



بازی های فعال برای کودکان در شرایط بحران جنگ

بر اساس توصیه های

سازمان بین المللی بازی و ورزش کودکان



دکتر علی کاشی

عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

خرداد ۱۴۰۴



STAY
EMOTIONALLY
HEALTHY

از نظر هیجانی سعی کنیم
روی خودمان کنترل داشته
باشیم و به سلامت عاطفی
توجه کنیم



STAY
PHYSICALLY
ACTIVE

به لحاظ جسمانی فعال
باشیم و فعالیت بدنی
کافی داشته باشیم



RELAX AND
FORGET
WORRIES

آرامش داشته باشیم و
نگرانی ها را فراموش
کنیم



MAKE SENSE OF
NEW EXPERIENCES AND
CHANGES IN THE WORLD

تجربیات و تغییرات
جدید در جهان را
درک کنیم



COPE WITH FEELINGS
THAT ARE DIFFICULT
OR FRIGHTENING

با احساساتی که دشوار
یا ترسناک هستند کنار
بیاییم



اهمیت بازی در دوران بحران جنگ

بازی به کودکان کمک می کند که از نظر جسمی و ذهنی سلامت بمانند. بازی جزو زندگی روزمره کودکان سالم و شاد است. حتی در زمان های بحرانی مانند جنگ، بازی اهمیت خود را دارد. بازی به کودک کمک می کند احساسات خود را مدیریت کند و احساس کند که همه چیز ممکن است و می تواند خوب باشد.

در زمان بحران، بازی راهی است برای اینکه کودک شما بتواند:

بازی در خانه

یک راه عالی برای حمایت از سلامت، خوشحالی و رشد کودکان در این بحران، پیدا کردن راه هایی است که کودک بتواند در خانه بازی کند. وقت گذاشتن برای بازی و لذت بردن با هم، برای رابطه شما با فرزندتان و سلامت روان خودتان هم مفید است.

همچنین، بازی می تواند از اثرات منفی این بحران بر کودک جلوگیری کند، برای مثال:

- بودن در خانه برای مدت طولانی و جدا بودن فیزیکی از دوستان، خانواده، روال ها و مکان های محبوب، وضعیت جدیدی برای بیشتر ما است.

• بازی فرآیندی طبیعی و فعال است که می تواند به ما کمک کند :

- سلامت روانی خود را حفظ کنیم
- فعال بمانیم و کمی ورزش کنیم
- آرامش پیدا کنیم و نگرانی ها را فراموش کنیم
- تجارب و تغییرات جدید در جهان خود را درک کنیم
- با احساساتی که سخت یا ترسناک است، کنار بیاییم

بازی ارتباط زیادی با خلاقیت دارد - و به توسعه تخیل و حل مسأله کمک می کند.

بازی کمک می کند کودکان کوچک از طریق انجام آن و صحبت کردن با دیگران، رشد یابند. بازی همچنین روشی است برای یادگیری فکر کردن. بازی ممکن است شامل نقش آفرینی و تکرار رویدادها باشد - این یکی از راه هایی است که کودک متوجه می شوند چه خبر است. نمایش احساسات کودک از طریق بازی، به کودک کمک می کند با آن ها کنار بیاید و بر روی احساساتش کنترل بیشتری کند. بازی به کودک اجازه می دهد عصبانیت و ناامیدی خود را به طور امن ابراز کند، بدون اینکه به دیگران آسیب بزند یا خودش آسیب ببیند. همچنین، بازی به کودک کمک می کند توانایی ها و نقاط قوت خود را توسعه دهد و بتواند با مشکلات مقابله کند.

حمایت از بازی کودکان در طول بحران جنگ

کودکان به طور طبیعی بازی می کنند. معمولاً مهم ترین کارهایی که می توانید برای حمایت از این روند انجام دهید، این است که هر روز فضا و زمان کافی در اختیار فرزندتان قرار دهید و نگرش مثبتی در این زمینه داشته باشید. اگر فرزندتان ببیند که شما از دیدن او هنگام بازی خوشحال هستید، احتمالاً از بازی کردن بیشتر لذت می برد.

در زمان بحران، انتظار می رود فرزندتان برای مدت طولانی در خانه باشد. ممکن است از دوستان، خانواده، روال های روزمره و مکان های مهم برای او جدا شده باشد. این وضعیت جدیدی برای آن ها است - و برای بیشتر ما هم همینطور. شاید ببینید که فرزندتان به شکل متفاوتی بازی می کند. ممکن است دوباره به بازی هایی که زمانی در سنین کم لذت می برده، روی بیاورد. شاید بازی هایی مرتبط با بیماری، از دست دادن یا حتی مرگ داشته باشد. بازی های آن ها ممکن است نشان دهنده احساساتی مانند ناامیدی، خستگی یا سردرگمی باشد.

پاسخ دادن به درخواست بازی های فرزندتان

بازی یکی از راه هایی است که کودکان برای کنار آمدن با اضطراب و استرس از آن بهره می برند. وقتی کودکان بازی می کنند، در واقع در حال کشف کردن افکار و واکنش های خود هستند. مگر این که فرزندتان نگرانی یا احساس کم حوصلگی نشان دهد، معمولاً می توان مطمئن بود که بازی کردن بخش طبیعی راه های کنار آمدن او است.

