

راهنمای عملی والدین برای بازی با کودک  
چگونه کودکم را دوست بدارم تا دوست داشتن را بیاموزد؟

# بازی‌هایی برای دوست داشتن

دانشیاری خراسانی، دانشیاری پیش‌قدم، زهراء مظاہری، دکتر محمد رضا عابدی

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| مقدمه                               | ۶  |
| فصل اول: چرا بازی؟                  | ۹  |
| فصل دوم: چه بازی هایی؟              | ۱۹ |
| فصل سوم: موانع بازی با کودک         | ۲۳ |
| فصل چهارم: اصول بازی با کودک        | ۲۹ |
| فصل پنجم: بازی های نوازشی و مراقبتی | ۳۵ |
| فصل ششم: بازی های هیجان آور         | ۴۳ |
| فصل هفتم: بازی های ساختارمند        | ۵۱ |
| فصل هشتم: بازی های چالش برانگیز     | ۶۱ |
| منابع                               | ۶۹ |

دوستداشتن دیگران، نوعی توانایی و مهارت است. به نظر شما، همه افراد این توانایی و مهارت را دارند؟ همه می‌توانند دیگران را دوست بدارند؟ چگونه می‌توان مهارت دوستداشتن را در کودک ایجاد کرد؟

خوب است بدانید کودکان، دوستداشتن را فقط از طریق دوستداشتهشدن می‌آموزند. والدینی که پیوسته با کودک خود ارتباطی صمیمی و گرم برقرار می‌کنند، توانایی دوستداشتن و برقراری رابطه نزدیک و صمیمانه را در او به وجود می‌آورند. ممکن است با خود بیندیشید چگونه می‌توانم ارتباط درستی با کودکم برقرار کنم؟ به راستی کلید طلایی ورود به دنیای کودکان چیست؟

### مقدمه

بازی کردن با کودک، راهی برای ورود به دنیای او، ایجاد ارتباط و نزدیک شدن به اوست. ما بزرگترها باید از همین کلید طلایی برای وارد شدن به دنیای فرزندمان استفاده کنیم. وقتی با او بازی می‌کنیم، این احساس در او ایجاد می‌شود که موجودی دوستداشتنی است، مادر و پدرش او را دوست دارند، برای او ارزش قائل هستند و او را همان طور که هست، می‌پذیرند.

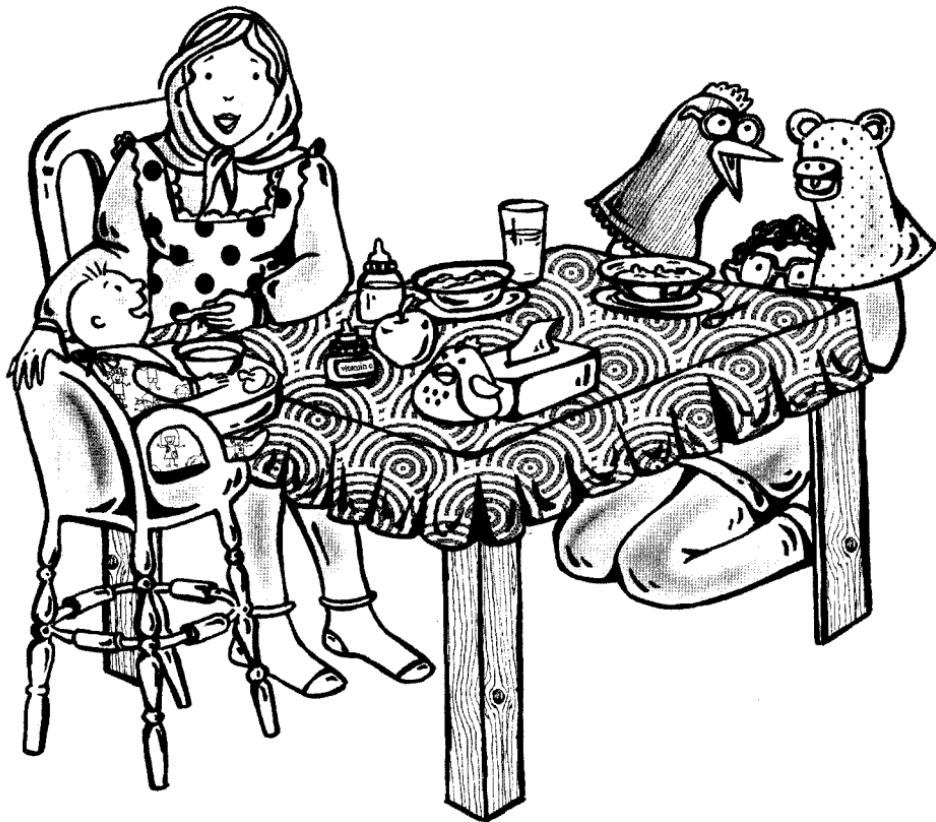
کودک خود را در آینه چشمان پدر و مادر می‌بیند که چقدر دوست داشتند، توانا و ارزشمند است و این گونه، عزت نفس او افزایش می‌یابد. عزت نفس، احساس ارزشمندی است که فرد نسبت به خودش دارد و والدین از طریق بازی وقت‌گذاشتن، به کودک می‌فهمانند فردی مهم و ارزشمند و لائق است. کودک فقط زمانی می‌تواند دیگران را دوست بدارد، که خودش را دوست داشته باشد و برای خود ارزش قائل شود. این مهم، از طریق برقراری ارتباط نزدیک و صمیمی با والدین به دست می‌آید.

