

## تأثیر بازی در تربیت کودکان

بازی یکی از مهم‌ترین عوامل در تربیت اخلاقی کودک است. از طریق جهت دادن به تمایلات و انگیزه‌های کودک می‌توان او را در مسیر صحیح هدایت کرد

آیا تا به حال بچه‌ها را هنگام بازی و شیطنت با دقت تماشا کرده‌اید؟ آیا انرژی و شادایی تمام نشدنی آن‌ها را درک می‌کنید؟ نکته جالبی است؛ جست و خیز، بازی، نشاط و... همه‌ی این‌ها نیروهای زیبا کننده‌ی زندگی است

بازی، انگیزه‌ای درونی است که از روان کودک تأثیر می‌گیرد و بر تربیت وی تأثیر می‌گذارد؛ بازی می‌تواند موجب رشد و شکوفا سازی استعدادهای بالقوه‌ی او گردد .

### نقش بازی در شخصیت سازی کودکان

بازی از نیازهای مهم و اساسی‌ترین فعالیت کودک می‌باشد که در عین سرگرم کردن وی کارکردهای مهم دیگری را دارا است. هر یک از این کارکردها به جنبه‌هایی از زندگی کودک مربوط می‌شود که وی را برای ورود به زندگی بزرگسالی آماده می‌سازند. از این لحاظ شرایط بازی، آزادی کودک در بازی، اسباب بازی‌های مورد استفاده او و مدت زمانی که وی به بازی اختصاص می‌دهد، اهمیت شایان توجهی دارد

خیلی از آموزش‌های تربیتی را می‌توان در میان بازی‌ها به کودک نشان داد و حتی از خلال بازی‌ها می‌توان به شرایط عاطفی وی، احساسات، افکار و انگیزه‌های درونی‌اش پی برد. بنابراین، بسیار لازم است که مربیان به اهمیت بازی در زندگی کودکان توجه داشته و شرایط مناسب را برای بازی‌های مناسب فراهم سازند

کودکان امروزه ثابت شده کودکانی که به اندازه کافی و به درستی بازی نمی‌کنند، از رشد ذهنی مناسب و رشد اجتماعی درست بهره نمی‌برند. امام صادق (ع) می‌فرمایند: «بگذار فرزندت تا هفت سال به بازی بپردازد، در هفت سال دوم به او ادب بیاموز و در هفت سال سوم مراقب وی باش.

اگر تحلیل دقیقی روی بازی کودک در خردسالی داشته باشیم، می‌توانیم تا حد زیادی شخصیت وی را در بزرگسالی بباییم. خشونت، کمرویی، عصبی بودن، ترس، وحشت و عدم اعتماد به نفس در بزرگسالان جزء مواردی هستند که در بازی‌های کودکانه این افراد قابل کشف هستند. اگر در همان دوران به کمک کودکان برویم، در بزرگسالی با مشکلات کمتری رو به رو خواهند شد.

شرکت مناسب والدین در بازی‌های کودکان موجب مستحکم‌تر شدن رابطه والد و فرزند می‌شود؛ در عین حال موقعیت مناسبی پیش می‌آید که والدین به تربیت فرزند بپردازند و نکات تربیتی را در خلال بازی به او آموزش دهند. پدر و مادر تعیین کننده نوع و شیوه بازی کودک نیستند؛ در این بازی‌ها والدین نباید خواست و اراده خویش را به فرزندشان تحمیل کنند؛ ولی بهتر است شرایط سالم را برای بازی فراهم سازند، خود به عنوان هم بازی در آن شرکت داشته باشند و اجازه دهند کودک با قدرت خلاقیت خود بازی را اراده کند

والدین در حین بازی باید به نحوه ادای کلمات، رفتارها و برخوردهای خود دقت نمایند؛ چرا که کلمات و برخوردها، آینه تمام نمای طرز حرف زدن و برخورد کردن آنان و معلمان کودک است. تجربه ثابت کرده کودک بیش از هر کس از والدین و معلمان خویش تأثیر می‌گیرد و نیمی از دنیای او در آرزوی تبدیل شدن به پدر و مادر یا معلم خود سپری می‌شود. از نظر کودک، کامل‌ترین و قدرتمندترین افراد، والدین و معلم‌ها هستند. اگر نکته منفی را در رفتار فرزند خود مشاهده کردید، در برخورد خود جست و جو کنید

البته با توجه به زندگی ماشینی و خانه‌هایی که روز به روز کوچک‌تر می‌شوند، نیازمند یافتن بازی‌های مناسب در آپارتمان‌ها هستیم، هرچند هیچ کدام از این نوع بازی‌ها جایگزین بازی در فضای باز نمی‌شود. متأسفانه امروزه بازی‌های رایانه ای چنان دنیای کودکان را اشغال کرده که از هرگونه بازی فکری و بدنی بازمانده‌اند و نه تنها سودی به حال آنان ندارد که مانع ارتباط جمعی کودک نیز می‌شود.

