

بازی کردن همه اش برای یادگیری است Play is all about learning راهنمایی برای بازی کردن پدر و مادرها با کودکان از تولد تا 2/5 سالگی A guide to play for parents of children 0-2 1/2 years

مقاله زیر توسط وزارت بهداشت ایالت نیو ساوت ویلز تهیه شده است

بازی کردن بیشتر برای تفریح نیست. بازی کردن بخش مهمی از زندگی نوزادان و کودکان است. بازی کردن "کار روزانه" کودکان است - بازی کردن به آنها کمک می‌کند که بیاموزند و رشد کنند. پدر و مادر نخستین - و مهم ترین - آموزگاران فرزندان خود هستند. پدر و مادر هر دو می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند که بهره بیشتری از بازی کردن ببرند. برای بازی کردن با آنها، برای کودکان خوب است که پدر بزرگ و مادر بزرگ، کودکان بزرگتر و سایر خویشاوندان و دوستانی داشته باشند.

بازی کردن برای کودکان مهم است چون به آنها کمک می‌کند که:

- درباره دنیای خود بیاموزند
- کار انجام دادن را بیاموزند
- مشکلات را حل کنند
- از عهده احساسات خود برآیند
- احساس اعتماد به نفس پیدا کنند
- نیرومند تر شوند
- رفتار با دیگران را بیاموزند (شریکی استفاده کردن و نوبت را رعایت کردن)

چند نمونه از چگونگی کمک کردن بازی به یادگیری کودکان به شرح زیر هستند

- گذاشتن یک جعبه کوچکتر در یک جعبه بزرگتر - به نوزادان و کودکان نوپا کمک می‌کند که از انگشتان خود استفاده کرده و چیزها را در هم جا کنند
- نقاشی کشیدن، رنگ کردن، چسباندن، به نخ کشیدن - به یادگیری کودکان و تمرین مهارت ها کمک می‌کند (و صبر داشتن را می‌آموزند)
- پوشیدن و بازی با لباس های گوناگون، کمک به خلاقیت و تخیلات کودک می‌کند.
- نمایش بازی کردن، وانمود کردن به شخص دیگری بودن (برای مثال پدر و مادر و سایر بزرگتران) به آنها کمک می‌کند که نقش بزرگتران را بفهمند. بازسازی وضعیت های ناخوش آیند، به کودکان کمک می‌کند تا از عهده احساسات خود برآیند. نمایش بازی کردن به کودکان کمک می‌کند تصورات خود را مورد استفاده قرار دهند.

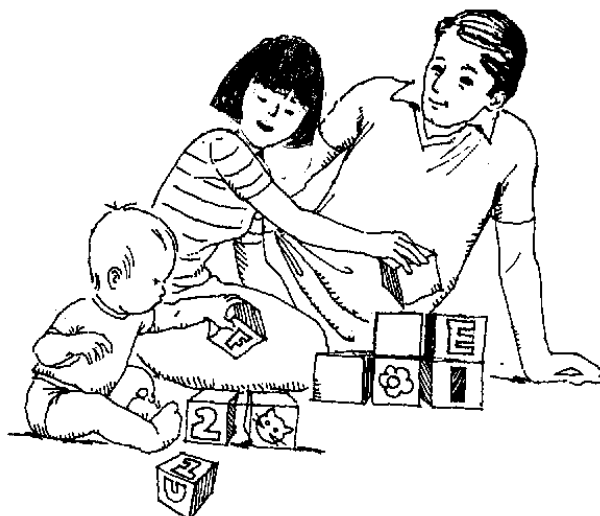
بازی کردن با نوزاد و فرزندان خوب است زیرا:

- به شما کمک می‌کند که یکدیگر را بشناسید و به هم نزدیک تر شوید
- موجب می‌شود که کودکان بدانند شما آنها را دوست دارید و به آنها توجه دارید. احساس اینکه آنها را دوست دارید، در بهتر رشد کردن و یادگیری کودکان کمک می‌کند
- پدر و مادر از هر کسی بهتر کودکان خود را می‌شناسند. آنها می‌توانند با بازی کردن با آنها، به یادگیری کودکان خود کمک کنند

پدر و مادر ها می توانند به کودکان کمک کنند تا از بازی کردن بهره بیشتری ببرند با:

چیزهای جالبی برای بازی کردن آنها داشته باشند

- شمانیاز به اسباب بازی های گران قیمت ندارید. کودکان می توانند با اسباب بازی های ارزان خوش باشند و بیاموزند (آجرهای چوبی، یک سری حیوانات، رنگ و کاغذ). در حقیقت شما جالب ترین " اسباب بازی" کودک خود هستید که اواز بازی کردن با آن لذت می برد.



