



بازی؛ جدی ترین کار کودکان

روز جهانی بازی فرصتی است تا توجه بزرگ ترها به تأثیرات مثبت آن بر رشد جسمی، عاطفی و شناختی و اجتماعی کودکان جلب شود

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان بخشی

محوری

بازی برای کودکان تنها یک سرگرمی نیست بلکه زبانی است برای بیان احساسات، ابزاری برای کشف دنیای پیرامون و تمرینی برای زندگی. در دنیای بازی، کودکان می‌توانند خود واقعی‌اش باشند، بدون ترس از قضاوت، بدون دغدغه اشتباه. بازی، فرصتی است برای رشد خلاقیت، تقویت هوش هیجانی و پرورش مهارت‌های اجتماعی. کودکان در حین بازی، یاد می‌گیرند که چگونه با دیگران تعامل کنند، چگونه مشکلات را حل کنند و چگونه احساسات خود را مدیریت کنند. روز جهانی بازی در ۱۱ ژوئن هر سال گرامی داشته می‌شود. این روز از سوی مجمع عمومی سازمان ملل متحد تعیین شده است و به منظور تأکید بر اهمیت بازی برای رشد کودکان و به عنوان یک حق اساسی برای آن‌ها شناخته شده است. این روز فرصتی است تا توجه به بازی در زندگی کودکان و تأثیرات مثبت آن بر رشد جسمی، عاطفی، شناختی و اجتماعی آن‌ها جلب شود؛ روزی برای یادآوری یک حقیقت ساده اما مهم: کودکان برای رشد سالم، نیاز به بازی دارند.

بازی کردن یک اتفاق لوکس نیست!

در دنیایی که پر از کلاس‌های آموزشی، برنامه‌های فشرده و صفحات دیجیتال شده، گاهی بازی کردن کودک به یک اتفاق لوکس یا حتی بی اهمیت تبدیل می‌شود. اما واقعیت این است که بازی کردن، فقط سرگرمی نیست، بلکه یک نیاز حیاتی و یک فراموش شده برای کودکان است. کودکان از طریق بازی دنیا را می‌شناسند، نقش‌ها را تجربه می‌کنند، احساساتش را می‌فهمند، با دیگران ارتباط می‌گیرند و ذهنش را رشد می‌دهد. بازی، زبان طبیعی کودک است؛ زبانی که با آن فکر می‌کند، خیال پردازی می‌کند و با خودش و دیگران

گفت و گو می‌کند. یونیسف در گزارشی اعلام کرده: «بازی، نه یک تجمل بلکه یک ضرورت است. برای رشد ذهنی، جسمی، عاطفی و اجتماعی کودک، بازی حیاتی است.»

چرا بازی این قدر مهم است؟

۱- رشد ذهنی: بازی‌های ساختنی، پازل‌ها، داستان‌سازی‌ها، همه ذهن کودکان را فعال و قدرت تمرکز، خلاقیت و حل مسئله را در آن‌ها تقویت می‌کنند.

۲- رشد عاطفی: در بازی‌های تخیلی، کودکان نقش مادر، دزد، حیوان یا قهرمان را بازی می‌کنند؛ در واقع دارد احساساتش را تمرین می‌کند.

- رشد اجتماعی:** بازی گروهی، کودکان را با مفاهیمی چون نوبت، همکاری، مذاکره و حل اختلاف آشنا می‌کند.
- رشد جسمی:** بازی‌های حرکتی، تعادل، قدرت عضلات و هماهنگی چشم و دست را افزایش می‌دهند.
- رشد اخلاقی:** کودکان با قوانین آشنا می‌شود. بردن و باختن را می‌آموزد و یاد می‌گیرد چگونه قوانین را رعایت کند.

همه بازی‌ها مفید نیستند

- سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند که کودکان برای سلامت روانی و فیزیکی خود نیاز به فرصت‌های آزاد برای بازی کردن دارند. بنابراین والدین باید بدانند چه بازی‌هایی برای فرزندشان مناسب و مفیدند؟ چرا که همه بازی‌ها مفید نیستند. برخی بازی‌های دیجیتال، تکراری یا رقابتی می‌توانند باعث اضطراب و انزوای کودک شوند. یک بازی خوب با کودک باید دارای ویژگی‌هایی باشد که در ادامه بیان می‌شود:
- آزادانه و بدون اجبار باشد.
 - متناسب با سن و توان کودک طراحی شود.
 - امکان خیال پردازی و خلاقیت را فراهم کند.
 - همراه با شادی، خنده و نشاط باشد.
 - با دیگر کودکان یا بزرگترها قابل انجام باشد (تعامل در آن وجود داشته باشد).
 - امن و بدون خطر باشد.

