



اهمیت بازی برای کودکان

«پرنده ها پرواز کنند، ماهی ها شنا می کنند، بچه ها بازی می کنند.»
گری لندرت

بازی کردن، شیوه ی یادگیری و ارتباط گیری کودک است.

به بیان دیگر، بازی، زبان کودکان است!

کودکان از طریق بازی، احساس خود را بیان می کنند. سوال می پرسند و با محیط پیرامون ارتباط و زندگی را یاد می گیرند. بازی ابزاری برای فعال کردن قدرت تجسم، و به تبع آن درک تجربیات زندگی است. بازی کردن به بیان احساس و ارتباط گیری کودک کمک می کند.

بازی بخش مهمی از خوشبختی و رشد سالم کودک است.

در کل، حس کنجکاو و توان یادگیری را افزایش می دهد.



Hollanda Kraliyeti



برای بازی با بچه ها باعث؛

- * تقویت روابط شما،
- * درک بهتر دنیای درون کودک،
- * حس امنیت کودک،
- * درک فضاهایی که در آن موفق است و فضاهایی که نیاز به کمک دارد،
- * متوجه شدن مواردی که خوشش میاید یا خوشش نمیاید،
- * دیدن نحوه ی ابزار احساسات کودک می شود.

مراقب بازی های اینترنتی باشید!!

امروزه، توسعه فن آوری رایانه ای و رسانه های اجتماعی در زندگی ما تاثیر فراوانی داشته است، و بازی های آنلاین شایع شده است. باید توجه داشته باشیم که این بازی ها می تواند محتوای مضر برای کودک داشته باشد. در بازی های رایانه ای و اینترنتی انواع بازی های آموزنده و مفید هم وجود دارد. بازی هایی که آموزش زبان و یا مواردی که باعث موفق بودن کودک در آینده و تقویت مهارت ها و برنامه ریزی ها را در بر می گیرد هم موجود است.

مهم است که نظارت کامل بر محتوای بازی و منبع بازی داشته باشید. بازی هایی که محتوای خشونت دارند یا متناسب سن شان نیست، یعنی شخصیت های بازی برای مخاطب بزرگسال و یا نوجوان طراحی شده است را محدود کنید. مدت زمان بازی مقابل مانیتور هم مهم است. صرف زمان زیاد در بازی های اینترنتی سلامت روانی و رشد کودک مضر است.

اگر تمایل دارید از خدمات بهداشت روانی ما بهره مند شوید، می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر به نزدیک ترین دفتر آسام مراجعه نمایید. جلسات رایگان است و بر اساس اصل رازداری برگزار می شود.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsydd | sgdd_asam | sgdd_asam | sgdd-asam | in ASAM



از طرف آسام از پادشاهی هلند به خاطر حمایت از این برنامه تشکر می کنیم.

این برنامه در چارچوب پروژه ای که از طرف وزارت خارجه هلند اجرا می شود، تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده آسام می باشد و انعکاس دهنده نظرات رسمی وزارت خارجه هلند نیست.

در نظر داشته باشید که رشد هر بچه منحصر به خود اوست.

هر کودک با دیگری متفاوت است. هر کودکی دنیای خاص خودش را دارد. کارهایی که یک کودک انجام می دهد شاید برای کودک دیگر سخت باشد. سرعت و روش یادگیری در هر کودکی متفاوت است. علایق و مسائل خاص خودش را پیدا کردن و اجازه دادن به کودک برای کشف خودش بسیار اهمیت دارد. فراهم کردن امکان کشف و رشد علایق و مهارت های کودک هم بسیار مهم است.

کودکان با در مورد بازی هایشان با یکدیگر مقایسه نکنید. وقتی کودکی در بازی کردن خطا می کند سعی در اصلاح نکنید و از طرف او به خوتان نقش و وظیفه ندهید. این وظیفه ی شما نیست و باعث رنجش کودک می شود. به کودک فرصت و زمان رشد با سرعت و مهارت های خودش بدهید.

نوع بازی کودکان علاقه ی آنها را نیز مشخص می کند. برای مثال، کودکی که علاقه به تعمیر ماشین دارد، این امکان را برایش فراهم کنید. همچنین برای کودکانی که علاقه به آشپزی و شیرینی پزی دارند برای رشد مهارت و علاقه شان به آنها کمک کنید.

ارتباط گیری مهم است.

بازی کردن وضعیت درونی کودک را منعکس می کند. بازی یکی از ابزارهای بیان وضعیت است که در آن هستند مثلاً، چیزی را متوجه نمی شود و یا در درک چیزی برایش سخت است. کودکان وقتی موردی برایش سخت یا حوصله سر بر شود آن را موضوع بازی خود می کنند و در آن مورد سناریوهای مختلفی را تخیل می کنند تا راهی برای بیرون رفت از آن شرایط داشته پیدا کنند.