با این حال، ممکن است فرزندتان بیشتر از قبل نیاز داشته باشد تا مطمئن شود که چیزهایی برای بازی کردن دارد و هر روز فرصت و فضای لازم برای بازی را در اختیار دارد. گاهی اوقات، نیاز است که توجه بیشتری به او کنید تا احساس امنیت و مراقبت بیشتری داشته باشد.

در ادامه چند نمونه راه هایی برای حمایت از بازی کودک آورده شده است که شما به عنوان والد باید با دید حمایتی در این زمینه وارد عمل شوید:

✚ منتظر بمانید تا خود کودکان شما را برای بازی دعوت کند. اگر او با خوشحالی در حال بازی است، بهتر است او را تنها بگذارید.

✚ از بازی کردن کودک خود در برابر عوامل مزاحم محافظت کنید.

✚ اگر کودک شما کاملاً در حال بازی کردن است، از روشن کردن تلویزیون یا کنسول بازی، پرسیدن سوال یا درخواست توقف او برای فعالیت های دیگر خودداری کنید.

✚ اجازه دهید کودک کاوش کند و با آزمون و خطا فعالیت کند.

✚ به او فرصت دهید تا با آزمایش و خطا و بر اساس ایده های خودش، بازی کند، بدون این که احساس کند مسخره یا قضاوت می شود.

✚ آنها را در توسعه مهارت هایشان با توجه به مراحل رشدی شان آزاد بگذارید. ممکن است اراده شما بر این باشد که هنگام روبرو شدن با کارهای سخت، وارد عمل شوید، اما باید بدانید که این راهی است که آنها یاد می گیرند.

✚ اجازه دهید کودکان موضوعات بازی هایشان را خودشان انتخاب کنند.

✚ حتی اگر موضوعات سخت یا ناراحت کننده به نظر برسند، این بازی های آنها است.

این نکات چند راهنمای کلی برای حمایت از بازی کودکان است. به قضاوت خود اعتماد کنید.

ممکن است فرزندان دوست داشته باشد که شما با او بازی کنید یا فقط کنار او باشید تا احساس امنیت و حمایت کند. همچنین ممکن است دوست داشته باشد که در حین بازی کمی استراحت و حریم خصوصی داشته باشد، برای مثال اگر عادت ندارد که مدت زمان زیادی را در داخل خانه با شما سپری کند.



به بازی کودکان فکر کنید

در خانه بودن با فرزندان برای مدت زمان بیشتری نسبت به حالت عادی، فرصت خوبی است تا بیشتر با نوع بازی های او آشنا شوید. می توانید یک روال منظم برای هر دوی تان برقرار کنید. همچنین این فرصت را دارید که لذت ببرید و بازی کردن را تجربه کنید، و از این کار نیز نفع ببرید.

زمانی که کودکان بازی می کنند، همیشه این بازی ها شکل یکسانی ندارد. گاهی ممکن است فرزندان دوست داشته باشد تنها بازی کند. گاهی هم ترجیح می دهد با دیگران بازی کند، چه در فضای آنلاین، چه با افراد در خانه، یا با یک حیوان خانگی،

عروسک یا خرس عروسکی به عنوان همراه. ممکن است بعضی وقت ها کودکان از بازی های پرجنب و جوش و پرنرزی لذت ببرند، و در مواقع دیگری ترجیح دهد کاری ساکت تر یا خلاقانه انجام دهد. این ها همه روش های طبیعی بازی هستند.

تمرکز کردن بر نحوه بازی کودکان، بخش لذت بخشی از وقت گذراندن با هم است. این کار به شما کمک می کند تا:

- ✚ بتوانید بهتر درک کنید فرزندتان چگونه بازی می کند
- ✚ برای پاسخ دادن به بازی های او نکات جدید بیاموزید
- ✚ ببینید چه چیزهایی او را خوشحال یا راحت می کند
- ✚ ارتباطی آرام و لذت بخش با هم داشته باشید



چند نکته برای پاسخ به بازی کودک:

- ✚ قبل از وارد شدن در بازی، کمی توقف کنید و نگاهی بیندازید و گوش دهید که چه اتفاقی می افتد.
- ✚ ببینید فرزندتان چه می کند و چه چیزی در حال رخ دادن است.
- ✚ درباره نحوه بازی او فکر کنید. فکر کنید اگر ناگهان در بازی شرکت کنید، چه اتفاقی می افتد. اگر کودک تان ایمن و سرگرم است، نیاز دارید وارد شوید؟

✚ تصمیم بگیرید چه کاری باید انجام دهید. بعد از توقف، نگاه کردن و فکر کردن، بهتر می دانید که آیا کودک تان دوست دارد شما در بازی شریک شوید یا خیر.

✚ بعداً، می توانید درباره این فکر کنید که چگونه حضور شما بر بازی کودک اثر گذاشته است. برای مثال، آیا بازی را متوقف کرد؟ لذت بیشتری به بازی افزود؟ یا او را آرام کرد؟

✚ کودکان معمولاً می فهمند که وقتی دوست دیگرشان دوست دارد بازی کند یا ترجیح می دهد تنها باشد، چه معنی دارد. بزرگ ترها ممکن است نیاز داشته باشند یاد بگیرند چطور این را درک کنند. یکی از روش ها برای فهمیدن اینکه چه زمانی برای ورود به بازی درست است، این است که به کودک بگویید می تواند از شما بخواهد که وارد بازی شوید.

