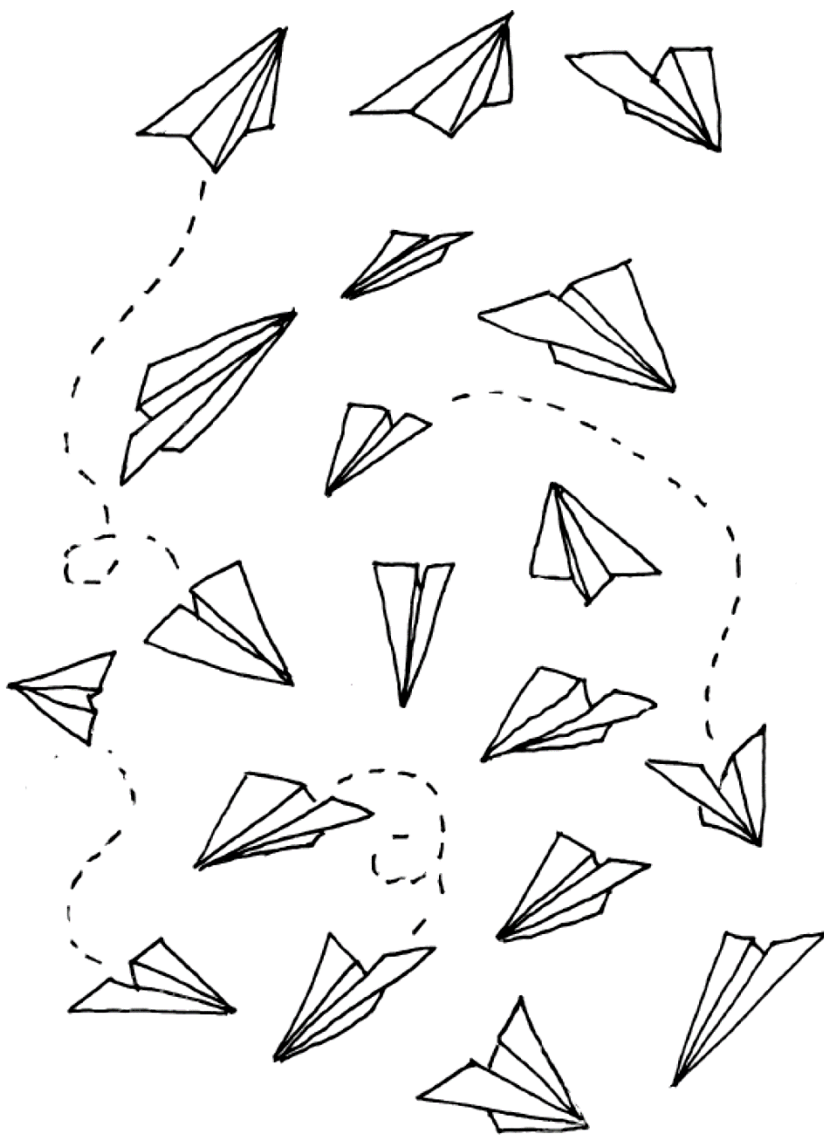
فصل پنجم: فعالیت‌های بیرون از منزل ۱۰۵

۳۲. رنگین‌کمان بسازید ۱۰۶
۳۳. ایستگاه هنری POP-UP ۱۰۸
۳۴. هنرنمایی در پیاده‌رو ۱۱۱
۳۵. کلینیک دوچرخه ۱۱۲
۳۶. دوبامانغ ۱۱۵
۳۷. چرخ بازی ۱۱۷
۳۸. مأموریت نجات کرم‌ها ۱۱۹
۳۹. آنها شما را بو می‌کنند ۱۲۱
۴۰. نام‌های طبیعت ۱۲۳
۴۱. قلعه‌سازی ۱۲۵
- برنده و بازنده‌ای وجود ندارد ۱۲۸

فقط به قدر کافی

۱





سلام، من متیو هستم.