یکی از اثرات بد بازی‌های رایانه ای، چاقی مفرط کودکان است. بعضی از این بازی‌های رایانه ای که جنبه فکری و سرعت عمل دارند در زمان‌های محدود برای بچه‌ها خوب هستند ولی استفاده بیش از حد این بازی‌ها نه تنها کمکی به آن‌ها نمی‌کند؛ بلکه تا حدی باعث عصبی و کم حوصله شدن آنان می‌شود، به همین دلیل استفاده از این بازی‌ها باید کنترل شده و در زمان‌هایی خاص باشد.

#### جنبه‌های بازی

از نظر روانشناسان بازی کارکردهای مختلف دارد و از جنبه‌های مختلف روی کودک تأثیر می‌گذارد؛ اما مهم‌ترین و شاخص‌ترین تأثیر آن در سه جنبه‌ی: اجتماعی، شناختی و جسمانی کودک است

#### ۱- رشد اجتماعی کودک:

کودک در خلال بازی به کشف محیط اطراف خود می‌پردازد و از طریق بازی‌ها نخستین گام‌ها برای اجتماعی شدن را بر می‌دارد؛ اما بازی به خودی خود کودک را اجتماعی بار نمی‌آورد! بلکه بازی باید در جمع صورت بگیرد.

در دنیای تک فرزندی امروزه، حضور در محیط هایی مانند پارک، شهر بازی و زمین بازی به یک ضرورت تبدیل شده است. کودکان در این گونه مکان ها، دوستانی پیدا کرده و با آنان بازی می کنند و این گونه به فردی اجتماعی و مستقل تبدیل می شوند

کودک در بازی، توانایی ارتباط جمعی با دنیای اطراف خویش را پیدا کرده و قادر به حل مشکلات کوچک و بزرگ خود خواهد بود. کودکان در بازی گروهی ناگزیر به رعایت نکات اجتماعی و قواعد می شوند. در نتیجه، مفاهیم اجتماعی مانند: رعایت نوبت، صبر، حوصله، احترام به حقوق دیگران، اعتماد به نفس، پیروزی و شکست را فرا می گیرد. ارزش های پذیرفته شده اجتماعی را می آموزند و به مفهوم داد و ستد، احترام نهادن به مالکیت شخصی و خصوصی پی می برند. این گونه کودکان به تدریج از خود محوری و خود گرایی دست می کشند و با محیط اطراف سازگاری نشان می دهند و هنجارهای اخلاقی، اجتماعی آن را می پذیرند

#### رشد شناختی کودک

بازی هایی از نوع بازی های فکری به رشد ذهن کودک کمک می کند؛ این نوع بازی ها با رشد شناختی و فکری فرد مرتبط هستند. از نظر «پیاژه» بازی در رشد هوشی کودک نقش حیاتی دارد و آثار آن در رفتار وی نیز مشهود است. بازی دست کم از دو جهت بر رشد ذهنی و شناختی کودک مؤثر است: نخست این که کودک با انواع وسایل بازی افراد و موقعیت های بازی برخورد می کند و ممکن است در ذهن او انواع و اقسام ابهامات و سوالات شکل بگیرد؛ این سوالات او را به تأمل و تفکر وادار می دارد و از این طریق ذهن وی پرورش می یابد. دوم نقش و تأثیری است که بازی در رشد زبان دارد و رشد زبان کودک نیز خود بر رشد، شناخت و ذهن او تأثیر می گذارد

بنابراین، به وسیله بازی های فکری و تقویت قوه تخیل می توانید به رشد سریع تر فکری و ذهنی فرزندانتان کمک نمایید. اگر فرد در سنین کودکی خوب بازی نکند نمی تواند خوب تعلیم ببیند. چرا که از نظر «ویجیناساکس» روان شناس بازی و بازی درمانگر معروف: بازی یکی از فعالیت ها و اهداف مهم کودک در زندگی است. او نمی تواند از راه دیگری غیر از بازی به کشف محیط پیرامون خود بپردازد یا استعداد های خود و توانایی هایش را شناسایی کند و آن ها را به کار گیرد. کودک حین بازی به تمرین زندگی بزرگسالی می پردازد.