کودک تان ممکن است راه های متفاوتی برای نشان دادن این که می خواهد شما با او بازی کنید، داشته باشد—نه فقط با کلام. مثلاً، کودک ممکن است:

✚ با چشمان یا حرکاتش به شما نشان دهد که دوست دارد با او بازی کنید

✚ یا راه های دیگری که نشان می دهد می خواهد با شما باشد



بازی هایی که شامل مضامین دشواری مانند فقدان، بیماری و مرگ عزیزان می شوند



کودکان از بازی چیزهای زیادی کسب می کنند: مانند تفریح، آرامش، هیجان و همراهی. بازی همچنین یکی از راه های مهم برای رشد توانایی های کودکان در مواجهه با شرایط سخت، ترسناک یا گیج کننده است.

گاهی بزرگ ترها دیدن یا شنیدن بازی کردن کودکان وقتی موضوعات سختی مانند از دست دادن، مرگ، بیماری یا تنهایی در آن نقش دارد، برایشان مشکل است و ممکن است احساسات بدی در درونشان برانگیخته شود. شاید احساس کنید این نوع بازی برایتان ناراحت کننده است یا نشان دهنده بی احترامی است.

طبیعی است که وقتی بازی کودک تان از این موضوعات سخت باشد، بخواهید او را از آن دور کنید یا از کودک در برابر انجام این بازی ها حفاظت کنید. اما بهتر است به خودتان یادآوری کنید که هنوز هم بازی نیاز است و کودک می خواهد در این دوران بحران بازی کند.

این نوع بازی ها می تواند به کودک کمک کند تا:

- با وضعیت سخت کنار بیاید
- احساساتش را کنترل کند
- حس کند اوضاع تحت کنترل است
- هر سوالی که دارد بپرسد
- توانایی مقابله با چالش های دیگر زندگی را پیدا کند

مثال هایی از بازی در خانه با موضوعات سخت:

- بازی کردن برای بیان احساسات، به جای نگه داشتن آن ها در درون
- اگرچه این نوع بازی ممکن است ناراحت کننده باشد، اما باید یادتان باشد که چرا کودک این گونه بازی می کند.

احساسات ما می تواند بر نحوه واکنش مان به بازی های کودک تأثیر بگذارد. ممکن است بازی کودک شما را ناراحت یا نازاری کند، اما برای او مهم است که این نوع بازی را انجام دهد.

برخی نمونه های بازی هایی که شامل موضوعات سخت است:

- بازی کردن نقش صحنه هایی که کودک شما در خانه، تلویزیون یا اینترنت دیده است، مانند بخش های بیمارستان، مراسم های خاکسپاری، افراد در وضعیت دشوار، کمک به همدیگر، یا اعلام های سیاسی.
- تکرار کردن رویدادها و تغییر نتیجه آنها، مثلاً بازی کردن نقش اینکه کسی از یک بیماری بهبود یافته است.
- بازی در جست و جوی راه حل برای مشکلات بزرگ، مثلاً با قهرمانان خیالی که نام هایشان با این بحران فعلی مرتبط است.
- ساخت شخصیت های خیالی که نماد چیزهایی مانند دشمن، دانشمندان یا مرگ هستند.
- توضیح دادن اتفاقاتی که درباره آنها با عروسک، خرس عروسکی یا خواهر و برادر خود می گوئید، یا سرزنش کردن آنها برای نپذیرفتن قوانین جدید.
- ایفای احساسات مختلف، مانند عصبانیت، ترس یا تنهایی، و انجام آن به شکل خنده دار، مبالغه آمیز یا هیجان انگیز.
- بازی کردن مرگ یا مراسم خاکسپاری یک عزیز در قالب نقش، تا این اتفاق واقعی تر حس شود.

این نوع بازی ها به شما کمک می کند تا بهتر بفهمید کودک تان چه احساسی دارد و چطور با وضعیت کنار آمده است، همچنین می توانید بفهمید که شاید چیزی را اشتباه متوجه شده باشد، مثلا درباره نحوه جنگ یا مدت زمان آن.

این بازی ها فرصت می دهد تا اعتماد و آرامش بیشتری به کودک تان بدهید، به او اطمینان و آرامش بدهید، و با به اشتراک گذاشتن آیین ها و سنت هایی از فرهنگ، ایمان یا میراث خانواده، حس ارتباط و امنیت بیشتری برایش ایجاد کنید. همچنین، می توانید اطلاعات مناسب سن کودک در اختیارش بگذارید تا بهتر موضوع را درک کند.



مدیریت بازی هایی در خانه که پر سر و صدا یا مخرب به نظر می رسند



کودک شما در حال تجربه کردن یک وضعیت بسیار جدید است که برای بزرگ‌ترها هم گیج‌کننده و ترسناک است. بازی یکی از راه‌های بسیار مهم برای درک و کنار آمدن با آنچه می‌شنود، می‌بیند و احساس می‌کند، است. ممکن است سخت باشد که احساس کنید گزینه‌هایتان گرفته شده، یا ندانید چقدر طول می‌کشد این وضعیت ادامه داشته باشد.

وقتی کودکان احساسات ترسناک و گیج‌کننده دارند، بازی چه شکلی می‌تواند باشد؟

بازی یکی از راه‌هایی است که کودکان برای سازگاری با تغییرات از آن بهره می‌برند. روش بازی آن‌ها ممکن است تغییر کند – ممکن است پر سر و صدا و خرابکارانه باشد، یا آرام و ساکت.

