

پرونده‌ای درباره اهمیت و لزوم بازی کردن کودکان در فضای خارج از خانه

بازی

گم‌شده دنیای کودکان

الیه توانا- کوچه، چندسال پیش کارکردی متفاوت از امروز داشت؛ سروصدای بچه‌ها و تصویر گل‌کوچک و هفت‌سنگ بازی کر دن آن‌ها بخشی از تعریف و هویت کوچه‌های قدیمی بود. کوچه‌ها تا همین چندسال پیش، اصلی‌ترین و گاهی تنها محل بازی بچه‌ها بودند. بچه‌ها توی کوچه ارتباط برقرار کردن با دیگری را یاد می‌گرفتند؛ یاد می‌گرفتند برای بودن توی تیم فوتبال محله تکروری و توپ را برداشتن و فرار کردن ممنوع است؛ یاد می‌گرفتند اگر توپشان شیشه پنجره همسایه را شکست، پشت دوستانشان را خالی نکنند و پول‌هایشان را روی هم بگذارند برای راضی کردن همسایه. کوچه، دعوا و قهر و دنبال راه حل گشتن و آشتی کردن داشت؛ حمایت کردن و حمایت شدن و دوست داشتن و دوست داشته‌شدن داشت. بعد کم‌کم شهرها، به شهرهای ماشینی و آهنی تبدیل شدند که دیگر جایی برای بچه‌ها نداشتند؛ از یک‌روزی به‌بعد هم خبرهای بد آن‌قدر راحت و سریع دست‌به‌دست شدند که پدر و مادرها از تصور بازی کردن فرزندشان در کوچه هم به وحشت افتادند. اما حالا تکلیف بچه‌های محروم‌شده از آن بازی‌ها و امتیازات شان چیست؟ پرونده امروز، گفت‌وگوی مفصل ما با یک روان‌شناس کودک و نوجوان است به این امید که بتوانیم برای این سوال جوابی و برای این وضعیت، چاره‌ای پیدا کنیم. او در این مصاحبه به سوال «چرا بچه‌ها باید بیرون از خانه بازی کنند، یا توجه به شرایط و وضعیت کنونی جامعه و خانواده‌ها پاسخ داده‌است.

این روزها تصور این‌که بچه‌ها در کوچه و خیابان بازی کنند پدر و مادرها را به وحشت می‌اندازد، با این حال منکر مزایای بازی‌های خیابانی که خودشان در کودکی داشته‌اند نیستند؛ خود والدین تجربه چنین بازی‌هایی را در کودکی داشته‌اند و صرف نظر از آگاهی‌شان درباره مزایای آن‌ها، دست کم خاطرات خوشی در ذهنشان باقی مانده‌است. اضافه‌وزن، کم‌تحرکی و مشکلات ارتباطی هم در بچه‌های امروز انکارناپذیر است. پس چه باید کرد؟ «اکرم جمشیدی‌فر»، کارشناس ارشد روان‌شناسی کودک و نوجوان، به این سوالات جواب داده‌است؛ او نگرانی والدین از بازی کردن فرزندانشان در کوچه را به‌حق می‌داند و راهکارهای جایگزین خوبی هم پیشنهاد کرده‌است.

گفت‌وگو با یک روان‌شناس کودک و نوجوان

درباره دلایل و ملاحظات بازی‌های

بیرون از خانه کودکان



نگرانی والدین طبیعی است

اکرم جمشیدی‌فر درباره دلایل نگرانی والدین از بازی کردن فرزندانشان در کوچه می‌گوید: «در خلال درمان و یافتن راه‌حل با والدین کودکانی که از لحاظ اجتماعی رشد کافی ندارند، گاه ناخودآگاه به گذشته می‌رویم و حال‌وهوای بازی‌های خیابانی را به یاد می‌آوریم؛ از آسیب‌ها و نقاط مثبت آن با خنده‌ای تلخ می‌گذریم و در نهایت می‌پذیریم که متأسفانه خیابان‌ها این روزها فقط برای رفت‌وآمد خودروها مجهز می‌شوند و کمتر کسی به کودکی فکر می‌کند که کوچه را فقط از پشت پنجره لمس کرده و شهر را فقط از پشت شیشه ماشین بلد شده‌است. بله درست است این روزها والدین به این‌که بچه‌هایشان در خیابان بازی کنند حتی فکر هم نمی‌کنند و اکثراً برای بهبود روابط اجتماعی فرزندشان تنها چشم امید به مهدهای کودک و مدارس دوخته‌اند. در شکل‌گیری این تفکر و درواقع در محروم شدن کودکان از بازی‌های خیابانی عوامل زیادی دست‌به‌دست هم داده‌اند: نامناسب بودن فضای شهری و دسترسی کم مردم به پارک‌ها، ناامنی و آسیب‌های اجتماعی که اخبارش در شبکه‌های مجازی تن همه را لرزاندۀ است و البته آلودگی هوا! پس نگرانی والدین تا این‌جا منطقی و قابل درک است. ضمن این‌که شرایط خانواده‌ها هم بی‌تأثیر نیست. الان معمولاً هر دو والد شاغل هستند و امکان حضور همیشگی و مراقبت کردن ندارند؛ شکل گسترده خانواده‌ها در گذشته اجازه می‌داد بزرگ‌ترهای دیگری غیر از پدر و مادر کنار و مراقب بچه‌ها بمانند؛ حتی در یک محله ممکن بود همسایه‌ها با هم فامیل باشند و ارتباط نزدیک‌تری با هم داشته‌باشند که فضای قابل اعتمادتری به‌وجود می‌آورد.»