- اشیاء دور و بر خانه را بکار ببرید، مانند قوطی های مقوایی، قاشق های چوبی، ظرف های پلاستیکی، قابلمه و ماهی تابه، لباس های کهنه برای پوشیدن و بازی کردن با لباس.

- ممکن است در محله تان مکانی برای قرض دادن اسباب بازی موجود باشد - از مرکز

بهداشت و سلامت کودکان خردسال (Early Childhood health Centre) در محل خود بپرسید.

وقت پیدا کردن برای بازی با کودکان

گاهی اوقات گرفتاری زندگی زیاد می شود، و پدر و مادر ها ممکن است احساس خستگی بکنند. ولی بعضی چیزها وقت و انرژی زیاد نمی خواهند. پدر و مادر هر دو می توانند:

- هنگامی که دورو بر خانه کار می کنند با کودکان صحبت کنند یا برایشان آواز بخوانند
- کودکان را در کارهای خانه که از عهده آنها برمی آید شرکت دهند - برای مثال هنگامی که پدر مشغول شستن ماشین است، کودک ابر شستشو را برای او بیاورد؛ موقع آویزان کردن رختها، گیره های لباس را بدست مادر بدهد؛ در گردگیری خانه کمک کند.
- هنگامی که سوار اتوبوس هستید یا به خرید می روید به چیزهای دور و بر اشاره کنید.
- وقت های آرامی با کودک خود و کتاب های عکس دار یا داستان بگذرانید.

از کودکان بزرگتر یا خویشاوندان خواهش کنید با بازی کردن یا صحبت با کودکان به شما کمک کنند

بگذارید کودکان به راه خودشان بازی کنند

- اغلب اوقات بزرگسالان اختیار بازی کودکان را بدست می گیرند و به آنها می گویند چگونه بازی کنند (برای مثال "ساختن یک خانه با آجر بازی"). بعضی اوقات نیاز هست به کودکان کاری رانشان دهید، (برای مثال چگونگی گذاشتن یک آجر را روی آجر دیگر). ولی مهم است که بگذارید کودکان ایده خود را بکارگیرند. این به آنها کمک می کند که خودشان فکر کنند و حل کردن مشکلات را می آموزند. اجازه دادن به آنها که به راه خود بازی کنند به این معنی نیست که می توانند هرچه بخواهند بکنند - مثل خط کشیدن روی دیوار. شما هنوز نیاز دارید که مطمئن شوید آنها به خودشان و هرچه در خانه هست آسیب نمی رسانند.
- بگذارید فرزندتان راهنمای شما باشد. گاهی اوقات آنها می خواهند خودشان کارهایی را انجام دهند و فقط می خواهند شما در نزدیکی آنها باشید. سایر اوقات آنها میخواهند شما قسمتی از بازی آنها باشید. بگذارید آنها تصمیم بگیرند. در این سن طبیعی است که کودکان "بازی مشابه" کنند یا به جای اینکه بادیگران بازی کنند در کنار آنها بازی می کنند. برای کودکان خردسال راحت ترین بازی آن هاست که شما هر دو در کنار هم بازی کنید (مانند نقاشی کردن)
- سعی نکنید برای بازی کردن ایده خود را به فرزندتان تحمیل کنید.

بازی کردن با کودکان

- به روی زمین بنشینید و با اسباب بازی ها و فرزندتان بازی کنید. در بازی کردن شرکت کنید نه اینکه فقط شخصی برای سرپرستی باشید.
- بجای پرسیدن سئوالاتی مانند " چرا خانه نمی سازی؟" بهتر است فقط در مورد کاری که فرزندتان میکنند اظهار نظر کنید، برای مثال

"حالا داری خانه می سازی"
"چند تا آجر در ماشین باری گذاشته ای."

این راه خوبی برای دنبال کردن کارهای کودکان است، به جای اینکه به آنها بگویید چه بکنند. اینطوری آنها میفهمند شما به آنها توجه می کنید.

بدانید چه وقت کودکان می خواهند بازی کنند – و چه وقت می خواهند از بازی کردن دست بکشند

زمان های خوب برای بازی کردن با نوزادان و کودکان مواقعی است که آنها کاملاً بیدار هستند – خسته یا گرسنه نیستند. نوزادان و کودکان خردسال نمی توانند برای مدت طولانی تمرکز حواس داشته باشند. شاید بهتر است بازی با فرزندتان متعدد و کوتاه مدت باشد. نشانه هایی که کودکان می خواهند از بازی کردن دست بکشند عبارتند از:

- خمیازه کشیدن
- روبهگرداندن
- خسته بنظر آمدن

اینها نشانه هایی برای شماس است که بازی تازه ای را امتحان کنید یا یک استراحت کوتاه داشته باشید.

