

چرا بازی کردن مهم است

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

بازی کردن برای نوزادان و کودکان چیزی بیش از خوش گذرانی است. آنها با بازی کردن یاد می گیرند، و سر از آنکه کی هستند، دنیا چگونه کار می کند و جایگاه شان در آن کجاست، در می آورند.

اهمیت بازی کردن

بازی کردن یکی از مهمترین کارهایی است که شما می توانید با فرزندتان انجام دهید. وقتی را که با هم صرف بازی کردن می کنید برای فرزندتان روش ها و زمان های متفاوت یادگیری را فراهم می کند.

بازی کردن همچنین به فرزند شما کمک می کند تا:

- اعتماد به نفس خود را تقویت کند
- احساس مهر و محبت، شادی و ایمنی کند
- مهارت های اجتماعی، زبانی و برقراری ارتباطات را پرورش دهد
- اهمیت دادن به دیگران و محیط زیست را یاد بگیرد
- مهارت های جسمانی خود را پرورش دهد
- مسیرهای حرکت را در ذهن خود به هم ارتباط دهد و اصلاح کند

فرزند شما از بازی کردن با شما لذت خواهد برد، ولی بعضی اوقات ممکن است ترجیح بدهد خودش به تنهایی بازی کند و نیازی به مشارکت فعال شما نداشته باشد. او شاید بخواهد شما تنها به او ایده هایی بدهید و او را از چگونی پیشروی اش در بازی ها مطلع کنید.

انواع متفاوت بازی

بازی آزاد و سازمان نیافته برای کودکان کم سن و سال بهترین نوع بازی است.

این نوع بازی، یک مرتبه، بسته بر اینکه چه چیزی علاقه فرزند خود را به خود جلب می کند، اتفاق می افتد. بازی آزاد برنامه ریزی نشده است و به فرزند شما اجازه می دهد از قوه تخیل خود استفاده کند و به سرعت دلخواه خود حرکت کند.

نمونه هایی از بازی های سازمان نیافته ممکن عبارت باشند از:

- باز های خلاقانه، به تنهایی یا با دیگران، از جمله بازی های هنری یا بازی با موسیقی
- بازی های تخیلی - برای مثال، درست کردن خانه های محصور با جعبه یا پتو، پوشیدن لباس های مبدل، بازی های ساختگی کردن

- اکتشاف کردن فضاهای بازی جدید یا محبوب مانند کمد، حیاط، پارک، زمین بازی و غیره.

شما می توانید بخشی از بازی های سازمان نیافته فرزندتان باشید - یا نباشید. بعضی اوقات تنها کاری که باید انجام دهید این است که مسیر درست را به او اشاره کنید - به سمت لباس های مبدل و اسباب بازی های به هم ریخته روی زمین، یا به سمت میزی که روی آن کاغذ و مداد شمع وجود دارد. بعضی وقت ها ممکن است لازم باشد کمی بیشتر فعال باشید. برای مثال، "نظرت راجع به بازی با لباس های مبدل چیست؟ امروز می خواهی چه شخصیتی باشی؟"

بازی های سازمان یافته متفاوت می باشند. این بازی ها سازمان یافته تر هستند و در زمان یا مکان خاصی اتفاق می افتند و اغلب توسط فردی بزرگسال هدایت می شوند.

نمونه هایی از بازی های سازمان یافته عبارتند از:

- کلاس های آشنایی با آب برای نوپایان، یا کلاس های آموزش شنا برای کودکان بزرگتر - شما شاید این ها را درس هایی مهم برای فرزندتان ببینید، ولی او ممکن است فقط فکر کند که این کارها برای وقت گذرانی هستند
- گروه های قصه گویی برای نوپایان و کودکان پیش دبستانی در کتابخانه محلی
- کلاس های رقص، موسیقی یا تئاتر برای کودکان از همه سنین
- بازی های تخته ای خانوادگی یا بازی هایی با ورق
- ورزش های اصلاح شده برای کودکان کمی بزرگتر، مانند Aussie Hoops، In2CRICKET، بسکتبال، نتبال، NetSetGo، راگبی Come and Try، و فوتبال Auskick.

بازی های سازمان یافته و سازمان نیافته می توانند هم در داخل و هم بیرون از خانه باشند. بازی در بیرون از خانه به فرزند شما این فرصت را می دهد که به اکتشاف بپردازد، فعال باشد، محدودیت های جسمانی خود را بیازماید - و ریخت و پاش کند!

بازی ها چگونه با فرزند شما تکامل پیدا می کنند

فرزند شما در حالیکه رشد می کند، روش بازی اش نیز **تغییر پیدا می کند** - او خلاقیت بیشتری پیدا کرده و اسباب بازی ها، بازی ها و ایده های بیشتری را امتحان خواهد کرد. این شاید به این مفهوم باشد که نیاز به فضا و زمان بیشتری برای بازی کردن خواهد داشت.

همچنین، کودکان در حالیکه رشد می کنند با اشکال متفاوت بازی پیش می روند. این شامل تنها بازی کردن، بازی کردن در کنار سایر کودکان و بازی متقابل با سایر کودکان می شود.

نوزادان و کودکان

برای نوزادان، شما بهترین اسباب بازی هستید. تنها نگاه کردن به چهره شما و شنیدن صدای شما برای نوزاد جدید شما یک بازی است، خصوصاً اگر شما در حال لبخند زدن باشید.

