

بازی‌ها، کلید سلامت حرکتی و اجتماعی کودکان دبستانی

فاطمه یوسفی^۱، هادی عزیزی^۲ و سمیه یوسفی^۳

۱. کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان شهید ریایی (ولاد امام خمینی تربت تیدریه)

fyousefi846@gmail.com

۲. کارشناسی مدیریت برنامه ریزی آموزشی، دانشگاه حکیم سبزواری

hadi1369_111@yahoo.com

۳. کارشناسی هنرهای تجسمی، دانشگاه فرهنگیان (پردیس شهید بهشتی مشهد)

somayeyosefi1401@gmail.com

چکیده

بازی‌ها نقش بسیار مهمی در تقویت عضلات و توانایی‌های حرکتی کودکان دارند و همچنین می‌توانند بهبود مهارت‌های اجتماعی آن‌ها را تقویت کنند. بازی‌ها می‌توانند به کودکان کمک کنند تا مهارت‌های اجتماعی مثل همکاری، تعامل با دیگران، قوانین بازی و حل تعارض را یاد بگیرند. همچنین، بازی‌ها می‌توانند بهبود خلاقیت و تخیل کودکان را تقویت کنند. ارتقاء بازی‌های فعال و سالم در محیط مدرسه و خانه می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت حرکتی و اجتماعی کودکان داشته باشد. بازی یکی از جنبه‌های اساسی دوران کودکی است که به طور چشمگیری به رشد اجتماعی و حرکتی کودکان کمک می‌کند. این فعالیت طبیعی و خودبخودی است که کودکان را برای لذت بردن، کاوش و یادگیری درگیر می‌کند. بازی به کودکان این امکان را می‌دهد که دنیای اطراف خود را درک کنند، مهارت‌های ضروری را توسعه دهند و با دیگران روابط برقرار کنند. تعریف بازی می‌تواند چالش برانگیز باشد زیرا شامل طیف وسیعی از فعالیت‌ها و رفتارها است. با این حال، بازی را می‌توان به عنوان یک فعالیت داوطلبانه و با انگیزه درونی توصیف کرد که لذت بخش، خودانگیخته و خودگردان است. بازی به قوانین یا انتظارات بیرونی محدود نمی‌شود و به کودکان اجازه می‌دهد ایده‌ها و علایق خود را کشف و آزمایش کنند. بازی ممکن است اشکال مختلفی داشته باشد، از جمله بازی فیزیکی، بازی تخیلی، بازی اجتماعی و بازی سازنده. هر نوع بازی به جنبه‌های مختلف رشد کودکان، از جمله مهارت‌های اجتماعی و حرکتی آن‌ها، کمک می‌کند. درگیر شدن در فعالیت‌های بازی که باعث رشد مهارت‌های حرکتی درشت می‌شود، مزایای زیادی برای کودکان دارد. هدف از انجام این پژوهش بررسی بازی‌ها، کلید سلامت حرکتی و اجتماعی کودکان دبستانی می‌باشد، این مقاله با استناد به منابع معتبر و پایان نامه‌ها و به روش کتابخانه‌ای نگاشته شده است.

کلید واژگان: بازی، اجتماعی، سلامت حرکتی، کودکان، دبستانی

۱. مقدمه

بازی فعالیت طبیعی و خودبخودی است که کودکان را برای لذت بردن، کاوش و یادگیری درگیر می‌کند. بازی به کودکان این امکان را می‌دهد که دنیای اطراف خود را درک کنند، مهارت‌های ضروری را توسعه دهند و با دیگران روابط برقرار کنند. تعریف بازی می‌تواند چالش برانگیز باشد زیرا شامل طیف وسیعی از فعالیت‌ها و رفتارها است. با این حال، بازی را می‌توان به عنوان یک فعالیت داوطلبانه و با انگیزه درونی توصیف کرد که لذت بخش، خودانگیخته و خودگردان است. بازی به قوانین یا انتظارات بیرونی محدود نمی‌شود و به کودکان اجازه می‌دهد ایده‌ها و علایق خود را کشف و آزمایش کنند. بازی ممکن است اشکال مختلفی داشته باشد، از جمله بازی فیزیکی، بازی تخیلی، بازی اجتماعی و بازی سازنده. هر نوع بازی به جنبه‌های مختلف رشد کودکان، از جمله مهارت‌های اجتماعی و حرکتی آن‌ها، کمک می‌کند. [۱].

بازی‌ها به طور کلی می‌توانند در چند دسته‌ی اصلی تقسیم شوند که هر کدام ویژگی‌ها و خصوصیت‌های خاص خود را دارند. این انواع شامل:

۱. بازی‌های فیزیکی: این نوع بازی‌ها شامل فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است که نیازمند تمرکز بر توانایی‌های فیزیکی و حرکتی شرکت‌کنندگان است. مثال‌هایی از بازی‌های فیزیکی شامل فوتبال، بسکتبال، تنیس، والیبال، پینگ‌پنگ و دوچرخه سواری هستند.

۲. بازی‌های استراتژیک: در این نوع بازی‌ها، شرکت‌کنندگان باید از استراتژی‌ها، تاکتیک‌ها و برنامه‌ریزی منطقی برای رسیدن به هدف خود استفاده کنند. مثال‌های این نوع بازی شامل شطرنج، بازی‌های رایانه‌ای استراتژیک، بازی‌های جدول و بازی‌های کارتی مانند پوکر و بریدج هستند.

۳. بازی‌های آموزشی: این نوع بازی‌ها طراحی شده‌اند تا به شرکت‌کنندگان مفاهیم جدید یا مهارت‌های آموزشی را آموزش دهند. مثال‌های این نوع بازی شامل بازی‌های آموزشی برای کودکان، بازی‌های تعلیمی رایانه‌ای و بازی‌های مبتنی بر مسابقات آموزشی هستند.

۴. بازی‌های تفکری: این نوع بازی‌ها شامل فعالیت‌های ذهنی و تفکری است که نیازمند حل مسائل، پرداخت به جزئیات و استفاده از منطق و عقلانیت است. مثال‌های این نوع بازی شامل پازل، بازی‌های معمایی، بازی‌های تست هوش و بازی‌های رمزگشایی هستند.

۵. بازی‌های همکاری: در این نوع بازی‌ها، شرکت‌کنندگان باید به صورت تعاملی و همکاری با یکدیگر همکاری کنند تا به اهداف مشترک برسند. مثال‌های این نوع بازی شامل بازی‌های تخته و کارت، بازی‌های تعامل گروهی و بازی‌های تعامل اجتماعی هستند.

با توجه به این انواع مختلف، بازی‌ها به عنوان یک فعالیت سرگرم‌کننده، آموزشی و تقویت‌کننده مهارت‌ها در جامعه بسیار ارزشمند هستند. [۲].

