

# ۵ اشتباه والدین برای بازی با کودکان

رعایت پروتکل های بهداشتی باعث شده تا این روزها، والدین اصلی ترین همبازی کودک کان شوند، نقش پدر و مادر هادر بازی کودک کان باید چگونه باشد؟



**سمانه تعلیم دهنده** | کارشناس ارشد مشاوره توان یخشی

**مخوری**

امروزه همه روان شناسان کودک بر این موضوع اتفاق نظر دارند که مهم ترین و موثر ترین راه برای برقراری ارتباط با کودک، تربیت بهتر و نفوذ در دنیای ساده و زیبای کودکی، بازی است و پدر و مادر به عنوان اولین همبازی های کودک پر رنگ ترین نقش را در فرایند رشد ذهنی، روانی، جسمی و مهارت های زندگی به عهده دارند. خانه نشین شدن کودکان در این روزها، بسته شدن پارکها و... نقش والدین در این زمینه را مهم تر کرده است. در این بین، پدر و مادری که می خواهند با فرزند خود مشغول بازی شوند باید به این موضوع آگاهی داشته باشند که نمی توان هر فعالیتی را بازی نامید بلکه بازی باید یک سری ویژگی ها داشته باشد. همچنین در این مطلب از رایج ترین اشتباهات والدین در زمان بازی با کودکان خواهیم گفت.

#### ❶ ویژگی های یک بازی خوب

اصلی ترین نکته این است که بازی باید از ادانه انتخاب شودو خوشایند کودک باشد. گاهی شاهد کودکانی هستیم که بازی را برای رضایت خاطر والدین انجام می دهند، در حالی که خودشان به بازی که انجام می دهند علاقه چندانی ندارند. مانند کودکی که به اصرار والدین به سراغ تمرین های سخت ژیمناستیک می رود یا پدری که به خاطر علاقه اش به توپ فوتبال، به زور در خانه با مبل هادر راه در دست می کند تا با فرزندش مسابقه فوتبال بدهد! در چنین شرایطی کودک به بازی به عنوان یک تکلیف و وظیفه نگاه می کند نه بازی که خود انتخاب کرده از آن لذت ببرد. از دیگر ویژگی های بازی خوب این است که واقعیت گریز یعنی به دور از مسائل و اتفاقات واقعی باشد مانند کودک ۵ ساله ای که قطعه چوبی را اسب می پندار دوسوار بر آن به این سوو آن سوی خانه می دود، بازی هایی که در آن تخلیل کودک گاهی اور اسوار بر هویلمای خیالی کرده و گاه کوسه ای شانور در دریا. والدین در چنین شرایطی باید با کودک

به ایجاد کمال گرایی در کودک می شودو مانع بزرگی برای لذت بردن در بازی های کودکانه است.

#### ❷ همیشه اسباب بازی گران قیمت می خرید

اشتباه دیگر پدر و مادرها در انتخاب و خرید اسباب بازی های گران قیمت است. تهیه اسباب بازی گران قیمت برای کودک در ابتدای امر جذابیت زیادی دارد ولی پس از مدت بسیار کوتاهی آن ابزار برای کودک بدون استفاده خواهد بودو کودک دیگر سراغ آن نخواهد رفت. بسیاری از بازی ها که هرگز برای کودک خسته کننده نبوده و همیشه ایجاد نشاط و لذت می کنند، گران قیمت نیستندو نیازی نیست که همیشه، گران ترین و خاص ترین اسباب بازی را برای کودک تان بخرید. به جای آن، چندین اسباب بازی بخرید و مطمئن باشید هر کدامش، فوایدی برای ذهن و جسم کودک خواهد داشت.

#### ❸ بازی های سنتی را بی فایده می دانید

نکته بعدی این است که بعضی والدین جوان معتقدند که بازی های سنتی دیگر جایگاهی در زندگی مدرن امروزی ندارد در حالی که بخش عظیمی از اختلالات در یادگیری کودکان با کمبود توجه و تمرکز



کودک به نوع بازی های او برمی گردد. در گذشته بازی هایی مثل هفت سنگ، الک دولک، یک قل دول قل، یک کلاغ چهل کلاغ، قایم باشک، گرگم به هوا و... کمک شایانی به هماهنگی چشم و دست، ایجاد تمرکز، کمک به تقویت حافظه شنیداری و دیداری و... می کرد که امروزه با حذف و جایگزینی نرم افزارهای بازی و بازی های مجازی به افزایش این اختلالات در کودکان دامن زده شده است. البته بازی های رایانه ای همیشه بی فایده و مضر نیستند بلکه با همراه کردن این بازی هادر کنار بازی های سنتی می توان کمک موثری برای تقویت توانمندی های جسمانی، روانی و اجتماعی و به روز شدن کودکان کرد.

