

چرا کودک باید تنها بازی کردن را یاد بگیرد؟

وقتی کودکی با خودش بازی می‌کند آموزه‌های ارزشمندی را به دست می‌آورد. او یاد می‌گیرد چطور با مسائل زندگی‌اش کنار بیاید.



وقتی کودکی با خودش بازی می‌کند آموزه‌های ارزشمندی را به دست می‌آورد. او یاد می‌گیرد چطور با مسائل زندگی‌اش کنار بیاید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ تنهایی بازی کردن به شکل‌گیری شخصیت فردی کودکان کمک می‌کند و به او یاد می‌دهد چطور وقتی در گروه‌های کوچک قرار می‌گیرد، در میان انبوه جمعیت و زمانی که تنها است شاد باشد.

به کودک یاد بدهید سرگرمی‌های فردی داشته باشد

کودکانی که بلد هستند به تنهایی بازی کنند برای چنین لحظاتی خلاق می‌شوند. آنها می‌توانند بدون اضطراب از تنهایی به علاقه‌مندی‌هایشان بپردازند. وقتی کودک بزرگ می‌شود به این درک می‌رسد که بعضی از لحظات نیاز به خلوت و تنهایی خودش دارد. او اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت و می‌تواند نیازهای فردیش را برآورده کند.

تخیل قوی تر

کودکانی که تنها بازی می‌کنند کودکانی خلاق و خیال پرداز هستند. بازی با قهرمان‌های خیالی، پرنسس‌ها و شاهزاده‌ها و حیوانات نشانه خلاقیت و هوش کودک است. پس هرگز در این لحظات در بازی کودک مداخله نکنید.

رشد شخصیت مستقل اجتماعی

کودکانی که تنهایی بازی کردن را یاد می‌گیرند احساس استقلال بیشتری نسبت به کودکان وابسته تجربه می‌کنند. آنها برای برآوردن نیازهایشان وابسته به فرد یا اطرافیان‌شان نیستند. این استقلال اجتماعی به آنها کمک می‌کند تا در موقعیت‌های متفاوت سخت‌گیری نکنند و با شرایط کنار بیایند. تنها بازی کردن باعث نمی‌شود کودکان خجالتی و کمرو بار بیایند فقط یاد می‌گیرد لحظات تنهایی‌اش را پر کند بدون اینکه منتظر دیگری باشد تا خلوت تنهایی‌اش را با بازی پر کند.

بازی کردن در محیط‌های پر سر و صدا و سرگرم شدن با بچه‌های دیگر باعث تنش و خستگی می‌شود. گاهی لازم است او تنها بازی کند تا آرامش و تمرکز پیدا کند. کودک به آرامش نیاز دارد. اگر او از صبح زود تا بعداز ظهر در مهدکودک است باید در خانه کمی تنها بازی کند تا آرامش و تمرکز داشته باشد.

به کودک یاد بدهید چگونه خودش را آرام کند

کودک به این اطمینان قلبی نیاز دارد که پدر و مادرش در کنارش هستند و هرگز رهاش نمی‌کنند. اما او باید یاد بگیرد گاهی بدون تکیه به پدر و مادرش به خودش آرامش بدهد، سرگرم شود و یاد بگیرد. او باید بداند که همیشه می‌تواند روی پدر و مادرش حساب کند اما همچنین او باید یاد بگیرد که بعضی از مشکلات و مسائالش را به تنهایی حل و رفع کند. تنهایی به او کمک می‌کند تا احساساتش را بهتر درک کند و ارتباطش با پدر و مادر، اعضای خانواده و دوستانش را تقویت می‌کند.

احساس راحتی را در خلوت تنهایی کودک جدی بگیرید

حتی اگر خیلی دوست داشته باشید اما نمی‌توانید 24 ساعت شبانه روزتان را در اختیار کودک قرار بدهید. شما کارهای دیگری نیز دارید که علاوه بر نفع شخصی تان بخشی از نیازهای کودک تان را برآورده می‌کند. اگر کودک یاد بگیرد خودش را سرگرم کند شما هم بدون نگرانی می‌توانید به کارهایتان برسید. توجه به موقع و به اندازه شما به کودک احساس تنهایی و نادیده گرفتن را در او کم می‌کند و به مرور زمان بین تنهایی بازی کردن، سرگرم شدن با پدر و مادر و بازی کردن با دوستان تمایز و حد و اندازه قایل می‌شود.