۲. نقش بازی در توسعه اجتماعی

بازی بیشتر از یک روش برای سرگرمی و گذراندن وقت کودکان نیست. آنها یک نقش مهم در رشد اجتماعی دارد. از طریق بازی، کودکان مهارت‌های اجتماعی ارزشمندی را یاد می‌گیرند که برای برقراری روابط، ارتباط موثر و ناوبری در پیچیدگی‌های دنیای اجتماعی ضروری است. بازی فرصت‌هایی را برای کودکان فراهم می‌کند تا با همسالان، خواهران، برادران و بزرگسالان خود ارتباط برقرار کنند و به آنها اجازه می‌دهد تا مهارت‌های اجتماعی خود را توسعه و بهبود بخشند. در طول بازی، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه به نوبت، به اشتراک گذاری کنند، مذاکره کنند و توافق کنند. این مهارت‌ها برای تعاملات اجتماعی موفق ضروری هستند و پایه‌های سالم برای برقراری روابط است. از طریق بازی، کودکان همچنین یاد می‌گیرند که چگونه به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند. آنها افکار و ایده‌های خود را بیان می‌کنند، به دیگران گوش می‌دهند و دیدگاه‌های مختلف را درک می‌کنند. از طریق شرکت در بازی‌های تخیلی، بازی‌های گروهی و مکالمات، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه از زبان برای انتقال افکار و احساسات خود، پرسش کردن و تعامل معنادار با دیگران استفاده کنند. بازی یک محیط امن و حمایت‌کننده را

برای کودکان فراهم می‌کند تا احساسات و تجربیات دیگران را کشف و درک کنند. بازی‌ها نقش مهمی در توسعه اجتماعی انسان‌ها دارند. این نقش می‌تواند به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر توانایی‌ها، مهارت‌ها و رفتارهای اجتماعی افراد تأثیر بگذارد. برخی از نقش‌های بازی در توسعه اجتماعی شامل موارد زیر است:

۱. تقویت همبستگی و همکاری: بازی‌ها می‌توانند به تقویت همبستگی و همکاری بین افراد کمک کنند. افراد در حین بازی‌ها با یکدیگر تعامل دارند و برای رسیدن به هدف مشترک همکاری می‌کنند که این مهارت‌ها به آنها کمک می‌کند در زندگی اجتماعی بهتر عمل کنند.

۲. تقویت مهارت‌های ارتباطی: بازی‌ها می‌توانند به تقویت مهارت‌های ارتباطی افراد کمک کنند. افراد در حین بازی‌ها باید با یکدیگر صحبت کنند، همکاری کنند و به یکدیگر توضیح دهند که این باعث بهبود مهارت‌های ارتباطی آنها می‌شود.

۳. آموزش مفاهیم اجتماعی: برخی از بازی‌ها طراحی شده‌اند تا به شرکت‌کنندگان مفاهیم اجتماعی را آموزش دهند. این نوع بازی‌ها می‌توانند به فهم بهتر از مفاهیم مانند همبستگی، تعامل اجتماعی و حل تعارضات کمک کنند.

۴. افزایش تحمل نسبت به شکست: بازی‌ها محل مناسبی برای آزمودن و تقویت تحمل نسبت به شکست و پذیرش نتایج ناموفق است. این تجربه در بازی‌ها می‌تواند به افراد کمک کند تا در زندگی اجتماعی خود نسبت به شکست‌ها و چالش‌ها بیشتر تحمل داشته باشند.

۵. ترویج سالمندان و فضای سالم: بازی‌ها می‌توانند به ترویج فضای سالم برای سالمندان و جلوگیری از ایزولاسیون آنها کمک کنند. این فعالیت‌ها می‌تواند باعث حفظ سلامت جسمی و روحی سالمندی‌ها شود.

این نقش‌های بازی در توسعه اجتماعی بسیار مؤثر است و مطالعات نشان داده است که بازی‌ها می‌توانند به بهبود رفتارهای اجتماعی، افزایش همبستگی و همکاری، تقویت مهارت‌های ارتباطی و ترویج فضای سالم در جامعه کمک کنند. [۲۷].

بازی به کودکان فرصت‌هایی می‌دهد تا روابط خود را با همسالان خود شکل دهند و تقویت کنند. این امر می‌تواند از طریق شرکت در بازی‌های گروهی، ورزش‌های گروهی یا همکاری در پروژه‌ها اتفاق بیفتد. این تجربیات به کودکان کمک می‌کند تا با هم کار کنند، مسئولیت‌ها را تقسیم کنند و از یکدیگر حمایت کنند. این تجربیات در بازی به کودکان کمک می‌کند تا احساس تعلق، اعتماد به نفس و ارتباطات معنادار با دیگران را تجربه کنند. از طریق بازی، آنها همچنین یاد می‌گیرند که چگونه سلسله مراتب اجتماعی را طی کنند و مهارت‌های رهبری خود را توسعه دهند. آنها نقش‌های مختلف را در گروه به عهده می‌گیرند، درگیری‌ها را حل و فصل می‌کنند و به طور جمعی تصمیم می‌گیرند. این تجربیات در بازی به رشد مهارت‌های اجتماعی ضروری برای زندگی بزرگسالان کمک می‌کند.

هوش هیجانی به توانایی شناخت، درک و مدیریت احساسات خود و دیگران اشاره دارد. بازی فرصت‌هایی را برای کودکان فراهم می‌کند تا احساسات خود را در یک محیط امن و حمایت‌کننده بیان کنند. این امر ممکن است از طریق شرکت در بازی‌های نمایشی، خلق آثار هنری یا فعالیت‌های بدنی اتفاق بیفتد. این تجربیات به کودکان کمک می‌کند تا احساسات خود را شناسایی و تنظیم کنند و به احساسات دیگران پاسخ دهند. آنها توانایی همدلی، ارائه حمایت و ایجاد آرامش برای همسالان خود را توسعه می‌دهند. این تجربیات در بازی به رشد هوش هیجانی کودکان کمک می‌کند که برای ایجاد روابط سالم، حل تعارضات و هدایت موقعیت‌های اجتماعی ضروری است.

به طور کلی، بازی نقش حیاتی در رشد اجتماعی کودکان دبستانی دارد. این فرصت به آنها کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی اساسی را پرورش دهند و با دیگران ارتباط برقرار کنند، روابط برقرار کنند و پیچیدگی‌های دنیای اجتماعی را طی کنند. به عنوان والدین، مربیان و مراقبان، شناخت و حمایت از این فرصت‌های بازی برای رشد اجتماعی کودکان بسیار حائز اهمیت است. [۳].

۳. نقش بازی در سلامت حرکتی

بازی‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا مهارت‌های حرکتی اساسی را تقویت کنند، قدرت عضلات خود را افزایش دهند، تعادل و هماهنگی بدنی خود را بهبود بخشند و از لحاظ جسمی و ذهنی سالم باشند.