در ادامه نمونه‌هایی از نوع بازی‌هایی که ممکن است ببینید آورده شده است:

کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان هم ممکن است همین نوع بازی‌ها را انجام دهند. مهم است که به یاد داشته باشیم که آنها هم نیاز دارند زمان و فضا برای بازی کردن داشته باشند.

چطور می‌توانم این نوع بازی را در خانه مدیریت کنم؟

درک این که کودک شما در حال یادگیری کنار آمدن با وضعیت جدید است، می‌تواند کمک‌کننده باشد. اما وقتی در خانه گیر افتاده‌اید، مدیریت آن هم ممکن است سخت باشد.

برخی راهکارها:

- عبور کردن از احساسات سخت و آزمایش آن‌ها
- آزمودن پاسخ‌تان و دیدن واکنش‌های مختلف
- احساس رضایت یا کنترل کردن وضعیت

مواردی که در این نوع بازی ممکن است ببینید:

- بسیار سر و صدا کردن، مثل فریاد کشیدن، آواز خواندن بلند، کوبیدن روی دفاها، یا ضربه زدن به وسایل به صورت پر سر و صدا
- خشم خود را روی اسباب‌بازی‌ها یا اشیاء نشان دادن، مثل زیر پرتاب بالش‌ها یا پرت کردن خرس عروسکی
- تخریب چیزی که ساخته است، مثل پاره کردن نقاشی یا خراب کردن برج‌ها
- پنهان شدن در یک فضای کوچک، مثل جعبه کارتن، زیر تخت، یا گوشه‌ای که از پارچه و بالش ساخته است
- بازی‌های خشن یا بازی‌های «میدان‌داری» با شما یا خواهر و برادرها

با همسایگان صحبت کنید اگر نگرانید که صدای این نوع بازی بر آن‌ها تأثیر بگذارد. برخی افراد از شنیدن صدای کودکان لذت می‌برند، اما برخی دیگر ممکن است مشکل در خواب یا فعالیت‌های دیگر داشته باشند. شاید نیاز باشد توافقی و با در نظر گرفتن احترام متقابل، راه‌حلی پیدا کنید.

برخی راهکارها برای مدیریت این نوع بازی ها:

- اشیایی برای بازی فراهم کنید که از پاره کردن یا کثیف کردنش ناراحت نمی شوید، مثل پارچه های کهنه، جعبه های کارتن و بالش ها
- کمی خمیر بازی یا گل رس تهیه کنید تا کودک بتواند به آن فشار دهد، بچسباند و فشار بیاورد. اگر آرد و روغن اضافه دارید، می توانید خمیر بازی خودتان را درست کنید.
- اگر کودک تان بزرگ است، با او درباره زمان هایی صحبت کنید که خوب است سر و صدا زیاد باشد و زمان هایی که باید آرام تر باشد.
- به کودک تان چیزی بدهید که بتواند با آن سروصدا ایجاد کند، مثل درهای زباله، چوب های ساز، یا قابلمه و تابه. بگذارید هر چقدر می خواهد سروصدا کند، ولی زمانی مشخص برای این کار تعیین کنید و به او بگویید که بعد از آن باید اشیاء را جمع کند.
- به کودک تان نشان دهید که می فهمید او نیاز دارد بازی کند، و بگویید که دوست دارید کمک کنید بدون آن که آسیب یا خسارتی به خودش، خانه یا دیگران برسد به این بازی ها ادامه دهد.



به هم ریختگی و کثیف بازی در خانه



بازی کردن در تمام سنین ممکن است کمی نامنظم و پر سر و صدا باشد، اما وقتی شما و فرزندتان مدتی را در خانه با هم سپری می کنید، ممکن است مقابله با این وضعیت سخت تر شود. منظم نبودن در بازی بخش طبیعی آن است و شامل موارد زیر می شود:

بازی های پر سر و صدا درباره بحران جنگ: در این وضعیت فعلی، فرزندان ممکن است از بازی های پر سر و صدا برای شبیه سازی بحران استفاده کند.

اگر فرزندان چنین می کنند، می توانید با موارد زیر به او کمک کنید:

نکاتی برای مقابله با بازی های پر از به هم ریختگی و بی نظمی در خانه: مدیریت آشفتگی و بی نظمی در خانه یا شستن و خشک کردن لباس های ناشی از برخی بازی ها وقتی زیاد در خانه هستید، سخت تر می شود. و ممکن است کودکان نگران اضافه کردن استرس به خانواده باشند.

مهم ترین نکته این است که تلاش کنید تعادلی پیدا کنید که برای خانواده تان قابل تحمل باشد. در اینجا چند پیشنهاد آورده شده است:

- با حس های خود کشف کنید که چیزها چه ظاهری دارند، چه حسی می دهند، چه بویی می دهند و چه صدایی دارند
- خلاق و تخیلی باشید
- درباره عملکرد چیزها بیاموزید — مثلاً، چه اتفاقی می افتد وقتی رنگ ها با هم مخلوط می شوند، یا آب چگونه جریان می یابد، یا حباب ها چگونه شناور می مانند
- از فشار دادن، جدا کردن و به هم ریختن فقط برای لذت، احساس رضایت کنید
- با لگد زدن، بازی کردن و قلقلک دادن، لذت ببرید
- احساسات خود را درباره جنگیدن و منتقل شدن از یک مکان به مکان دیگری، بررسی کنید
- مدل ها یا تصاویری از چیزی که فکر می کنید در جنگ اتفاق می افتد، بسازید
- اجازه دهید کودکان آزادانه بازی کنند تا بتوانند راه هایی پیدا کنند که با آن ها بتوانند با موضوعات در حال وقوع کنار بیایند
- از بازی هایشان به عنوان نقطه شروع برای گفتگو درباره جنگ و اثرات آن استفاده کنید
- به فرزندان بگویید که نگران نباشید اگر خیس یا کمی کثیف شد، هنگام بازی کردن
- چند لباس قدیمی نگه دارید که فرزندان هنگام کثیف شدن بتواند آن ها را بپوشد
- در نظافت و مرتب کردن لباس ها و اسباب بازی های کثیف، با کودک خود شریک شوید
- روی کف یا میز، پارچه یا روزنامه قدیمی بگذارید تا تمیز کردن راحت تر شود
- با فرزندان درباره محل هایی که در خانه اجازه دارید کثیف شوند، گفتگو کنید و جاهای دیگر را مشخص کنید
- به یاد داشته باشید که حمام ها معمولاً مکان های عالی برای بازی های پر سر و صدا و خیس هستند.



چیزهایی که می‌توانید با آنها در خانه بازی کنید



بیشتر خانه‌ها پر از چیزهایی است که می‌توان با آن‌ها بازی کرد. شاید فکر کنید منظور ما از بازی یعنی بازی‌های رایج و بازی با اسباب‌بازی‌ها، اما کودکان می‌توانند با چیزهای زیادی بازی کنند که به تخیل و خلاقیت‌شان کمک می‌کند. مثلاً، جعبه‌های کارتن یا پارچه‌های کهنه را می‌توان به روش‌های مختلفی به عنوان یک ابزار بازی استفاده کرد.

آماده‌سازی و مراقبت از شرایط ایمنی: مطمئن شوید چیزها کاملاً شسته و خشک شده‌اند قبل از اینکه کودکان آن‌ها را بازی کنند.

- در مورد اشیای حساس قضاوت کنید. فکر کنید اگر پاره یا کثیف شدند، چه حسی دارید یا مشکلی دارید؟
- از کیسه‌های پلاستیکی و لفاف‌ها به دلیل خطر خفگی، به خصوص اگر بچه‌های کوچک هم اطراف باشند، استفاده نکنید.
- چیزهای کوچک مثل درپوش بطری‌ها یا صدف‌ها که ممکن است کودکان ببلعند یا خفه شوند، دوری کنید.
- نکات بهداشتی رسمی را یادتان باشد و کمک کنید فرزندان هم همین کار را انجام دهد.
- حاشیه‌های تیز را بررسی کنید.

در ادامه چند نمونه از چیزهایی که می توانید در خانه پیدا کنید و برای بازی کردن به کودک بدهید آورده شده است:

بازی با مواد بازیافتی و بسته بندی ها:

می توانید بعضی چیزهایی که معمولاً دور ریخته می شوند یا بازیافت می شوند، در اختیار فرزندتان قرار دهید:

- فویل نقره ای، سینی های غذای آلومینیومی، لفاف سلفون
- بطری ها و ظرف های پلاستیکی
- جعبه های کارتن — مثلاً جعبه های غلات، جعبه های تخم مرغ، لوله های دستمال توالت یا کارتن های بسته بندی

اشیای خانگی:

بسیاری از چیزهایی که هر روز در خانه استفاده می کنید، می توانند برای بازی مناسب باشند:

- پارچه ها، لحاف، بالش ها، لباس های کهنه
- صندلی ها، میزها، جعبه های کارتن
- قابلمه و ماهی تابه، قاشق های چوبی
- کاغذ، گچ، بادکنک، رنگ، نخ، کش، سیم قلاب، گیره لباس

چیزهای طبیعی:

اشیای طبیعی مانند غنچه ها یا جوانه های گیاهی، صدف ها، گیاهان، شاخه ها، سنگ ها و سنگریزه ها همیشه برای بازی استفاده شده اند.

شما ممکن است قبلاً تعدادی از این چیزها را اطراف خانه جمع کرده باشید یا بتوانید آن ها را بیرون جمع کنید و داخل خانه بازی کنید. اما باید در این خصوص ملاحظات مهم داشت:

- فقط مقدار کمی از وسایل طبیعی جمع کنید.
- به گیاهان، درختان، زیستگاه ها یا لانه ها آسیبی نزنید.
- اگر ممکن است، بعد از بازی، وسایل طبیعی را به طبیعت برگردانید.

از این مواد می توانید برای مدل سازی، عروسک سازی، ساخت سپر و آلات موسیقی استفاده کنید.

- خشم و ناامیدی خود را با خرد کردن بالش یا کوبیدن جعبه های کارتن خالی کنید.
- روی کارت ها تصاویری بکشید و آن ها را به پازل های تکه تکه تقسیم کنید.
- فروشگاه، مدرسه، آشپزخانه، بانک، اداره پست، سالن زیبایی، بیمارستان و کافی شاپ ساختن.
- جمع آوری و طبقه بندی چیزها برای بازی در آب.

- ساخت پناهگاه، سرپناه یا اتاق های مخفی.
- بازی های لباس پوشیدن، اجرای نمایش، ساختن ابراهای صابون و درام.
- ساخت باغچه کوچک در داخل خانه، کاشتن دانه و تماشا کردن رشد آن ها.
- طراحی و اختراع بازی های تخته ای جدید.