بازی‌های بیرون از خانه، جایگزین بازی‌های خیابانی



اما چه کار می‌شود کرد؟ باید بچه‌ها را به این دلایل از بازی‌های پرتحرک بیرون از خانه محروم کنیم؟ جمشیدی‌فر پاسخ می‌دهد: «از ویژگی‌های مثبت بازی‌های کوچه و خیابان، می‌توان به این موارد اشاره کرد: بیرون از فضای خانه و در محیطی گسترده شکل می‌گرفتند، گروهی انجام می‌شدند، بدون ساخت از پیش مشخص و کاملاً باز بودند و مهم‌تر از همه آن‌که هیچ‌وقت با نیت آموزش نبودند؛ فقط بازی بودند و البته از بزرگ‌ترهایی که به دنبال آموزش باشند هم در آن‌ها خبری

نبود. اگر می‌خواهیم فرزندانشان از چنین امتیازاتی بی‌بهره نمانند، باید از فراهم کردن فضای مناسب برای بازی آن‌ها غافل نشویم. می‌توانیم بازی‌های خیابانی را به بازی‌های بیرون از خانه تبدیل کنیم؛ هم اکنون در دسترس‌ترین مکان‌ها برای این بازی‌ها، پارک‌ها، کلوب‌های بازی و مراکز مادر و کودک (مراکزی که مادران می‌توانند همراه فرزندانشان به‌صورت دسته‌جمعی بازی کنند) هستند که در نقاط مختلف شهر وجود دارند. مساجد و پایگاه‌های فرهنگی هم می‌توانند گزینه خوبی باشند به‌شرط این‌که همه هدف و تمرکزشان روی آموزش نباشد؛ آموزش کودکان از طریق بازی انجام می‌شود و لازم نیست این همه به آموزش‌های مستقیم اهمیت و اولویت بدهیم. از همه این‌ها بهتر و آمادۀ‌تر مدارس طبیعت هستند؛ مدارس طبیعت محیط‌های بسیار مناسبی هستند که شرایط شان مشابه سبک بازی‌های خیابانی و حتی بهتر از آن‌هاست. این مدارس، بیرون از شهر قرار دارند، پس با معضل آلودگی هوا مواجه نیستیم، ضمن این‌که ابزار بازی در آن‌جا عناصر طبیعی مثل خاک و چوب و حتی حیوانات اهلی است که به‌حق فضای بسیار مناسبی برای بازی کودکان است. عنوان «مدرسه» البته کمی گول‌زننده است و ذهن را به سمت یک محیط آموزشی مثل مدرسه می‌درد اما در واقع آن‌چه کودک تجربه می‌کند و می‌آموزد فراتر از کلاس درس است چراکه طبیعت آموزگار آن‌ها خواهد بود؛ اگر امکان استفاده از هیچ کدام این محیط‌ها وجود ندارد، والدین می‌توانند فعالانه وارد عمل شوند؛ مهمانی‌ها فرصت خوبی است تا به کودکان یاد بدهیم به‌جای کنار هم نشستن و با گوشی و تبلت بازی کردن می‌توانند چه بازی‌هایی انجام دهند؛ باید حوصله کرد و به کودکان بازی‌های دسته‌جمعی را آموزش داد نه این‌که با تبلت خودمان را خلاص و آن‌ها را ساکت کنیم.