بازی‌های حرکتی مانند پرش، دویدن، پرتاب کردن و پریدن کودکان را تشویق می‌کنند تا از قدرت و استقامت خود استفاده کنند. این فعالیت‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا قدرت عضلات خود را افزایش دهند و بهبودی در توانایی‌های حرکتی خود را تجربه کنند. بازی‌های تعادل و هماهنگی مانند راه رفتن بر روی خطوط مختلف، پرشیدن بر روی پلکان‌ها یا موازنه بر روی یک پای کودکان را تشویق می‌کنند تا تعادل و هماهنگی بدنی خود را بهبود بخشند. این تجربیات به کودکان کمک می‌کنند تا اعتماد به نفس بالاتری در موقعیت‌های حرکتی پیدا کنند و از احساسات مثبت ناشی از پیشرفت در این زمینه لذت ببرند. بازی‌های همکاری و گروهی نیز نقش مهمی در توسعه حرکتی کودکان دارند. شرکت در بازی‌های گروهی مانند فوتبال، بسکتبال یا تیراندازی به کودکان فرصت می‌دهد تا مهارت‌های همکاری، هماهنگی و ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنند. این تجربیات به آن‌ها کمک می‌کند تا با دیگران همکاری کرده، قوانین بازی را رعایت کرده و به عنوان یک عضو موثر در گروه عمل کنند. بازی‌های حرکتی نقش بسیار مهمی در سلامت حرکتی کودکان دارند. این فعالیت‌ها به آن‌ها کمک می‌کنند تا قوانین حرکت بدن خود را فرابگیرند، قوای عضلات خود را تقویت کرده و بهبود در تعادل، هماهنگی و همکاری خود را تجربه کنند. به علاوه، بازی‌های حرکتی به آن‌ها امکان فعال بودن، لذت بردن و رشد سالم را در محافظت از سلامت حرکتی آن‌ها فراهم می‌کند. [۴].

توسعه مهارت‌های حرکتی درشت از طریق بازی

توسعه مهارت‌های حرکتی درشت از طریق بازی یک روش موثر برای کمک به کودکان در بهبود قدرت عضلات، تعادل، هماهنگی و توانایی حرکتی آن‌ها است. بازی‌ها اغلب به عنوان یک روش جذاب و لذت‌بخش برای تقویت مهارت‌های حرکتی کودکان شناخته می‌شوند و باعث می‌شوند کودکان از حرکات خود لذت ببرند و به صورت طبیعی و بدون فشار، مهارت‌های حرکتی خود را تقویت کنند.

بازی‌های حرکتی مختلف، از جمله پرش، دویدن، پرتاب کردن، پریدن، راه رفتن بر روی خطوط مختلف، پرشیدن بر روی پلکان‌ها و غیره، به کودکان این فرصت را می‌دهند تا حرکات خود را تجربه کرده و بهبود آن‌ها را تجربه کنند. این فعالیت‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا قدرت عضلات خود را افزایش دهند، تعادل و هماهنگی بدنی خود را بهبود بخشند و اعتماد به نفس بالاتری در موقعیت‌های حرکتی پیدا کنند.

بازی‌های همکاری و گروهی نیز نقش مهمی در توسعه مهارت‌های حرکتی درشت کودکان دارند. شرکت در بازی‌های گروهی مانند فوتبال، بسکتبال، تیراندازی و غیره، به کودکان این فرصت را می‌دهد تا مهارت‌های همکاری، هماهنگی و ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنند. این تجربیات به آن‌ها کمک می‌کند تا با دیگران همکاری کرده، قوانین بازی را رعایت کرده و به عنوان یک عضو موثر در گروه عمل کنند. مطالعات نشان داده است که بازی‌های حرکتی مثل بازی‌های پارچه، پرشیدن بر روی پلکان‌ها، شلیک توپ و غیره، می‌تواند بهبود قابل توجهی در توسعه مهارت‌های حرکتی درشت کودکان داشته باشد. [۵].

افزایش آگاهی بدن و مهارت‌های فضایی از طریق بازی

افزایش آگاهی بدن و مهارت‌های فضایی از طریق بازی یک روش جذاب و موثر برای بهبود قدرت تعامل بدنی و ذهنی است. این نوع بازی‌ها می‌توانند بهبود حافظه، تمرکز، تعادل، هماهنگی و قدرت تفکر فضایی را ارتقا دهند.

رقص، یوگا و شرکت در بازی‌هایی که کودکان را به حرکت دادن بدن به شکل‌های مختلف تشویق می‌کنند، به آن‌ها کمک می‌کند تا از موقعیت و حرکات بدن خود در فضا آگاهی بیشتری پیدا کنند. مهارت‌های فضایی مانند درک جهت‌ها، فواصل و ارتباطات بین اشیاء نیز از طریق بازی تقویت می‌شوند. ساختن با بلوک‌ها، حل پازل‌ها و شرکت در بازی‌های تخیلی با عروسک‌ها، همگی نیازمند دستکاری اشیاء موجود در فضا و درک روابط فضایی هستند. این فعالیت‌ها توانایی‌های استدلال فضایی کودکان را افزایش می‌دهند و پایه و اساس مهارت‌هایی مانند خواندن نقشه، حل پازل و درک هندسه را ایجاد می‌کنند. عضلات مرکزی، از جمله عضلات شکم، پشت و لگن، نقش مهمی در حفظ ثبات و حمایت از حرکات بدن دارند. انجام فعالیت‌هایی که شامل حرکاتی برای تقویت عضلات مرکزی است، به کودکان کمک می‌کند. فعالیت‌هایی مانند کوهنوردی، تاب

خوردن و بازی روی میمون‌ها، کودکان را به تمرین عضلات مرکزی برای حفظ تعادل و کنترل تشویق می‌کند. برخی از بازی‌هایی که می‌توانند به افزایش آگاهی بدن و مهارت‌های فضایی کمک کنند عبارتند از:

۱. تمرینات ژیمناستیک: تمرینات ژیمناستیک مانند کشش، پرش و تعادل می‌توانند به بهبود تعامل بدنی و مهارت‌های فضایی کمک کنند.

۲. بازی‌های تعقیب و گریز: این نوع بازی‌ها مانند تگ و پنجه پاچه می‌توانند بهبود تعادل، سرعت حرکت و تفکر فضایی را تقویت کنند.

۳. بازی‌های جسمانی: بازی‌های جسمانی مانند بالابرد، پولینگ و ورزش‌های تیمی می‌توانند بهبود هماهنگی و قدرت تفکر فضایی را ارتقا دهند.

