

مقدمه

بی‌حوصلگی، به‌خصوص در شرایطی که فعالیت‌های روتین و محیط‌های آشنای کودکان (مانند مدرسه و پارک) محدود شده است، یک احساس طبیعی و رایج است. این بی‌حوصلگی می‌تواند ناشی از کمبود تحریک، خستگی از یکنواختی، یا عدم توانایی در ابراز احساسات سرکوب‌شده باشد. در این پمفلت، به راهکارهای عملی می‌پردازیم تا بتوانید به فرزندتان کمک کنید تا از این دوره عبور کرده و دوباره شور و شوق را در خود بیابد.

گفت‌وگوی کوتاه

والد: عزیزم! می‌بینم که خیلی بی‌حوصله هستی. انگار هیچ چیزی امروز به دلت نمی‌چسبد. کودک: (با آه و چهره‌ای درهم) آره ماما/بابا. همه‌اش تکراری است. من خسته شدم.

والد: می‌فهمم. گاهی وقت‌ها این حس به سراغ آدم می‌آید. بیا با هم فکر کنیم، شاید بتوانیم یک کار جدید یا متفاوت انجام دهیم که کمی

سرگرم‌تر کند. چه چیزی بیشتر از همه امروز اذیت می‌کند؟

کودک: نمی‌دانم... همه‌اش...

نکات کلیدی برای والدین

علت بی‌حوصلگی را درک کنید: آیا فرزندتان خسته است؟ گرسنه است؟ احساس تنهایی می‌کند؟ آیا از یکنواختی کلافه شده؟ یا شاید نیاز به ابراز احساسات دارد؟ شناخت دلیل اصلی، اولین قدم است.

تنوع در فعالیت‌ها: یکنواختی دشمن اصلی بی‌حوصلگی است. سعی کنید فعالیت‌های روزمره را کمی تغییر دهید. حتی عوض کردن جای وسایل بازی یا انجام یک فعالیت در فضایی متفاوت (مثل حیاط یا بالکن) می‌تواند مؤثر باشد.

تشویق به فعالیت‌های خودانگیز: به جای اینکه همیشه برای کودک برنامه بریزید، او را تشویق کنید تا خودش ایده‌هایی برای بازی یا سرگرمی پیدا کند. «چه چیزی دوست داری امروز انجام دهی؟» یا «چه بازی‌ای به ذهنت می‌رسد؟»

فعالیت‌های خلاقانه و هنری: نقاشی،

رنگ‌آمیزی، کاردستی با مواد بازیافتی، ساخت مجسمه با خمیر، نوشتن داستان کوتاه یا شعر، گزینه‌های عالی برای فعال کردن ذهن و انگشتان کودک هستند.

بازی‌های مشارکتی و نقش‌آفرینی:

بازی‌هایی که نیاز به همکاری شما دارند یا در آن نقش‌های مختلف بازی می‌کنید، می‌توانند بسیار سرگرم‌کننده و مفید باشند.

فعالیت‌های بدنی و جنب‌وجوش: حتی در

فضای خانه، فعالیت‌هایی مانند درست کردن یک مانع برای رد شدن، رقصیدن با موسیقی شاد، یا بازی‌های حرکتی کوتاه می‌توانند انرژی انباشته و بی‌حوصلگی را تخلیه کنند.

وقت «هیچ کاری نکردن» را هم بپذیرید:

گاهی اوقات، بی‌حوصلگی نشانه‌ی نیاز کودک به استراحت ذهنی و پردازش افکارش است. اجازه دهید گاهی اوقات فقط بنشیند و به اطراف نگاه کند.



به نام خدا

آمادگی و دبستان غیردولتی دخترانه هوشمند مهرگان بابل

موسس و مدیر: عذرائیگم هژبری

عنوان:

فرزندم بی حوصله شده؛ چه کنم؟



 Mehregan.babol84@gmail.com

 [Mehregansch.ir](https://www.instagram.com/Mehregansch.ir)

بابل - خیابان شریعتی - انتهای خیابان گل

تلفن: ۱۱-۳۲۲۱۶۳۰۰ - ۳۱۵۱۱

مدیرایده آل نسل با لگو می سازد.

خودش انتخاب کند و از وسایل داخل جعبه برای خلق بازی و سرگرمی استفاده کند.

جمع بندی

بی حوصلگی فرزندان را به عنوان یک فرصت برای خلاقیت و ارتباط عمیق تر ببینید. با صبوری، خلاقیت و همراهی فعالانه، می توانید به او کمک کنید تا این دوره را پشت سر گذاشته و دوباره انگیزه و نشاط را در خود بیابد. شما بهترین راهنما و همراه او در این مسیر هستید.

کنجکاوی را تحریک کنید: با پرسیدن سؤالات باز، یا ارائه ی یک شیء جدید و کنجکاوی برانگیز، او را به کشف و جستجو تشویق کنید.

فعالیت پیشنهادی

«جعبه ی ماجراجویی خانگی»

یک جعبه ی مقوایی تهیه کنید و آن را با وسایل مختلف و غیرمنتظره پر کنید. این وسایل می توانند شامل:

مواد اولیه برای کاردستی (لوله ی دستمال کاغذی،

نخ کاموا، دکمه، چسب، قیچی ایمن)

یک کتاب داستان قدیمی یا مجله

یک جورچین ناقص

یک نقشه ی خیالی برای گنج یابی در خانه

چند ماسک ساده یا کلاه

یک توپ کوچک یا عروسک

هر روز یا هر چند روز یکبار، جعبه را جلوی کودک بگذارید و به او بگویید که «امروز قرار است چه ماجرای را کشف کند». اجازه دهید