بازی کردن در سنین مختلف

اینجا چند ایده برای کودکان با سنین مختلف ذکر شده است. شما می توانید از مرکز بهداشت و سلامت کودکان خردسال یا گروه بازی کودکان (playgroup) ایده های بیشتری کسب کنید.

صحبت کردن، آواز خواندن، قصه گفتن یا خواندن کتاب برای کودک در هر سنی خوب است. هنگامی که نوزادان چندماهه هستند، تصویر های کتاب ها را به آنها نشان دهید و برایشان داستان های ساده بگویید. اگر خودتان از کتاب خواندن لذت نمی برید – باز هم خوب است که در دوروبر خود کتاب داشته باشید – می توانید به تصویر در کتاب ها اشاره کنید. به کودکان نوپا و خردسال داستان هایی از خود و خانواده تان بگویید، برای مثال " وقتی که من دختر / پسر کوچولویی بودم، پدرم عادت داشت...." یا "وقتی مامان بزرگ جوان بود، عادت داشت...." به این روش کودکان به صدا ها و نمونه های زبان عادت می کنند.

اگر فضا برای بازی کردن کم است، بنظر آسان تر می آید که بگذارید کودکان تلویزیون تماشا کنند. ولی این به معنی وقت کمتر برای بازی و آموختن است (مگر اینکه با هم بنشینید و در مورد چیزی که تماشا می کنید صحبت کنید). بسیاری از ایده های بازی در شرح زیر برای فضاهای کوچک بازی است.

از زمان بدنیا آمدن تا نه ماهگی

- بانوزادان صحبت کنید و برایشان آواز بخوانید. صحبت کردن با آنها کمک میکند تا حرف زدن را یادگیرند و کلمات را بفهمند. هنگامی که مشغول کار کردن هستید با آنها حرف بزنید – "حالا وقت شام است"، "حالا ما به خرید می رویم". به اشیاء اشاره کنید و بگویید آنها چه هستند. وقتی نوزادان صدایی در می آورند با آنها صحبت کنید. حالت چهره آنها را تقلید کنید، و وقتی آنها حالت چهره شما را تقلید می کنند، به آنها لبخند بزنید و آنها را تشویق کنید. بیشتر نوزادان از هفته اول زندگیشان حالت های چهره را تقلید می کنند.
- لمس و احساس کردن اشیاء به یادگیری کودکان کمک می کنند. نوزادان و نوپاها وقتی اشیاء را لمس می کنند "شیطنت" نمی کنند. آنها دارند دنیای خود را می شناسند.

- به نوزادان اسباب بازی و اشیاء نرم بدهید تا بدست بگیرند - اسباب بازی های نرم جغجغه، قاشق، قرقره نخ. به صدا در آوردن جغجغه به نوزاد نشان می دهد که آنها می توانند کاری بکنند.
- هرروز نوزادان را بگذارید مدتی به حالت دمرو (روی شکم) بازی کنند. این کمکشان میکند تا یادگیرند سرخود را بالا نگهدارند. جای امنی روی زمین پیدا کنید و نوزادان را روی پتوی تمیزی بگذارید. کنار آنها بمانید؛ نگذارید درحالت دمرو خوابشان ببرد.

از 9 تا 18 ماهگی

- قصه گفتن یا خواندن کتاب های ساده داستان. یا درست کردن یک کتاب برای نقاشی کردن یا چسباندن تصویر. به تصویر ها اشاره کنید. بگویید در تصویر ها چه اتفاقاتی نشان داده شده است.
- خط خطی کردن. بگذارید بااستفاده از مدادشمعی (مسموم کننده نباشد) روی کاغذ راخط خطی کند
- آواز ها و آهنگ ها

- آب بازی - اسباب بازی ها را روی آب انداختن - پرو خالی کردن ظرف ها. (همیشه پهلوای کودکان درکنار آب بمانید).
- آجرهای پلاستیکی برای خانه ساختن
- یک جعبه را از اشیاء بی خطر و تکه های کوچک پارچه و اشکال و رنگهای مختلف پرکنید. بگذارید نوزاد کشف کند در جعبه چه چیزهایی هست اشیاء داخل جعبه را نام ببرید.
- درب قابلمه ها را به صدا درآورید



- از 18 ماهگی تا دو سال ونیمه
- لباس های جورواجور پوشیدن
- رنگ کردن انگشتان
- کارتون های مقوایی، برای ساختن برج ها یا خانه های بازی

