

لمغامرة الأسرة

الدوافع التربوية



68_ أوقات مستقطعة للكبار والصغار

لقد تغير عالم العمل بشكل كبير في العقود القليلة الماضية. لم يعد العمل المريح يعمل على كسب الرزق بالمعنى الكلاسيكي. إن الرغبة في الأداء الجيد وفي نفس الوقت لتجربة الاعتراف والتأكيد في العمل مقابل أجر، تكون عالية للغاية.

وبالإضافة إلى العمل، يجب أيضًا استغلال وقت الفراغ المتبقي مع العائلة على النحو الأمثل. تحظى الدورات العلاجية والأنشطة المتنوعة بشعبية كبيرة كبرنامج بعد الظهر. قد يكون هذا المزيج من ضغط الأداء وضغوط وقت الفراغ مرهقًا جدًا لكل من البالغين والأطفال على المدى الطويل.

التأثيرات على الأسرة

ما القدوة التي نصنعها كأباء عندما نكون في كثير من الأحيان متوترين للغاية أو مرهقين أو متعبين؟

إذا لم نسمح لأنفسنا بأي وقت بالتوقف أو الراحة اللازمة في وقت فراغنا، فلنضع مثالًا لأطفالنا في نمط الحياة هذا. ربما يكون لسلوكنا التأثير الأكبر على سلوك أطفالنا. نرى بعضنا البعض كأفراد، لكننا جميعًا نؤثر على بعضنا البعض. (بيري، 2020، S.204)¹. أو كما يقول يسبر يول: "الأطفال لا يفعلون ما نقول، لكن ما نفعله."

التخطيط لأوقات الاستراحة

في نظام الجدارة الحديث لدينا، غالبًا ما يكون التركيز على الفعل وليس على الوجود، ولكن الأوقات المستقطعة للبالغين والأطفال لا تقل أهمية عن المهام والمهام اليومية. نظرًا لأنه يتم عادةً إدخال موعد في التقويم لكل نشاط، يجب أن يكون هذا هو الحال أيضًا مع فترات الراحة. يمكن أن يتطور الوعي والإبداع والاسترخاء في وقت الاستراحة المخطط له والخالي من المهام.

يعرف الآباء هذه التجربة من الإجازات ووجبات العشاء الممتدة في مطعم ومناسبات أخرى بدون أجندة. عندها فقط نسمع أنفسنا نقول أشياء جديدة عنا وعن الآخرين. مثل هذه المحادثات تخلق التقارب. يحدث الشيء نفسه عندما نقضي وقتًا فرديًا مع أطفالنا. يمكنني أن أكون في المطبخ أو في السرير أو مستلقيًا على العشب أو أصطاد السمك أو أسير في الطبيعة أو أجلس في المقهى. هذا وقت ممتع حقًا ومثل حياة حب مرضية، لا يمكن التخطيط لها، بل يمكن تحقيقها فقط. "وفقًا لمعالج الأسرة الدنماركي يسبر يولز.²

في الأساس لا يتعلق الأمر بما نقوم به معًا كعائلة، ولكن ما نشعر به حيال ذلك. أسئلة مثل، ما الذي يجعلنا سعداء؟ قد يكون التركيز على سؤال: ما الذي نرغب في فعله اليوم؟ مهما كان الأمر، لا تتردد كعائلة في أخذ قسط من الراحة وقضاء وقت ممتع.

النص: كورينا بيرتاجنولي | www.familie.it

فهرس المراجع:

1- Perry, Philippa (2020), Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder froh sein, wenn du es gelesen hast), 4. Auflage, Berlin, Ullstein Buchverlage GmbH

2- يول، يسبر: الأسرة الحديثة ومعضلتها الحاسمة <https://www.symptome.ch/blog/familienprobleme/>

(2022/1/31)