من یک پدر، معلم، هنرمند، تولیدکننده و طراح هستم. احتمالاً متوجه شدید که چقدر سرم شلوغ است.

می‌دانید چرا این کتاب را نوشتم، چون بچه‌هایم را بسیار دوست دارم و آرزویم این است که هر لحظه از بیداری‌ام را با آنها سپری کنم، اما واقعیت چیز دیگری است، من نمی‌توانم این کار را بکنم. یک پدر باید کار کند، قبض‌ها را بپردازد، وظایف شغلی‌اش را انجام دهد و با افراد جامعه در ارتباط باشد.

با همه این احوالات، دوست نداشتم بچه‌هایم را با دستگاه‌های دیجیتالی خودشان یا تلفن همراه خودم تنها بگذارم. پس شروع به طراحی بازی‌ها و پروژه‌های کوچکی کردم تا در هرجایی که توانستم به مدت‌زمان‌های مختلفی، آنها را مشغول کنم.

راستش را بخواهید، اولین بازی‌هایی که درست می‌کردم، خالی از بدجنسی نبودند مثل بازی «برو و اسکناس ۴ دلاری بابا رو پیدا کن». البته در این کتاب ایده‌های جدیدی درباره علایق خانوادگی ارائه کرده‌ام.

پس از این بازی‌های اولیه، فهمیدم که باید روند کارم را تغییر دهم. چون بچه‌ها فعالیت‌های جذاب را به کارهای بی‌هوده ترجیح می‌دهند.

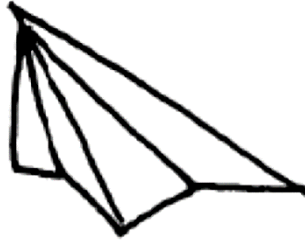
این روزها خوشحالم از اینکه پروژه‌هایی ارائه می‌دهم که هم بچه‌های خودم و هم بچه‌های دیگران با آنها سرگرم می‌شوند، می‌آموزند و الهام می‌گیرند. پس به شما می‌گویم که: چگونه کودکان خود را سرگرم کنید، حواس آنها را پرت کرده و از تلفن‌های همراه جدا سازید!

این کتاب ابزار جدیدی است که مورد علاقه شما واقع خواهد شد.

لذت ببرید و عشق بورزید

Matthew Jervis





مقدمه

نخست باید واقعتی را درباره این کتاب به شما بگویم، کتابی که در دست دارید، شامل مجموعه‌ای از فعالیت‌ها است که برای انجام آنها نیازی به صفحه‌نمایش ندارید.

«بابا، من خیییییلی حوصله‌ام سر رفته!»

همه ما این تجربه را داشته‌ایم، بی‌هدف دور اتاق پرسه زدیم و گاهی بر وسایل اطرافمان لگد زده‌ایم. خشمگین شدن از سر بی‌حوصلگی، مهارتی آموخته شده و بسیار مهم است. توانایی تغییر کانون توجه و پیشروی به جلو نیز مهارت بقا است!

بی‌حوصلگی‌های کودکی، بسیار طاقت‌فرسا است و گویی تمامی ندارند، اما با حمایت صحیح از کودکان، آنها می‌توانند یاد بگیرند که این دوره از زندگی خود را تغییر داده و در بی‌حوصلگی‌های طولانی مدت غرق نشوند.

البته خب، بی‌حوصلگی هم انواع مختلفی دارد. نوع نخست، نوع «بی‌تفاوتی کلی» است که شاید نیاز به دخالت تخصصی داشته باشد. نوع دیگر هم زمانی است که فرزندتان در یک عصر بارانی تجربه می‌کند. اگر بتوانید به کودک خود کمک کنید که این دو نوع را از هم تشخیص دهد، واقعاً یکی از درس‌های مهم زندگی را به آنها آموخته‌اید.

