

چرا بازی مهم است؟

http://raisingchildren.net.au/articles/why_play_is_important.html

برای نوزادان و اطفال بازی فراتر از فقط لذت بردن است. بازی برای آنان وسیله ای برای یاد گرفتن است، و اینکه بفهمند که کی هستند، چطور جهان کار می کند و جای آنان در چنین جهانی در کجا قرار دارد.

اهمیت بازی

بازی کردن یکی از مهمترین چیزهایی است که می توانید همراه با طفل خود داشته باشید. زمانی که وقت می گذارید و با طفل خودتان بازی می کنید به او فرصت ها و راه های مختلفی را برای یاد گرفتن می دهد.

همچنین بازی به طفل شما در موارد ذیل کمک می نماید:

- ایجاد اعتماد به نفس
- احساس اینکه مورد علاقه، خوش و مصون است
- ایجاد مهارت های اجتماعی، زبانی و ارتباطی در او
- یاد گرفتن مواظبت از دیگران و محیط زیست
- پیدا کردن مهارت های جسمانی
- ایجاد ارتباط و پالایش مسیرهای مغزی.

طفل تان از بازی با شما خوش می شود، ولی برخی از اوقات، ممکن است ترجیح دهد تنها بازی کند و به کمک چندانی از شما ضرورت نداشته باشد. او ممکن است از شما بخواهد که به او رهنمودی بدهید و بگذارید خودش بداند چه می کند و بازی او چطور به پیش می رود.

انواع مختلف بازی

بازی بدون ساختار، و آزاد بهترین نوع بازی برای اطفال کم سن است.

این نوعی بازی اتفاقی و بسته به کارهایی است که طفل شما در آن موقع بدان علاقمند می باشد. بازی آزاد، بازی بدون پلان است و به طفل امکان می دهد که از تصورات خود استفاده کرده و سرعت بازی او مطابق میل خودش باشد.

مثال هایی از بازی های بدون ساختار ممکن است به شرح ذیل باشد:

- بازی های خلاقانه به تنهایی یا با دیگران، بشمول بازی های هنری یا موسیقایی

- بازی های تصویری – برای مثال، ساختن خانه های خرد با جعبه ها و یا با کمپل یا لباس های نامتعارف، یا بازی تصویری (باور کردنی)
- پالیدن فضاهای محبوب و یا نو بازی مانند کارتون های مقوایی، در حویلی خانه، در پارک ها، محوطه بازی اطفال و غیره.

شما می تواند بخشی از بازی بدون ساختار طفل خود باشید – یا نباشید. برخی از اوقات تنها کاری که باید بکنید این است که او را به سمت و سوی مناسبی هدایت کنید - به سمت لباس های نامتعارف و یا بازیچه های پراکنده در سطح اتاق، یا به سمت و سوی میزی که بر روی آن پینسل و یا کاغذ باشد. برخی اوقات ضرورت است که قدری فعال تر باشید. برای مثال، "چطور است که بازی با لباس نامتعارف پوشیدن بکنیم؟ امروز میخواهی کی باشی؟"

بازی با ساختار متفاوت است. بیشتر سامان دهی شده و در یک موقع خاص انجام می شود و یا اینکه با سرعت معینی و اغلب تحت هدایت های یک شخص کلان سال انجام می شود.

مثال هایی از بازی دارای ساختار به شرح ذیل می باشد:

- صنف های آشنا سازی اطفال نوپا با آب، یا کلاس های آب بازی (شنا) برای اطفال کلان تر – شما ممکن است که مشاهده کنید که چنین کلاس هایی برای طفل شما درس های مهمی باشند، ولی او ممکن است فکر کند که تفریح لذت بخشی است
- گروه های قصه برای اطفال نوپا و قبل از سن مکتب روی در کتابخانه محل
- صنف های رقص، موسیقی، یا نمایش دراما (تئاتر) برای اطفال با سنین متفاوت
- بازی های با قطعه و یا با تخته
- سپورت های تغییر یافته برای اطفال اندکی کلان تر مانند Aussie Hoops، In2CRICKET، بسکتبال، NetSetGO، نت بال، Come and Try، راگی، و فوتبال Auskick.