مطالعات نشان داده است که انجام بازی‌هایی که به افزایش آگاهی بدن و مهارت‌های فضایی کمک می‌کنند، می‌تواند بهبود عملکرد عقلانی و حساسیت حسی را نشان دهد. [۲۶]

بازی‌ها نقش بسزایی در توسعه مهارت‌های حرکتی کودکان دبستانی دارند. این فعالیت‌ها به کودکان این امکان را می‌دهند که بهبود یابند در قضاوت فواصل، ردیابی اجسام متحرک و دستکاری اشیاء با دقت. از طریق بازی، کودکان می‌توانند مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، تعادل، هماهنگی، آگاهی بدن، مهارت‌های فضایی، ماهیچه‌های مرکزی و هماهنگی دست و چشم خود را تقویت کنند. با شرکت در انواع فعالیت‌های بازی، کودکان لذت می‌برند و در عین حال پایه‌های رشد فیزیکی و رفاه کلی خود را نیز بنیان می‌گذارند. به عبارت دیگر، بازی‌ها نه تنها به کودکان امکان سرگرم شدن را می‌دهند، بلکه به آن‌ها کمک می‌کنند تا به طور همزمان در زمینه‌های مختلف رشد و پیشرفت کنند. [۶].

فواید بازی برای کودکان دبستانی

بازی‌ها برای کودکان دبستانی فواید زیادی دارند که می‌توان به برخی از آن‌ها اشاره کرد:

۱. تقویت مهارت‌های اجتماعی: بازی‌ها به کودکان این امکان را می‌دهند که با دیگران تعامل کنند، همکاری کنند و قوانین گروه را درک کنند. این تجربه‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کرده و بهبود بخشند.

۲. تقویت مهارت‌های شناختی: بازی‌ها می‌توانند به کودکان کمک کنند تا مهارت‌های شناختی خود را تقویت کنند، از جمله توجه، حافظه، حل مسئله و تفکر استدلالی.

۳. افزایش خلاقیت: بازی‌ها به کودکان این امکان را می‌دهند که خلاقیت خود را در برون آورند و راه‌های جدید برای مسائل مختلف پیدا کنند.

۴. تقویت مهارت‌های حل تعارض: بازی‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا با تعارض‌ها و صراعات درون گروهی به خوبی برخورد کنند و راه‌های منطقی برای حل آن‌ها پیدا کنند.

۵. افزایش خودباوری و اعتماد به نفس: بازی‌ها ممکن است به کودکان این امکان را بدهند که موفقیت‌های خود را تجربه کرده و اعتماد به نفس خود را بالا ببرند.

۶. تحرک بدنی: بازی‌ها به کودکان این امکان را می‌دهند که فعالیت بدنی داشته باشند، حرکات مختلف را تمرین کنند و سلامت فیزیکی خود را حفظ کنند.

به عبارتی دیگر بازی‌ها برای رشد اجتماعی کودکان ابتدایی اهمیت بسیاری دارند. این بازی‌ها به کودکان این امکان را می‌دهند که مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنند و به طور عمیق‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنند. برخی از مزایای خاص بازی برای رشد اجتماعی در کودکان ابتدایی عبارتند از:

۱. تقویت مهارت‌های همکاری: بازی‌ها به کودکان این امکان را می‌دهند که در گروه‌های کوچک یا بزرگ همکاری کنند، تصمیم‌گیری مشترک داشته باشند و به دیگران کمک کنند. این تجربه‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های همکاری و همفکری خود را تقویت کنند.

۲. توسعه مهارت‌های ارتباطی: بازی‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا بهبود مهارت‌های ارتباطی خود، از جمله گفتاری، شنیداری و غیرکلامی، پیدا کنند. آن‌ها می‌آموزند چگونه به دیگران احترام بگذارند، به آن‌ها گوش دهند و با آن‌ها همکاری کنند.
۳. تقویت مهارت‌های حل تعارض: بازی‌ها به کودکان این امکان را می‌دهند که با تعارضات و صراعات درون گروهی به خوبی برخورد کنند و راه حل‌های منطقی برای حل آن‌ها پیدا کنند. این تجربه‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های حل تعارض خود را تقویت کنند.
۴. توسعه قابلیت تحمل: بازی‌ها به کودکان این امکان را می‌دهند که با شکست و ناپایداری در بازی‌ها روبرو شوند و یاد بگیرند چگونه با این وضعیت‌ها برخورد کنند. این تجربه‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا قابلیت تحمل خود را تقویت کرده و با شرایط نامطلوب بهتر برخورد کنند. [۷].
- بازی‌ها برای حرکتی کودکان دبستانی نقش بسیار مهمی دارند و تاثیرات مثبت بسیاری بر روی سلامت حرکتی آن‌ها دارند. برخی از فواید بازی برای سلامت حرکتی کودکان دبستانی عبارتند از:
۱. تقویت قدرت عضلاتی و انعطاف پذیری: بازی‌ها کودکان را به حرکت و فعالیت بدنی تحریک می‌کنند و باعث تقویت عضلات و افزایش انعطاف پذیری آن‌ها می‌شوند.
 ۲. توسعه مهارت‌های حرکتی: بازی‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا مهارت‌های حرکتی خود را توسعه دهند، از جمله تعادل، هماهنگی، سرعت و قدرت.
 ۳. افزایش سطح فیزیکی: بازی‌ها باعث افزایش سطح فیزیکی کودکان می‌شوند و به آن‌ها کمک می‌کنند تا قلب و ریه‌های خود را تقویت کنند.
 ۴. کاهش خطر ابتلا به چاقی: بازی‌ها باعث افزایش فعالیت بدنی کودکان می‌شوند و به آن‌ها کمک می‌کنند تا وزن خود را در حد مناسب نگه دارند و از خطر ابتلا به چاقی جلوگیری کنند.
 ۵. افزایش اعتماد به نفس: بازی‌ها باعث افزایش اعتماد به نفس کودکان می‌شوند و آن‌ها را به حرکات جسمانی جدید و چالش‌برانگیز ترغیب می‌کنند.
 ۶. بهبود مهارت‌های اجتماعی: بازی‌ها به کودکان این امکان را می‌دهند که در گروه‌های کوچک یا بزرگ با دیگران همکاری کنند و ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنند.
- به طور کلی، بازی‌ها نقش مثبتی در سلامت حرکتی کودکان دبستانی دارند و به آن‌ها کمک می‌کنند تا بدون استرس و با لذت به فعالیت بدنی بپردازند و سلامت جسمانی خود را حفظ کنند. [۸].
- بازی‌هایی که شامل گرفتن، پرتاب کردن، لگد زدن و ضربه زدن می‌شوند، مانند بازی‌های فوتبال یا بیس بال، به کودکان کمک می‌کند تا هماهنگی دست و چشم خود را توسعه دهند. این فعالیت‌ها نیازمند این است که کودکان حرکات دستی خود را با ادراک بصری خود هماهنگ کنند، توانایی خود را در ردیابی اجسام متحرک، واکنش سریع و انجام اقدامات دقیق بهبود بخشند. هماهنگی دست و چشم برای انجام کارهای روزمره، ورزش و فعالیت‌های تحصیلی بسیار حائز اهمیت است. به همین دلیل، بازی‌ها فواید بسیار زیادی برای رشد اجتماعی و حرکتی کودکان دبستانی دارند. از طریق بازی، کودکان مهارت‌های اجتماعی اساسی مانند ارتباط، همکاری، همدلی و دیدگاه سنجی را توسعه می‌دهند. آن‌ها همچنین در فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کنند که باعث رشد مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، تعادل، هماهنگی، آگاهی بدن، مهارت‌های فضایی، قدرت مرکزی و هماهنگی دست و چشم می‌شود. با شناخت و بهره‌برداری از قدرت بازی، والدین، مربیان و مراقبان می‌توانند از رشد جامع کودکان دبستانی حمایت کرده و آن‌ها را تقویت کنند. [۹].
- بازی‌ها نقش بسیار مهمی در توسعه مهارت‌های ارتباطی کودکان دارند. این مهارت‌ها شامل توانایی گفتگو، گوش دادن، درک و تفسیر احساسات دیگران، ارسال پیام‌های صحیح و تعامل موثر با دیگران است. بازی‌ها به کودکان این امکان را می‌دهند که در محیطی غیررسمی و خلاقانه با هم تعامل کنند و مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشند. بازی‌ها اغلب شامل تعامل و همکاری با دیگران هستند که به کودکان کمک می‌کند تا یاد بگیرند که چگونه با دیگران هماهنگ شوند، تفاهم و همدلی را