شاید بیندیشید که همه والدین، فرزندان خود را دوست دارند و آن‌ها از هر چیز برایشان مهم‌تر و ارزشمندتر هستند؛ اما مهم این است که این حس دوست داشتن را بتوان به کودک انتقال داد. دوست داشتن در سرانگشتان و کلام ماست و از طریق بازی می‌توان به کودک منتقل کرد.

این کتاب، جلد اول از مجموعه کتاب‌های کودک طلایی است و به موضوعاتی می‌پردازد که باعث می‌شود کودک مانند طلا، ارزش خود را حفظ کند و احساس ارزشمندی کند. یکی از راههای افزایش عزت نفس در کودکان، بازی‌های تعاملی والدین با آن‌هاست که در این کتاب به آن پرداخته می‌شود؛ همچنین اساسی‌ترین و پایه‌ای ترین نیاز هر کودک که نیاز به امنیت، ارتباط و دوست داشته شدن است. از این‌رو، به معروفی بازی‌هایی پرداخته ایم که راههای لذت‌بخشی برای برقراری ارتباط مناسب با کودکان پیشنهاد می‌کند. این بازی‌ها فرصتی برای تماس چشمی بیشتر، تعامل مثبت، تماس جسمی مراقبتی و فعالیت‌های لذت‌بخش ایجاد می‌کند و راههایی برای دوست داشتن کودکان در اختیار قرار می‌دهد تا الفبای عشق ورزیدن را به او بیاموزیم، ما آرزومندیم والدین بتوانند کودکی شاد و امنی برای فرزندان خود بسازند و بازی را به زندگی آن‌ها هدیه دهند.

با سپاس

پدیدآورندگان



# فصل اول

## چرای بازی؟

### کودک و ارتباط با والدین

دوران کودکی، مرحله‌ای حیاتی در زندگی انسان‌هاست. رشد و تحول این مرحله، از دوره‌های بعدی زندگی بسیار مهم‌تر و متفاوت‌تر است و تأثیرات مهمی بر شخصیت افراد بر جای می‌گذارد.

می‌توان گفت رابطهٔ والدین و کودک در این دوران، مهم‌ترین اصلی است که روان‌شناسان بر آن تأکید می‌کنند. آن‌ها برای توصیف رابطهٔ والدین (به‌ویژه مادر) با کودک، از واژه‌ی «دلبستگی» استفاده می‌کنند. دلبستگی، پیوند عاطفی نیرومند و عمیقی است که بین کودک و افراد مهم زندگی اش ایجاد می‌شود و ناشی از تجربهٔ مراقبت پیوسته و پیش‌بینی‌پذیر است؛ مراقبتی که یک نفر به‌طور دائم انجام می‌دهد.

مادری را تصور کنید که هر روز زمان زیادی را با کودکش می‌گذراند، از او مراقبت می‌کند، نسبت به واکنش‌های او حساس است و به نیازهایش در رابطه‌ای گرم، نزدیک، چهره‌به‌چهره و پوست‌به‌پوست بی‌درنگ پاسخ مناسبی می‌دهد. در این صورت، کودک به مادرش اعتماد می‌کند و این باور در او به وجود می‌آید که مادرم همیشه در دسترس، پاسخ‌گو و مسئول است و حتی وقتی جایی می‌رود، حتماً بازمی‌گردد. این کودک، احساس امنیت و آرامش می‌کند.