#### رشد جسمانی کودک

برخی بازی ها نیز جنبه تمرینات جسمانی و ورزشی دارند. کودک به دلیل انرژی سرشار با جست و خیز ساده یا بازی های جسمانی پیچیده تر سرگرم می شود. در مدتی که کودک بیدار است پیوسته مشغول فعالیت می باشد و اغلب فعالیت ها نیز در قالب بازی شکل می گیرد. او بالا و پایین می پرد، می دود، می نشیند، بر می خیزد، دوچرخه سواری، طناب بازی و توپ بازی می کند و... این فعالیت ها در پرورش نیروی جسمی و حواس کودک تأثیر گذاشته

و در تقویت استحکام عضلات و اندام‌های وی کمک می‌نماید. از طریق بازی حس بینایی، شنوایی و لامسه‌ی او پرورش می‌یابند؛ چشم و دست‌ها از هماهنگی بهتر و بیشتری برخوردار می‌گردند؛ عضلات دست، پا و انگشتان ورزیده می‌شوند

معمولاً کودکان سالم از نیروی زیادی برخوردارند و آن را در بازی مصرف می‌کنند؛ اگر این نیروی اضافی مصرف نشود و به صورت سرکوب شده در جسم کودک ذخیره گردد در وی نا آرامی، عصبانیت، بدخلقی و پرخاشگری ایجاد می‌کند.

از نظر «ابن سینا» سلب آزادی و جلوگیری از جنب و جوش کودک زمینه‌ای برای افسردگی وی است و نتیجه‌ی این افسردگی بی‌موقع و زودرس از بین رفتن رغبت هاست که به دنبال آن کودک بیمارگونه خواهد بود. کودکان به طور ذاتی سرشار از انرژی هستند و این انرژی وسیله‌ای مناسب برای بلوغ و رشد آنان محسوب می‌شود.

بنابراین، نباید انتظار داشت کودک مانند افراد بالغ ساعت‌ها پشت نیمکت کلاس یا در گوشه‌ای از خانه بنشیند و بدون شیطننت و بازی مانند افراد بالغ به امور مفید بپردازد. اجرای بازی‌های پرنشاط به رشد دستگاه‌های بدن کمک می‌نماید، تمایلات کودک را تکامل می‌بخشد و سبب تخلیه انرژی او در مسیر صحیح می‌شود. دانش‌آموزانی که معلمین، آن‌ها را در زمره افراد محبوب درجه بندی می‌کنند کسانی هستند که احتمالاً پدر و مادرشان به بازی جسمانی آنان توجه ویژه‌ای داشته‌اند.

درباره فواید بازی و نقش آن در پرورش جسم و روح آنها، پژوهش‌های زیادی انجام شده است و کارشناسان و پژوهشگران به این نتیجه روشن رسیده‌اند که بازی، نیاز اولیه و ضروری کودکان است و هر چه امکان پرداختن آنها به بازیهای سالم و سازنده بیشتر باشد، فکر و ذهن و جسم آنها بهتر پرورش می‌یابد و خصوصیت‌های اجتماعی آنها بهبود می‌یابد.

هیچ زمانی جز سالهای اولیه زندگی، بازی تأثیر خود را نشان نمی‌دهد. پس توجه به سالهای کودکی و تأثیر بازی، ضرورت بسیاری دارد. کودک هنگام بازی می‌تواند کشف کند چه کسی است و چه توانایی‌هایی دارد، دنیا چیست و چگونه خود را باید با محیط هماهنگ کند. بازی می‌تواند به کودک اعتماد به نفس دهد، بازی کردن بچه‌ها راهی است به سوی شکل‌گیری شخصیتی سالم و مفید. در نتیجه برای این که کودک در آینده، زندگی خوب و بالنده‌ای داشته باشد، فرایند بازی بسیار ضروری است.

## تعریف بازی

به هر گونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفداری که به صورت گروهی یا فردی انجام پذیرد و موجب کسب لذت و اقلان نیازهای کودک شود بازی گویند

نقش بازی در رشد اجتماعی کودک

موجب ارتباط کودک با محیط بیرون می شود و دنیای اجتماعی او را گسترش می دهد.