تقویت کنند و به دیگران احترام بگذارند. به عنوان مثال، بازی‌های گروهی مانند فوتبال یا بازی‌های تخته‌نرد کودکان را وادار به همکاری و تعامل با دیگران می‌کند و مهارت‌های ارتباطی آن‌ها را تقویت می‌کند.

علاوه بر این، بازی‌ها به کودکان اجازه می‌دهند تا احساسات خود را بیان کنند و با دیگران به اشتراک بگذارند. این تجربه آموزش می‌دهد که چگونه برای دیگران قابل فهم باشند و احساسات خود را به طور سالم و موثر بیان کنند. [۱۰].

در حین بازی، کودکان معمولاً نقش‌های مختلفی را بر عهده می‌گیرند و با همسالان خود درگیر گفتگو می‌شوند. این نوع بازی به آن‌ها امکان می‌دهد تا با سبک‌ها، لحن‌ها و عبارات مختلف زبان آزمایش کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند که از زبان برای بیان افکار، مذاکره و حل مسائل استفاده کنند که همه اینها مهارت‌های ارتباطی ضروری هستند. بازی همچنین فرصت‌هایی را برای کودکان فراهم می‌کند تا ارتباط کلامی و غیرکلامی را تمرین کنند. از طریق بازی، کودکان یاد می‌گیرند که ایده‌ها، افکار و احساسات خود را با استفاده از کلمات بیان کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند که نیازها، خواسته‌ها و ترجیحات خود را بیان کنند، که به آن‌ها کمک می‌کند تا ارتباطات موثری داشته باشند.

بازی علاوه بر ارتباط کلامی به رشد مهارت‌های ارتباط غیرکلامی کودکان نیز کمک می‌کند. آن‌ها یاد می‌گیرند که حالات چهره، زبان بدن و ژست‌ها را تفسیر کنند و به آن‌ها پاسخ دهند. به عنوان مثال، در طول یک بازی با شعار، کودکان برای درک و انتقال پیام‌ها به نشانه‌های غیرکلامی تکیه می‌کنند. این توانایی آن‌ها را برای درک و تفسیر ارتباطات غیرکلامی در موقعیت‌های زندگی واقعی افزایش می‌دهد. ارتباط مؤثر نه تنها شامل ابراز وجود، بلکه گوش دادن فعال و نوبت دادن نیز می‌شود. بازی فرصت‌هایی را برای کودکان فراهم می‌کند تا این مهارت‌های مهم را تمرین کنند. چه درگیر شدن در یک بازی رومیزی، شرکت در یک فعالیت گروهی یا شرکت در یک مکالمه، کودکان یاد می‌گیرند که با دقت به صحبت‌های دیگران گوش دهند و منتظر نوبت صحبت کردنشان بمانند.

با درگیر شدن در بازی، کودکان توانایی نوبت گرفتن، صبر و شکیبایی و احترام گذاشتن به نظرات دیگران را پرورش می‌دهند. این مهارت‌ها برای برقراری ارتباط موثر در محیط‌های اجتماعی مختلف، از جمله کلاس‌های درس، گردهمایی‌های خانوادگی و رویدادهای اجتماعی ضروری هستند. کودکان اجازه دارند تجربیات، احساسات و افکار خود را به طور غیررسمی و خلاقانه با دیگران به اشتراک بگذارند. این تجربه به آن‌ها آموزش می‌دهد که چگونه برای دیگران قابل فهم باشند و احساسات خود را به طور سالم و موثر بیان کنند. [۱۱].

بازی‌ها ابزاری قدرتمند برای ایجاد روابط و توسعه مهارت‌های همکاری در کودکان هستند. این نوع بازی‌ها به کودکان امکان می‌دهند تا به صورت غیررسمی و خلاقانه با همکاران خود ارتباط برقرار کنند و به طور همزمان مهارت‌های همکاری و تعامل گروهی خود را تقویت کنند. این تجربه به آن‌ها کمک می‌کند تا از اهمیت همکاری، احترام متقابل و توجه به نیازهای دیگران آگاه شوند.

بازی‌ها محیطی ایده‌آل برای توسعه مهارت‌های همکاری در کودکان فراهم می‌کنند. زیرا در حین بازی، آن‌ها باید با همکاران خود هماهنگ شوند، تصمیم‌های گروهی بگیرند، مشکلات را حل کنند و به یکدیگر کمک کنند. این فعالیت‌ها به آن‌ها اجازه می‌دهد تا مهارت‌های ارتباطی، تعامل گروهی، حل مسئله و تصمیم‌گیری را تقویت کنند. بازی‌های گروهی و همکاری‌ای به کودکان این امکان را می‌دهند که نقش‌های مختلف را تجربه کنند. آن‌ها ممکن است در یک بازی گروهی نقش رهبری یا همکاری را بر عهده بگیرند و این تجربه به آن‌ها کمک می‌کند تا مفهوم تعامل گروهی و ارتباطات مؤثر را درک کنند. این تجربه به آن‌ها اجازه می‌دهد که از دیدگاه دیگران نگاه کنند و نقطه نظرهای مختلف را در نظر بگیرند. بازی‌های همکاری و گروهی همچنین به کودکان این فرصت را می‌دهند که مسئولیت‌پذیری، احترام، صبر و قدرشناسی را تجربه کنند. زیرا در حین بازی، آن‌ها باید به نظرات دیگران گوش داده، نظرات خود را با دقت بیان کنند و با توجه به نظرات دیگران تصمیم بگیرند. این تجربه به آن‌ها آموزش می‌دهد که چگونه با همکاران خود به صورت مؤثر و سازمان‌یافته همکاری کنند. بنابراین، بازی‌های همکاری و گروهی نقش بسیار مهمی در توسعه مهارت‌های همکاری، ارتباطات گروهی و احترام متقابل در کودکان دارند و آن‌ها را برای فعالیت‌های گروهی و اجتماعی در آینده آماده می‌کنند. [۱۲].