اگر کودک بازی نکند چه می‌شود؟

ماریا مونته‌سوری یکی از مربیان و محققان در حوزه پرورش کودکان می‌گوید: «بازی کار کودک است». بنابراین ما به عنوان والدین یا مربیان باید بدانیم نقش ما بزرگترها چیست و چقدر زمان برای این کار باید اختصاص دهیم؟ لازم نیست همیشه با کودک بازی کنیم، ولی باید برای بازی کردن او، فضا، زمان و امنیت را فراهم کنیم. بازی باید بخشی از زندگی روزمره کودک باشد، نه فقط جایزه‌ای برای وقتی که خوب درس می‌خواند. به یاد داشته باشیم اگر کودکی از بازی محروم باشد، فقط سرگرمی را از دست نمی‌دهد؛ بلکه بخشی از رشد روانی و اجتماعی‌اش دچار اختلال می‌شود. روان‌شناسان حوزه کودک توصیه می‌کنند بازی به کودکان کمک می‌کند تا انعطاف‌پذیری ذهنی پیدا کنند، با استرس کنار بیایند و مهارت‌های اجتماعی را در محیطی امن تمرین کنند». بیابید امسال و هر سال، در روز جهانی بازی به جای خریدن اسباب‌بازی‌های گران قیمت، برای بازی کردن با کودک کانون زمانی را اختصاص دهیم و با عشق در کنارشان بازی کنیم، با آن‌ها بخندیم، خیال بافی کنیم، قایم‌باشک بازی کنیم و بگذاریم «بازی»، دوباره به جایگاه اصلی‌اش باز گردد.

اتاق مشاوره

دختری شکست خورده‌ام که ذهنم همیشه مشغول است

دختری هستم که چندین بار در زندگی شکست خوردم. ناامید نیستم ولی حوصله کسی را ندارم. توان فکر کردن و برنامه ریزی هم ندارم. قرار است پسر دایی‌ام به خواستگاری‌ام بیاید، عصبی تر شدم. چه کنم؟



بنفشه دولت‌آبادی | مشاور خانواده و روان درمانگر

مشاوره فردی

وقتی در زندگی شکست می‌خورید، جمع و جور کردن خودتان کمی سخت است اما همین ابتدا باید بگوییم که یادتان باشد کنار آمدن با واقعیت‌ها می‌تواند شمارا در ادامه مسیر زندگی موفق کند. در این شکی نیست که شکست خوردن در مسیرهای مختلف زندگی از جمله شکست عاطفی می‌تواند آسیب‌های فراوانی به همراه داشته باشد. عمده‌ترین این آسیب‌ها لطمه خوردن به اعتماد به نفس و از دست دادن آرامش است. در ادامه به شما کلیدهای موفقیت در برخورد با شکست‌ها در مسیر زندگی‌تان را پیشنهاد می‌کنم. کلیدهایی که مخصوص شما با توجه به شرایط خاص‌تان است.

با خودتان کنار بیایید

اول از همه با خودتان کنار بیایید که از دواج نکردن کمکی به شما نخواهد کرد. این که بیکار هستید و همیشه ذهن‌تان مشغول فکرهای آشفته است، مسبب شکست بیشتر شما می‌شود. به سفر کوتاهی بروید. آرامش از دست رفته را بازگردانید و تمام عواملی را که باعث این شکست‌ها و پریشان حالی شما شده مرور کنید. سهم خودتان را از نظر رفتاری، احساسی و فکری در پیش آمدن این شکست‌ها بررسی کنید. زمانی که تنها می‌شوید به جای این که به ذهن خودتان میدان بدهید که به مرور خاطرات پیرداز، سعی کنید که محکم جلوی جولان دادن ذهن‌تان در خاطرات گذشته را بگیرید و از پیشروی در آن خاطرات جلوگیری کنید.

