

بدون خرج بازی کنید

معرفی چند بازی ساده و بدون هزینه در خانه

○ به انتخاب هادی رمضانپور

اشاره: بازی، دستیار ویژه والدین در امر تربیت است. با انجام بازی است که فرزندان ما اتفاق‌های مختلف زندگی را تجربه می‌کنند و مهارت‌های گوناگونی را می‌آموزند. در دوران فعلی که تحصیل مجازی رفته‌رفته رونق بیشتری پیدا می‌کند و فرزندان دانش‌آموز ساعات بیشتری را در خانه و کنار والدین حضور دارند، بازی‌های بدون خرج، بازوی مهمی برای امر تربیت و کنترل فرزندان به شمار می‌روند. آنچه در ادامه می‌خوانید مجموعه بازی‌هایی است که در کتاب «بازی، بازوی تربیت» نوشته محسن عباسی ولدی معرفی شده و والدین می‌توانند با توجه به شرایط سنی فرزندان‌شان، هرکدام از آن‌ها را در خانه اجرا کنند.

نیمرو، املت، ماکارونی و... شرکت در کارهای واقعی خانه که به کودک احساس شخصیت می‌دهد، فایده بزرگی برای این بازی است. در این بازی، کودک قوانین مختلفی از اشیاء دور و بر خود را خواهد شناخت.

حمل بار با سر

مقداری لباس در بچه یا روسری بپیچید و آن را روی سر کودک قرار دهید. او بدون آنکه دست به بچه بزند، باید مسیری را که از قبل تعیین شده. برود و برگردد. اگر مرحله اول را با موفقیت طی کرد، در مرحله دوم باید حالتی میان دویدن و راه رفتن داشته باشد. این بازی اگر به صورت گروهی انجام بگیرد، جذاب تر است. به این ترتیب که حداقل دو نفر با هم مسابقه دهند، هر کسی زودتر بچه را به نقطه پایان برساند، برنده است. اگر در میان مسیر رفت، بچه روی زمین افتاد یا بازیکن آن را با دست گرفت، باید برگردد و از نقطه آغاز بازی شروع کند. اگر در مسیر برگشت این اتفاق افتاد، باید به ابتدای مسیر برگشت، بازگشته و بازی را ادامه دهد. این بازی را با چیزهای دیگری غیر از بچه هم می‌شود انجام داد؛ به شرطی که روی سر قرار بگیرد و افتادنش هم خطرناک نباشد.

نقاشی چشم بسته

چشم کودک را بسته و از او بخواهید که یک نقاشی بکشد؛ یا به جای نقاشی، نوشتن یک یا چند جمله را موضوع این بازی کنید. اگر کسی غیر از کودک شما هم در این بازی بود، می‌توان آن را به صورت مسابقه برگزار کرد. هر کسی خطای کمتری در نوشتن جمله داشت و یا نقاشی قشنگ تری کشید، برنده است. این بازی وقتی چند نفره انجام می‌گیرد، بسیار هیجانی و خنده دار خواهد شد. کودک در این بازی قدرت تمرکز خود را بدون دیدن بالا می‌برد که توانمندی ویژه‌ای است.

چسباندنی‌ها

بچه‌ها خیلی دوست دارند اشیاء جدا از هم را به یکدیگر بچسبانند. درست کردن یک شکل با این کار برای آن‌ها خوشایند است؛ با این حال حتی اگر شکل خاصی هم درست نشود، آن‌ها از این کار لذت می‌برند. برای بازی‌های چسباندنی می‌توانید از اشیاء ذیل استفاده کنید: **الف)** با مقداری از انواع حبوبات و اندکی چسب، روی یک مقوا می‌توان شکل‌های زیبایی را خلق کرد. پس از درست کردن اشیاء، هر وقت که کودک متمایل بود، می‌توانید شکل‌ها را خراب کرده و با همان دانه‌ها شکل‌های دیگری درست کنید.

بازی در آشپزخانه

از حضور بچه‌ها در آشپزخانه نهایت استفاده را بکنید. این استفاده، در دختران باید بیشتر باشد تا آن‌ها در وقت خودش با آشپزخانه و کار در آن آشنا شوند.

الف) تماشای برخی از کارهایی که در آشپزخانه انجام می‌گیرد، برای بچه‌ها جذاب است. بسیاری از مقدمات غذا درست کردن از همین دسته است. برخی از خوراکی‌هایی را که از بیرون تهیه می‌کنید، خودتان می‌توانید درست کنید. مشاهده مراحل و شراکت در تهیه این‌ها برای کودک جذاب است. تولیدات خانگی مثل پف‌فیل، ژله، لواشک، رب گوجه، مربا، آبلیمو، آبغوره و... از جمله این موارد هستند.