موجب شکوفایی استعدادهای نهفته و بروز خلاقیت می شود.

همکاری،همیاری و مشارکت کودک توسعه می یابد.

با رعایت اصول و مقررات آشنا می شود.

همانند سازی با بزرگسالان را می آموزد.

با مفهوم سلسله مراتب آشنا شده و آن را رعایت می کند.

رقابت را می آموزد و شکست را بطور واقعی تجربه می کند.

قدرت ابراز وجود پیدا می کند و از ترس،کمرویی و خجالت بیهوده رها می شود.

حمایت از افراد ضعیف را می آموزد

نقش بازی در رشد عاطفی

نیاز به برتری جویی را ارضا می کند.

موجب ابراز احساسات،عواطف، ترس ها و تردیدها،مهر و محبت،خشم و کینه و نگرانی ها می شود.

تمایل به جنگجویی و ستیزه گری را کم می کند.

برون نگری کودک را افزایش می دهد

نقش بازی در رشد جسمی کودک

موجب رشد هماهنگ دستگاهها و اعضای مختلف بدن می شود.

باعث تقویت حواس کودک می شود.

نیرو و انرژی بدن را به بهترین شکل مصرف می کند.

کودک به توانمندیهای فکری و و بدنی خود آگاهی پیدا می کند.

نقش بازی در رشد ذهنی کودک

در یادگیری زبان نقش بسزایی دارد.

در رشد هوشی بسیار مهم تأثیر دارد.

با مفاهیم ساخت، فضا، شکل آشنا می شود.

رفتارهای هوشمندانه کودک تقویت می شود.

موقعیت استفاده از قوه ی تخیل در کودک به وجود می آید.

زمینه ی بهتر برای تفکر فراهم می آورد

انواع بازیها

کودکان روحیات متفاوتی دارند و با توجه به ویژگی های خود، بازی های مختلفی را تجربه می کنند. عواملی که در انتخاب نوع بازی کودکان دخالت دارد عبارتند از

(۱ تفاوت های فردی (۲ میزان سلامتی (۳ سطح رشد جسمی و حرکتی (۴ بهره ی هوشی (۵ جنسیت (۶ خلاقیت (۷ فرهنگ خانواده

موقعیت جغرافیایی

بر همین اساس بازی به انواع گوناگون تقسیم می شود

بازی های جسمی

از قدیمی ترین بازیهاست به ابزار مخصوص نیازمند است، هم به صورت انفرادی و هم به صورت گروهی انجام می شود، برای مصرف انرژی اضافی بدن و نجات یافتن از خستگی و کسالت بسیار مفید است و رفتارهای نا آرام و پر خاشگری توأم با عصبانیت کودک را کاهش می دهد

بازی های تقلیدی

کودک به تقلید نقش هایی می پردازد که آن ها را باور کرده است معمولاً بهترین شخصیتها برای شروع ایفای نقش، والدین برادران و خواهران و دوستان هستند کودک از ایفای نقش آنان لذت برده و تجربه کسب می کند در دوره ی دبستان بیشتر نقش معلمان را تقلید می کند در حالی که در دوره ی نوجوانی از تقلید رفتار بزرگسالان دوری می کند و به تقلید رفتار همسالان می پردازد که این خود آغازی است برای هماهنگی و همسو شدن با گروههای اجتماعی و ایفای نقش های زندگی

#### بازی نمایشی

کودک در تقلید از بزرگترها از لباس و عینک و وسایل مخصوص آن ها استفاده می کند مانند پسر کوچکی که کت پدر را به تن کرده و یا دختر بچه ای که کفش پاشنه دار مادر را پوشیده و به زحمت راه می رود

#### بازی های نمادی

زمانی که کودک دستیابی به ابزار و وسایل مورد نیاز خود را غیر ممکن می بیند نیازها و آرزوهای خود را با استفاده از وسایل نمادی و از طریق بازی بیان

می کند برای مثال بر تکه ای از چوب سوار شده این طرف و آن طرف می رود مانند این که سوار بر اسبی شده و آن را هدایت می کند. این نوع بازی یکی از بهترین شیوه های بازی درمانی محسوب می شود

#### بازی های آموزشی

مهمترین وسیله آموزش کودک، استفاده از وسایل بازی مناسب است، مانند

مکعب های چوبی که کودک با جور کردن و دسته بندی کردن آن ها می تواند با مسائل اساسی اما ساده و آسان ریاضی آشنا شود از خانه های کوچک اسباب بازی برای آشنا کردن کودک با واقعیت های موجود زندگی می توان استفاده کرد بازی های آموزشی موجب تقویت حواس و رشد قوای ذهنی و اجتماعی کودک می شوند به شرط آن که سعی کنیم کنترل اصلی بازی در اختیار کودک باشد دو جهت و مسیر آن را تعیین کند