اتکابه‌خود^۱ در واژه‌نامه به این صورت تعریف شده است «تکیه بر تلاش‌ها و توانایی‌های خویشتن». با این نگاه، بی‌حوصله بودن، لحظه مهمی برای آموزش به شمار می‌آید. پس باید صبر و عزم راسخی داشته باشیم. لحظاتی که کودکانمان از اینکه حوصله‌شان سر رفته است، شکایت می‌کنند به راحتی گوشی خود را به آنها می‌دهیم یا تلویزیون را روشن می‌کنیم تا مانع از شکایت آنها شویم. اوه! کی تحمل می‌کنه که کل روز، این شکایت‌ها را بشنود؟

کار خاصی یا بهتر بگویم کار بزرگی لازم نیست انجام دهید؛ در مقابل غرزدنشان تسلیم نشوید، کتابی

1. self-reliance

را به سمتشان پرت کنید و بگویید «این را بخوان تا راهی برای کم کردن بی‌حوصلگی‌ات پیدا کنی!» یا جمله مورد علاقه من «فقط آدم‌های حوصله‌بر، بی‌حوصله می‌شوند!»

ما همیشه دوست داریم بچه‌هایمان از زاویه متفاوتی به مسائل نگاه کنند. این همان چیزی است که می‌خواهم، این کتاب به شما ارزانی بدارد. به کمک این کتاب خواهید توانست لحظات زندگی را اندکی متفاوت ببینید، به فرصت‌های پیش‌رو با گشودگی خاطر بنگرید و لحظات آموزشی را که هر لحظه امکان وقوع دارند، تشخیص دهید. بزرگ شدن کودکان اصلاً آسان نیست اما این آسان نبودن به معنای مفرح نبودن این دوران نمی‌باشد!

مشکل شما چیست؟ تعطیلات آخر هفته؟ سفر طولانی با ماشین؟ دوست دارید به بچه‌ها کمک کنید؟ اگر بتوانید، این موقعیت‌ها را به ماجراجویی‌های بالقوه و سرشار از درس‌های سرگرم‌کننده و بازی‌های خنده‌دار تبدیل کنید، از دشواری آنها کاسته می‌شود و خواهید توانست از فرزندان خود اشخاصی دارای اتکابه‌نفس و خلاق برای حل مسئله بسازید، هروقت که بخواهید، می‌توانید برای چند دقیقه آنها را مشغول کنید، از پشت خود پایانشان بیاورید و تلفن را از دست آنها بگیرید.

یک صحبت قدیمی

در طول تاریخ، والدین و هر بزرگسالی که وظیفه مراقبت از کودکان را بر عهده داشت، موظف بوده که برخی مهارت‌ها و دانش ارزشمند زندگی را به نسل بعدی منتقل کند. مهارت‌های عملی شامل شکار، تراش دادن چوب‌ها، ساختن اشیاء و تا زدن لباس‌ها بود که در کنار آنها مهارت‌های اجتماعی تری مثل نحوه دست‌دادن، دوست‌یابی و معاشرت در میهمانی‌ها هم آموزش داده می‌شد. زمان‌های دور این‌ها مؤلفه‌های مهم دانش به‌حساب می‌آمدند که هر کودکی برای دستیابی به بقا بدان‌ها نیاز داشت.

امروزه، ما به دنبال سرگرم کردن بچه‌ها هستیم. امیدواریم، امیدی بیهوده! که به شکلی جادویی اوقات بی‌حوصلگی کودکانمان پر شود، اما افسوس که اکثر اوقات، این جادوگری برعهده خودمان است و بس. اما اگر امکانش را داشتید که آموزش مهارت‌های مهم زندگی را با سرگرمی ترکیب کنید، چه می‌کردید؟ به نظرتان فکر خوبی نیست؟

فقط به اندازه کافی

من و برادرم شاون به قدر کافی خوش‌شانس بودیم که در سال‌های رشد خود در کلرادوی رنگین در کنار پدر و مادری خلاق بزرگ شدیم. نکته اینجاست که کودکی در این بخش از کشور، در اکثر موارد،

مساوی است با بودن در طبیعت. فعالیت‌هایی مثل چادر زدن، گردش‌های آخر هفته، اسکی صحرایی یا پناه‌برخدا راه‌رفتن با کفش اسکی همگی در فهرست کارهایی بود که ما به‌عنوان یک خانواده انجام می‌دادیم.

