

کودکان نسبت به بازی و ورزش علاقه
بخصوصی دارند و در هر سن و سالی بآن
عشق میورزند . البته یک کودک چهار یا
پنج ماهه فلسفه بازی و ورزش را نمیداند و
دست و پایش هم برای یک ورزش قانونی و
سیستماتیک آمادگی ندارد و لیکن غریزه
زندگی طبیعت او را به بازی و ورزش و
حرکت تشویق میکند .

شاید در گذشته توجهی به چگونگی و
کیفیت بازیهای کودکان نمیشد و تنها
همین قدر که بچهها سرگرم بازی بودند و
نوع بازیهای آنها خطری در برنداشت
پدر و مادر احساس آسایش فکر میکردند .
اما اکنون روانپزشکان به سرگرمیها و بازی
کودکان با دید دیگری مینگرند . آنان
معتقدند این بازیها زندگی سازند و در
آینده کودکان تاثیر عمیقی دارند ، با توجه
لازم به بازی کودکان میتوان از آنها
افرادی مفید و موفق برای جامعه ساخت و



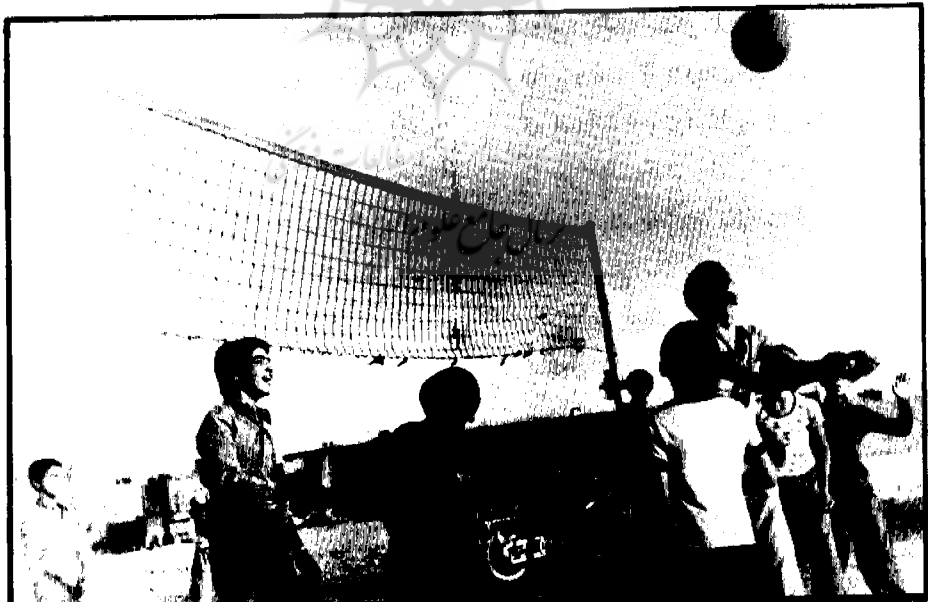
کودک، بازی و ورزش

نیز برعکس آن ، گمراهانی نا موفق و خطاکار تحویل جامعه داد . حال برای روشن تر شدن مطلب آنرا به بخشهای زیر تقسیم بندی نموده حتی المقدور بطور اختصار بشرح هریک میپردازیم :

۱- بازی کودکان در رابطه با سن آنها . روابط کودکان در حین بازی با یکدیگر .

شوق و نشاطی که بازی با وسائل هر چند ابتدائی و پیش پا افتاده در نفوس کودکان شیرخواره بوجود میآورد مانند آب و هوای ملایم و آفتابی که به شکوفه های بهاری مینابد ، راه رشد و تکامل آنان را فراهم میسازد .

کودکان از سنین سه ماهگی به بعد با حرکت دادن دست و پا در حالت درازکش بیشت و یا بازی کردن با اشیاء سبک وزن و رنگینی که در اطراف آنها وجود دارد ، علاقه خود را ببازی و حرکت ظاهر میسازند و با حرکت نوسانی این اشیاء چشم و صورت خود را نیز بچپ و راست میگردانند و سعی میکنند با حرکت دست این اسباب بازیها را لمس نمایند و آنها را با اختیار خود بحرکت درآوردند زیرا این قبیل کودکان از اشیائیکه بمیل خود لمس و بوسیله خود آنان را بحرکت در میآوردند که درحقیقت نخستین آلات دستخوش اراده آنان



هستند خوششان میآید و بازی با این اشیاء سرگرمی عمده و شیرین آنان محسوب میگردد .

