

استفاده از بازی در حمایت از اطفال در طول دوره مرض COVID-19

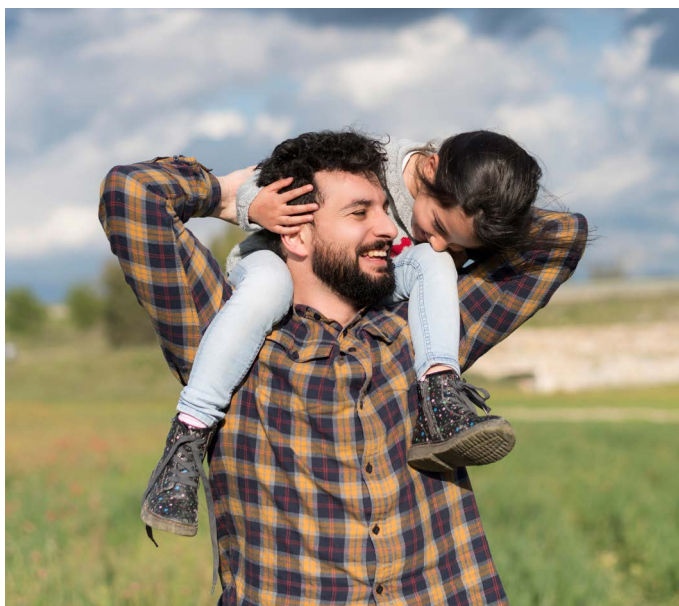
تأثیرات COVID-19 روش زندگی ما را تغییر داده است چنانکه تشویش اضافی ایجاد کرده و نیز میتواند بر صحت ما، صحت خانواده و اطفال ما تأثیر گذارد.

رعایت فاصله اجتماعی کمک میکند تا از حیث جسمی ایمنی خود را حفظ کنیم، ولی می تواند باعث فشار روحی شود که بر صحت روحی تأثیر بگذارد. در نتیجه، پیدا کردن راههایی برای حمایت از خود و اطفالمان بسیار مهم می شود. مدیریت تشویش خودمان، حفظ روال و انطباق با شرایط جدید و هماهنگی و برقراری ارتباط با اطفال به ما در این راه کمک کرده میتواند. وقت گذاشتن برای بازی و ارتباط، برای صحت روحی هر کسی مفید است. این چنانسی برای استراحت و تمرکز بر روی چیزی سرگرم کننده، و پرورشی میباشد. بازی با هم باعث تقویت روابط والدین و طفل میشود، مقاومت او را افزایش می دهد و اساس صحت روحی او را در طول زندگی پایه گذاری می کند.

بازی برای رشد اطفال بسیار حیاتی است و به آنها در حفظ آرامش، بروز دادن نگرانی ها و یافتن راه هایی برای مقابله با آن کمک کرده میتواند. بازی خلاقیت را در آنها تشویق میکند و مهارت های حل مسئله، اعتماد به نفس و حس کمال را ایجاد میکند. درمدتی که قوانین فاصله گذاری اجتماعی روی دست گرفته شده اند، گذاشتن وقت برای بازی در خانه از اهمیت ویژه ای برخوردار است. پنج نکته ذیل به شما در استفاده از بازی برای مراقبت از صحت روحی اطفال در دوره شیوع COVID-19 کمک کرده میتواند.

1 بازی کردن را بخشی از کارهای روزمره خود نمایید. 2 یک فضای امن ایجاد کنید

اطفال ضرورت به جایی دارند که در آن احساس کنند که میتوانند خلاق باشند و با آرامش با آنچه از آن لذت می برند وقت خود را بگذرانند. این مکان می تواند یک اتاق در خانه، حیاط خلوت و یا در طبیعت باشد. در مدتی که هم چنان محدودیت فاصله اجتماعی وجود دارد، ساحل بحر، نهرها و جویبارها و پارک های ملی مکان های بسیار خوبی برای بازی آزاد و خلاقانه اطفال هستند.



کارهای روزمره منبع مهمی از ایمنی و ثبات برای اطفال هستند. اگرچه احتمالاً اوضاع خانواده شما در حال حاضر متفاوت است، مگر پلان گذاری برای اختصاص زمان های منظم برای بازی با اطفال به ویژه مهم است. ضرورت ندارد که این پلان وقت زیادی از شما را بگیرد - حتی پنج دقیقه توجه کامل برای 3-4 بار در هفته تفاوت زیادی در صحت طفل شما ایجاد کرده میتواند.

با طفل خود در مورد زمان بازی کردن شفاف باشید و به آنها بگویید که در این زمانهای تعیین شده، تمرکز شما صرفاً بر روی آنها خواهد بود. اگر به طور هم زمان دور کاری در خانه و مواظبت از اطفال را انجام می دهید گاهی ضرورت دارد از خود خلاقیت نشان دهید.

حتی زمان صرف غذا میتواند موقعیت مناسبی برای پلان گذاری فعالیت های سرگرم کننده، بازی خلاقانه یا بازی های روی میزی باشد. صرف نظر از هر تصمیمی که می گیرید، در صورت دورکاری در منزل، تعیین یک چهارچوب زمانی مشخص برای بازی با اطفال میتواند به ویژه مفید باشد زیرا در این صورت طفل شما متوجه می شود که در وقت بازی شما کاملاً به او توجه میکنید.

