

# 10 أفكار تساعدك على الاستفادة من عطلة الصيف مع العائلة

يقدم فصل الصيف فرصة ثمينة للعائلات من أجل القيام بمشاريع وبرامج تجمع كل أفرادها، ومن أجل شدّ روابط الصلة التي تربط بعضهم ببعض. ولكن الحلقة الأصعب تكمن في الإجابة عن السؤال التالي: وماذا نفعل في وقت الفراغ؟

تقترح غلوريا غراتاكوس، مديرة القسم التربوي في مركز "فيانويفا"، وهي أم وخبيرة، 10 أفكار قد تساعد على الاستفادة بشكل أكبر من العطلة الصيفية مع العائلة.

**1. المرونة وسط حدٍ أدنى من النظام:**  
من المهمّ عدم إهمال العادات الجيدة التي تمّ اكتسابها خلال فصل الشتاء، ولو أننا في العطلة. لذلك، فإنه لمن الجيد تنظيم جدولٍ زمني، ولكن، يجدر بهذا الجدول أن يتمتّع بالمرونة وأن يأخذ في الاعتبار الواقع والسياق الجديد الذي نعيشه الآن.

**2. القيام بنشاطات عائلية:** من المرجّح أن يكون لكل فرد من أفراد العائلة ذوقه ونشاطاته، إلا أنه لمن المهمّ أن يتم إيجاد بعض الوقت للقيام بالأمور

سويّاً: الطبخ، التنزّه، ركوب الدراجات،  
القيام بالرحلات، زيارة مدينتنا...

**3. الشعور بالإمتنان:** يُعتبر جوّ الراحة  
الذي يميّز فصل الصيف مثاليّاً للدفع  
باتجاه رفع الشكر والإمتنان، إذ إنه قد  
يتمّ نسيان هذا الأمر وسط العجلة  
وسرعة نمط الحياة. يجدر بنا معرفة  
كيفية شكر الآخرين على كلّ التفاصيل  
التي يقومون بها أو على المشاريع أو  
على استمتاعنا بتمضية الوقت معهم.

**4. التمتع بالأمر الصغيرة:** ليس من  
الضرورة أن يكون الـ "مشروع المثالي"  
كناية عن مشروع باهظ السعر. فعلى  
الأطفال أن يتعلّموا كيفية التمتع  
بالأمر الصغيرة، كمشاهدة غروب  
الشمس مثلاً أو تناول البوظة... إلخ.

**5. الإنفتاح على الآخرين:** قد لا تُغنيا  
خبرة تمضية الوقت بشكل كامل  
منغلقين على ذواتنا أو بين بعضنا  
البعض فقط. فإن فصل الصيف يقدّم

لنا فرصة مثالية للإنفتاح على الآخرين:  
خذ أنت المبادرة، داعيًا أصدقاءك إلى  
منزلك وعلم أبناءك أن يفعلوا الأمر  
نفسه.

**6. نشاطات ثقافية:** ليس من الضرورة  
أن تكون تربية الذوق الجيد لدى  
الأطفال أمراً مملاً إذا ما تم تحضيره  
بشكل جيد: ادرس ما يعرضه عليك  
محيطك وابحث في إمكانية قيامك  
بزيارة أحد المتاحف أو المباني أو  
المعارض بالقرب منك.

**7. وقت للمطالعة:** تُشكّل المطالعة  
نوعاً من السفر المجاني، وتغذي  
"الخلايا العصبية" للصغار والكبار:  
روايات المغامرات، السير الذاتية،  
القصص... ابحث عن مكتبة بالقرب  
منك واختر الكتاب المناسب.

**8. زيارة الأقرباء والأشخاص المحتاجين:**  
قد يصعب في بعض الأحيان في خلال  
السنة الدراسية القيام بزيارة الأقرباء:

الأجداد والعموم والخالات...وبالإضافة إلى هذه الزيارات العائلية، يمكن القيام أيضاً بزيارة المرضى أو الأشخاص الذين هم بحاجة إلى ذلك.

**9. اللغات:** اترك جانباً الصيغ الأكاديمية واكتسب عادة مشاهدة الأفلام والمسلسلات بلغتها الأصلية... فلنرى من الذي يفهم ما يجري قبل الآخر!

**10. شكر الله على تمضية هذا الوقت الجيد مع أفراد العائلة.**