#### بازی خلاقیتی

کودک از طریق به وجود آوردن چیزی، عقاید و احساساتش را اظهار می کند مانند نقاشی، موسیقی، خمیر بازی، شن بازی و یا استفاده از لغات که او را قادر می سازد تا در آینده داستان، شعر و نمایشنامه بنویسد

#### بازیهای گروهی

این بازی ها هدف مشترکی دارند که افراد شرکت کننده برای نیل به آن ناگزیر تلاشها و فعالیت های خود را با یکدیگر هماهنگ کنند. از این رو بازی ، عامل مهمی در ایجاد مراوده و ارتباط متقابل میان کودکان است ، چرا که لزوم همکاری برای رسیدن به هدفی واحد موجب اتحاد آنها می شود . بنابراین کودکان با انتخاب نوع بازی و تعیین شرایط بازی و مقید کردن خود به اطاعت از اصول و قوانین بازی ، در حقیقت نوع خاصی از زندگی اجتماعی را تجربه می کنند و در سازمان دادن به این زندگی اجتماعی ، این باور را در خود پرورش می دهند که به منظور پذیرش در گروه بازشناسی از سوی همبازی ها ، باید به نوعی دیگر همبازی ها را در زندگی خود شرکت دهند . کودک بدون بازی و بویژه بازیهای گروهی ، خودخواه و فاقد توانایی لازم برای ایجاد ارتباط موفق و سالم با دیگران بار می آید ، حال آنکه از طریق بازی ، شیوه همکاری و نفوذ در گروه همسالان جلب توجه ، دیگران ، رعایت حقوق دیگران زندگی گروهی و بسیاری از امور اجتماعی دیگر را یاد می گیرد

### تقسیم دیگر

#### بازیهای طبیعی

آنچه مشهود است اینکه این بازیها نه تنها منجر به رشد کودک چه از نظر جسمانی و روانی می شود بلکه بلوغ و پختگی شخصیت را همراه دارند . مثلاً اکثراً بازیهای طبیعی توام با حرکات و تقلای سخت است و همین عاملی است که کودک بتواند شیوه های گوناگون مواجهه با محدودیت های موجود در زندگی آتی خود و عالم هستی و پرش از این محدودیت ها را تمرین کند

#### بازیهای شهری

به دلیل زندگی محدود در آپارتمانها ، جلوگیری از مزاحمت برای همسایگان، عدم امنیت در خیابانها و کوچه ها به هنگام بازی و امثالهم ، کودکان شهر نشین نه تنها از انجام بازی های طبیعی محرومند بلکه مجال نفس کشیدن ، با صدای بلند آواز خواندن و .... را هم ندارند . ورزشهای دسته جمعی در خیابانها و پر شدن کوچه ها و معابر عمومی توسط کودکان ، نوجوانان و حتی جوانان در روزهای تعطیل یا ساعت بعد از تعطیل شدن مدارس نمونه بارزی از عطش درونی و طبیعی آنان به چنین فعالیت و اشتغالی است . متأسفانه آنچه زندگی شهری با خود به ارمغان آورده است محدودیت های غیر طبیعی است. محدودیت هایی که منجر به هیچگونه حرکت فعالانه و طبیعی نمی شود. زندگی شهری به تبع ویژگیهایی خاصی که ما لحظه به لحظه با آن روبرو هستیم ناگزیر از استحکام و تثبیت چنین محدودیت هایی است و نتیجه آن اینست که فرزندان ما امکان بکار انداختن قوای گوناگون هستی خود را ندارند. اگر پدران ما با همکلاسیهای خود پیاده فاصله خانه تا مدرسه را طی می کردند و در این اثنا ، همدلی ، همراهی ، همکاری و .. را تجربه می کردند ، فرزندان ما عادت کرده اند که صبح با چشمان خسته از تماشای تلویزیون و برنامه های شب گذشته و برای صرفه جوئی در وقت با تاکسی ، سرویس یا وسیله شخصی