اگر احساس کردید کودک بازی کسل کننده ای بازی می کند یا بازی بزرگتر از سن اوست، بعد از بازی با کودک صحبت کنید. می توانید از او بخواهید در مورد بازی و حس او و آنچه کسل کننده بوده و یا ذهنش را آشفته، پرسید و کمکش کنید. برای درک بهتر، به او در سطح سن اش توجه کنید. سوالاتی که می پرسد را به طوری که واقعی، درست و قابل فهم باشد پاسخ دهید. کمک کنید احساس راحتی و امنیت کند.

میتوان با هم بازی کرد.

می توانیم با کودکانمان بازی کنیم. حتی به بازی کودکانمان ملحق شویم. می توانید برای کودکانتان قضا بخوانید، چیستان پرسید، بازی های کودکی خودتان را به آنها یاد بدهید. در این صورت می توانید با بچه ها خوش بگذرانید.

حتی اگر کودک بخواهد با شما بازی کند می تواند شما را دعوت کند. در این صورت می توانید با او همراه شوی و بازی کنید. وقتی می خواهید با کودک بازی کنید حتماً از سناریو و نقش خود در آن بازی را از او پرسید. به جای گفتن: «اینجا بشو به درد بخور نیست. اینجوری نمیشه» و سریع بازی را تمام کردن و رفتن می توانید با هم خوش بگذرانید.

بازی کردن بیرون از خانه

بازی کردن خارج از خانه نیز برای رشد و سلامت کودکان مهم است. اگر در جایی زندگی می کنید که کودک می تواند بیرون از خانه در فضایی امن با دوستانش بازی کند حتما اجازه این کار را بدهید. حتی تشویقش کنید.

وقتی کودک بیرون از خانه بازی می کند: با همسن و سال های خودش بازی کند، از خانه زیاد دور نشود، اگر قرار است با دوستانش به جایی دورتر از خانه برود حتما اطلاع بدهد، وقتی صدایش می کنید به خانه برگردد، اگر با مشکلی مواجه شد حتما اطلاع بدهد. اینها باید تبدیل به قانون خانواده شود و نظارت گردد. باید کودک در خارج از خانه راحت باشد برای همین باید نگران نبود و از لباس های کهنه اما راحت استفاده کند که اگر کثیف شد مشکلی پیش نیاید. لباس مدرسه یا لباس مهمانی برای بازی کردن خارج از خانه مناسب نیست.

همچنین؛

✱ باید بداند حداکثر تا چه ساعتی می تواند بیرون باشد.

✱ با افراد غریبه اصلا صحبت نکند حتی اگر باید کنارشان بایستد.

✱ محیط بازی شان باید محیز امنی باشد.

این موارد را به طور شفاف با کودکان در میان بگذارید.

وقتی بچه های ریخت و پاش می کنن و بازی های سر و صدا دار بازی می کنند آرام باشید.

حین بازی ممکن است ریخت و پاش یا سر و صدا هم ایجاد شود. مخصوصا زمانی که بچه زیاد بیرون نمی رود و بیشتر وقت خود را داخل منزل سپری می کند این ریخت و پاش و سر و صدا ممکن است بیشتر شود. شما باید به نحوی که برای خودتان و همسایگانتان مشکل ایجاد نکند اجازه ریخت و پاش و سر و صدا بدهید. اگر دیدید امکان دارد همسایه ها نارحت شوند می توانید به آنها بگویید: «بچه ها در خانه بازی می کنند، بیخشید اگر کمی سر و صدا دارند.» و به این روش به آنها اطلاع دهید. خیلی ها وقتی متوجه می شوند سرو صدا از بازی کودکان است درک می کنند. برخی هم بعد از ساعت خاصی درخواست قطع سر و صدا را می کنند. هر دو طرف باید شرایط یکدیگر را درک کنند.

بازی بچه ها ممکن است نسبت به یکدیگر متفاوت باشد. برخی بازی ها پر سر و صدا و برخی بی صدا هستند. اگر کودکان به اندازه کافی بزرگ شده باشند می توانند به اون زمان انواع بازی ها را هم یاد بدهید. مهم است که کودک متوجه شود که نباید باعث ناراحتی دیگران شود. با کودک صحبت کنید که نباید بازی های پر سر و صدا را از شب ها بعد از ساعت خاصی یا وقتی خواهر برادرش خواب هستند یا در خانه مهمان یا بیمار هست انجام دهد.