دلبستگی نقش مهمی در بروز احساسات کودک دارد و هرقدر او احساسات خود را در رابطه با والدینش ابراز کند، یعنی به آن‌ها دلبسته‌تر است. زمانی که پدر و مادر به نیازهای کودک خود حساس باشند و آن‌ها را برآورده سازند، نوعی دلبستگی بین والدین و کودک شکل

می‌گیرد که آن را «دلبستگی ایمن» می‌گویند.

حال به نظر شما، کودکتان چه نیازهای دارد؟ کدام نیازهای او در اولویت است و باید برآورده شود؟ نیازهای فیزیولوژیک مانند غذا، پوشاسک و سرپنه یا نیازهای عاطفی و ارتباطی مانند درآغوش گرفتن، نواش کردن، بازی کردن و مانند آن؟

به دوران کودکی خود فکر کنید. از آن دوران چه خاطراتی را بیشتر به یاد می‌آورید؟ غذاهایی که می‌خوردید و لباس‌هایی که می‌پوشیدید یا بازی‌هایی که می‌کردید؟ به طور قطع، بازی‌های دوران کودکی تان را بیشتر به یاد می‌آورید. پس همان طور که می‌بینید، برآورده ساختن نیازهای عاطفی و تعاملی، نقش بسیار مهمی در زندگی فرد ایفا می‌کند که به اندازه برآورده ساختن نیازهای جسمانی اهمیت دارد. کودکان برای رفع این دسته از نیازهای، به والدین خود، به ویژه مادر نیازمند وابسته‌اند. از این‌رو، رابطه بین آن‌ها بسیار حائز اهمیت است.

تاکنون بیش آمده به رابطه نامناسب یک نوجوان یا جوان با والدینش نگاه کنید و با خود بیندیشید رابطه من با فرزندم در آینده چگونه خواهد شد و این مسئله در شما احساس نگرانی ایجاد کند؟ شاید تاکنون بیمه عمر، بیمه سلامت، بیمه آتش‌سوزی و بیمه‌های دیگری شنیده باشید. در اینجا می‌خواهیم به بیمه ارتباط والدین و کودک اشاره کنیم. به نظر شما برای این بیمه، چه بهایی باید پرداخت؟

والدینی که با کودکشان رابطه صمیمانه‌ای برقرار می‌کنند، خانه امنی برای او به وجود می‌آورند تا زمانی که پا به جهان می‌گذارد و می‌خواهد دنیای اطراف خود را کشف کند. برای او همچون راهنمای عمل کنند. درواقع، این والدین از طریق رابطه صمیمانه و نزدیک با کودک و ایجاد امنیت برای او، رابطه خود را بیمه می‌کنند. آن‌ها در مسیر او، نشانه‌هایی برای دهنده ترا راه بازگشت به خانه را پیدا کند. همچنین کوله‌باری از مهارت‌ها در اختیارش می‌گذارند تا برای روپرتوشدن با دنیای اطراف از آن‌ها استفاده کند. فقط در این صورت است که کودک اطمینان حاصل می‌کند هر زمان بخواهد و نیاز داشته باشد، برای سوخت‌گیری می‌تواند به خانه امن خود بازگردد. به همین دلیل، آزادانه و کنجکاوانه و بدون

هیچ نگرانی به کشف و یادگیری جهان اطراف خود می‌پردازد و مطمئناً چون این یادگیری با حمایت عاطفی والدین همراه است، بسیار مؤثرتر و بی‌خطرتر از یادگیری بدون پس‌زمینه حمایت عاطفی است.

بما می‌ترتیب، کودکی که این تجربه‌های مثبت را دارد، در سنین نوجوانی و بالاتر، درباره مشکلاتی که برایش پیش می‌آید، به راحتی با والدین خود صحبت می‌کند و از آن‌ها مشورت می‌خواهد و زمانی که نیاز به کمک دارد، از پدر و مادرش کمک می‌خواهد. این مسئله در کودک احساس قدرت ایجاد می‌کند، او را آرام می‌سازد و نگرش او را نسبت به خود و اطرافیانش مثبت می‌کند. به دنبال آن، روابط خوبی با اطرافیان برقرار کرده، اطلاعات ارزشمندی کسب می‌کند که باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی، هیجانی و شناختی او می‌شود و در نهایت، این توانایی در او ایجاد می‌شود که دیگران را دوست بدارد؛ همان‌طور که دیگران او را دوست دارند.