ایجاد روابط و همکاری از طریق بازی

بازی‌ها یکی از راه‌های بسیار موثر برای ایجاد روابط و همکاری بین افراد هستند. وقتی افراد با یکدیگر بازی می‌کنند، ارتباطی نزدیک‌تر و موثرتر با یکدیگر برقرار می‌کنند. این فرایند بازی باعث تقویت ارتباطات اجتماعی، امپاتی، اعتماد و همبستگی میان افراد می‌شود. بازی‌ها می‌توانند به عنوان یک ابزار مفید برای تیم‌ها و گروه‌ها در محیط‌های کاری استفاده شوند تا همکاری و هماهنگی بین افراد را بهبود ببخشند. انجام بازی‌های تیمی و همکاری‌ای، می‌تواند منجر به افزایش انگیزه، کاهش استرس، بهبود ارتباطات داخلی و افزایش بهره‌وری کاری شود. به طور کلی، ایجاد فضاهایی برای بازی و تفریح در محیط‌های مختلف، از جمله محیط‌های کاری، می‌تواند روحیه و انرژی مثبت افراد را افزایش دهد و بهبودی در روابط و همکاری بین آن‌ها داشته باشد [۲۵].

بازی همچنین فرصت‌هایی را برای کودکان فراهم می‌کند تا مهارت‌های همدلی و دیدگاه سنجی را توسعه دهند. هنگام درگیر شدن در بازی‌های مشارکتی، کودکان یاد می‌گیرند که احساسات و دیدگاه‌های دیگران را درک کنند و در نظر بگیرند. این درک برای ایجاد روابط مثبت و توسعه همدلی بسیار مهم است. بازی‌های مشارکتی، مانند ساختن یک برج با هم یا حل یک پازل به صورت تیمی، کودکان را ملزم می‌کند تا برای رسیدن به یک هدف مشترک با هم کار کنند. در این مواقع، کودکان یاد می‌گیرند که به عقاید یکدیگر گوش دهند، سازش کنند و از یکدیگر حمایت کنند.

آنها یاد می‌گیرند که مشارکت همه ارزشمند است و همکاری منجر به موفقیت می‌شود. همکاری یک مهارت ضروری است که کودکان برای هدایت موفقیت آمیز تعاملات اجتماعی به آن نیاز دارند. بازی زمینه طبیعی و لذت بخشی را برای کودکان فراهم می‌کند تا مهارت‌های همکاری را یاد بگیرند و تمرین کنند. نوبت گرفتن و به اشتراک گذاشتن جنبه‌های اساسی همکاری است. بازی به کودکان این امکان را می‌دهد که این مهارت‌ها را در یک محیط ساختاریافته و حمایتی تمرین کنند.

خواه انجام یک بازی رومیزی، شرکت در یک فعالیت گروهی یا اشتراک اسباب بازی باشد، کودکان اهمیت انتظار برای نوبت خود و در نظر گرفتن نیازهای دیگران را می‌آموزند. از طریق بازی، کودکان مفهوم انصاف را نیز یاد می‌گیرند.

آنها درک می‌کنند که همه باید فرصت برابر برای شرکت و لذت بردن از تجربه بازی داشته باشند. این درک پایه و اساس روابط عادلانه و عادلانه را ایجاد می‌کند. بازی اغلب کودکان را با چالش‌ها و درگیری‌هایی مواجه می‌کند که نیازمند مهارت‌های حل مسئله و حل تعارض است. هنگامی که کودکان درگیر بازی می‌شوند، با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که ممکن است ایده‌ها، ترجیحات یا اهداف متفاوتی داشته باشند. یادگیری نحوه هدایت این تعارضات برای ایجاد روابط مثبت بسیار مهم است. در طول بازی، کودکان یاد می‌گیرند که مذاکره کنند، سازش کنند و راه‌حل‌هایی بیابند که برای همه طرف‌های درگیر قابل قبول باشد. آنها در حین کار با یکدیگر برای غلبه بر موانع و رسیدن به اهداف بازی خود، مهارت‌های حل مسئله را توسعه می‌دهند. [۱۳].

افزایش هوش هیجانی از طریق بازی

افزایش هوش هیجانی از طریق بازی یک رویکرد آموزشی است که از بازی‌ها برای بهبود مهارت‌های هوش هیجانی و اجتماعی افراد استفاده می‌کند. هوش هیجانی شامل توانایی‌هایی مانند خودآگاهی، خودکنترل، انعطاف‌پذیری، همکاری و مدیریت احساسات است که برای موفقیت در زندگی عمومی و حرفه‌ای ضروری است. استفاده از بازی‌ها به عنوان ابزاری برای افزایش هوش هیجانی افراد دارای مزایا و فواید زیادی است. این روش باعث می‌شود فرد بتواند با مواجهه با موقعیت‌ها و چالش‌های مختلف در بازی، مهارت‌های هوش هیجانی خود را تقویت کند. به عبارت دیگر، بازی به افراد کمک می‌کند تا بهبود یابند و یاد بگیرند چگونه در مواجهه با استرس، افسردگی، اضطراب و دیگر احساسات منفی، عملکرد بهتری داشته باشند. بازی‌ها می‌توانند از انواع مختلفی شامل بازی‌های مجازی، نقش‌آفرینی، جدولی و کارتی تا بازی‌های گروهی و همکاری‌آمیز برای افزایش هوش هیجانی استفاده شوند. این بازی‌ها می‌توانند به صورت خودکار و داخلی یا با راهنمایی مربیان و متخصصین هوش هیجانی انجام شوند. هرچند که بازی‌ها به طور کلی می‌توانند تأثیر مثبتی بر هوش هیجانی افراد داشته باشند، اما برای بهره‌وری بیشتر و

دستیابی به نتایج مطلوب، مهم است تا بازی‌ها به مناسب‌ترین شکل و با توجه به نیازها و هدف‌های هر فرد طراحی و انجام شوند [۱۴].