۲ نکته مهم

با بدآموزی بازی‌های دسته‌جمعی چه کنیم؟

والدین در مسئله بازی‌های جمعی معمولاً بین دو انتخاب دچار تعارض می‌شوند؛ ارتباط برقرار کردن فرزندشان با بچه‌های دیگر مهم‌تر است یا مراقبت از آن‌ها در برابر بدآموزی‌های احتمالی مثل یادگرفتن حرف‌بدو دعوا کردن و نظر کارشناس ما را در این‌باره بخوانید: «ما از برقراری روابط اجتماعی ناگزیریم؛ این ارتباطات از زندگی ما حذف شدنی نیستند؛ خواه ناخواه هر کودکی در معرض حرف زشت، دعوا و آسیب قرار می‌گیرد. پس آیا بهتر نیست نترسیم و به فرزندمان در این‌باره نکاتی بگوییم؟ گاه پدر و مادرها، می‌خواهند مدینه فاضله‌ای برای فرزندشان بسازند که اولاً ممکن نیست، ثانیاً فایده‌ای ندارد. این آسیب‌ها، ویروس‌هایی هستند که به‌شرط مدیریت درست والدین، فرزند را مقاوم می‌کنند.»

۵ دلیل اصلی برای حذف کردن بازی‌های بیرون از خانه

برگردیم به سوال اول که اصلاً چرا باید بچه‌ها بیرون از خانه بازی کنند؟

جمشیدی‌فر، وجه اشتراک بازی‌های خیابانی قدیم و بازی‌های بیرون از خانه امروز را توضیح می‌دهد.



تقویت و بهبود روابط اجتماعی

کودکان در این نوع بازی‌ها، دوست‌یابی را یاد می‌گیرند؛ آن‌ها یاد می‌گیرند برای انتخاب شدن و عضو یک گروه شدن، چگونه باید تلاش کنند، همچنین کار تیمی به‌خوبی یاد گرفته می‌شود. قبلاً در بازی‌های خیابانی، یک شبکه اجتماعی داخل کوچه شکل می‌گرفت؛ اگر کسی توی کوچه نمی‌آمد از آخرین اخبار و جدیدترین خوراکی‌ها و دیدن تازه‌ترین اسباب‌بازی‌ها غافل می‌ماند. علاوه بر این طرز برخورد با گروه‌های مختلف سنی را یاد می‌گرفت و حتی فرصت آشنا شدن با آدم‌های جدید هم فراهم بود مثلاً یادتان است آوردن بچه‌های مهمان و نشان دادن محله و دوست‌ها به او یک افتخار محسوب می‌شد؟

فعالیت بدنی

محیط بیرون از خانه، فضایی مناسب برای تخلیه انرژی کودکان است. جنب‌وجوش و کنجکاوی در کودک یک غریزه است اما متأسفانه گاه از آن غافل می‌شویم و حتی سرکوبش می‌کنیم. جست‌وخیز کردن کودکان در فضای باز مثل همان کوچه و خیابان چند فایده داشت؛ اول این‌که برچسب بیش‌فعالی به کودک زده نمی‌شد؛ در فضای آپارتمانی، انرژی کودک تخلیه نمی‌شود و حتی جنب‌وجوش معمول او گاه بیش‌فعالی تلقی می‌شود، نهی شدن از جنب‌وجوش هم سبب نافرمانی در کودک می‌شود. تحرک بدنی در بازی همچنین برای کودک حکم ورزش را دارد؛ سوخت‌وسازش بالا می‌رود، عضلاتش پرورش پیدا می‌کند و اکسیژن بیشتری نصیبش می‌شود. من خیلی با نگاه آموزشی به بازی موافق نیستم، چون بازی جزئی از ذات کودک است و از طریق آن به شناخت خود می‌رسد که کمترین فایده‌اش آماده شدن برای خواندن و نوشتن است. اما اگر بخواهیم از جنبه آموزشی و آماده شدن برای مدرسه به ماجرا نگاه کنیم، بازی در فضای بیرون از خانه محرک‌های زیادی در اختیار کودک قرار می‌دهد؛ همین باعث رشد مغزی بیشتر و عملکرد بهتر درسی در مدرسه است؛ اگر جزئی‌تر مثال بزنم یک بازی ساده مثل «لی‌لی» با هوش فضایی در ارتباط است که رد پای این هوش در درسی مثل ریاضی دیده می‌شود.

بالابردن قدرت تطابق و انعطاف‌پذیری

در بازی‌های خیابانی و بیرون از منزل، کودکان در یک چهارچوب و فضای از پیش تعیین‌شده محصور نیستند. درباره بازی‌های رایانه‌ای که امروزه محبوبیت و رواج زیادی برای کودکان پیدا کرده‌است، ادعا می‌کنیم کودک فعالیت ذهنی انجام می‌دهد اما باید بپذیریم که در قیاس با بازی‌های بیرون از خانه به نوعی منفعل است. خطرپذیری و ماجراجویی، حل مسئله فعال و توانایی کشف کردن از دیگر مزایای بازی‌های بیرون از خانه و خارج از فضای بدون ساخت است.

