

ذهن

nobody's perfect



نقش پدر در بازی

بازی مخاطره آمیز

پدرها بیشتر به فرزندان خود اجازه می‌دهند که ریسک کنند. بیشتر کودکان از آزمایش محدودیت‌های خود لذت می‌برند و سعی می‌کنند به گونه‌ای بازی کنند که ممکن است ناامن به نظر برسد. به عنوان یک بزرگسال، شما باید از خطرات آگاه باشید و آماده باشید تا زمانی که بازی خطرناک می‌شود وارد عمل شوید. مهم است که خیلی زود وارد عمل نشوید، زیرا بازی‌های پرخطر به فرزند شما این فرصت را می‌دهد که توانایی‌های خود را بیازماید، مشکلات را حل کند و ریسک‌هایی را بپذیرد که به افزایش اعتماد به نفس، استقلال و انعطاف‌پذیری کمک می‌کند.

شما اسباب بازی مورد علاقه فرزندتان هستید.



نقش‌های مختلف برای پدران در حین بازی

وقتی فرزندتان به تنهایی بازی می‌کند، می‌توانید بدون اینکه مستقیماً درگیر شوید، تماشا کنید، تشویق کنید یا در کنار هم بازی کنید. هر دوی شما می‌توانید در شرایط مختلف سرگرم کننده یا معلم باشید. به نوبت بازی را هدایت کنید - در بازی هر کدام از هدایت نفر دیگر پیروی می‌کنید.

بازی خشن و جست و خیز دار

کودکان اغلب از بازی خشن و جست و خیز دار لذت می‌برند. اما مهم است که تشخیص دهید چه زمانی بازی کودک شما تمام شده است. به عنوان مثال، زمانی که کودک شما احساس ناراحتی می‌کند، ممکن است از خندیدن رو برگرداند یا از خنده دست بردارد. فرزند بزرگتر شما ممکن است علاقه خود را از دست بدهد و نیاز به استراحت یا یک بازی متفاوت داشته باشد. همچنین برای شما نیز اشکالی ندارد که هر وقت خسته شدید بگویید. اینطور هیچکس صدمه نمی‌بیند.

بازی یکی از بهترین راه‌هایی است که شما به عنوان یک پدر می‌توانید با فرزندتان ارتباط برقرار کنید.

پدرها تمایل دارند با سبکی بازی کنند که منحصر به فرد و متفاوت از نحوه بازی مادران باشد. به احتمال زیاد پدرها بازی خود را فعال می‌کنند و از بدن خود به عنوان بخشی از بازی استفاده می‌کنند. و این اشکالی ندارد! این سبک بازی فیزیکی بیشتر برای رشد کودکان مهم است.

اهمیت بازی

بازی کردن این است که کودک شما چگونه محیط اطراف خود را یاد می‌گیرد و تجربه می‌کند. شما می‌توانید فرصت‌های زیادی را برای کودک خود فراهم کنید تا با یا بدون شما بازی کند. شرکت در بازی فرزندتان می‌تواند خاطرات مفرح و مثبتی برای هر دوی شما ایجاد کند. بازی یک راه سرگرم کننده برای درک کودکان و پیوند با او است.



برای اطلاعات بیشتر در مورد *Nobody's Perfect* یا دانلود این سند، لطفاً «*Nobody's Perfect Tipsheets*» را در سایت Canada.ca جستجو کنید.

فعالیت‌های سرگرم کننده و آسان

بازی فعالانه شامل: غلغلک دادن، کشتی، چرخیدن، تاب دادن، لگد زدن به توپ، تعقیب، غلت زدن و جست و خیز کردن - فعالیت‌هایی که معمولاً انرژی بالایی دارند. نکته کلیدی این است که همه سرگرم هستند.

3-4 سال

دواندن ماشین جعبه‌ای: به کودک خود یک جعبه مقوایی بزرگ یا سبد لباسشویی بدهید تا آن را دور اتاق را بچرخاند. یک عروسک یا حیوان عروسکی به پیش بیاورد تا فرزندتان بتواند آن را در «ماشین» بگذارد. فرزندتان را تشویق کنید تا داخل جعبه شود و می‌توانید او را دور اتاق هل دهید.

بسکتبال در اتاق نشیمن: حدود یک متر دورتر از کودک خود بنشینید. یک سبد لباسشویی پلاستیکی بزرگ در دست بگیرید. اجازه دهید فرزندتان سعی کند یک توپ بزرگ و نرم را داخل سبد بیندازد. به فرزندتان اشیاء مختلف بدهید تا پرتاب کند (جوراب، کیسه کاغذی پر از روزنامه مچاله شده و غیره)

5-6 سال

سرگرمی چتر نجات: یک ملحفه بزرگ پیدا کنید. از فرزندتان بخواهید که یک سرش را بگیرد. آن را بالا ببرید، موج ایجاد کنید، یا بگذارید روی هر دوی شما بیفتد. توپ‌های پنبه‌ای، کیسه‌های لوبیا یا یک اسباب‌بازی پولیشی را اضافه کنید و به پرش آن نگاه کنید.

فعالیت‌ها اقتباس شده از:

www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/BSRC_Daddy_and_Me_EN.pdf



0-6 ماهگی

آهنگ اکشن: روی زمین بنشینید و کودک روی پاهایتان دراز کشیده و رو به شما باشد. آهنگ‌های اکشن مانند The Wheels on the Bus، the Bus، The Itsy-Bitsy Spider یا Head، Shoulder، Knees، و Toes را بخوانید. در حین آواز خواندن، آن کارها را به آرامی با کودک خود انجام دهید.

6-12 ماهگی

کوهنوردی: پشت‌های از بالش‌ها و سایر چیزهای نرم که کودکان می‌تواند روی آن بخزد درست کنید. نزدیک بمانید تا به کودکان کمک کنید و از او محافظت کنید.

1-2 سال

هامپتی دامپی: کودک خود را روی زانوهای خود رو به شما بنشانید. هنگام خواندن شعر هامپتی دامپتی کودک خود را بالا و پایین بپرانید. روی کلمه «fall» پاهای خود را باز کنید و کودک خود را به آرامی روی زمین پایین بیاورید و وقتی به زمین رسید بگویید «بوم».

2-3 سال

بالا و پایین: در حالی که کودک از روی شما راه می‌رود، روی زمین دراز بکشید. در حالی که کودکان زیر بدن شما می‌خزد، با استفاده از دست‌ها و پاهای خود یک پل درست کنید. روی زمین بنشینید و پاهای خود را در حالی که کودک از روی آنها می‌پرد باز کنید.

آژانس بهداشت عمومی کانادا از همکاری و تخصص مرکز Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) و شبکه ملی آنها در پیشبرد برکه راهنمایی Nobody's Perfect (هیچ کس کامل نیست) برای پدران تشکر می‌کند.