از وقت خود در بیرون خانه نهایت استفاده را ببرید



رفتن به بیرون از خانه در شرایط غیر خطرناک و ایمن، برای سلامتی روانی و جسمانی ما بسیار مفید است. همچنین می تواند فشارهای خانوادگی که به دلیل اختصاص دادن زمان زیادی در داخل خانه ایجاد می شود، کاهش دهد.

مراقب باشید:

شاید هر روز مجاز نباشید برای مدت کوتاهی بیرون بروید و ورزش کنید. هشدار در خانه ماندن در شهرها و زمان های مختلف متفاوت است و ممکن است با ادامه جنگ تغییر کند. همیشه دستورالعمل های رسمی محل زندگی تان را از رسانه های معتبر دنبال کنید.

در زمانی که بیرون هستید و امکان حضور در خارج از خانه را دارید از بیرون بودن بهترین استفاده را ببرید خواه در خیابان های شهری، در پارک یا در طبیعت باشید، طبیعت همه جا اطراف شما است.

بازی های ساده برای زمان هایی که بیرون هستید

- اگر بیرون می روید، همیشه نکات ایمنی و دستورالعمل های مراقبتی و هشدارها را مورد توجه قرار دهید و از رفتن در کنار اماکن نظامی و خطرناک پرهیز کنید.
- هنگامی که به خانه برمی گردید، دست های خود را بشوید. و نظافت را رعایت کنید.
- با افراد مشکوک و غیر قابل اعتماد دیدار نکنید.
- از ورزش کردن در اماکن شلوغ که نمی توانید هشدارها را بشنوید و خود را به مکان امن منتقل کنید، اجتناب کنید.
- وقت بگذارید، کمی توقف کنید، اطراف را نگاه کنید و با فرزندان درباره چیزهایی که می بینید و احساس می کنید صحبت کنید.
- درختی را در آغوش بگیرید، روی سنگی بایستید، علف های هرز در ترک های پیاده رو را پیدا کنید.
- نام گیاهان، درخت ها و پرند هایی که در منطقه تان پیدا می کنید، بیاموزید. چندانای آن ها را می توانید هنگام بیرون رفتن پیدا کنید؟
- درباره وضعیت آب و هوا نظردهی کنید و پیش بینی کنید که بعداً، فردا یا هفته آینده هوا چگونه خواهد بود.
- عکس بگیرید، نقاشی کنید، شعر بنویسید، داستان بگویید.
- از طبیعت چیزهای زیبا جمع آوری کنید و درباره چیزهایی که در محیط اطراف شما رشد می کنند و قابل خوردن هستند، بیاموزید.
- یک مکان مشخص را برای بازدید منظم انتخاب کنید — مثلاً یک درخت، یک بوته، یک جویبار یا کانال — و ببینید چه تفاوت هایی در روزهای مختلف دارد. آیا برگ ها و جوانه ها در حال بیرون آمدن هستند؟ آیا حشرات به آنجا می آیند؟
- در زمان های مختلف روز بیرون بروید، اگر قوانین محلی اجازه می دهد — صبح زود، طلوع آفتاب، ظهر، غروب، شب (در صورت ایمن بودن). شما و فرزندان چه چیزهایی درباره خورشید، ماه، سایه ها و اثرات نور متوجه می شوید؟

بازی های مختلف مانند:

- “من دیدم با چشمان کوچکم (I spy)”
- جست و جوی گنجینه
- پریدن روی نقطه، جهش، راه رفتن به عقب، تمرین حالت تعادل، انجام حرکت های سر، پریدن در حوضچه ها، دنبال کردن سایه ها
- قصه گویی، بازی های تخیلی و فانتزی
- نقاشی با گچ روی پیاده رو یا پیاده راه ها
- سبد مینتون و یا شاتل تایم و بازی هایی با دسته، توپ و حلقه ها
- بازی هایی که در مدرسه یا مهدکودک و مراکز انجام می دهید — می توانید از فرزندان بخواهید آن ها را به شما آموزش دهد
- برداشتن اشیای کوچک از خانه، مثلاً حیوانات اسباب بازی یا ماشین هایی که می توانید در فضای باز بازی کنید
- بازی های تعادلی — مثلاً روی جدول یا خط هایی که روی پیاده رو کشیده شده است
- جمع آوری چیزهایی مثل سنگ، شاخه و برگ که می توانید در خانه نگه دارید و با آن ها بازی کنید.



فعالیت های اینترنتی و مبتنی بر صفحه نمایش و بازی...

مقدار مناسب این بازیها چیست



بیشتر خانواده ها می خواهند تعادلی منطقی بین زمان صرف شده مقابل صفحه نمایش ها و زمان اختصاص یافته به فعالیت ها و بازی های دیگر، از جمله وقت همراه بودن با خانواده، پیدا کنند.

اگر در خانه در طول بحران جنگ امکان دسترسی به صفحه نمایش ها دارید، می تواند راهی برای کودک شما باشد تا بتواند از آنها بهره مند شود.

درک کردن این که در این وضعیت فشار آوردن به کودک برای رعایت همان قوانین معمول ممکن است سخت باشد، طبیعی است. اما صرف زمان زیاد مقابل صفحه نمایش ها می تواند اثرات منفی داشته باشد، در کنار اینکه فرصت ها و تجربیات مهمی هم برای کودک فراهم می کند.