سنین مختلفی است که در طی آن کودک به انواع بازیهای گوناگون تمایل پیدا میکند ، به مقدار زیادی بستگی دارد به موفقیتها و فرصتها و برخوردهای اجتماعی که در گذشته داشته است . معمولا اطفال کوچکتر تمایل دارند به تنهایی بازی کرده و هنگامیکه با اسباب بازیهای خود مشغول هستند ، نظارت شخصی بزرگسالان که آنان را دوست دارد برایشان لذت آور است . بعد از این مرحله است که کودک معمولا دوست دارد که در هنگام بازی کردن کودکان دیگر آنان را تماشا کند و وقتی بازی دیگران را میبیند یا شادی و شغف از دیدن حرکات کودکان دیگر فریاد شادی برآورده و سعی دارد که دیگران را نیز در شادی خود سهیم به بیند ، که در این گونه موارد بر والدین لازم است تا کودکان خود را تشویق به حضور در بازی دیگران بنمایند تا آنها حس تعاون و همکاری را دریابند و از گوشه گیری بدرآیند .

کودکان دو تا سه ساله معمولا دوست دارند که در نزدیکی یکدیگر بازی کرده و هرکدام با اسباب بازیها و کارهای

خودشان مشغول باشند و در عین حال از اینکه احساس کنند آنها را تنها گذاشته ایم میترسند یعنی در حقیقت تمایل دارند که بتنهائی و در میان جمع کودکان بازی کنند تعداد محدودی از بچهها مایل هستند که اسباب بازیهایشان را به بچههای دیگر قرض دهند و بخصوص کودکان دو تا سه ساله تمایلی به سهیم کردن دیگران در اسباب بازیهایشان را ندارند زیرا اولاً برای قرض دادن چیزی بدیگران لازم است که کودک ابتدا نسبت بآن احساس مالکیت داشته باشد تا بتواند آنرا قرض دهد و برای کودکانیکه هنوز نسبت به اشیاء مورد دلخواهشان احساس مالکیت نکرده اند تصور اینهم مشکل است که آنرا به دیگری قرض دهند . ثانياً اینکه کودکان میترسند که اسباب بازیهایشان توسط دیگران شکسته یا خراب شود .

همانطوریکه در بالا تذکر دادیم کودکان تا سن پنج یا شش سالگی قادر نیستند با بچههای دیگر بازی کنند و در این سنین اطفال ترجیح میدهند با وسائل بازی که خود در اختیار دارند به تنهایی بازی کنند نباید تصور کرد که تنها بازی کردن بچه او را گوشه گیر بار میآورد ، زیرا در این مرحله سنی کودک با بچههای هم سن خود

نمی‌تواند بازی کند و چنانچه هم بازی را بخواهید به کودک تحمیل کنید بزودی کارشان به نزاع و گریه خواهد کشید بنابراین بهتر است بگذارید در این سنین بچه‌ها با آرامی و در ابتدا به تنهایی با وسایل خودبازی کنند . از ۵ تا ۶ سالگی به بعد کودک میتواند همبازی مناسبی برای خود پیدا کند و در ابتدای این مرحله بچه معمولاً ستیزه جو و به هنگام بازی خود خواه هستند . نباید اجازه داد این صفات جزو خلق و خوی دائمی اطفال بشود و بتدریج لازم است که راه و روش سلوک و سازش با بچه‌های دیگر را یاد بگیرد . وقتی کودکان به مرحله بازیهای اشتراکی و دسته جمعی میرسند نه تنها از وجود یکدیگر آگاه نیستند بلکه با یکدیگر صحبت میکنند و اغلب به کمک هم بازی را ادامه میدهند . آنها با کارهای مشترکی که انجام میدهند تجاربی را از یکدیگر آموخته و فواید همکاری و کارهای مشترک را خواه در بازیهای خیالی و خواه کارهای واقعی درک میکنند و اما از سنین ۱۴ یا ۱۵ سالگی به بعد بازیهای گروهی کم کم شکل ورزشی بخود میگیرند و به جنبه‌ها و هدفهای ورزشی اهمیت زیادی داده میشود . از فواید ورزش علاوه بر تقویت جسم ایجاد

یکنوع انضباط گروهی میباشد و بهر حال در تمام مراحل والدین نباید فقط ناظر بازی بچه‌ها باشند بلکه باید آنها را هدایت کنند که چگونه با مشکلات مقابله نمایند .