ب) در مراحل درست کردن غذا با کودکان صحبت کرده و بگویید در حال انجام چه کاری هستید. این توضیحات علاوه بر جنبه آموزشی، به آن‌ها احساس بزرگی و شخصیت می‌دهد.

ج) بعضی از کارها را به آن‌ها بسپارید؛ مثلاً:

- وقتی مواد سالاد را خرد کردید، هم زدن آن را به بچه‌ها بسپارید.
- وقتی زعفران در برنج ریختید، اجازه بدهید بچه‌ها آن را مخلوط کنند.

- سیب زمینی‌های سرخ شده و سرد را در مقابل کودکان بگذارید تا آن‌ها را روی خورش بریزند و تزیین کنند.
- حلوای سرد شده را در بشقاب‌ها بریزید تا بچه‌ها آن را صاف کرده و با نوک قاشق یا هر چیز دیگری شکل دهند.
- پودر ژله را در آب جوش که ریختید و آب سرد را به آن اضافه کردید، از کودک بخواهید تا آن را هم بزند.
- وقتی سیب زمینی آب پز شده و از داغی افتاد، از بچه‌ها بخواهید در پوست کردن آن به شما کمک کنند. وقتی هم که خواستید سیب زمینی‌ها را بکوبید، به بچه‌ها بگویید تا آن را له کنند.

- وقتی شیرینی درست می‌کنید، در ورز دادن خمیر آن از کودک کمک بگیرید. بچه‌ها از دست‌های خمیری شده، لذتی می‌برند که وصف شدنی نیست.

- بچه‌ها از کندن پوست تخم مرغ آب‌پز هم استقبال می‌کنند.

- جدا کردن برگ‌های کاهو نیز برای کودکان جذاب است. همچنین کودکان را در پاک کردن سبزی‌هایی که باید برگشان از ساقه جدا شود (مثل نعنا یا ریحان)، شریک کنید. این کارها میل کودک به غذا را بیشتر می‌کند.

د) بچه‌ها به ویژه دخترها از حدود شش، هفت سالگی دوست دارند در درست کردن غذا مشارکت کنند. در پختن بعضی از غذاهای ساده از فرزندتان کمک بگیرید؛ مثل

”

برخی از خوراکی‌هایی را که از بیرون تهیه می‌کنید، خودتان می‌توانید درست کنید. مشاهده مراحل و شراکت در تهیه این‌ها برای کودک جذاب است

ب) وقتی به جایی مثل رودخانه یا دشت می‌روید که سنگ‌های ریز با اشکال مختلف وجود دارد، از جمع کردن آن‌ها غافل نشوید. این سنگ‌ها اسباب‌بازی‌های بسیار خوبی برای بچه‌های شما هستند. در بازی‌های چسباندنی به راحتی می‌توانید از این سنگ‌ها استفاده و روی مقوا شکل‌های زیبایی خلق کنید.

ج) برگ‌های درختان یکی دیگر از اشیائی است که در این بازی‌ها به کار می‌آید.

د) پارچه‌های غیرقابل استفاده را دور نریزید. با بریدن این پارچه‌ها، آن‌ها را به تکه‌های



یکی، دو عدد از ظرف‌ها را بشویید. حالا شما تماشاچی شده و ادامه کار را به کودک بسپارید. آب کشیدن ظرف‌ها را هم به او یاد بدهید. اگر کودک آن‌طور که شما به دلتان می‌چسبد ظرف‌ها را نمی‌شوید، به رویش نیاورید. وقتی ظرف‌ها را شست و کنار گذاشت، طوری که نفهمد خودتان دوباره بشویید. گاهی هم پس از مدرسه یا گشت‌وگذار خارج از خانه، جوراب‌های کودک را به خودش داده و شیوه شستن جوراب با دست را یادش بدهید. ممکن است برخی بگویند با وجود ماشین لباسشویی که در بیشتر خانه‌ها هست و ماشین ظرف‌شویی که آرام‌آرام در حال فراگیری است، چه نیازی به این کار وجود دارد؟ در پاسخ باید گفت، مادر حال آموزش بازی‌ها هستیم. بازی برای بلند کردن یک بار از دوش شما در خانه نیست تا بگویید حالا که وسیله‌ای دیگر می‌تواند این بار را بلند کند، چه نیازی به انجام این کار از سوی بچه وجود دارد؟ در ضمن این بازی‌ها حس بزرگ بودن را به بچه‌ها منتقل می‌کنند که به شدت در تربیتشان مفید است؛ البته این دسته از کارها در قوی شدن ماهیچه‌های دست آنان نیز مؤثر است.