با توجه به اینکه عمده اخبار رسانه ای در شبکه های مختلف معطوف به جنگ است، خانواده ها باید در خصوص در معرض قرار دادن کودکان در خصوص این اخبار بینهایت مراقب باشند و همواره کودک را در معرض این اخبار قرار ندهند. برای مثال، کودک ممکن است وقتی از این نوع اخبار مطلع شد، مشکل در خوابیدن پیدا کند یا از فعالیت های دیگر غفلت کند. **برخی راهکارها برای کمک به کودک در پیدا کردن تعادل سالم عبارتند از:**

برای کودکان:

نوزادان ممکن است به صفحات نمایش علاقه مند شوند، مخصوصاً اگر اطرافیان هم از صفحه های نمایش استفاده کنند. اما مهم ترین نیازهای رشد کودک، از طریق تماس انسانی و ارتباطات واقعی تامین می شود، مثل:

- در تماس بودن با دوستان، گروه های اجتماعی و خانواده
- اشتراک گذاری تجربیات، نگرانی ها و ایده ها
- خندیدن و لذت بردن
- غرق شدن در بازی هایی که تمرکز کامل می طلبد
- شرکت در فعالیت های خلاقانه
- دسترسی به اطلاعات، اخبار و راهنمایی ها

نکات مهم در استفاده از صفحات نمایشی (تلویزیون و موبایل و ...):

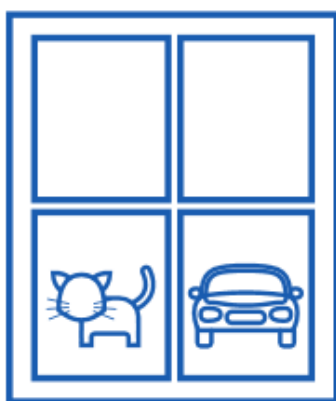
- نشان دهید که شما این موضوع را درک می کنید و شما هم به آنها علاقه مند هستید. به کودک خبر دهید که می دانید بازی های صفحه نمایش یک جنبه مثبت و منفی دارد.
- با کودک بازی کنید یا از او بخواهید درباره برنامه های مورد علاقه اش برایتان بگوید.
- تحرکت کودک را تشویق کنید. کودک باید استراحت های منظم داشته باشد، به جای نشستن یا دراز کشیدن طولانی مدت.
- بیرون رفتن و ورزش در فضای باز را توصیه کنید.
- به نگاه کردن به منظره های طبیعی و فاصله های دور در صورت نبود خطر و هشدار تأکید کنید، زیرا این کار باعث تغییر تمرکز چشم و استراحت آنها می شود.
- سعی کنید زمان صرف غذا و وعده های غذایی بدون صفحه نمایش باشد تا فرصت صحبت و لذت بردن از غذا فراهم شود.
- قبل از خواب، از صفحه نمایش ها دوری کنید تا آرام تر و بهتر بخوابد و صبح زود بیدار شود.
- با کودک درباره مدت زمان مجاز استفاده از صفحه نمایش صحبت کنید، برنامه ریزی کنید و از او بخواهید کمک کند به آن پایبند بماند.
- سعی کنید بازبینی مداوم اخبار و به روزرسانی های مرتبط با اخبار جنگ را کاهش دهید. تصمیم بگیرید که تنها چند بار در روز اخبار را چک کنید، یا اعلان ها را خاموش کنید.
- به یاد داشته باشید، کودکان بزرگ تر ممکن است از کارهای قدیمی یا اسباب بازی های محبوب شان لذت ببرند که این حس آرامش و امنیت را در آنها ایجاد می کند.



برای نوزادان:

- در آغوش گرفتن، نوازش، قلقلک دادن و نوازش آنها
- نگاه کردن اطراف، تمرکز کردن چشم هایشان روی اشیاء، چهره ها و فواصل مختلف
- تماس چشمی با اطرافیان و لبخند زدن
- لمس کردن اشیاء با دست ها، پاها، دهان و بدن
- صحبت کردن با نوزادان، استفاده از زبان نوزاد، ترانه ها و لالایی ها

این نکات کمک می کند تا کودک در حال رشد احساس امنیت و حمایت کند و بهره مندی صحیح از تجربه های نوین و طبیعی داشته باشد.



بازی کردن وقتی نمی توانید از خانه بیرون بروید

شرایط جنگ تجربیات غیرمعمول و سختی را برای کودکان و خانواده ها رقم زده است. یکی از این تجربیات، ناتوانی در بیرون رفتن است. احساس استرس یا ناراحتی کاملاً طبیعی است. مهم است که از خودتان مراقبت کنید و راه هایی برای آرامش پیدا کنید. در اینجا چند پیشنهاد آورده شده است که ممکن است کمک کننده باشد.

بازی کردن راهی است برای ارتباط با جهان اطراف. در اینجا چند پیشنهاد برای بازی در خانه ارائه می شود:

برگرداندن کمی طبیعت به داخل خانه:

- یادآوری می‌کنم که نیازی نیست شما والدین کامل باشید. کودکان باید بدانند که شما آنها را دوست دارید و مراقبت از آنها می‌کنید.
- اگر کودکان خوشحال بازی می‌کند، مشکلی نیست که همراه با استراحت و وقت گرفتن برای خودتان، بازی او را تماشا کنید.
- گاهی اوقات، کودکان ممکن است احساس خستگی کند و نیاز به سرگرمی نداشته باشد.
- وقتی با کودک بازی می‌کنید، تلاش کنید فکری دیگر را فراموش کنید و فقط برای لذت بردن از بازی با او تمرکز کنید.
- مشکلی نیست اگر بگویید بازی کافی بوده است، نیاز به استراحت دارید یا باید کار دیگری انجام دهید.