۲- تاثیر بازی و ورزش در رشد و شکوفائی استعدادهای معنوی و جسمانی کودکان .

بهمان اندازه که کار برای بزرگسالان اهمیت دارد ، بازی هم برای بچه‌ها موضوع حساس و پر اهمیتی است . کودک بوسیله بازی کردن آموزش ابتدائی را برای کار فردای خود میبیند . برای اینکه بازی بچه بدرستی تحت آموزش و ارشاد قرار گیرد ، پدر و مادر باید تفاوت میان کار و بازی را بدانند زیرا تا زمانیکه آنها این موضوع را درک نکنند نمیتوانند بچه‌های خود را راهنمایی کنند . در واقع کار و بازی در یک نکته وجه تشابه دارند و آن اینست که بازی خوب نیز مانند کار خوب مفید است و بازی بد نیز مانند کار بد بی ارزش و چه بسا زیان آور . در هر بازی یکی از اولین چیزهایی که کودک احتیاج به کشف و فهمیدن آنها دارد و بازیها این کمک را به آنها میکند دنیای اطراف خودش میباشد . در ثانی یک بازی خوب موجب بکار افتادن نیروی فکری و جسمانی کودک میشود . اگر یک عروسک کوکی برای دختر

آوردن محیط اجتماعی بهتر از ارزشهای معنوی و مادی وابسته بآن کار میکنند در حالیکه کودکان بوسیله بازی کردن بطور غیرمستقیم خود را برای ساختن آن ارزشها آماده میکنند . بعبارت دیگر بازی تمرین کار است .

از دیگر فوائد بازی برای کودکان اینکه بازی فکرو در بسیاری موارد کلیه اعضای بدن بچه را بکار میاندازد . بازی قدرت تخیل را بالا برده و مهارتهای جسمی و روانی کودک را زیاد میکند . بازی همدردی نسبت بدیگران را ——— او میآموزد و دیگر اینکه چطور رقابت کنیم یا چگونه ضربات سخت را تحمل کنیم و چگونه بافتخار و سربلندی برسیم و چه وقت



بچه ای بخرید ولی مرتب خودتان آنرا کوک نمائید به او بگوئید چه بکند و چه نکند ، طفل از بازی با عروسک چیزی نخواهد آموخت ولذت نخواهد برد و فقط نقش یک تماشاچی را خواهد داشت . هر بچه‌ای را وادار سازید باین روش بازی کند در آینده شخصی فاقد انکاء بنفس ، محتاط گوشه گیر خواهد شد و در هیچ کاری قوه خلاقه نخواهد داشت در نتیجه هیچگاه بتنهائی قادر برفع مشکلات خود نخواهد بود . وبهرحال باید دانست اگر بچه در بازی خود نقشی نداشته باشد آن بازی نه تنها برایش مفید نخواهد بود بلکه مخرب — زندگی آینده‌اش نیز هست بالعکس اگر بچه فعالانه در بازی نقشی داشته باشد ، آن بازی خلاقیت دارد و روح شادی ونشاط ایجاد میکند . زمانیکه بچه مشکلات بازی خودش را از میان بردارد حس پیروزی در او بوجود میآید و طعم لذتبخش آنرا تجربه خواهد کرد . برخی از صاحب نظران فرق بین کار و بازی را در عدم وجود احساس مسئولیت در بازی میدانند در حالیکه میتوان گفت در یک بازی خوب وارشاد شده حس مسئولیت نیز نهفته است . در حقیقت تفاوت کار وبازی را باینصورت نیز میتوان بازگو کرد که بزرگسالان برای بوجود

علائق خود را فراموش کنیم ، چه وقت خود را بشناسیم ، همه وهمه در اثنای بازی آموخته میشود . در هنگام بازی است که کودک یاد میگیرد چگونه برای بدست آوردن نتیجه نهائی تلاش و مبارزه نماید بازی غم و ناراحتی را از بین میبرد و در جریان رشد و نمو همکاری اساسی داشته و برای انجام فعالیت باندازه غذا و خواب موثر است . و در پایان اینکه کودک بوسیله بازی میتواند رابطه خود و سایر بچهها و بزرگترها را گسترش دهد و نیز بازی در شناخت و بسط شخصیت کودک بوی کمک میکند .

۳- نقش و وظائف والدین در قبال بازی و ورزش بچهها .