اما بر عکس، کودکی که این تجربه‌ها را نداشته و در دوران کودکی، والدین او در دسترس و حساس نبوده‌اند تا به نیازهایش پاسخ دهنند، احساس نامنی می‌کند و حس اعتماد به امن بودن دنیا در او شکل نمی‌گیرد و حی می‌کند والدین نیازهای او را برآورده می‌کنند. این باور نیز در کودک شکل می‌گیرد که کسی او را دوست ندارد و برای او ارزش قائل نیست. کودکی که با این باور بزرگ شود، نمی‌تواند رابطه سالم و درستی با دیگران برقرار کند؛ همچنین برای رسیدن به آرزوها و اهدافش تلاش نمی‌کند. چنین فردی قادر به دوست‌داشتن نیست؛ زیرا فرصت ایجاد دلیستگی محکم با والدین یا جانشین آن‌ها را در دوران کودکی نداشته است. پس می‌توان گفت رابطه‌ای که آن‌ها با کودک برقرار می‌کنند، اساس روابط بعدی در زندگی است.

### چگونه از نیاز کودکم به ارتباط آگاه شوم؟

شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که از کجا باید متوجه شوم کودکم نیاز به ارتباط دارد؟

خوب است بدانید که نیاز به برقراری ارتباط، در همه کودکان وجود دارد. بدون اینکه کودک درخواستی از والدین بکند، باید به این نیاز او پاسخ دهدند.

بیشتر والدین براساس نشانه‌های بیرونی که نوزاد بروز می‌دهد، متوجه نیازها و حالات درونی او می‌شوند. برای مثال، نوزاد از طریق حالت چهره، زبان بدن، صدایها و گزینه کردن نشان می‌دهد که گرسنه است. والد حساس، به گرمی و به طور مдалوم به نشانه‌ها توجه می‌کند و به سرعت به آن‌ها پاسخ می‌دهد. کودک ممکن است علائم رفتاری، عاطفی و کلامی گوناگونی داشته باشد که حاکی از نیاز شدید او به برقراری ارتباط و نزدیکی با والدین است. آن‌ها باید متوجه این نشانه‌ها باشند و برای بهبود کیفیت رابطه با کودک سعی کنند به نیاز عاطفی او پاسخ دهند. بعضی از این علائم عبارت‌انداز:

#### رفتارهایی مانند:

- حرف‌شنوی بیش از حد از والدین
- وابستگی بیش از حد به والدین
- رفتارهای پر خاشگرانه و حاکی از خشم زیاد
- ابرازنکردن احساسات و مخفی کردن آن‌ها
- فاصله‌گرفتن از والدین

#### احساساتی مانند:

- نگرانی و اضطراب بیش از حد؛ بهویژه هنگام جدایی از مادر
- غم و ناراحتی
- خشم و عصبانیت بیش از حد

#### گفتارهایی مانند:

- هیچ کس مرا دوست ندارد.
- هیچ کس به من اهمیت نمی‌دهد.

• هیچ کس مرا درک نمی‌کند.

ما به عنوان والد موظفیم نیازهای کودک را، به ویژه در زمان‌هایی که به اوج می‌رسد، شناسایی کنیم و برمبنای این نیازها با کودک تعامل برقرار کنیم.

### رابطه شما با کودکتان چگونه است؟

برای پاسخ‌گویی بهتر به این سؤال لازم است سنجشی از رابطه خود با کودکتان داشته باشید. بدین منظور، بهتر است به عبارت‌هایی که در جدول زیر آمده، صادقانه پاسخ دهید:

|  |  | عبارت‌ها   |
|--|--|--|
|  |  | بله خیر  |
|  |  | ۱. هر روز حداقل یک ساعت با کودکم بازی می‌کنم.  |
|  |  | ۲. تقریباً بیشتر بازی‌های مورد علاقه کودکم را می‌شناسم.  |
|  |  | ۳. تقریباً هر روز برای کودکم قصه می‌گویم و شعر می‌خوانم.   |
|  |  | ۴. معمولاً در کنار فرزندم به تماشای کارتون مورد علاقه‌اش می‌تشینم و درباره آن با او صحبت می‌کنم. |
|  |  | ۵. هر روز حداقل دو بار کودکم را می‌بوسم.   |
|  |  | ۶. هر روز حداقل دو بار کودکم را در آغوش می‌گیرم.   |
|  |  | ۷. شب‌ها قبیل از خواب برای کودکم لالایی می‌خوانم و او را نوازش می‌کنم.                           |
|  |  | ۸. گاهی موهای فرزندم را شانه می‌زنم.   |
|  |  | ۹. سعی می‌کنم روزی یک ساعت برای کودکم وقت بگذارم و به حرف‌های او گوش دهم و با او صحبت کنم.       |