خانواده به مدرسه برود . یعنی فقط چار دیواری « چار دیواری خانه ، اطاق، ماشین ، مدرسه ، تلویزیون ، رادیو ، اسباب بازی و انتخاب «بهترین اسباب بازی» برای کودک ، کاری تقریباً ناممکن است. بهترین اسباب بازی آن است که کودک را مجذوب خود می کند و او دوباره به سراغ آن می رود و تحریک و لذت بیشتری از آن کسب می کند. این اسباب بازی ممکن است خیلی گران یا خیلی ارزان تمام شود ولی نهایتاً همان اسباب بازی است که کودک از آن لذت می برد و بیشترین امکانات یادگیری را برای وی فراهم می آورد. برخلاف آنچه والدین انتظار دارند، هر قدر اسباب بازی دارای شکل غیر اختصاصی تر و بنیادی تر باشد، قوه تخیل کودک را بیشتر تحریک می کند. مثلاً شاید یک تکه چوب که می توان از آن به عنوان شمشیر یا عصا استفاده کرد بیشتر از یک عروسک با لباس های گران قیمت که فقط می توان یک شخصیت داشته باشد به خلاقیت کودک شما کمک کند. اما یکی از نکات بسیار مهم که والدین باید آن را مورد توجه قرار دهند انتخاب اسباب بازی برحسب سن کودک است . یعنی یک اسباب بازی که کودکی دو ماهه را سرگرم می کند نمی تواند یک کودک دو ساله را سرگرم کند و بالعکس. کودکان همگام با رشد خود به محرک های متفاوتی نیاز دارند و انتخاب اسباب بازی بایستی براساس نیازهای متغیر آنها باشد. تناسب داشتن اسباب بازی انتخاب شده با سن کودک بسیار مهم است. اگر اسباب بازی خیلی پیشرفته باشد کودک نمی داند چگونه با آن بازی کند و لذت زیادی از آن نمی برد ، اگر هم بسیار ابتدایی باشد حوصله کودک زود سر می رود. کودک خردسال به اسباب بازی هایی نیاز دارد که حواس پنجگانه او را تحریک کند

زیر یک سال

اسباب بازی های مناسب آنهایی هستند که رنگ ها، حالات مختلف سطح نرمی ، زبری) مواد، شکل های جالب و متنوع را به کودک می نمایانند. اسباب بازی هایی که صدا در می آورند و نسبت به عملی که با آنها انجام می شود واکنش نشان می دهند مثل جفجه که به کودک احساس تسلط و کنترل

می دهند و رشد مهارت های دستی و هماهنگی او را تسریع می کنند

\* کودکان نوپا

از بازی های « داخل گذاشتن – بیرون آوردن» لذت می برند ؛ لذا مکعب هایی با اندازه ها و شکل های مختلف، فنجان های پلاستیکی، قاشق، اسباب بازی های داخل حمام، پیاله، هرم های اسباب بازی، همگی از اسباب بازی های مورد علاقه آنها هستند.

\* دو سالگی

کودکان در این سن مهارت چرخشی مچ را کسب می کنند که آنها را قادر می سازد چیزهای مختلف را بیچانند و درها را باز کنند. اسباب بازی هایی که درپوش پیچی دارند، مکعب هایی که داخل هم چفت می شوند، مجموعه

اشکال پیشرفته تر با قطعاتی به شکل های مختلف که هر یک فقط در داخل یک سوراخ جا می گیرد ، تابلو شکل و میز نجاری ، همگی اسباب بازی های مناسبی برای رشد کودکان در این مرحله سنی به شمار می روند

\* دبستانی

همچنان از بازی با مکعب ها، وسایل نقاشی و رنگ آمیزی و هر چیزی که محرک بازی های تخیلی باشد لذت می برد. او می تواند شروع به انجام بازی های ساده با کارت های بازی یا دومینوهای تصویری کند

تمام بچه ها بازی کردن را دوست دارند و این برای کودکان مفید است زیرا سبب دوراندیشی و توانایی پیش بینی عواقب یک کار می شود. به یاد داشته باشید که اگر شما هم در بازی ها شرکت کنید جنبه آموزشی بازی برای کودکان بیشتر می شود