هم چنین پلان گذاری شخصی و خاص برای جلوگیری از حواس پرتی در وقت بازی به ذریعه تلفون و یا سایر وسایل می تواند مفید باشد.

برخی از والدین فکر می کنند خاموش و یا بی صدا کردن دستگاه ها و قرار دادن آنها در اتاقی دیگر به کاهش وسوسه چک کردن و یا پاسخ به اعلان های این دستگاه ها کمک می کند.

3 از خواسته های طفلان پیروی کنید

”بازی طفل محور“ به معنای کنار نشستن و اجازه دادن به کودک برای انتخاب نحوه ورود شما به بازی است. آنها رهبر، مدیر و تصمیم گیرنده هستند. کودک محوری در بازی به آن ها حس خود باوری، قدرت و توانمندی القا کرده و به آن ها نشان می دهد که مورد اعتماد هستند. با این روش شما نیز چیز های زیادی در مورد اولاد خود می آموزید، مواردی مانند علائق، نگرانی ها و شیوه های برخورد کودک با حل مسئله بدون کمک دیگران.

بازی طفل محور بسته به سن و مرحله رشد او متفاوت است. اگر طفلی خرد دارید، می توانید چند اسباب بازی مختلف را آماده کنید و به او اجازه دهید با نگاه کردن به اسباب بازی در مورد انتخاب آن و مدت بازی با آن وسیله تصمیم بگیرد. اطفال در سن دبستان مایل هستند والدینشان واقعاً در بازی آنها شرکت کنند. آنها شایق به کمک و یا پیوستن والدینشان به دنیای آنها در حین بازی، نقش آفرینی، ساخت و یا خلق آثار کو دکانه هستند. درحالی که نوجوانان احتمالاً ترجیح می دهند شما صرف شایق به فعالیت هایشان باشید، سوالی پرسان کنید و با آنها درباره آن صحبت کنید. سن طفل اهمیتی ندارد، نکته اصلی در پیروی از رهبری آنهاست و اینکه به آنها اجازه دهید نحوه سهم گیری در روند بازی را برای شما مشخص کنند.

4 برای هم داستانی بگویید.

داستان راهی برای اطفال باز میکند تا ذریعه ایمنی یک شخصیت داستانی که با او همزاد پنداری می کنند به اتفاقاتی که برای آنها می افتد معنی و مفهوم بدهند. قصه ها آغاز، میانه و پایان روشنی دارند و می توانند به اطفال در بیان احساسات و عواطفی کمک کنند که در شرایطی دیگر بروز آن سخت می نماید. قصه گویی و بازگویی آن می تواند به طفل در یافتن راه حل برای تجربیات شخصی اش کمک کند.

خواندن، نوشتن و اشتراک داستان روشی است آسان برای ارتباط با اطفال و فهمیدن آنچه بر آنها می گذرد. ممکن است که طفل شما به این نتیجه برسد که میتواند ذریعه ساختن قصه خود به رفع تشویش های احتمالی ناشی از ویروس کرونا کمک کند. اگر داستان غم انگیز شود و یا طفل در بیان قسمت هایی خاص از آن دچار مشکل شود، شما می توانید کمک کرده و جریان داستان را به سوی پایان خوشی هدایت کنید. در این مواقع سوال از اطفال در مورد قدرت و توانایی حل مسئله به وسیله خودش می تواند مفید باشد. گاهی اوقات وقتی طفل بر موضوعی چالش برانگیز غلبه می کند، شما می توانید از او پرسان کنید که به چه قسم این کار را کرده است و در آینده احتمالاً به چه قسم از این توانایی و مداومت برای حل مشکلات داستان خود استفاده خواهد کرد.

5 با خود مهربان باشید.

فشار روحی، تشویش یا اضطراب در شرایط ناامنی طبیعی است. به یاد داشته باشید که این وضعیت کاملاً جدید است – شما خود احتمالاً در درک موقعیت جدید مشکل دارید در عین حال سعی می کنید اوضاع را عادی نشان دهید و در شناخت اتفاقات جدید به اطفال خود کمک کنید.

همچنین طبیعی است که در ابتدا بازی طفل محور را کمی چالش برانگیز بیابید. والدین به مسئولیت پذیری عادت دارند و بنابراین ممکن است که تقویض اختیار به طفل کمی برایشان عجیب باشد. ممکن است که علائق فرزند شما و نحوه بازی او با نظرات و تجربه شما متفاوت باشد و این مسئله ممکن است شما را متمایل کند تا خود به آن ورود کنید و روش بازی طفل را به سویی که فکر می کنید ”طبیعی تر“ است هدایت کنید. اگر در این زمینه دچار مشکل هستید، با داکتر و یا فرد مسلکی صحتی خود در مورد راهکار های قابل استفاده در تسهیل بازی با رهبری طفل صحبت کنید.



همین امروز از وبسایت دیدن کنید!