کودک را برای مدرسه رفتن آماده کنید

یک کودک پیش دبستانی که مهدکودک هم نرفته است پدر و مادرش را تنها همبازی‌هایش می‌داند و می‌شناسد. اما پدر و مادر باید به او یاد می‌دادند که گاهی هم با خودش بازی کند او باید یاد بگیرد پدر و مادرش ممکن است در بخشی از زندگی او حضور نداشته باشند.

تنها بازی کردن به کودک آمادگی رفتن به مدرسه را می‌دهد بدون این در دسر که تا مدت‌ها پشت در کلاس بنشینید تا اطمینان پیدا کند که شما هستید. او نباید به شما وابسته باشد چون یک روز بالاخره باید به مدرسه برود در حالی که پدر و مادرش سر کلاس نیستند. او نباید از نبودن شما بترسد و باید یاد بگیرد چگونه خودش را آرام کند و دوستان جدید را جستجو کند.

به خلوت و تنهایی خودتان احترام بگذارید

هر کسی نیاز به اوقات تنهایی ویژه خودش دارد. کودک باید یاد بگیرد چگونه خودش را مشغول کند و به همین ترتیب بفهمد شما نیز نیاز به اوقات شخصی خودتان دارید. تنها وقت گذراندن شما به او یاد می‌دهد این یک حق شخصی است و هر کسی حتی خود او می‌تواند از آن لذت ببرد. اگر مثلاً شما اوقاتی از روز را کتاب بخوانید یا موسیقی گوش بدهید یا فیلم ببینید او هم یاد می‌گیرد برای اوقات شخصی خودش برنامه‌ای تدارک ببیند. تنهایی نقاشی بکشد. کارتون تماشا کند. بازی کند یا کتاب بخواند.

1 باور غلط درباره تنها بازی کردن کودکان

پدر و مادرهای زیادی از ناتوانی کودکان برای سرگرم کردن خودشان شکایت می‌کنند. آنها از اینکه کودک شان گریه می‌کند و بلد نیست تنهایی بازی کند نگران می‌شوند. اما دلیل این مساله دیدگاه‌ها و باورهای غلط در باره استقلال در بازی کردن است.

1- بچه‌های کوچولو نمی‌توانند خودشان را سرگرم کنند.

«#نوزاد وابسته به پدر و مادر است و او نمی‌تواند نیازی از خودش رفع کند.»

کودکان نیاز به کمک دارند اما وابسته نیستند. آنها هم می‌توانند خودشان را با صداها و اشیای تازه‌ای که می‌بینند سرگرم کنند و محیط زندگی شان را تجربه کنند. مشغول شدن و تلاش برای سرگرم کردن نوزاد فرصت تجربه‌های شخصی را از او می‌گیرد. همه چیز به عادت دادن برمی‌گردد. اگر کودک را به آغوش، تغذیه و توجه بی‌وقفه عادت بدهید در تمام دوران کودکی با این مساله درگیر خواهید بود. متأسفانه بیشتر پدر و مادرها این اشتباه را در مورد فرزند اولشان می‌کنند.

2- اگر کودک تنها بماند و گریه کند به این معنی است که نمی‌تواند تنهایی بازی کند.

اگر کودک را تنها گذاشتید و او فوراً گریه کرد یکی از این دلایل باعث گریه او شده اند:

کودک ناگهان و بدون توجه رها شده است. حتی کودکان نیز برای آنچه می‌بینند نیاز به دلیل و توجه دارند. باید به کودک بگویید چرا تنهایی گذاشته‌اید. نه اینکه ناگهان و بی‌دلیل او را در اتاق تنها بگذارید و بروید سراغ کارهای خودتان.

کودک به روش و شیوه شما عادت کرده است. اگر او را به بغل کردن، چرخاندن و سرگرم کردن عادت داده‌اید او نمی‌تواند متوجه رفتار شما بشود. کودکان خیلی زود عادت می‌کنند و عادت‌هایشان را به سادگی ترک نمی‌کنند.

3- بازی یعنی با هیجان زیاد کاری را انجام دادن، حرکت و فعالیت زیاد

بازی می‌تواند تفکر باشد. آیا هرگز به کودکان یاد داده اید که فکر کند و با فکرها و تخیلاتش سرگرم شود؟ آیا هرگز به کودکان یاد داده اید به یک ترانه گوش بدهد و سرگرم شود؟ از همان ابتدا می‌توانید کودک را به سکوت و شنیدن تشویق کنید. شنیدن صدای محیط هم می‌تواند یک بازی باشد بدون اینکه نیاز به حضور یک فرد دوم یا سوم برای سرگرم شدن داشته باشد.