#### ❹ حواص تان به حالت روانی کودک نیست

نکته دیگر، توجه به حالت های عاطفی و روانی کودک است که گاهی والدین بدون توجه به آن، کودک را وادار به بازی می کنند. وادار کردن کودکانه که خسته و کم حوصله هستند به بازی های پرتحرک و رقابتی، ممکن است

**نکته:** به یاد داشته باشید سرگرم کردن کودکان با حداقل وسایل موجودو جذاب علاوه بر آن که نشان دهنده توانایی والدین در پرورش آن هاست، می تواند لحظات شاد و خاطره انگیزی را برای کودکان به خصوص در این روزهای کرونایی و ضرورت قر نظیفه خانگی به ار مغان آورد.



#### قرار و مدار

#### روز میوه خوردن سر کار

امروز برای فودتون از فونه، پندتا میوه مثلا سیب، آلو یا... بردارین و سر کارتون هر وقت فرصت داشتین، نوش جان کنین. برعکس بیشتر تنقلات که برای سلامتی ضرر دارن، خوردن میوه برای سلامتی جسم و متی (روان تون) خیلی مفیده...



#### ما و شما

راهار تیاطی باز ندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
وتلگرام ۰۹۳۵۳۴۹۵۷۶

❖ من بیشتر پرونده هایی رو که جزو پرانشرترین، تاثیر گذارترین، جنجالی ترین و... بود، خونده بودم. کم و بیش هم یادم بود که مطلب در باره یی بود. انگار دیروز خونده بودم ولی بعضی هاش مال سال ۹۸ بود!  
❖ چه روزهای جهانی عجیب و غریبی داریم توی تقویم. آخره روز بغل کردن خرس دیگه چیه! جنگ بالشت هاز همه باحال تر بود.  
❖ در پیامک هایی که مشاوران صفحه خانواده پاسخ می دهند، هر کسی یک مشکلی دارد اما تا حالا پاسخی برای مشکل من داده نشده است. من پول ندارم، چه کنم؟  
❖ مطلب «راهکارهای خانمان سوز در پیچ های به ظاهر روان شناسی» رو خوندم و می خواستم ازتون تشکر کنم که به جای توصیه به بستن اینستاگرام، دارین تلاش می کنین تا فر هنگ سازی کنین و اطلاعات مردم رو بالا ببرین تا استفاده بهتری ازش داشته باشن.  
❖ من هم تولد ندگی سلام را تبریک می گویم. البته روز یک شبه هم پیامک فرستادم برایتان که ظاهر انر سیده. ایول دارین وموفق باشین.  
❖ عکس کیک تولدتون که در صفحات زندگی سلام چاپ شده، خیلی برام آشنا بود. احياناً کیک تولدتون مال سال های پیش نبود؟  
❖ اگر می شه پیامک منم چاپ کنین. پدر بزرگ، عمو ومادربزرگم روطی ۲۰ روز از دست دادم. حالم خوب نیست. برای شادی روحشون، لطفایک فاتحه قرائت کنین.

## فخر فروشی جنون آمیز با کباب برگ و شیشلیک

به بهانه پربازدید شدن ویدئویی در شبکه های اجتماعی از یک خانم در حال خوردن غذاهای لا کچری از دلایل و آسیب های پدیدۀ فخر فروشی گفتیم