حال که تا حدودی به بازی و ورزش کودکان و اینکه بچهها در هر سن و سالی احتیاج بدان دارند آگاهی یافته و دانستیم که تا چه اندازه در تکوین شخصیت یک فرد در زندگی آینده اش موثر است در اینجا به ذکر مطالبی چند در مورد وظائف والدین در مقابل ورزش فرزندان خود میپردازیم .

بچهها در حین بازی قوه جاذبه ، سرعت ، حرکت ، جنبشهای آنی و اینکه چگونه یک کاری از سریالائی تپه بالا میبرد را تجربه کرده و چیزهای تازه یاد میگیرند

بچهها به هنگام تجربه در موارد بخصوصی مانند شنیدن صدا ، احساس گرما ، نور ، و قوه مغناطیسی کنجاوی شان تحریک میشود و در این هنگام بزرگترها نه تنها بایستی بسئالاتشان جواب بدهند بلکه در صورت لزوم برای فهم بیشتر بچهها توضیح و اطلاعات بیشتری نیز در اختیار آنها قرار دهند .

این عقیده که کودکان در قبال تشویقها و دادن جوایزی از قبیل شیرینی ، لباس و غیره قادر به یادگیری بیش از حد هستند از نظر عده ای کاری بجا و مفید تلقی میشود ولی تشویق کودکان بوسیله آزاد گذاشتن شان در انتخاب بازی مورد نظر خود کاملا مهمل و بی موضوع است .

در عین حال نباید فراموش کرد که بجز بازی کردن بچهها وظائف دیگری نیز دارند مانند آنچه در مدرسه باید بیاموزند . پدر و مادر باید بچهها را در بازی کردن راهنما باشند و آنها را تدریجا از دنیای بازی به دنیای کار سوق دهند . اما این بدین معنی نیست که سلیقه خود را به کودک تحمیل نمایند کودک باید در انتخاب بازی از ذوق و استعداد خویش با کمک و راهنمایی والدین استفاده نماید . بعضی از والدین فکر میکنند که کودک به هیچگونه راهنمایی ←

خواننده محترم

" ما نوشتیم تو خواندی . اینک تو بنویس تا ما بخوانیم " .
بر این انگیزه صفحه سفیدی را در برابر دیدگان شما گشوده ایم تا بتوانید مسائل و مشکلات تربیتی و آموزشی فرزندان خود و پیشنهادات و راه حل های مناسب را برای ما بنویسید . از اظهار نظر پیرامون مطالب مجله نیز دریغ نفرمائید چون پیوند مجله ای مردمی و آموزشی است و چه بهتر که شما راهنمای ما باشید .

پیشاپیش صمیمانه متشکریم

میگردند و همیشه گوشه گیر بوده و هیچوقت بخود اجازه کاری را بدون نظارت دیگران نمیدهند (که همین دنبال تکیه‌گاه گشتن امکان دارد آنها را وادار به استعمال مواد مخدر و دیگر مفاسد اجتماعی نماید) .

دختر بچه ای که مادرش بجای او عروسک کاغذی میسازد در بزرگی به خود اطمینان کافی نخواهد داشت و همیشه افسرده و منزوی خواهد بود ، چون فکر میکند اگر کاری را خودش انجام دهد خوب نخواهد شد و در نتیجه ناچار است منتظر بماند تا دیگران به او کمک کنند و او همیشه از شکست در کارهایش هراسان خواهد بود بنابراین جرات انجام دادن کمترین و کوچکترین کاری را بدون اضطراب و نگرانی نخواهد داشت .

احتیاج ندارد و خودش میداند با چه وسیله و چگونه بازی کند در حالیکه معلوم نیست عاقبت بازیهای خودسرانه به کجا منتهی خواهد شد . گروهی دیگر از پدر و مادرها بیش از حد لازم در بازیهای کودکان خود دخالت میکنند و در واقع خودشان بیش از بچه‌هایشان بازی میکنند . چون اینگونه بازیها با کمک و فکر و نقش مداوم والدین انجام میشود و بچه‌ها فرمانبردار مطلق هستند ، کودکان قوه تفکر خود را بکار نمی‌اندازند و به این ایمان می‌آورند که هر اشکالی هم که در بازی پیش بیاید والدین آن اشکال را رفع خواهند کرد . بدین ترتیب این نوع کودکان پس از بزرگ شدن و وارد اجتماع گردیدن همیشه دنبال تکیه گاهی برای رفع مشکلات دائمی خود