مشاوره زوجین

جملات شیرین کننده زندگی مشترک

زندگی زناشویی یک سفر پیچیده و گاهی دشوار است که نیاز به توجه، احترام و محبت دارد. در این راه، ارتباطات مؤثر و صحبت‌های صمیمانه نقش بسیار مهمی دارند. بعضی جملات می‌توانند رابطه شما را از حالت روتین به یک فضای نو و پراز انرژی و تفاهم تبدیل کنند. به گزارش عصرایران و در ادامه به بررسی جملاتی می‌پردازیم که می‌توانند زندگی زناشویی شما را به‌طور شگفت‌انگیزی تغییر دهند.

- دوست دارم، هر روز بیشتر از دیروز!** این جمله، ساده اما عمیق، بیانگر محبت بی‌پایان و رشد مداوم احساسات است. در زندگی زناشویی، گاهی اوقات نیاز داریم که یادآوری کنیم که عشق‌مان هیچ‌وقت کمرنگ نمی‌شود. با گفتن این جمله، همسر شما احساس می‌کند که عشق و تعهد شما به او هر روز افزایش می‌یابد.
- متوجه شدم، خیلی مهمه برام!** گاهی اوقات، نیاز نیست برای حل مشکلات فقط صحبت کنیم. گاهی تنها نیاز است که بگوییم «متوجه شدم» و احساسات همسر خود را درک کنیم. این جمله می‌تواند نشان دهنده درک و همدلی شما باشد. وقتی همسر شما می‌بیند که شما به دقت به او گوش می‌دهید و احساساتش برایتان مهم است، این باعث می‌شود که ارتباط شما به سطح بالاتری برسد و از استرس‌های روزمره کاسته شود.
- می‌تونم کمکت کنم؟** از زندگی زناشویی پر از چالش‌ها و مسئولیت‌های مختلف است. وقتی همسر شما در حال مقابله با فشاری است، این جمله می‌تواند نشان دهنده حمایت و همدلی شما باشد. درخواست کمک، نه تنها به معنای حل مشکلات همسر تان است، بلکه نشان می‌دهد که شما به او اهمیت می‌دهید و آماده‌اید تا در کنار او باشید. این کار می‌تواند احساس نزدیکی بیشتری میان شما ایجاد و روابط شما را مستحکم‌تر کند.
- بذار امروز رو فقط با هم بگذرونیم!** از زندگی روزمره پر از مشغله‌ها و مسئولیت‌هاست. این جمله می‌تواند به همسر تان این پیام را بدهد که شما برای کیفیت‌زمان مشترک، ارزش قائل‌اید. وقتی از همسر خود می‌خواهید که لحظه‌ای را فقط برای شما و او کنار بگذارد، این اقدام به تقویت ارتباط و محبت میان شما کمک می‌کند.
- متاسفم، من هم اشتباه کردم!** اعتراف به اشتباه و پذیرش مسئولیت یکی از بزرگ‌ترین نشانه‌های بلوغ در روابط است. هیچ‌کس کامل نیست و گاهی اوقات ممکن است در زندگی زناشویی اشتباهاتی رخ دهد. با گفتن این جمله، شما نشان می‌دهید که مسئولیت اشتباهات خود را می‌پذیرید و برای اصلاح آن‌ها تلاش می‌کنید. این رفتار باعث می‌شود همسر شما احساس کند که رابطه شما بر اساس صداقت و احترام متقابل است و این می‌تواند به‌طور چشمگیری به بهبود کیفیت زندگی زناشویی شما کمک کند.

نکته‌ها

۵ سوالی که قبل از ازدواج باید از خودتان پرسید



- آیا در شرایط استرس برانگیز، شیوه‌های کنترلی‌مان با هم جور است؟**
- اختلافاتی را که بین‌مان پیش می‌آید، چگونه حل و فصل می‌کنیم؟**
- با خانواده‌های همدیگر چگونه رفتار می‌کنیم؟**
- آیا چیزی هست که انتظار دارم تغییر کند؟**
- در مسائل مالی و اقتصادی چقدر با هم همفکریم؟**

روان شناسی

۴ نوع سبزیجات که خوشحالتان می‌کنند

۲- **پیاز:** درست است که پیاز اشکتان را در می‌آورد، اما می‌تواند حالتان را هم بهتر کند. با وجود آن که تحقیقات در این زمینه هنوز محدود است، برخی مطالعات می‌گویند که پیودر پیاز می‌تواند اثر ضد افسردگی بر مغز داشته باشد. علاوه بر این، پیاز سرشار از ویتامین ث و ب است که به صورت علمی ثابت شده که هر دو این ویتامین‌ها به بهبود خلق و خو و کاهش احساس افسردگی و اضطراب کمک می‌کنند.