بازی های کلمات

- توپ. برای پرت کردن، توپ را به زمین زدن، توپ را باپازدن
- خمیربازی. این دستور درست کردن خمیر است. شما احتیاج به این مواد دارید: 1 فنجان آرد معمولی، 1/2 فنجان نمک، 1 قاشق غذاخوری روغن، 1-2 قاشق غذاخوری کرم تارتار (cream of tartar)، 1 فنجان آب که کمی رنگ غذا به آن اضافه شده. تمام مواد را در یک قابلمه بزرگ مخلوط کنید. به آرامی روی حرارت متوسط 3-5 دقیقه بپزید. مخلوط را مداوم هم بزنید تا خمیر شکل بگیرد و از اطراف قابلمه تقریبا به راحتی وریباید. خمیر را خنک کنید و ورز بدهید تا نرم شود. خمیر را در یخچال نگهدارید.

بازی کردن با یک کودک کوچک زمانی که نوزاد تازه ای را هم باید مواظبت کنید

- وقتی با نوزادتان هستید، فعالیتی را ترتیب بدهید که فرزند شما در نزدیک شما بتواند انجام دهد. پیش از شیر دادن یا شستن نوزاد، فعالیت را با فرزندتان شروع کنید (برای مثال خط خطی کردن کاغذ با مدادشمعی)

اگر بازی کردن خانه را نامرتب کند چه باید کرد؟

یک جعبه مخصوص یا کارتون مقوایی برای اسباب بازی ها داشته باشید - شما می توانید به سرعت خانه را مرتب کنید. برای خانه مرتب کردن، یک بازی درست کنید به نحوی که کودک بتواند کمک کند. داشتن خانه مرتب خوب است - ولی همچنین خوب است که بدانید بازی کردن به یادگیری و رشد فرزندان کمک می کند.

گروه های بازی (Playgroups) - برای پدر و مادرها و کودکان خوب است

- گروه های بازی در بیشتر محله ها وجود دارند. شرکت در این گروه ها راه دوستانه ای برای والدین (پدران و مادران) و کودکان است تا با سایر پدران و مادران و کودکان دور هم جمع شوند. در بعضی از گروه های بازی اشخاصی هستند که به زبان شما صحبت می کنند. اگر شما انگلیسی کم میدانید یا بلد نیستید از پیوستن به این گروه ها خجالت نکشید. کودکان می توانند به شما کمک کنند تا بدون احتیاج به صحبت کردن زیاد با پدر و مادر های دیگر آشنا شوید. کودکان از راه بازی کردن با سایر کودکان می توانند دوستان تازه



Courtesy of Karitane

پیدا کنند. پدر و مادرها هم دوست پیدا می کنند. پدر و مادر ها با شرکت کردن در گروه بازی به آنها شانس این را می دهند که در ایده های آنها در بزرگ کردن کودکان سهیم شوند.

- بعضی از گروه های بازی توسط گروه های جامعه اداره می شوند. برخی دیگر توسط خود پدر و مادرها اداره می شوند. گاهی اوقات شرکت در گروه های بازی رایگان است، گاهی وقتها اعضای گروه بازی حق اشتراک کمی برای خریدن وسایل بازی پرداخت می کنند. در تمام گروه های بازی، پدر و مادرها مسئول سرپرستی کودکان خود هستند. ولی در برخی گروه های بازی کارکنان آموزش دیده به فعالیت های آن یاری می دهند.

برای گرفتن اطلاعات در مورد گروه های بازی در محله خود، با مرکز بهداشت و سلامت کودکان خردسال (Early Childhood health Centre) در محل خود یا انجمن گروه بازی ایالت نیوساوت ویلز (Playgroup Association of NSW) تماس بگیرید. اگر می خواهید یک گروه بازی در محله خود شروع کنید (برای مثال برای پدر و مادرهایی که هم زبان شما هستند)، انجمن گروه بازی می تواند یاری دهد.

اگر برای تلفن کردن به انگلیسی، نیاز به کمک دارید، به سرویس مترجم کتبی و شفاهی (TIS) به شماره 131450 تلفن کنید.

شما می توانید اطلاعات بهداشتی بیشتری را به زبان خودتان در وبسایت Multicultural Communication به آدرس <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au> پیدا کنید.

این برگه اطلاعاتی بر اساس اطلاعات تهیه شده توسط متخصصین بهداشت در وزارت بهداشتی ایالت نیوساوت ویلز، کاری تین (Karitane)، تری سیلیان (Tresillian) و انجمن گروه بازی ایالت نیوساوت ویلز (Playgroup Association of NSW) می باشد.

شماره های تلفن در هنگام انتشار صحیح هستند، ولی آنها مداوم تجدید و تصحیح نمی شوند. شاید احتیاج باشد که شماره تلفن ها را در کتاب راهنمای تلفن چک کنید.