بازی و سرگرمی های تصویری و توجه به اطراف:

- تعداد مداد رنگی ها، لیوان ها، قاشق ها، ماشین ها یا گربه ها یا افراد را که می‌بینید، شمارش کنید.
- درباره چیزهایی که می‌بینید داستان سازی کنید؛ مثلاً گربه چه نقشه‌ای دارد؟ نام او چیست؟ اگر شما گربه بودید، دنیا چگونه به نظر می‌رسید؟
- آیا می‌توانید چراغ‌های خیابان را ببینید که در شب روشن می‌شوند و در صبح خاموش می‌شوند؟ آیا صدای شروع آواز خواندن گنجشکان در صبح یا آرام گرفتن آنها در شب را می‌شنوید؟
- در شب، به ستاره‌ها و ماه نگاه کنید، بازتاب‌ها و سایه‌ها، پرندگان، خفاش‌ها و حیات وحش اطراف را ببینید (البته بجز در مواقع هشدار).

بازی با مواد طبیعی در خانه:

- اطراف خانه را جستجو کنید و چیزهای ساخته شده از مواد طبیعی پیدا کنید، مثل قاشق‌های چوبی، سبدهای حصیری، پنبه، ابریشم، سنگریزه یا پر.
- یک باغچه کوچک در داخل خانه در کنار پنجره پرورش دهید. می‌توانید گیاهان دارویی برای بو کردن و چشیدن بکارید یا بذرهای گل‌های کوچک کاشته و رشد دهید.
- روی یک سینی، یک باغ هنری بسازید و درخت، گیاه و پرندگان را از مواد دورریختنی مثل کاغذ کادو، کاغذ پخش کن، بسته‌بندی‌های شکلات و مقوا ساخته و طراحی کنید.
- یاد بگیرید که پرندگان و حشرات را با استفاده از کتاب یا جست‌وجو در اینترنت شناسایی کنید.

این فعالیت‌ها می‌تواند به کودک کمک کند تا در خانه سرگرم باشد و از دنیای طبیعی و اطراف لذت ببرد و احساس آرامش کند.

حفظ فعالیت بدنی کافی کلید سلامتی در دوران جنگ است



تلاش کنید فعال بمانید

ممکن است در خانه سخت باشد که فیزیکی فعال باشید، اما مصرف انرژی از هر طریق ممکن مثل نرمش کردن، درجا دویدن، طناب زدن در صورت امکان و ورزشهای سوئدی و ... فواید زیادی دارد – مثلاً حال خوبی پیدا می کنید (و حال کودک تان هم بهتر می شود) و بهتر می خوابید.

فضا ایجاد کنید

گاهی کودک تان نیاز دارد که تنها بازی کند یا ترجیح می دهد حریم شخصی خودش را داشته باشد. همان طور، گاهی هم شما نیاز دارید کمی فضا داشته باشید.

پخش کردن موسیقی و رقص های محلی: سعی کنید حرکات موزون بامزه یا رقص محلی سنتی آرام انجام دهید.

چند توصیه عالی پایانی

- تمرینات بدنی – اتاقتان را تبدیل به باشگاه کنید. چند تمرین مثل کرانچ، دویدن در جا یا تعادل روی یک پا انجام دهید. از فرزندتان بخواهید تمرین هایی را که در مدرسه انجام می دهد، نشان بدهد.
 - بازی های پرتحرک انرژی و شادی زیادی ایجاد می کند. می توانید اشیاء شکستنی را جابه جا کنید یا روی زمین یک لحاف قرار دهید تا بازی امن تر باشد.
 - پیدا کردن آیتم هایی برای ساختن سرپناه یا چادر – می تواند بسیار ساده باشد، مثلاً یک ملحفه را روی یک میز قرار دهید و از طرفین آویزان کنید تا کودک بتواند در زیر آن بازی کند و احساس امنیت را تجربه کند.
 - یک جعبه مقوایی بزرگ وسیله ای عالی برای بازی بچه ها است.
 - یک گوشه دنج یا دایره ای نرم و راحت با چند بالش و کوسن درست کنید.
 - حال و هوای اتاق را تغییر دهید؛ چراغ اصلی را خاموش کنید و در تاریکی یا فقط با نور خیابان بازی کنید. سعی کنید سایه هایی با فانوس یا لامپ کوچک ایجاد کنید.
 - با کودک تان صحبت کنید و توضیح دهید که گاهی نیاز دارید کمی ساکت باشید و تنها زمان هایی برای خودتان باشد، درست همان طور که آنها نیاز دارند بازی های آرام داشته باشند. حتی اگر در اتاق های متفاوت نباشید، به کودک یاد بدهید که باید در برخی مواقع در بازی کردن آرام باشد.
- این فعالیت ها کمک می کند تا در منزل سرگرم باشید و همزمان احساس راحتی و آرامش کنید.

از خداوند متعال پایان سریعتر شرایط فعلی و سلامتی همه عزیزان را آرزو مندیم.

با امید روزهایی بهتر