**حمید ذوالفقاری** | دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی، استاد دانشگاه و عضو بنیاد ملی تحقیقات

**شبکه های اجتماعی**

دوربین را تنظیم می کند، قاشق و چنگال را بر می دارد و به سمت سینی غذا می برد. کباب برگ و سیس شیشلیک را گاز می زند و می گوید: «خیلی خوشمزه است...». در سینی غذایش، ماهی، چند مدل برنج، دورچین خاص و... هم دیده می شود. این ها توضیحات یکی از پربازدیدترین ویدئوهای شبکه های اجتماعی در چند روز اخیر است. البته کافی است گوشی خود را بردارید، به اینستاگرام یا دیگر شبکه های اجتماعی رجوع کنید تا با بالا و پایین کردن مطالب، به صفحات شخصی یا تصاویر افرادی برسید که خود نمایی گاه جنون آمیزی را در حوزه هایی همچون مسکن، سفرهای تفریحی، لباس ها، تجملات آرایشی وجواهرات، هزینه های مجالس عروسی و... به راه انداخته اند. «فخر فروشی» عنوانی است که برای این پدیده استفاده می کنیم. قبل از شروع بهتر است این را بگوییم که در این یادداشت قصد قضاوت کردن یا زیر پا گذاشتن انتخاب های افراد یا طبقه اجتماعی یا خرده فرهنگی را نداریم؛ قصد ما صرفاً بررسی و تحلیل روان شناختی پدیده ای به نام فخر فروشی است.

### شبکه های اجتماعی

دوربین را تنظیم می کند، قاشق و چنگال را بر می دارد و به سمت سینی غذا می برد. کباب برگ و سیس شیشلیک را گاز می زند و می گوید: «خیلی خوشمزه است...». در سینی غذایش، ماهی، چند مدل برنج، دورچین خاص و... هم دیده می شود. این ها توضیحات یکی از پربازدیدترین ویدئوهای شبکه های اجتماعی در چند روز اخیر است. البته کافی است گوشی خود را بردارید، به اینستاگرام یا دیگر شبکه های اجتماعی رجوع کنید تا با بالا و پایین کردن مطالب، به صفحات شخصی یا تصاویر افرادی برسید که خود نمایی گاه جنون آمیزی را در حوزه هایی همچون مسکن، سفرهای تفریحی، لباس ها، تجملات آرایشی وجواهرات، هزینه های مجالس عروسی و... به راه انداخته اند. «فخر فروشی» عنوانی است که برای این پدیده استفاده می کنیم. قبل از شروع بهتر است این را بگوییم که در این یادداشت قصد قضاوت کردن یا زیر پا گذاشتن انتخاب های افراد یا طبقه اجتماعی یا خرده فرهنگی را نداریم؛ قصد ما صرفاً بررسی و تحلیل روان شناختی پدیده ای به نام فخر فروشی است.

#### ❶ چرا بعضی ها از فخر فروشی لذت می برند؟

بعضی انسان ها از هر فرصتی برای نشان دادن خودشان به صورت غیر اصولی و حتی غیر اخلاقی استفاده می کنند. فارغ از این که فخر فروشی برای هر طبقه اجتماعی شکل و قالب خاص خود دارد، می توان گفت، این پدیده در دسترس ترین ابزار برای نشان دادن خود توسط بعضی افراد است و این رفتار دلایلی دارد که عبارتند از:

**به دست آوردن احساس احترام و ارزشمندی** از جمله نیازهای روانی - اجتماعی هر شخص، نیاز به دیده شدن، کسب احترام و در نهایت احساس ارزشمندی هستند. احساس ارزشمندی بودن چه موقتی باشد چه پایدار، خود دلیلی محکم برای ادامه زندگی است. روش های افراد برای پاسخ دادن به این نیاز مهم متفاوت است. برخی افراد با تلاش در حرفه خود یا امروزه با تحصیلات خود به این نیاز پاسخ می دهند و برخی دیگر که بنا به هر دلیلی در این دو مقوله نمی گنجند با تکیه بر دارایی های مادی (از هر جنس و از هر نوع) به آن پاسخ می دهند.

**بر طرف کردن ناامنی ایجاد شده در دوران کودکی** با کمی نگاه تحلیلی می توان این پدیده را در چارچوب روان شناسی دوران رشدی - تحولی افراد بررسی کرد. تعامل محیط با افراد و والدین با فرزندانشان، می تواند تاثیر بسیار پررنگی بر هویت روانی افراد داشته باشد. افرادی که در دوران کودکی خود بازخوردهای مثبتی از محیط شان دریافت نکرده اند، نیازهایشان نادیده گرفته و احساسات شان سرکوب شده یا حتی بیش از حد مورد توجه قرار گرفته اند، در بزرگسالی این حق را به خود می دهند که ناامنی و ناراضیاتی روانی ایجاد شده ناشی از دوران کودکی را با فخر فروشی جبران کنند.