خب، اما هر چه که ما بزرگ‌تر می‌شدیم، پدر و مادرم به‌ویژه پدرم خلاقیت بیشتری به خرج می‌دادند تا بتوانند دو نوجوان بی‌حوصله را درگیر فعالیت نگه‌دارند و در طول این سفرهای خانوادگی سرگرمشان کنند. البته در آن دوران اینترنت یا دستگاه‌های دیجیتال مثل امروز در دسترس کودکان نبود. اما مانند بچه‌های امروزی، ما هم دوست داشتیم در روزهای آخر هفته، هر کاری به‌غیر از پیاده‌روی در طبیعت انجام دهیم. دوست داشتیم در خانه بمانیم، به دوستانمان زنگ بزنیم یا تلویزیون تماشا کنیم. جمله‌ی همیشگی که در تپه‌ها تکرار می‌شد، عبارت بود از «یک مایل دیگر هم؟»

پدرم به‌کمک یک تکه چوب یا سنگ، چالش‌های جالبی را طراحی می‌کرد تا بتواند من و برادرم را در طول گردش‌های عصرانه به‌قدر کافی طولانی، سرگرم کند. این عبارت را به‌خاطر داشته باشید: «فقط به‌اندازه‌ی کافی طولانی». هدفم از تأکید بر این عبارت این است که گاهی نمی‌توانیم با تصویر بزرگ‌تری دست‌وپنجه نرم کنیم. گاهی همین لحظه، تنها دارایی کوچک و ارزشمند ما است. فقط به‌اندازه‌ی کافی طولانی یک نوشابه‌ی یخی را بنوش.

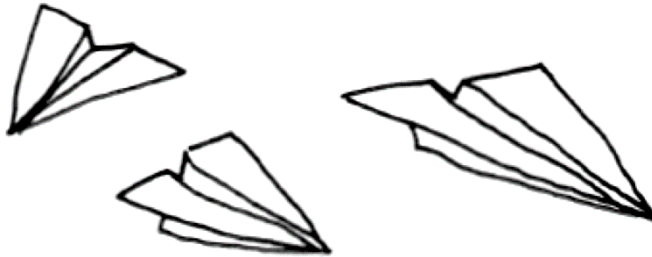
بعضی از فعالیت‌های پدرم در سفرهای خانگی بسیار مشهور شده بودند، مثل مسابقه‌ی ساخت قلعه، ساخت ابزار موسیقیایی، بعضی ورزش‌های هیجان‌آور مثل مخروط‌های کاج یا شکار برای بیگانگان فضایی. پدرم با این کارهای عجیب‌وغریب، سعی می‌کرد به‌قدر کافی طولانی، ما را مشغول و شاد نگاه بدارد، به‌این ترتیب او و مادرمان می‌توانستند به طبیعت بروند، چادر خود را به پا کنند و از آن لذت ببرند.

تا به خودمان بیاییم، می‌دیدیم که فعالیتی که او برای ما ابداع کرده منجر به انبوهی از هیزم شده یا همه‌ی زباله‌های گردشگران قبلی را جمع کردیم. صبر کنید ... چه اتفاقی می‌افتاد؟ چگونه ممکن است؟ ما درعین حال که مشغول تفریح بودیم، به دیگران کمک می‌کردیم؟

تاحدی آب‌زیرکاه و تا حدی هم باهوش.

وقتی بزرگ شدم و کار با بچه‌ها را آغاز کردم، اغلب این فعالیت‌ها را تکرار می‌کردم. من بی‌آلایشی آن لحظات را و اینکه چگونه در سکوت و در عین آموزش درس‌های بزرگ، ما را خشنود می‌کردند، به یاد می‌آورم. درحالی که آن لحظه‌ها مثل رساله‌ی دانشگاهی، پیچیده بودند، اما پدرم در مواجهه با آنها سردرگم نمی‌شد. تنها چیزی که او می‌خواست این بود که چند دقیقه‌ی بعدی را با آرامش نسبی بگذراند.