چطور می توانیم به بازی کردن کودکان کمک کنیم؟

برای بازی کودک زمان و فضای ایمن فراهم کرد.

برای فرزندان فضای بازی مهیا کنید. به ویژه برای کودکان خردسال داخل منزل بدون نگرانی از کثیف کاری فضا تخصیص دهید. مثلا با انداختن یک پارچه یا ملافه زیر اسباب بازی هایش فضای بازی را ایجاد کنید. گاهی کودک دوست دارد به تنهایی بازی کند. به خواسته اش احترام بگذارید. می توانید در جاهای مختلف خانه محیط بازی فراهم کنید و به کودک بگویید: «بیا اینجا بازی کن» یا «فضای بازی تو اینجاست». می توانید در سالن، آشپزخانه یا اتاق با پهن کردن ملافه فضای بازی را مشخص کنید.

بازی کردن حق پایه ی کودک است

یادآوری کنید که تمام وسایل خانه می تواند اسباب بازی باشد.

برای بازی کردن می توانید اسباب بازی یا هر وسیله ی بازی را در نظر بگیرید. اما قدرت تخیل کودکان خیلی بیشتر از تصور ماست. شرط اساسی بازی کردن، داشتن اسباب بازی های خاص و گران قیمت نیست. بازی با خیال پردازی و داستان سازی ایجاد می شود. می توان از کاغذ یا دستمال هم اسباب بازی ساخت.

برای بازی سازی کودک هر چیزی می تواند اسباب بازی باشد. کودکان می توانند با قاشق، قاشق چوبی، دستمال ها، نخ، قوطی، ملافه های کهنه، یک سینی با نخود و برنج می تواند، خانه و فرزندانشان و یا حتی ماشین های فضایی شان را تصور کنند. در بازی کودکان، پر کردن سنگ در بطری پلاستیکی یک گنجینه و بستن ملافه دور کمرش لباس شیک تصور می شود.

کودکان، با استفاده از میمیک های صورت، حرکت بدن و یا بیان داستان و صحبت کردن هم بازی می کنند.

فراموش نکنید: اسباب بازی کودکان نباید تیزو یا شکستنی باشد. وسایل نوک تیز، یا برنده، و وسایل سنگین نباید در بین اسباب بازی ها باشد. باید به کودک بفمایند که وسایل گرانبه به لحاظ مادی یا معنوی اسباب بازی محسوب نمی شوند. وسایل کوچک مانند مهره هم خطرناک است. ممکن است کودک خردسال آن را قورت دهد. باید به تمام وسایل بازی خردسالان دقت کرد. حتی حین بازی کنارشان بود.

مراقبت از خواهر و برادر و کمک به کارهای خانه البته که برای رشد کودک مهم است. همکاری در خانه به یادگیری رشد کودک کمک می کند. از سوی دیگر، اختصاص زمان ویژه ای برای بازی، مخصوصا برای بچه های زیر 12 سال از منظر سلامت روحی-روانی و جسمی الزامی است. مراقبت از خواهر و برادر وقتی به عهده ی بزرگترین فرزند باشد و آن فرزند مثلا 8 ساله باشد مانع رشد سالم آن فرزند بزرگتر نمی شود. کودکان برای گذر از دوران کودکی به بزرگسالی نیاز به فرایند رشد سالم دارند.

از آنجا که کودکان هنگام بازی خود را در فضای ایمن حس می کنند می توانند این فرایند را به راحتی بگذرانند. برای افزایش حس احترام، محبت و امنیت کودکان باید بازی کنند.



بازی، وقت تلف کنی نیست

چرا بازی کردن مهم است؟

بازی کردن برای کودکان:

- ✱ مهارت حل مسئله و مشورت را ارتقا می دهد.
- ✱ به ارتقا مهارت های زبانی، صحبت کردن و ارتباط گیری کمک می کند.
- ✱ به واسطه ی خیال پردازی مهارت درک محیطی اش افزایش می یابد.
- ✱ حافظه ی کوتاه مدت و بلند مدت را تقویت و یادگیری را تسهیل می کند.
- ✱ توان جسمی را نیز ارتقا می دهد. در برخی از بازی ها ماهیچه های کودک تقویت می شود.
- ✱ مهارت بیان احساسات تقویت می شود.
- ✱ راه کارهای شناخت احساسات و حل فشارهای احساسی را بهتر یاد می گیرد.
- ✱ هماهنگی چشم و دست اش تقویت می شود و به کنترل حرکاتش کمک می کند. به تعادل و تقویت ماهیچه نیز کمک می کند.