تنظیم هیجانی در بازی برای کودکان

وقتی کودکان در حال بازی هستند، درگیر موقعیت‌های مختلفی می‌شوند که ممکن است احساسات مختلفی به وجود آورند. این احساسات می‌تواند مربوط به برد یا باخت در یک بازی، روبرو شدن با چالش‌ها یا حل تعارضات با دوستان باشد. بازی به کودکان فرصت می‌دهد تا این احساسات را با استفاده از راهکارهای مختلفی که یاد می‌گیرند، مدیریت کنند. آنها می‌توانند از روش‌هایی مانند نفس عمیق کشیدن، شمردن تا ده، یا درخواست کمک از دیگران برای کنترل احساساتشان استفاده کنند. بازی به کودکان امکان می‌دهد که کنترل خود را تمرین کنند و یاد بگیرند که چگونه در واکنش به موقعیت‌های چالش برانگیز، تکانه‌ها و عواطف خود را مدیریت کنند. این باعث تقویت توانایی تاب‌آوری در آنها می‌شود، یعنی توانایی عقب‌نشینی از مواقع نامالیم و غلبه بر چالش‌ها. بازی‌ها فرصت‌های بیشتری را برای کودکان فراهم می‌کنند تا با موقعیت‌های دشوار روبرو شده و از آنها عبور کنند. این کمک می‌کند که انعطاف‌پذیری کودکان تقویت شود و مهارت‌های لازم برای غلبه بر موانع در آینده، تقویت شوند [۱۵].

بازی به کودکان این امکان را می‌دهد که پشتکار داشته باشند، به موقعیت‌ها سازگار شوند و راه‌حل‌های خلاقانه برای مشکلات پیدا کنند. از طریق روبرو شدن با سناریوهای چالش برانگیز در بازی، کودکان احساس اعتماد به نفس و خودکارآمدی به دست می‌آورند. این تجربیات غلبه بر موانع در بازی، انعطاف‌پذیری لازم برای مواجهه با چالش‌ها و شکست‌ها را در زندگی واقعی تقویت می‌کند. بازی به طور ذاتی جنبه اجتماعی دارد و به کودکان فرصت‌های بی‌شماری برای تعامل با همسالانشان و تعامل با آنها ارائه می‌دهد. این تعاملات اجتماعی از طریق بازی به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی اساسی مانند نوبت گرفتن، اشتراک‌گذاری، همکاری و مذاکره را یاد بگیرند و تمرین کنند. این مهارت‌ها برای ساخت و حفظ روابط مثبت با دیگران بسیار حیاتی هستند. بنابراین، بازی‌ها نقش مهمی در توسعه مهارت‌های اجتماعی، تعاملی و کاری کودکان دارند و از طریق این تجربیات، کودکان توانایی‌های لازم برای رشد سالم و موفق در زندگی اجتماعی و شخصی خود را پیدا می‌کنند [۱۶].

با درگیر شدن در بازی، احساس هویت و اعتماد به نفس در کودکان ایجاد می‌شود. آنها بیشتر از احساسات خود آگاه می‌شوند و یاد می‌گیرند که آنها را به طور مؤثر تنظیم کنند. این خودآگاهی برای ایجاد حس سالم از خود و ایجاد روابط مثبت با دیگران ضروری است. در پایان، بازی ابزاری قدرتمند برای تقویت هوش هیجانی در کودکان است. از طریق بازی، کودکان می‌توانند احساسات خود را بشناسند و ابراز کنند، احساسات دیگران را درک کنند، احساسات آنها را تنظیم کنند، انعطاف‌پذیری ایجاد کنند، مهارت‌های اجتماعی را توسعه دهند و خودآگاهی را تقویت کنند. به عنوان والدین، مراقبان و مربیان، بسیار مهم است که فرصت‌های کافی برای بازی برای کودکان فراهم شود تا از رشد عاطفی و رفاه کلی آنها حمایت شود [۱۶].

ترویج همدلی و دیدگاه‌گیری از طریق بازی

بازی فرصت فوق‌العاده ارزشمندی است که به کودکان ارائه می‌دهد تا مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود بخشند و بفهمند که چگونه با دیگران همکاری کنند و به صورت هماهنگی با آنها عمل کنند. وقتی کودکان به بازی‌های چند نفره مشغول می‌شوند، مجبور می‌شوند تا با هم ارتباط برقرار کنند، به یکدیگر گوش دهند و برای رسیدن به هدف مشترک تلاش کنند. این تجربه آموزشی به آنها یاد می‌دهد که چگونه مسئولیت‌ها و وظایفشان را تقسیم کرده و در یک تیم هماهنگ به کار بپردازند. همچنین، آنها با مواجهه با واقعیت‌های متنوع و نظرات مختلف در طول بازی، یاد می‌گیرند که چگونه دیدگاه‌های مختلف را احترام بگذارند و با یکدیگر گفتگو کنند. بازی‌ها از یک محیط امن و کنترل شده برای تمرین و تقویت مهارت‌های همکاری، توافق، تعامل اجتماعی، و گوش‌دهی به دیگران بهره می‌برند. این موارد اساسی برای ایجاد و حفظ روابط مثبت و سازنده با دیگران بسیار ارزشمند هستند. به علاوه، این تجربیات افراد را به جنبه‌هایی از تعاملات اجتماعی که به تعامل بین فردی در زندگی روزمره کمک می‌کنند، آشنا می‌کند. [۱۷].

ایفای نقش یک روش آموزشی و تربیتی است که به کودکان این امکان را می‌دهد که نقش‌های مختلفی را بپذیرند و سناریوهای مختلف را تجربه کنند. این نوع بازی به کودکان کمک می‌کند تا وارد نقش دیگری شده و دنیا را از زاویه دید آن نقش ببینند. به این ترتیب، آنها با تجربه مواجهه با چالش‌ها و تجربیات مرتبط با هر نقش، مهارت‌های چشم‌انداز و همدلی را توسعه می‌دهند. وقتی کودکان در بازی‌های ایفای نقش شرکت می‌کنند، به مواجهه با احساسات، موقعیت‌ها و شخصیت‌های متفاوتی قرار می‌گیرند که این امر به آنها کمک می‌کند تا با دیدگاه مختلف مواجه شوند و از دیدگاه‌های مختلف درک پیدا کنند. همچنین، این نوع بازی به کودکان این فرصت را می‌دهد که در معرض موضوعات پیچیده، اخلاقی و مواجهه با چالش‌های اجتماعی قرار بگیرند و از طریق این تجربیات، مهارت‌های همدلی و دیدگاه‌گیری را تقویت کنند. بنابراین، فعالیت‌های ایفای نقش و داستان‌گویی در بازی‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های ارتباطی، همدلی، و دیدگاه‌گیری را تقویت کرده و به ارتقای نگرش‌هایشان نسبت به دیگران کمک کند. این تجربیات بازی‌ای برای کودکان نه تنها جذاب و سرگرم‌کننده است بلکه همچنین به ارتقاء مهارت‌های اجتماعی و روابط فردی آنها کمک می‌کند. [۱۸].