شاید بخواهید برای بازی کردن با فرزند کم سن و سال خود از ایده های زیر استفاده کنید:

- موسیقی، آواز، زنگوله یا ظروفی پر از اشیاء متفاوت: این اشیاء می توانند به تقویت شنوایی و حرکت کمک کنند
- اشیایی با اندازه ها، رنگ ها و اشکال متفاوت: این اشیاء می توانند دست دراز کردن و گرفتن را تشویق کنند
- مبلمان محکم، توپ، اسباب بازی یا جعبه: این ها می توانند باعث چهار دست و پا راه رفتن، ایستادن و راه رفتن فرزندتان شوند.

گذراندن وقت روی شکم و بازی بر روی زمین برای رشد فرزندتان مهم می باشند. گذراندن وقت بر روی شکم به فرزندتان کمک می کند کنترل بر حرکت از طریق تقویت عضلات سر، گردن و بدن را پرورش می دهد. این کار همچنین به فرزندتان اجازه می دهد دنیا را از چشم اندازی دیگر ببیند و تجربه کند.

نوپایان

فرزند نوپای شما شاید از چیزهای زیر لذت ببرد:

- طیفی از اشیاء بزرگ و سبک مانند جعبه های مقوایی، سطل یا توپ های بادی: این ها می توانند حرکات دویدن، ساختن، هل دادن یا کشیدن را تشویق کنند
- گج، طناب، موسیقی یا ظروف: این ها می توانند پرش، لگد زدن، پایکوبی، قدم برداشتن و دویدن را تشویق کنند
- حلقه، جعبه، سنگ های بزرگ یا بالش: این ها می توانند برای بالا رفتن، برقراری تعادل، پیچیدن، تاب خوردن یا غلتیدن استفاده شوند
- تپه، تونل یا برآمدگی های زمین: این ها می توانند فعالیت های جسمانی مانند چهار دست و پا راه رفتن یا اکتشاف کردن را تشویق کنند.

اگر در حالیکه فرزند نوپای شما بازی می کنید، موسیقی محبوبش را هم بگذارید، او می تواند با صداها و آهنگ های موزون متفاوت تجربیاتی داشته باشد.

کودکان پیش دبستانی

در زیر ایده هایی برای فعالیت ذهنی و جسمانی فرزند پیش دبستانی شما آمده است:

- ظروف شیر قدیمی، قاشق های چوبی، گلدان های خالی حیاط، چوب، کاغذ مچاله شده، سطل های پلاستیکی، قابلمه و لباس قدیمی: فرزند شما می تواند از این اشیاء برای بازی های سازمان نیافته تخیلی استفاده کند
- پازل های ساده
- موسیقی محبوب یا دیگ و قابلمه: فرزند شما می تواند از این ها برای کنسرت رقص یا ایجاد موسیقی استفاده کند
- توپ و فریزی: این ها می تواند تمرین لگد زدن، پرتاب کردن یا غلتاندن را تشویق کنند.

به هنگام تشویق کردن فرزندتان در لگد زدن یا پرتاب کردن، سعی کنید از او بخواهید ابتدا از یک سمت بدن خود استفاده کند، و بعد سمت دیگر.

کودکان دبستانی

کودک دبستانی شما می تواند به صورت زیر اوقات را برای خود فراهم کند:

- مبلمان، رخت خواب، سبدهای رخت، چادر و جعبه ها که می تواند از آنها برای ساختن استفاده کند
- تنها قوه تصور خود، در حالیکه فرض می کند یک قهرمان محبوب است
- مسیرهای پر مانع ساخته شده در خانه که باعث می شوند او به روش ها، مسیرها و سرعت های مختلف حرکت کند
- بازی با کلمات، مانند کلمات هم قافیه یا بازی هایی مثل "من با چشم کوچک خود، چیزی را می بینم که با حرف شروع می شود".

اگر فرزند شما علاقه مند باشد، می توانید به این فکر کنید که او را در فعالیت های ورزشی یا گروهی مخصوص کودکان دبستانی مشارکت دهید. امکانات دیگر شامل فعالیت های هنری یا کاردستی بعد از ساعت مدرسه یا در موقع تعطیلات می باشد.

پول زیادی را خرج اسباب بازی ها، بازی ها و کتاب ها برای کودکان نکنید. اسباب بازی های ساخته شده در خانه و فعالیت های رایگان اغلب روش هایی خلاقانه برای خوش گذرانی شما و فرزندتان با هم می باشند.

اگر فرزند شما نمی خواهد بازی کند

وقت هایی ممکن است وجود داشته باشند که فرزندتان نمی خواهد بازی کند - برای مثال، ممکن است خسته باشد یا بعلت انجام یک فعالیت یکسان برای مدتی طولانی، حوصله اش سر رفته باشد. این معمول می باشد و معمولاً چیزی نیست که سبب نگرانی شود.

اما بعضی وقت ها، عدم بازی - یا عدم علاقه به بازی کردن - می تواند نشانگر اختلال رشدی جدی تری باشد.

در موارد زیر، مشاوره با یک متخصص بهداشت را در نظر بگیرید:

- **نوزاد شما** به نظر نمی رسد که علاقه ای به بازی های متقابل (مانند دالی موشه) داشته باشد
- **فرزند نوپای شما** تنها علاقه محدودی به اسباب بازی ها دارد، یا از اسباب بازی ها به روشی عملی استفاده نمی کند - برای مثال، تنها به چرخاندن چرخ های یک ماشین اسباب بازی علاقه نشان می دهد بجای آنکه مانند سایر کودکان هم سن خود آن را به دور اتاق براند
- **فرزند پیش دبستانی شما** علاقه ای به بازی کردن با کودکان دیگر ندارد، یا علاقه ای به بازی های فرضی ندارد.