ارتباط با عناصر طبیعی

تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد کودکانی که در محیط‌های به شدت آیزوله و کنترل‌شده رشد می‌کنند، واکنش‌های آلرژیک بیشتری نشان می‌دهند. یکی از دلایلی که هم اکنون کودکان بیشتر از قبل در معرض سرماخوردگی و آلرژی هستند، غیر از آلودگی‌های سرب‌ی، می‌تواند محیط کنترل‌شده و بسیار پاکیزه خانه باشد. بازی‌های بیرون از خانه، بچه‌ها را در برابر چنین بیماری‌هایی مقاوم و سیستم ایمنی را فعال می‌کند. تماس با مواد طبیعی مثل گل، سنگ، خاک، چوب و مانند آن‌ها، برای رشد طبیعی ضروری است و به پرورش خلاقیت کمک می‌کند. کودکان در گذشته با چنین چیزهایی برای خود اسباب‌بازی می‌ساختند و این زمینه‌ساز پرورش خلاقیت بود. کارشناسان معتقدند اسباب بازی‌هایی که از عناصر طبیعی به‌ویژه چوب ساخته می‌شوند آثار مثبتی بر شخصیت و پرورش خلاقیت کودکان دارند و باید آن‌ها را به اسباب بازی‌های پلاستیکی ترجیح داد.

آزادی

کودکان در فضای بیرون از خانه، یعنی بیرون از چهارچوب همیشگی، امکان ابراز وجود پیدا می‌کنند، استقلال بیشتر و وابستگی کمتری به والدین خواهند داشت. در بازی‌های خیابانی این خود کودک بود که نوع بازی را انتخاب می‌کرد؛ نکته مهم این‌که با آن چندساعت دور بودن از مادر تنها مشکلی به‌وجود نمی‌آمد بلکه مسیر شکل‌گیری دلبستگی ایمن هم فراهم بود. بعضی از والدین بر این باورند که محیط مدرسه می‌تواند کمبود بازی‌های بیرون از خانه را جبران کند؛ بچه‌ها در مدرسه روابط اجتماعی و دوست‌یابی را کم‌وبیش یاد خواهندگرفت اما در مدارس ما، آموزش بیش از هرچیزی هدف است و به ندرت به کودک فرصت و امکان آزاد بازی کردن و بهرهمندی از مزایای آن داده می‌شود.

هرگز از غریبه‌ها چیزی نگیرد، با آن‌ها حرف ن‌زند و سوار ماشین شان نشود. به فرزندتان بیاموزید که اگر او را دنبال کردند به نزدیک‌ترین مغازه وارد شود و از فروشنده بخواهد که به خانه زنگ بزند. اگر کسی خواست به بدنش دست بزند یا بغلش کند، فریاد زند و فرار کردن را بلد باشد. حوالی خانه و خارج از مجتمع مسکونی را با هم بگردید و آدرس خانه را با چند نشانه به‌او بیاموزید. محوطه مجتمع‌های مسکونی می‌تواند فضای خوبی برای بازی کردن به سبک قدیم باشد، اگر کودک به نکاتی که گفته شد مجهز شود. علاوه‌بر این با بزرگ‌ترهای قابل اطمینان در بین همسایه‌ها توافق کنید هر بار یک نفر هنگام بازی مراقب بچه‌ها باشد. نکته خیلی مهم این است که بچه‌ها مراقبت از خودشان را یاد بگیرند.»

پیشنهادهایی برای مراقبت بیشتر از بچه‌ها هنگام بازی خارج از منزل

بعضی از خانواده‌ها در مجتمع‌های مسکونی زندگی می‌کنند و ممکن است دوست داشته‌باشند فرزند محرومشان از کوچه و خیابان، حداقل در فضای مجتمع محل سکونت بازی کند. چنین آزادی‌هایی چه ملاحظات و مراقبت‌هایی لازم دارد؟ جمشیدی‌فر توضیح می‌دهد: «نه تنها برای موقعیت خوبی که مثال زدید بلکه به‌طور کلی لازم است هر کودکی مجهز به رفتارهای خودمحافظت‌نی باشد؛ مثلاً مهم است که فرزندتان حتما شماره تلفن یکی از والدین را بلد باشد و آدرس و شماره تلفن خانه را همواره داشته‌باشد. او باید بداند