#### ❷ معضلات

#### فرهنگی واجتماعی، نتیجه فخر فروشی

فخر فروشی پدیده صغریکی نیست که در شخصی باشد و در شخصی دیگر نباشد بلکه یک طیف است و در افراد مختلف سطوح آن متفاوت است. اگر بپذیریم این پدیده اساساً در پاسخ به احساس ارزشمندی و رضایتمندی شکل می گیرد، یا باعث ایجاد انرژی مثبت، تقویت روحیه جمعی، افزایش انگیزه و اعتلای نگرش اجتماعی می شود، حرفی نیست! ای بسا خوب هم باشد اما زمانی که این پدیده از حالت های موزور به حالاتی ناهوشیارانه تبدیل و آهسته آهسته باعث ایجاد شکاف فکری و به راه افتادن خرده فرهنگ های ناهنجار در جامعه شود، آن جاست که برای هر جامعه ای یک تهدید جدی محسوب می شود و در صورتی که مدیریت مناسبی از جانب خانواده ها و جامعه صورت نگیرد، می تواند معضلات فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی فراوانی را در اجتماع رقم بزند.

البته شاید بعضی ها بگویند آن خانم صرفاً یک اینفلوئنسر است که در ازای پول می خواهد برای یک رستوران تبلیغ کند که باز هم تغییر چندانی در اصل ماجرا ایجاد نمی شود. این که برای کسب درآمد در شرایط اقتصادی فعلی که خیلی ها توان تأمین بدیهیات زندگی را ندارند را با انتشار چنین ویدئویی دل صغیر و کبیرا بشکنیم خودش اتفاق مذمومی است.

## سخت ترین کار دنیا برای من، تمرکز کردن است



**مشکل من این است که هر کاری می خواهم انجام بدهم، نمی توانم روی آن تمرکز کنم. پسر ۲۹ ساله هستم و الان دانشجویم و این مشکل باعث شده که برای مطالعه درس هایم که خیلی هم سخت و پیچیده است، با درس مواجه شوم. سخت ترین کار دنیا برای من، همین تمرکز کردن روی درس هایم است. لطفاً راهنمایی ام کنید.**

**نسیم احمدی** | کارشناس ارشد روان شناسی

**مشاوره فردی**

#### ❶ از یک سیب کمک بگیرید!

۲ تمرین برای تقویت تمرکز حواس پیشنهاد می کنم. **تمرین شماره ۱** - [میوه ای به طور مثال، یک سیب را بردارید و از همه طرف به آن نگاه و تمام حواس خود را بر آن متمرکز کنید و به چیز دیگری غیر از آن سیب فکر نکنید. وقتی به سیب نگاه می کنید به چگونگی رشد آن یا ارزش غذایی آن یا حتی مغازه ای که آن را خریده اید، فکر نکنید بلکه فقط و فقط به خود سیب فکر کنید. به آن نگاه کنید، آن را ببینید و لمس کنید.

**تمرین شماره ۲** - همانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار چشمان تان بسته باشد. در ابتدا تمرین شمار یک را به مدت پنج دقیقه تکرار کنید و سپس به انجام این تمرین بپردازید. چشمان خود را ببندید و سعی کنید طعم، رنگ و بوی میوه را احساس و تصور کنید و هر چه می توانید این تصویر را در ذهن خود شفاف تر کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید، چشمان خود را باز کنید، میوه را نگاه و سپس تمرین را تکرار کنید.

## راهکارهای دعوت آرامش به خانه

**مهسا کسوی** | مترجم

webmd.com: منبع

این روزها که درگیر پیشگیری از بیماری کرونا هستیم و استرس واضطراب جزئی از زندگی روزمره ما شده، چه خوب است که به عنوان یک مادر و همسر، در ابتدا خود و سپس محیط خانه را به آرامش برسانیم. در ادامه چند راهکار برای آوردن آرامش به خانه، به شما پیشنهاد می کنیم.

۱- **قدرت گل** | چند شاخه گل روی میز بگذارید یا حتی یک گلدان را از تراس به خانه منتقل کنید. دیدن و بویدن گل به شما آرامش بی نظیری در خانه خواهد داد. گل هایی را انتخاب کنید که رنگ و بوی بیشتری دارند. یادتان باشد، گل ها را در جایی از خانه خود قرار دهید که همه اعضای خانواده آن ها را ببینند.

۲- **معجزه چای** | شاید خیلی ساده به نظر برسد اما در زمان استراحت یک فنجان چای سیاه یا سبز



زندگی سلام •  
چهارشنبه •  
۱۷ شهریور ۱۴۰۰ •  
شماره ۱۹۶۸

### خانواده و مشاوره