تغییر اتاق

در این بازی یک نفر از بچه‌ها بیرون از محوطه بازی قرار می‌گیرد؛ اما قبل از بیرون رفتن، خوب به آنجا و افرادی که در آن مکان هستند نگاه می‌کند. پس از خروج او یک یا چند تغییر در محوطه و افراد آن ایجاد می‌شود؛ مثلاً جای افراد، کلاه و شال گردن، اشیاء و... عوض می‌شود. پس از تغییر، فردی که بیرون رفته، وارد می‌شود و شروع به حدس زدن می‌کند. از ابتدا برای او سقفی را برای حدس زدن مشخص می‌کنیم؛ مثلاً ده بار. اگر به سقف حدس رسید، اما نتوانست تغییر انجام شده را حدس بزند، بازنده محسوب می‌شود. این بازی قدرت حافظه و به‌خاطر سپاری را تقویت می‌کند.

بگیر بگیر

یک نفر به عنوان اوستا در مقابل بچه‌ها قرار گرفته و توپ را به سمت یکی از افراد پرت می‌کند. به هنگام پرت کردن توپ، یکی از دو دستور بگیر یا بگیر را صادر می‌کند. فرد مقابل باید برخلاف دستور اوستا عمل کند؛ یعنی اگر اوستا دستور بگیر را صادر کرد، او نباید توپ را بگیرد و اگر اوستا دستور بگیر را صادر کرد، باید توپ را بگیرد. بالا رفتن دقت و سرعت عمل از نتایج این بازی است.

کوچک تبدیل کرده و آن را در اختیار کودکان قرار دهید. تکه‌های کاموا و نخ هم برای این کار مناسب است. **ها** پنبه با تمام اشیائی که پیش از این برشمردیم، ترکیب بسیار زیبایی را به شکل‌ها می‌دهد. **و** کودک با کاغذهای رنگی و یک قیچی می‌تواند تکه‌هایی را به انتخاب خود برش دهد که برای چسباندن روی مقوا، دست او را بازر می‌کند. **ز** پوست تنقلاتی مثل گردو، بادام، پسته، تخمه و... برای بازی‌های چسباندنی مناسب هستند. اگر قبل از چسباندن، این پوست‌ها رنگ‌آمیزی شوند که چه بهتر.

ح ماکارونی هم وسیله خوبی برای چسباندن است. حالا که انواع ماکارونی‌ها با شکل‌ها و رنگ‌های مختلف تولید می‌شود، تنوع این بازی نیز بیشتر از گذشته خواهد بود.

ط در نشریه‌ها و کتاب‌هایی که دیگر قابل استفاده نیستند، عکس‌هایی وجود دارد که با بریدن آن‌ها می‌توان تنوع بازی چسباندنی را برای بچه‌ها زیاد کرد. **ی** پریکی از ابزارهای جالب برای بازی‌های چسباندنی است. قبل از بازی با پر، ابتدا آن را رنگ‌آمیزی کنید تا بازی با آن برای بچه‌ها جذاب‌تر شود. گاهی هم به جای اینکه این اشیاء را روی مقوا بچسبانید، اجازه بدهید کودک آن‌ها را روی شیشه در، پنجره یا کمد بچسباند. یک نوع دیگر از بازی‌های چسباندنی به این شیوه است: با چسب روی یک مقوا شکلی را بکشید. قبل از اینکه چسب خشک شود، پودرهای اکیلی، خاک اره، خاک رس، خرده تراشیده شده مداد و یا هر چیز پودری دیگر را روی مقوا بریزید. کمی صبر کرده و بعد مقوا را برگردانید. در این هنگام تنها قسمت‌هایی که چسب خورده، پودر را به خود گرفته و پودر باقی مانده از جاهای دیگر جدا می‌شود. این نوع بازی، خلاقیت کودک را بالا برده و رابطه خوبی میان او و دنیای اطرافش برقرار می‌کند.

شستن ظرف و لباس

بچه‌ها از کارهایی که با آب سر و کار دارد، به شدت استقبال می‌کنند. شما می‌توانید از این فرصت برای یاد دادن برخی از کارهای خانه استفاده کنید. چهارپایه‌ای را زیر پای کودک بگذارید. ظرف‌هایی که او توان شستن آن را ندارد، مثل قابلمه یا شستن آن برای کودک خطرناک است، مثل چاقو یا ظروف شکستنی را از سینک ظرفشویی بردارید. حالا از او بخواهید به اندازه کافی به اسکاج، مایع ظرف‌شویی بزند. در مقابل چشم فرزندتان

”

این بازی‌ها حس بزرگ بودن را به بچه‌ها منتقل می‌کنند که به شدت در تربیتشان مفید است