مامان با من بازی کن

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:
آدرس صفحه: https://mav



[1]

دکتر مبین صالحی؛ روان‌شناس

زنگ بازی

گاهی از والدین می‌پرسم: «با فرزندتان بازی می‌کنید؟» پاسخ بعضی از والدین این است «نه. پسرم تا ظهر که مهدکودک هست و با بچه‌ها بازی می‌کنه و عصر هم که با اسباب‌بازی و تبلت مشغوله. روزی یک ساعت هم اجازه می‌دم بره بیرون با بچه‌ها بازی کنه».

من از شما سوال می‌پرسم: «آیا اگر فرزند شما روزانه به مقدار زیاد میوه بخورد، به او گوشت نمی‌دهید و استدلال می‌کنید که او به اندازه کافی می‌خورد؟» جواب بسیاری از شما احتمالاً این است:« فرزندم هرچه که میوه بخورد ولی جای گوشت را نمی‌گیرد. هر ماده غذایی خواص منحصربه‌فردی دارد که در مواد غذایی دیگر نیست».

بازی نیز انواعی دارد و هر بازی خواص خود را دارد. همان‌طور که بازی فرزند شما با اسباب‌بازی‌هایش جای بازی همسالان را نمی‌گیرد، بازی با همسالان نیز جای بازی با والدین را نمی‌گیرد. بازی والد-کودک نیازهای مختلفی را تأمین می‌کند که مهم‌ترین آن شکل‌گیری کانال ارتباطی میان والد و کودک است. برای اینکه کودکان پیام‌های تربیتی تولیدشده توسط والدین را بگیرند و عمل کنند، نیاز به ابزاری برای انتقال این پیام است. این ابزار بازی است. هر فردی بخواهد با کودک ارتباط مناسب برقرار کند، باید ابتدا نیاز کودک به بازی با افراد بزرگسال را تامین کند. والدین، مربیان مهد، معلمان، پزشکان و روان‌شناسان کودک و پرستاران از جمله این افراد هستند.

قانون: درصورتی‌که والدین با کودک خود بازی نکنند، باید منتظر ناسازگاری فرزندشان باشند. از سوی دیگر، اگر می‌خواهند کودکشان دست از ناسازگاری بردارد، باید نیازش به بازی را برطرف کنند.

تجربه مشاور

مورد زیر مربوط به مادرِ دختر سه ساله‌ای است که با شکایت‌های فراوان از دخترش مراجعه کرد. مادر دچار افسردگی شدید بود و دارو مصرف می‌کرد. چهره غمگین و درمانده و صدای لرزان مادر گویای همه‌چیز بود. بارداری نیز مزید بر علت شده بود. مادر به شدت حساس و زودرنج بود.

مادر: دخترم خیلی اذیتم می‌کند. همیشه به من آویزان است. مرتب نق می‌زند و ناله می‌کند. نمی‌دانم مشکلش چیست! مخصوصاً وقت نماز خواندن که می‌شود، در سجاده‌ام دراز می‌کشد، زیر چادرم می‌آید و به گردنم آویزان می‌شود.

درمانگر: از لحن کلام‌تان به نظر می‌آید نماز خواندن با وجود رفتارهای دخترتان خیلی آزاردهنده باشد. این رفتارها حاکی از یک نیاز حل نشده است؛ یک کمبود. وقتی کودک ناسازگاری‌هایی از این نوع را نشان می‌دهد، می‌خواهد با زبان بی‌زبانی مادر را از نیازش مطلع کند. آیا شما با دخترتان بازی می‌کنید؟

مادر: اصلاً! فقط دلم می‌خواهد غذایش را بدهم و به رختخواب بروم. حوصله‌اش را ندارم.

درمانگر: می‌خواهم راهکاری را به شما یاد بدهم که در صورت به کار بستن آن ناسازگاری او کاهش یابد. کودک شما روزانه به نیم ساعت بازی با شما احتیاج دارد. درصورتی‌که شما با او بازی کنید، او نیز متقابلاً رفتارش را با شما بهتر خواهد کرد. با توجه به شرایط جسمی و روحی‌تان شما به‌جای نیم ساعت، ده دقیقه بازی کنید. فکر می‌کنید موفق شوید؟

مادر: بله، فکر کنم.

درمانگر: چند ویژگی دیگر برای مؤثر بودن بازی اضافه می‌کنم:

- در بازی، دخترتان را سرزنش نکنید.
- هدف از این بازی لذت بردن و صمیمیت بیشتر شما و کودک‌تان است، بنابراین از امر و نهی و آموزش در مدت بازی پرهیز کنید.
- فراموش نکنید که با کودک‌تان، کودکانه بازی کنید.
- بازی را قطع نکنید؛ بنابراین در مدت بازی به تلفن جواب ندهید و به آشپزی یا کار دیگر مشغول نشوید، حتی یک لحظه!
- در تمام مدت بازی لبخند و تحرک داشتن را فراموش نکنید.
- تماس جسمی نیز بسیار کمک کننده است.
- برای افزایش لذت کودک‌تان، انتخاب بازی به عهده فرزندتان باشد، مگر اینکه آن بازی برای شما دشوار باشد.
- در پایان بازی رضایت خود را از بازی با او اعلام کنید: «خیلی خوش گذشت. بازی با شما لذت‌بخشه.»

چندی بعد

مادر: باورم نمیشه! معجزه شده! فردای روزی که از پیش شما رفتم، به دخترم گفتم می‌خواهم از امروز باهات بازی کنم. طبقه گفته شما ده دقیقه با همان شرایط بازی کردم. دخترم خیلی خوشش آمده بود. اتفاقاً زمان نمازخواندن رسیده بود. به او گفتم «خُب دخترم وقت نماز شده. من برم نماز بخونم.» باورکردنی نبود. در تمام مدت نماز اصلاً سراغم نیامد. داشت چند متر آن‌طرف‌تر با اسباب‌بازی‌هایش بازی می‌کرد. سابقه نداشت که در این یک سال اخیر، بیدار باشد و وقت نماز خواندن اذیتم نکند. بلافاصله بعد از اینکه سلام نمازم را دادم، دوید طرفم و با لحنی کودکانه گفت: «مامانی دیدی دختر خوبی بودم؛ نماز می‌خوندی اذیتت نکردم. حالا بیا از اون بازیا بکنیم!» توی این یک هفته خدا را شکر دیگه رفتارهای اذیت کننده قبلی را نداشته. البته من هم به قول خودم عمل کردم و هر روز با شرایطی که بیان شد بازی می‌کنم.

منتشر شده در نشریه خانه خوبان، شماره101

برچسب‌ها:

[illegible]

بازی، کودک، صالحی [2]

نشانی منبع: https://mava.iki.ac.ir/node/815

پیوندها

https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/photos-of-kids-playing-in-the-kindergarten1.jpg [2] [1]
https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%A8%D8%A7%D8%B2%DB%8C%D8%8C-%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%8C-%D8%B5%D8%A7%D9%84%D8%AD%DB%8C

[illegible]