

چرا بعضی بچه‌ها دوست ندارند تنها بازی کنند؟

22 مهر 1405

یک روانشناس کودک می‌گوید: درخواست مکرر کودک برای بازی با والدین لزوماً نشانه وجود مشکل نیست و این تصور که بازی کردن کودک با بزرگسالان و غیرهمسالان، به رشد کودک آسیب می‌زند، یک سوءتفاهم رایج است.

اسباب بازی برای سرگرم شدن کودک کافی نیست

مونا فلسفی، دکترای روان‌شناسی سلامت و درمانگر تخصصی کودک و نوجوان می‌گوید: «درخواست مکرر کودک برای بازی با والدین لزوماً نشانه وجود مشکل نیست. بعضی کودکان ذاتاً اجتماعی‌ترند و از تعامل با دیگران بیشتر لذت می‌برند. در حالی که بعضی دیگر راحت‌تر خودشان را سرگرم می‌کنند. سن و مرحله رشدی کودک هم نقش دارد؛ طبیعتاً نمی‌توانیم از یک کودک خردسال همان انتظاری را داشته باشیم که از کودک بالای ۷ سال داریم. از طرف دیگر، محیط بیش از حد محرک مثل مانند دسترسی به اسباب‌بازی‌های متعدد و سرگرمی‌های متنوع، تمرکز کودک را کم می‌کند. صفحه‌نمایش‌ها و محتوای دیجیتال سریع و متنوع در دنیای بچه‌های امروز خیلی فراگیر شده‌اند. بنابراین صرف اینکه کودکی مرتب والدینش را به بازی دعوت می‌کند، برای نتیجه‌گیری درباره وابستگی یا ناتوانی او کافی نیست.»

فلسفی می‌گوید: «وقتی کودک همیشه می‌گوید با من بازی کن، لزوماً دنبال اسباب‌بازی و سرگرمی نیست. گاهی دنبال توجه و ارتباط، بازی باکیفیت و همراهی عاطفی والد است یا عادت کرده که دیگران سرگرمش کنند. به همین دلیل، مهم‌تر از تعداد دفعاتی که کودک والدینش را به بازی دعوت می‌کند، این است که آیا می‌تواند متناسب با سن و مرحله رشدی خود، برای مدتی بدون حضور دائمی بزرگسال بازی کند یا خودش را سرگرم نگه دارد؟»

این روانشناس کودک ادامه می‌دهد: «زیاد بودن اسباب‌بازی‌ها هم حتماً به معنای سرگرم‌تر شدن کودک نیست. وقتی انتخاب‌ها بیش از حد زیاد می‌شوند، ممکن است کودک مدام از یک بازی و فعالیت به یک بازی و فعالیت دیگر برود و فرصت کمتری برای تجربه بازی عمیق و خلاقانه داشته باشد. در چنین شرایطی اتفاقاً کم کردن تعداد اسباب‌بازی‌های در دسترس و ارائه انتخاب‌های محدودتر، به کودک کمک می‌کند بیشتر روی بازی خود متمرکز شود. والد می‌تواند اسباب‌بازی‌ها را به صورت چرخشی در اختیار کودک بگذارد تا هر بار با اسباب‌بازی‌های محدودتری بازی کند و فرصت بیشتری برای خلاقیت داشته باشد.»

کودکان تک‌فرزند به والدین وابسته‌ترند؟

با بیشتر شدن خانواده‌های تک‌فرزند و دوفرزند، این سؤال مطرح می‌شود که آیا نبود خواهر و برادر می‌تواند توانایی بازی مستقل را در کودکان کاهش دهد؟ فلسفی این عامل را مؤثر می‌داند، اما تأکید می‌کند که «نمی‌شود آن را تنها دلیل این رفتار دانست.» او می‌گوید: «کودکانی که خواهر یا برادر دارند،

در زندگی روزمره فرصت بیشتری برای تمرین همکاری، رقابت، رعایت نوبت، مذاکره و حل اختلاف پیدا می‌کنند. اما تک‌فرزندی به‌خودی‌خود به معنای وابستگی بیشتر کودک به والدین نیست. کودک تک‌فرزند هم می‌تواند بازی مستقل بسیار خوبی داشته باشد. فقط ممکن است برای تجربه تعامل با همسالان لازم باشد والدین آگاهانه‌تر فرصت‌هایی مثل بازی با دوستان، مهدکودک، کلاس‌های گروهی و دوره‌های خانوادگی را فراهم کنند.»

به گفته این متخصص، «تعداد فرزندان به اندازه کیفیت روابط و فرصت‌های اجتماعی کودک اهمیت ندارد. بنابراین اگر کودک خواهر یا برادری ندارد، می‌شود با فراهم کردن فرصت ارتباط با همسالان، بخشی از تجربه‌های اجتماعی موردنیاز او را در محیط‌های دیگر ایجاد کرد.»