او با این فعالیت‌ها به سرعت و با کمترین تلاش همیشه مرا تحت تأثیر قرار می‌داد، همچنین این فعالیت‌های خلاقانه ساده برای درگیر ساختن و سرگرم کردن شاون و من عالی بودند.



در طول این سال‌ها که برای کودکان برنامه تهیه می‌کنم، بسیاری از تدابیر پدرم را به کار گرفته‌ام. آموخته‌ام که از تجارب و نظرات بچه‌هایم استفاده کنم. سپس مثل این که در ذهنم کشتی بگیرم، سعی می‌کنم کاری را که من از آنها انتظار دارم و کاری را که آنها علاقه دارند، شکار کنم، بعد با هم ترکیب کنم و در قالب یک فعالیت به خودشان بازگردانم. می‌خواهید چیزی را جدا کنید؟ این صندلی را جدا کنید و چیز دیگری بسازید. دوست دارید چیزی را پرتاب کنید؟ خب هواپیمای کاغذی درست کنید و ببینید که تا چه مسافتی می‌توانید آن را پرت کنید. بزرگ‌ترین رویدادها زمانی روی می‌دهند که شم درونی‌تان با همدلی ترکیب شود.

پدرت چه کسی است؟ من

اکنون که پدر هستم، متوجه شدم باید دو بچه شلوغ را فعال و سرگرم نگاه دارم. تفاوت من و پدرم در این است که من به دنبال مشغول کردن آنها در روزهای آخر هفته و در مسیر جنگل نیستم بلکه هدف من این است که آنها در امور خانه کمک کنند، متکی به نفس باشند و مهم‌تر از همه اینکه کمتر با رایانه و دستگاه‌های دیجیتالشان وقت بگذرانند.

تفاوت دیگر من با پدرم این است که من یک پدر مجرد هستم.

این به این معنی است که اوقاتی را که باید با کودکانم سپری کنم چالش‌برانگیزتر از گذشته هستند. مسلماً، همانند بسیاری از شما من هم توانستم اندکی از مهارت‌های مدیریت زمان خود را تقویت کنم، اما هنوز هم همه ما می‌توانیم برای شادتر، سالم‌تر و سرگرم‌تر بودن خود تدابیر جدیدی به کار ببریم. به‌طورکلی، به‌عنوان والدین، همیشه این احساس را داریم که از لحاظ کیفی زمان کافی با فرزندانمان سپری نمی‌کنیم. کتاب‌ها و رسانه‌ها به سرعت روش‌های جدیدی را برای گذراندن اوقات با فرزندانمان به ما ارائه می‌دهند، مثل ساختن رورورک در پارکینگ منزل یا ساختن خانه درختی! حرف‌هایم را

اشتباه تفسیر نکنید - صرف زمان با کودکان همیشه خوب است اما وقتی که ما نمی‌توانیم ۲۴ ساعت توجه کامل به فرزندانمان اختصاص دهیم (یا هزاران دلار برای خرید وسایل پردازیم)، آیا به‌عنوان والد شکست خورده‌ایم؟

همه شما که در حال حاضر این سطرها را می‌خوانید با من موافق هستید که به‌قدر کافی نمی‌توانید با فرزندان وقت سپری کنید، واقعیت این است که: کودکان دوست ندارند که همیشه بالای سر آنها باشید و به آنها بگویید که کدام پیچ‌گوشتی را استفاده کنند یا چگونه توپ را در فوتبال پرتاب کنند. بعضی اوقات تنها کاری که آنها می‌خواهند این است که به‌تنهایی کاری را انجام داده و یاد بگیرند. در اکثر موارد، علت اینکه حوصله بچه‌ها سر می‌رود این است که با ایده‌های سطحی خود پیش می‌روند و تنها چیزی که لازم است مجموعه‌ای از ایده‌ها و ورودی‌های جدید است ... موقعیتی که ما آن را به‌عنوان «بیا و برآیم وقت بگذار» تفسیر می‌کنیم، نه «کاری سرگرم‌کننده برآیم بده تا انجامش دهیم و خودت به کارهایت برس».