بازی های با ساختار و بدون ساختار ممکن است در درون خانه و زیر سقف و یا در بیرون در فضای آزاد رخ دهد. بازی در فضای آزاد به طفل شما امکان می دهد که فرصت پالیدن، و فعالیت داشته و بداند محدودیت های جسمانی او چیست، و لباس خود را چنل نماید!

چگونه بازی با طفل شما انکشاف می یابد

با کلان شدن طفل تان، روش بازی او دستخوش تغییر می شود- او خلاق تر شده و بازیچه ها، بازی ها و اندیشه های بیشتری را تجربه خواهد نمود. این امر ممکن است بدین معنی باشد که به فضا و وقت بیشتری برای بازی کردن ضرورت دارد.

همچنین، با رشد کردن، اطفال شکل های مختلفی از بازی را به پیش می برند. از این قبیل، بازی به تنهایی، بازی کردن همراه با اطفال و بازهای های عمل و عکس العملی با سایر اطفال می باشند.

نوزادان و اطفال شیر خور

برای اطفال شیرخور، شما خود بهترین سامان بازی او هستید. فقط با نگرستن به صورت شما و شنیدن صدای تان برای نوزاد تان یک بازی است، بخصوص اگر لبخندی هم به لب داشته باشید.

ممکن است استفاده از بازی های ذیل را با طفل خُرد خود امتحان کنید:

- موسیقی، ترانه، زنگ یا ظرف هایی که پر از اشیاء شده باشند: این اشیاء می توانند شنوایی و حرکات او را انکشاف دهند.
- اشیائی با اندازه، رنگ و شکل های متفاوت: این اشیاء باعث تشویق او می شود تا برای رسیدن به آن اشیاء و گرفتن آنها کوشش نماید.

- فرنیچر محکم، توپ، سامان های بازی و جعبه ها: این اشیاء می توانند به طفل شما کمک نمایند تا بتواند بخزد، بایستد، و راه برود.

زمان خوابیدن بر روی شکم (Tummy time) و بازی در کف اتاق برای انکشاف نوزاد مهم می باشد. زمان خوابیدن بر روی شکم به نوزاد شما کمک می نماید تا با تقویت عضلات سر، گردن و بدن خود بتواند مهار کردن حرکات خود را انکشاف دهد. همچنین این کار به نوزاد شما امکان می دهد تا جهان را از دیدگاه دیگری مشاهده و تجربه نماید.

اطفال نوپا

اطفال نوپای شما ممکن است از کارهای زیر خوش شوند:

- گستره ای از چیزهای کلان و سبک مانند جعبه های مقوایی (کارتون ها)، سطل ها یا توپ های کلانی که باد می شوند: این قبیل چیزها می تواند طفل را تشویق به دویدن، سازندگی، تپله کردن یا کشیدن نماید
 - گج، ریسمان، موسیقی، یا ظروف: این ها می تواند به هوا پریدن، با پا لگد زدن، با پا روی چیزی فشار دادن، قدم به قدم شدن و یا دویدن را تشویق نماید
 - حلقه ها، جعبه ها، سنگ های کلان، یا بالش (متکا): این قبیل چیزها می توانند برای بالا رفتن، حفظ تعادل بدن، چرخش، تاب خوردن، و غلت زدن مورد استفاده واقع شوند
 - تپه ها، تونل ها و برآمدگی ها: این ها می توانند فعالیت های بدنی نظیر خزیدن و پالیدن را تشویق نمایند.
- اگر در حالی که طفل نو پای شما بازی می کند، موسیقی های دلخواهی را هم بگذارید، او نیز می تواند ریتم ها و صدا های مختلف را با آن تجربه کند.