۳- **فلفل‌ها:** فلفل‌ها حتی بیشتر از مرکبات ویتامین ث دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که خوردن غذاهای تند می‌تواند آثار روان شناختی مثبت داشته باشد که دلیل آن ویتامین ث و کپسایسین موجود در فلفل است. کپسایسین می‌تواند به عنوان یک اندورفین عمل کند؛ همان هورمون‌هایی که پس از ورزش یا گذراندن وقت با دوستان ترشح می‌شوند و احساس خوشایندی به شما می‌بخشند.

۴- **هویج:** هویج سرشار از کاروتنوئیدهاست؛ رنگدانه‌ای که رنگ نارنجی به آن می‌دهد. ارتباط کاروتنوئیدها با بالاتر رفتن میزان خوش‌بینی تایید شده است؛ آنچه هویج را به یک انتخاب عالی برای تقویت خلق و خو تبدیل می‌کند. علاوه بر این، هویج را می‌توان به اشکال مختلفی خورد. مثلاً رنده کرده به سالاد افزود یا آب‌پز کرد و کنار گذاشت.

سبزیجات همیشه موضوعی بحث‌برانگیزند زیرا برخی عاشق سبزیجات‌اند و برخی دیگر از آن‌ها بیزارند اما اگر همه بدانند که مصرف برخی سبزیجات واقعا حالشان را بهتر می‌کند، شاید این قدر در برابر این گروه غذایی جبهه نگیرند. به گزارش «ایندپندنت»، تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی سالم سرشار از غذاهای کامل با مواد مغذی فراوان، سلامت روان از جمله خلق و خوی مارا بهبود می‌بخشند. از سوی دیگر، خوردن غذاهای حاوی قند و چربی‌های اشباع‌شده، از جمله بسیاری از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده، باعث استرس و التهاب در بدن و مغز ما می‌شوند. در ادامه با تکیه به توصیه کارشناسان، چهار نوع از سبزیجاتی را که حالتان را بهتر می‌کنند، معرفی کرده‌ایم.

۱- **اسفناج:** اسفناج از جمله سبزیجات برگ سبزدار است که با داشتن ترکیب ویتامین‌های گروه ب، خلق و خورا بهبود می‌بخشد. ویتامین‌های گروه ب کمبودهای تابمین، نیاسین، پیریدوکسین، فولیک اسید و ویتامین ب۱۲ به تولید انتقال دهنده‌های عصبی مرتبط با خلق و خومانند سروتونین و دوپامین کمک می‌کنند. علاوه بر این، ویتامین‌های گروه ب به سنتز (فرایند تولید و ساخت) دی‌ان‌ای و حفظ غشاهای سلولی مغز کمک می‌کنند که برای عملکرد سالم مغز و ثبات خلق و خو ضروری‌اند.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام
پیامک ۰۹۹۹۶۲۰۰۰ و تلگرام ۹۸۷۶۴۳۹۳۵۰۹

✳ با صغری و مامانش مصاحبه کردین؟
✳ خخخ. جالب بود. من ویدئویی که مامانه بعد از گرفتن کارنامه با بچه‌اش صحبت می‌کنه، دیده بودم. کلا خیلی با مزه هستن.
✳ سندروم استیکلم نشون میده که چقدر

ذهن و روان انسان عجیبه و پیچیدگی‌هایی داره که در ظاهر باورش سخته.
✳ درباره مطلب «لاغر شدن بدون رژیم‌های جادویی» می‌خواستم بگم از خطرات کاهش وزن ناگهانی هم بنویسید که چه آسیب‌هایی به بدن می‌زنه.
✳ دلم برای دانشجویهای پزشکی سوخت! اون همه پول می‌گیرن و با اون جایگاه اجتماعی، باز این قدر روان شون خرابه. ما چی بگیم این وسط!

خانواده و مشاوره

- زندگی‌سلام
- چهارشنبه
- ۲۱ خرداد ۱۴۰۴
- ۱۵ ذی‌الحجه ۱۴۴۶
- ۱۱ ژوئن ۲۰۲۵
- شماره ۳۰۰۹