4- بازی در تخت پارک‌ها اسیر کردن کودک است

کودک باید در محیط امن بازی کند. وقتی او را در کودکی آزاد می‌گذارید هر لحظه باید نگران باشید که اتفاق نگران کننده‌ای برایش بیفتد. و باید مراقب و همراه کودک باشید. اما عادت دادن کودک به بازی در تخت پارک‌ها به شما اطمینان می‌دهد که او هم سرگرم است و هم امنیت دارد.

5- تنها بازی کردن یعنی رها کردن کودک

طبیعی است که پدر و مادر بخواهند در بازی با کودک مشارکت کنند و از بازی با او لذت ببرند اما همه لذت این نیست که همپای کودکان بازی کنید. گاهی باید فقط ناظر بازی کودک و شاهد توانایی‌هایش باشید. مشارکت در بازی ممکن است باعث مداخله و کم‌ترکی کودکان شود. مثلاً اگر همیشه در نقاشی کشیدن یا لگو ساختن کنار کودک باشید بعد از مدتی می‌بینید که این شما هستید نقاشی می‌کشید یا لگو می‌سازید و کودکان فقط شما را تماشا می‌کنند.

6- وقتی کودک ناکام و ناامید می‌شود پدر و مادر باید برای حل مشکلاتش پیش قدم بشوند

توجه و حمایت با مداخله و تلاش برای رفع و رجوع مشکلات فرق دارد. پدر و مادر وظیفه ندارند ناکامی‌های کودک را به هر شیوه‌ای جبران کنند. آنها فقط باید حامی و مراقب باشند. اگر همیشه برای حل مشکلات کودکان پیش قدم بشوید و اجازه ندهید خودش تلاش کند او مسئولیت پذیر نخواهد بود.

7- بازی کردن با کودک وظیفه پدر و مادر است

بازی کردن با کودک برای ایجاد صمیمیت و دوستی بیشتر ضروری است. پدر و مادری که با کودکانشان بازی می‌کنند رابطه بهتری با کودک برقرار می‌کنند و در تربیت موفق‌تر هستند. اما پدر و مادر برای شکل‌گیری شخصیت و استقلال کودک وظیفه دیگری نیز دارند آنها باید کودک را برای تجربه‌های شخصی آزاد بگذارند. این آزادی و مراقبت برای پرورش کودک سالم ضروری هستند.

5 راه آموزشی برای بازی کودک

1- محیط را طوری که کودک دوست دارد فراهم کنید. اگر می‌خواهید کودک در اتاقش تنها بازی کند ابتدا مطمئن باشید او اتاقش را دوست دارد اسباب بازی ها، کتاب ها، عروسک‌ها باید در اختیار کودک قرار بگیرند و بازی کردن با آنها نباید با اجازه شما باشد.

2- بازی‌هایی را به کودک پیشنهاد دهید که او بتواند تنهایی با آن سرگرم شود. تلویزیون دیدن بازی نیست. اما خانه سازی یک بازی سرگرم کننده است که او می‌تواند بدون کمک دیگران بازی کند.

3- کودک را نباید در تنهایی رها کنید. تنها بازی کردن به این معنا نیست که او را تنها رها کنید. او باید از حضور شما در خانه مطمئن باشد. شما می‌توانید بخشی از کارهایتان را در اتاق کودک انجام دهید. روی تخت دراز بکشید و کتاب بخوانید و کودک را تشویق کنید با اسباب بازی هایش بازی کند.

4- کودک را به تنها بازی کردن عادت دهید. او هر روز باید مدتی را تنها بازی کند تا به این شیوه عادت کند. تلاش برای ایجاد این استقلال را یکی از برنامه‌های بدون استثنا تان قرار دهید.

5- محدودیت زمانی در نظر بگیرید. بعضی از کودکان به سختی این شرایط را می‌پذیرند. کودک را برای مدت طولانی در اتاق و میان اسباب بازی هایش رها نکنید. اگر نیم ساعت خودش را سرگرم کرد شما هم نیم ساعت او را به هر شیوه‌ای که می‌توانید سرگرم کنید. با هم حرف بزنید. بازی کنید. آشپزی کنید فیلم ببینید هرگز کودک را ساعت‌های طولانی رها نکنی.