چنین موقعیت‌هایی واقعاً برای هردوی والدین و فرزندان ارزشمند هستند. اگر اندکی صبر کرده، نفسی تازه کنیم و نیم‌ثانیه به خود فرصت دهیم تا نگاه متفاوتی به موقعیت داشته باشیم خواهیم توانست فرصت موجود را درک کنیم. این بهترین فرصت برای ما است که خزانه ذهن آنها را سرشار از ایده‌های نو، جالب و خلاقانه کنیم.

حال، بادقت به موقعیت نگاه کنید تا ببینید چه چیز ارزشمندی می‌توانید به آنها ارائه دهید که بتوانند یک عصر بهتر و لذت‌بخش‌تری خلق کنند.

همان‌طور که گفتم لحظه‌های این چنین کوچکی، واقعاً می‌توانند لحظات خاصی برای شما باشند و دلیل اصلی نگارش این کتاب هم خاص بودن همین ایده است؛ بنابراین کتاب را بردارید..... اوه صبر کنید، قبلاً این کار را انجام داده‌اید. بسیار خوب. پس، فعالیت مناسب با خودتان را در این کتاب پیدا کنید و اجرا کنید.

امیدوارم که فعالیت‌های این کتاب شما را به فکر وادارند؛ حداقل اینکه، هدف این فعالیت‌ها همین است. شفاف‌تر بگویم، من اینجا دوباره چرخ را اختراع نکرده‌ام، بلکه آن را به رنگ دیگری به تصویر کشیده‌ام.

فعالیت‌های ارائه شده در این کتاب بهانه‌ای موجه برای فراموش کردن کودکان خود و بیشتر گپ زدن با دوست مجردتان نیست. بلکه این فعالیت‌ها با هدف اندیشیدن به طریقی متفاوت درباره رابطه خود با فرزندان است، به‌طوری‌که بتوانید لحظه‌های ارزشمندی در کنار آنها داشته باشید.

فصل اول:

فعالیت‌های خلاقانه در داخل منزل

از نظر والدین یک روز برفی یا پایان هفته بارانی به معنای واقعی، خراب کردن یک عصر برنامه‌ریزی شده است. البته، چنین اتفاقی در طول هفته برای کسانی که صاحب فرزند هستند بیش از یک دردسر معمولی محسوب می‌شود.

در حالی که کودکان غرق هیجان به خاطر تعطیل شدن مدرسه هستند، والدین هیچانی مخالف آن را دارند. چون باید به فکر تنظیم برنامه بچه‌ها باشند.

اگر در این موقعیت‌ها، شما هم مثل من دچار ناامیدی شدید، شاید سعی کردید با فیلم‌های متفاوتی، کودکان خود را مشغول کنید. تماشای فیلم، برنامه خوب و البته کوتاه‌بینانه است که هیچگاه خوب جواب نمی‌دهد. روزهایی که ما دوست داریم در تختخواب بمانیم و مجموعه طنزی را تماشا کنیم، اکثر کودکان، به‌ویژه خردسالان، با یکی دو ساعت تماشای فیلم خسته شده و دوست دارند تحرک داشته باشند.

در این زمان‌ها، بدن‌های کوچکشان تمایل به حرکت دارد! مثل اینکه ساعات تماشای تلویزیون منجر به احیای دوباره سطح انرژی‌شان می‌شود و آن انرژی، بدنشان را به حرکت واداشته و شما احساس می‌کنید که به دنبال تور کردن تلفن و آی‌پدتان هستید و به‌خوبی می‌دانید که اگر در این کار موفق شوند، ارتباط دوباره با آنها غیرممکن می‌شود. حالا چه کار می‌توانید بکنید؟