وقتی والد همیشه وارد بازی کودک می‌شود



نقش والدین در شکل‌گیری بازی مستقل در کودک مهم است اما موضوع این است که واکنش‌های روزمره آنها می‌تواند به‌تدریج به عادت کودک تبدیل شود. فلسفی در این باره توضیح می‌دهد: «گاهی کودک می‌گوید حوصله‌اش سر رفته و والد بلافاصله برایش برنامه‌ای ترتیب می‌دهد یا بازی تازه‌ای را با او شروع می‌کند. قاعدتاً اگر این الگو دائماً تکرار شود، کودک ممکن است به این نتیجه برسد که مسئولیت سرگرم کردن او بر عهده بزرگسالان است.»

او اضافه می‌کند که «البته راه‌حل، کنار کشیدن ناگهانی والد از بازی و گفتن «برو خودت بازی کن» نیست. بهتر است والد به‌تدریج بخشی از مسئولیت بازی را به خود کودک واگذار کند. مثلاً می‌تواند ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با کودک بازی کند و بعد از او بخواهد خودش تنهایی بازی را ادامه دهد و به او توضیح بدهد که «حالا می‌خواهم به کارهای خودم برسم.»

فلسفی می‌گوید: پاسخ والد به جمله «حوصله‌ام سر رفته» اهمیت دارد. به‌جای اینکه فوراً سرگرمی تازه‌ای پیشنهاد کند، می‌تواند بگوید: «می‌فهمم حوصله‌ات سر رفته؛ به نظرت خودت چه کاری می‌توانی انجام بدهی؟» به این ترتیب، کودک تشویق می‌شود ایده‌های خودش را پیدا کند و برای سرگرم کردن خود راه‌حل بسازد. البته طبیعی است که ممکن است این موضوع کمی زمان‌بر باشد.»

فلسفی تأکید می‌کند: «هدف این نیست که کودک‌مان را رها کنیم. هدف این است که به او یاد بدهیم بی‌حوصلگی هم بخشی طبیعی از زندگی است و لازم نیست همیشه یک بزرگسال آن را برطرف کند.»

یک سوءتفاهم رایج؛ بازی والد با کودک آسیب‌زا است

خیلی از والدین تصور می‌کنند بازی کردن با کودک‌شان به رشد آنها آسیب می‌زند و کودک باید فقط با همسالان خود بازی کند، اما فلسفی می‌گوید: «این تصور که بازی کردن کودک با والدین یا دیگر بزرگسالان می‌تواند برای او آسیب‌زا باشد، یک سوءتفاهم رایج است. بازی والدین با کودک نه تنها

آسیب‌زننده نیست، بلکه می‌تواند به رشد زبان، خلاقیت، حل مسئله، تنظیم هیجانات و تقویت رابطه عاطفی کودک کمک کند.» او می‌گوید: «کودک به هر سه تجربه نیاز دارد: بازی با والدین، بازی با همسالان و بازی مستقل. این سه نوع بازی رقیب یکدیگر نیستند؛ مکمل هم‌اند. با این حال، بازی با بزرگسالان هیچ وقت جای بازی با همسالان را نمی‌گیرد.»

به گفته این روانشناس کودک، «کودک در بازی با همسالان با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شود که در تعامل با والدین کمتر تجربه می‌کند. مثلاً ممکن است هر دو یک اسباب‌بازی را بخواهند، درباره انتخاب بازی اختلاف داشته باشند، بر سر رعایت قوانین بحث کنند یا مجبور شوند برای ادامه بازی به توافق برسند. در چنین موقعیت‌هایی کودک باید مذاکره کند، نوبت را رعایت کند، از حق و خواسته خود دفاع کند و شکست و ناکامی را تحمل کند.»

فلسفی می‌گوید: «همسال‌ها مثل والدین کوتاه نمی‌آیند و با کودک راه نمی‌آیند. بنابراین کودک در بازی با هم‌سال خود کم‌کم یاد می‌گیرد که باید مذاکره کند، نوبت را رعایت کند، از خودش دفاع کند، جرات‌مند باشد، شکست را تحمل کند و یک راه‌حل مشترک پیدا کند.»

کودک چگونه بازی مستقل را یاد بگیرد؟

اگر کودک به بازی مستقل عادت ندارد، قرار نیست یک‌شبه تغییر کند. فلسفی ادر این خصوص توصیه می‌کند: «والد باید این مهارت را به‌تدریج در کودک تقویت کند و در عین مهربانی، ثبات داشته باشد. ممکن است کودک در ابتدا اعتراض کند یا مدام والدش را برای بازی صدا بزند اما همان‌طور که گفتم، والد باید روی حرف خود بایستد.»

هدف بازی مستقل این نیست که کودک همیشه تنها باشد یا از همراهی دیگران بی‌نیاز شود. هدف این است که هم از ارتباط و بازی با دیگران لذت ببرد و هم وقتی کسی کنارش نیست، احساس ناتوانی نکند.

فلسفی تأکید می‌کند: «یکی از مهارت‌های مهمی که والدین می‌توانند به فرزندشان بیاموزند، این است که لازم نیست همیشه کسی او را سرگرم کند؛ کودک می‌تواند به‌تدریج یاد بگیرد برای خودش سرگرمی بسازد.»