چگونه می توان از وسایل خانه برای ساختن اسباب بازی استفاده کرد؟

با نگاهی به گوشه و کنار آشپزخانه منزل و کمی قوه تخیل از جانب خودتان و کودکان می توانید ساعاتی سرشار از سرگرمی های جذاب برای کودک خود فراهم آورید. ظرف های پلاستیکی غذا، سطل ماست، ظرف بستنی، لیوانهای پلاستیکی، بطری های پلاستیکی، قوطی های محکم، شاید ساده ترین و چند منظوره ترین اسباب بازی های خانگی باشند. می توان از جعبه های پلاستیکی با اندازه های مختلف برای ساعت ها بازی داخل گذاشتن و بیرون آوردن ، برداشتن و ریختن آب در حمام ، پر و خالی کردن ماسه، یا بازی با گِل در باغچه استفاده کرد. با ریختن چند تکه خمیر نان یا نخود فرنگی خشک شده در یک ظرف و محکم کردن در آن می توانید یک جغجغه یا ابزار موسیقی بسازید. می توانید عکس ها را ببرید و برای کودک خود در جعبه ای جدا بریزید و با کودکان بازی کنید بدین صورت که گاهی اوقات کارت ها (عکس های بریده شده) را بچینید و اسامی آنها را برای کودکان با صدای بلند و رسا بگویید و از کودک خود بخواهید تکرار کند که این روش به صحیح صحبت کردن فرزندان کمک می کند و یا دفتری برای کودکان در نظر بگیرید و این عکس ها و کارت های رنگی را به کمک فرزندان در آن دفتر بچسبانی

استفاده از رایانه ای

در اینجا صحبتی از بازی های رایانه ای نیست چرا که یک موضوع مستقلی است و عوارض خاص خود را به همراه دارد

رایانه وسیله مفیدی است که محروم کردن کودکان از آن با هیچ معیار عقلانی جور در نمی آید. در واقع دانش آموزی که کار با رایانه را بلد باشد، چند قدم از همسن و سالانش جلوتر است. تنها چیزی که باید به آن توجه کرد این است که باید با برنامه ریزی مشخص از کودکان خواست تا مدت استفاده از رایانه را محدود کنند تا از عوارض ناشی از آن مصون بمانند

رایانه به دلیل اینکه غالباً با تفکر و یا سرعت عمل کودک در ارتباط است، می تواند به عنوان روش خوبی برای استفاده از اوقات فراغت تلقی شود، در عین حال این وسیله نیز مثل بسیاری از دستاوردهای فناوری جدید در کنار منافع، عارضه هایی نیز دارد. استفاده مداوم کودکان از رایانه از جنبه های مختلفی می تواند باعث نگرانی پدر و مادر شود.

### عوارض منفی

#### \* تشنج

یکی از عوارض استفاده بدون برنامه از رایانه این است که بعلت اینکه معمولاً باید کودک نگاه دقیق بر تصاویری داشته باشد که دارای حرکات سریع توأم با پرش نور است، در بچه هایی که دارای زمینه صرع هستند، می تواند منجر به حملات تشنجی شود

#### \* کم خوابی

با توجه به اینکه کار با رایانه به علت جاذبه زیاد منجر به کم خوابی یا تأخیر زیاد در خواب شبانه کاربر می شود

#### \* اضطراب

کار با رایانه به علت نیازمند بودن به دقت فراوان و یا عوامل دیگر، در صورت طولانی بودن معمولاً منجر به اضطراب، تنش عصبی و تحریک پذیری می شود. این پیامدها می توانند خود سرمنشاء ناهنجاری های دیگری شود، به عنوان مثال در بچه هایی که زمینه تیک های عصبی دارند، استفاده طولانی، معمولاً منجر به تشدید عارضه تیک در آنها می شود.

#### \* ساختار بدن

کار مداوم با رایانه علاوه بر عوارض عصبی، به طور غیرمستقیم بر ساختار کل بدن هم تاثیر می گذارد. استفاده طولانی از رایانه به جهت وضعیت معمولاً نامناسب نشستن، زمینه را برای بروز آرتروز کمر و گردن در سنین بالاتر فراهم می کند

البته مدت زمان استفاده از رایانه در افراد مختلف با استعداد به بیماری‌های زمینه‌ای گوناگون و در سنین مختلف و همچنین نوع کاربری، متفاوت است و نمی‌توان یک قانون کلی برای همه افراد در نظر گرفت اما بهتر است از خود کودک خواست که با اندکی احساس خستگی در مثلاً عضلات اطراف چشم از ادامه بازی و استفاده از رایانه خودداری کند

برای همه کودکان بهتر است در حین استفاده از رایانه مقاطعی از زمان را برای استراحت خود در نظر بگیرند. در مجموع به نظر نمی‌رسد استفاده از رایانه در بیشتر از ۱ یا ۲ بخش ۳۰ دقیقه‌ای کار صحیحی باشد و استفاده طولانی‌تر می‌تواند منجر به عوارض مختلف از جمله در سیستم عصبی شود

توصیه‌هایی برای والدین

به بازی کودکان اهمیت دهیم زیرا زندگی آن‌ها در بازی شکل واقعی به خود می‌گیرد.