اطفال به سن کم تر از مکتب روی

در اینجا چند نظر هم راجع به ذهنیات و بدن اطفال قبل از سن مکتب روی ذکر می شود:

- ظرف های قدیمی شیر، قاشق های چوبی، گلدان های قدیمی، عصا ها و چوبدستی ها، کاغذ های مچاله شده، سطل های پلاستیکی، ماهی تابه و لباس های قدیمی: طفل شما می تواند با استفاده از این ها بازی های تخیلی غیر ساختاری بنماید
 - معمای آسان ایجاد شکل با قطعات در هم برهم (simple jigsaw puzzles)
 - موسیقی محبوب یا ظروف و دیگ ها: طفل شما از این ها می تواند استفاده کند و کنسرت رقص یا موسیقی ایجاد نماید
 - توپ ها و فریزی ها (دوری های بازی پرتابی): این ها می توانند برای تمرین لگد زدن، پرتاب کردن و غلتاندن مورد استفاده او قرار گیرند.
- وقتی که طفل خود را تشویق می کنید که به توپ لگد بزند و یا آن را پرتاب کند، کوشش کنید او را نخست به استفاده از یک سمت بدن و بعد از سمت دیگر ترغیب نمایید.

اطفال در سنین مکتب روی

طفل شما که در سن رفتن به مکتب است از چیزهای ذیل خوش می شود:

- فرنیچر، ملافه، سبد کالا، خیمه و جعبه هایی که برای بنا کردن قابل استفاده باشند
- تخیلات او به خودی خود، وقتی که وانمود می کند که یک قهرمان محبوبش شده است
- موانع ساخته شده در خانه که باعث می شود که راه خود را به یک سمت و سو و سرعت های متفاوت بدل نماید
- بازی با واژه ها، مانند بازی با واژه های موزون مانند "با چشمان خُردم ترا به خیمه بردم"، مشاعره و ساختن جمله ای که با ... شروع شود.

اگر طفل شما علاقمند باشد، ممکن است فکر کنید که او را وارد فعالیت سپورتنی (ورزشی) یا تیمی بکنید که خاص اطفال به سن مکتب روی باشد. سایر راه ها ممکن است بشمول فعالیت های هنری یا کارهای دستی در ایام رخصتی و یا پس از ساعات مکتب باشد.

لزومی ندارد مبالغ زیادی را برای خریدن بازیچه ها، بازی ها، یا کتاب های مخصوص اطفال مصرف کنید. سامان های بازی تولید شده در خانه و فعالیت های رایگان اغلب راه های خلاق تری برای فعالیت های خوش و مشترک همراه با طفل تان می باشد.

اگر طفل شما بازی کردن را خوش ندارد

ممکن است وقت هایی باشد که طفل شما خوش نداشته باشد بازی کند – برای مثال، ممکن است خسته باشد یا از کاری که برای مدت درازی انجام داده کسل و ملول شده باشد. این امری عادی است و اصلاً مایه نگرانی نیست.

ولی برخی از اوقات بازی نکردن طفل – یا نداشتن علاقه به بازی کردن- ممکن است نشانه ناجوری عمده در رشد و انکشاف طفل باشد.

در موارد ذیل با یکی از افراد مسلکی صحی صحبت کنید، اگر:

- **نوزاد شما** به نظر نمی آید که در بازی های عمل و عکس العملی اشتراک نماید (مانند قایم موشک)
- **طفل نوپای شما** علاقه کمی به سامان های بازی از خود نشان می دهد ، یا از سامان بازی به نحو خوبی استفاده نمی کند – برای مثال، هنگامی که از یک موتر بازیچه ای فقط تیر آن را می چرخاند به جای آنکه آن را در درون اتاق مانند اطفال هم سن و سال خودش موتروانی کند.
- **طفل خرد تر** از سن مکتب روی شما علاقه ای به بازی کردن با اطفال دیگر از خود نشان نمی دهد، یا به بازی های وانمود کردن علاقمند نیست.