تلاش کنیم تا بازی‌های کودکان متناسب با فرهنگ و ارزش‌های خانواده باشد.

با دقت در تفکرات خلاق و پویایی کودکان در حال بازی می‌توانیم با چگونگی شخصیت آن‌ها بیشتر آشنا شویم.

در بازی کودکان دخالت نکنیم اما راهنما و کمک دهنده‌ی خوبی باشیم.

با همبازی شدن با کودکان راه دوستی‌ها را باز کنیم و راه پنهان‌کاری‌های دوره‌ی جوانی را ببندیم.

کاری کنیم که بازی به صورت تجربه‌ای لذت‌بخش در ذهن بچه باقی بماند.

برای متوقف کردن بازی از امر و نهی بپرهیزیم.

با توجه به روحیه‌ی کنج‌کاو کودک به گونه‌ای او را راهنمایی کنیم که به تفکر مثبت و اندیشه خلاق و سازنده دست یابد.

مراقب باشیم که محیط بازی موجب آسیب جسمی، فکری و یا روانی نشود.

در انتخاب نوع بازی به سن و جنس و توانایی‌های فرزندان توجه کنیم.

نوع و مدت زمان بازی فرزندان را کنترل کنیم که از فشارهای هیجانی و روحی بیش از حد دور باشد.

برای انتخاب الگوهای صحیح زمینه‌ی مناسبی را برای بازی‌های تقلیدی کودکانمان فراهم کنیم.

از محدود کردن کودک در هنگام بازی بپرهیزیم.

وسایل بازی را مناسب سن و رشد جسمی و ذهنی کودک تهیه کنیم.

آداب اجتماعی و چگونگی رفتار با دیگران را ضمن همبازی شدن با کودکان می توانیم به صورت غیر مستقیم به آن ها بیاموزیم.

به مطالب و نحوه ی بیان کودکان در بازی به خوبی توجه کنیم زیرا احساسات و مشکلات زندگی واقعی آن ها در بازی منعکس می شود.

برای انتخاب همبازی ها ی خوب فرزندان را غیر مستقیم راهنمایی کنیم. زیرا رفتارهای یک همبازی خوب تأثیر بسیار مثبتی در آینده ی او خواهد داشت.

اگر در حضور فرزندان با وسایل موجود در خانه برای او اسباب بازی بسازیم ارتباط عاطفی میان ما و کودکان تقویت خواهد داشت.

برای تقویت حس همکاری و مسئولیت پذیری فرزندان با او توافق کنیم که پس از بازی اسباب بازی های خود را جمع کرده و گرنه دفعه بعد اجازه استفاده از آنها را نخواهد داشت.

از فرزندان بخواهیم که اجازه دهد تا همبازی هایش از اسباب بازی های او استفاده کند. زیرا موجب تقویت حس نوع دوستی و تسهیل در ارتباط با دیگران می شود.

اسباب بازی های گران قیمت ممکن است وسیله بازی مفید نباشد هنگام خرید توجه داشته باشیم که اسباب بازی باید بتواند قدرت خلاقیت و سازندگی فرزندان را رشد دهد.

وسایل بازی جورکردنی،پازل ها،خمیر بازی اسباب بازی های مناسبی به شمار می روند.

در محیط های بازی گروهی مثل زمین بازی کودکان در پارک ها اجازه دهیم بچه ها با هم دوست شوند و بازی کنند از وارد شدن به محیط بازی کودکان بپرهیزیم.

از همبازی شدن کودکان با افراد بزرگتر به ویژه نوجوانان و جوانان اکیداً جلوگیری کنیم.

کودکان همواره نیازمند بازی هستند پس اسباب بازی های مناسبی هر مکان را همراه خود داشته باشیم.

کودکان به مجموعه ای از بازی های جسمی،اجتماعی،عاطفی و ذهنی بپردازند.هنگامی که فقط یکی از بازی های را انجام می دهند«بازی های ذهنی» از رشد اجتماعی،جسمی و عاطفی محروم شده و احتمال بروز عصبانیت و پرخاشگری در آن ها افزایش می یابد.