پس از شرکت در فعالیت‌های بازی که همدلی را ترویج می‌دهد، تشویق به تفکر و بحث بسیار اهمیت دارد. این فعالیت‌ها به کودکان اجازه می‌دهند تا تجربیات خود را پردازش کرده، افکار و احساسات خود را به اشتراک بگذارند و درک خود را از دیگران عمیق‌تر کنند. از طریق پرسش‌های باز و گوش دادن فعالانه به پاسخ‌های کودکان، می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا مهارت‌های همدلی خود را بیشتر توسعه دهند. یکی از روش‌های مؤثر برای ترویج همدلی در کودکان، الگوبرداری از رفتارهای همدلانه است. این الگوبرداری با مشاهده و تقلید از اعمال بزرگسالان و همسالان تقویت می‌شود. از آنجا که کودکان از طریق تماشا و الگوبری حالات یاد می‌گیرند، نشان دادن همدلی در تعامل با دیگران، الگوی مثبتی برای کودکان ایجاد می‌کند. این شامل گوش دادن فعال، نشان دادن درک و اعتبار بخشیدن به احساسات دیگران است. تقویت همدلی از طریق بازی، فواید بی‌شماری برای کودکان دارد، این به آنها کمک می‌کند تا روابط قوی‌تری برقرار کنند، مهارت‌های ارتباطی‌شان را تقویت کنند و تعاملات اجتماعی مثبتی را ترویج دهند. همدلی همچنین حس شفقت و مهربانی را تقویت می‌کند که برای ایجاد یک جامعه دلسوز و فراگیر بسیار اهمیت دارد. بازی به عنوان ابزاری قدرتمند برای ارتقای همدلی و دیدگاه‌گیری در کودکان عمل می‌کند. از طریق انواع بازی‌ها مانند بازی وانمودی، بازی مشارکتی و داستان‌سرایی، کودکان می‌توانند درک عمیق‌تری از تجربیات و احساسات دیگران پیدا کنند. با ارائه سناریوهای بازی که همدلی را تقویت می‌کند، تشویق به تفکر و بحث و الگوبرداری از رفتار همدلانه، می‌توانیم به کودکان کمک کنیم تا این مهارت اجتماعی ضروری را پرورش دهند. مزایای همدلی بسیار فراتر از دوران کودکی است، زیرا پایه و اساس روابط مثبت و جامعه‌ای دلسوز را فراهم می‌کند. [۱۹].

توسعه مهارت‌های حرکتی از طریق بازی

بازی‌هایی که بسازنده و آموزنده هستند می‌توانند به بهبود توانایی‌های حرکتی مانند تعادل، قدرت عضلانی، هماهنگی دست و چشم، مهارت‌های حرکتی دقیق و... کمک کنند. این بازی‌ها بیشتر در قالب فعالیت‌های جسمی و ورزشی، بازی‌های حرکتی و تمرینات تعاملی صورت می‌گیرد.

استفاده از بازی‌های آموزشی منجر به آموزش مهارت‌های زندگی اولیه نیز می‌شود که نه تنها به توسعه جسمی بلکه به تقویت هوش حرکتی و اجتماعی کمک می‌کند. به عنوان مثال بازی‌های گروهی می‌تواند به تقویت مهارت‌های همکاری، ارتباط اجتماعی و حل مسئله کمک کند. استفاده از روش بازی‌هایی که هم آموزنده و هم سرگرم‌کننده هستند، به کودکان کمک می‌کند تا با احساس خوبی به تمرینات حرکتی و ورزشی بپردازند و تمایل بیشتری به فعالیت‌های جسمانی داشته باشند. غالباً کودکان از طریق بازی، بهترین شیوه‌ی یادگیری و توسعه مهارت‌ها را تجربه می‌کنند. [۲۰].

با شرکت در بازی‌هایی که مهارت‌های حرکتی دقیق را اهمیت می‌دهند، کودکان می‌توانند هماهنگی چشم و دست، مهارت انگشتی و کنترل کلی حرکات دست خود را بهبود بخشند. این مهارت‌ها نه تنها برای فعالیت‌های عملی، بلکه برای پیشرفت توانایی‌های شناختی مانند حل مسائل، آگاهی از فضا و توجه به جزئیات نیز حائز اهمیتند. فعالیت‌های بازیگوشانه مختلفی وجود دارد که می‌تواند به بهبود و تقویت مهارت‌های حرکتی کودکان کمک کند. این فعالیت‌ها را می‌توان در بازی‌های

ساختاریافته و همچنین در روال‌های روزمره گنجانند. به عنوان مثال، بازی با خمیر بازی و خاک رس می‌تواند بهترین روش برای تقویت مهارت‌های حرکتی دقیق باشد. کودکان می‌توانند خمیر را فشار دهند، غلتان کنند، سوراخهایی در آن بسازند و اشکال مختلفی بسازند که منجر به تقویت عضلات دست و انگشتانشان شود. همچنین، آنها می‌توانند از ابزارهای مختلفی مانند قالب‌های برش شیرینی، وردنه و چاقوهای پلاستیکی برای تقویت بیشتر مهارت‌های حرکتی خود استفاده کنند [۲۱].

سعی کنید در فعالیت‌های روزمره کودکان، فرصت‌هایی برای بهبود مهارت‌های حرکتی دقت نمایید. به عنوان مثال، کودکان را تشویق کنید تا در انجام وظایفی مثل ریختن آب، چیدن دکمه‌های لباس یا ترتیب دادن لباس‌ها به آنها کمک کنند. این انواع فعالیت‌ها فرصت‌های عملی ارائه می‌دهند که کودکان بتوانند مهارت‌های حرکتی دقیق خود را تقویت کنند و به همراه احساس استقلال و مسئولیت‌پذیری آشنا شوند. به کودکان موادی ارائه دهید که از آنها برای خلق و خلاقیت استفاده کنند. از اشیاء مانند قطعات ساختمانی، مواد طبیعی و مواد بازیافتی به عنوان وسایلی برای ارتقاء مهارت‌های حرکتی دقیق آنها استفاده کنید. بچه‌ها را تشویق کنید تا از قدرت تخیل و حل مسائل خود هنگام بازی و تعامل با این موارد بهره ببرند [۲۲].

بازی‌های گوناگون برای کودکان بسیار مهم هستند. بازی‌های ساختاریافته و بدون ساختار، داخلی و خارجی، فردی و گروهی فرصت‌های مختلفی برای رشد مهارت‌های حرکتی ظریف کودکان ارائه می‌دهند. این تنوع باعث می‌شود که کودکان در فعالیت‌هایی متنوع شرکت کنند و مهارت‌های حرکتی ظریف آنها را تقویت کند. با انجام این فعالیت‌ها، کودکان می‌توانند هماهنگی دست و چشم، مهارت انگشتان و کنترل حرکات دست خود را بهبود بخشند که نقش مهمی در رشد شناختی و تحصیلی آنها ایفا می‌کند. رشد مهارت‌های حرکتی درشت نیز برای کودکان بسیار حیاتی است زیرا آنها را در فعالیت‌های روزمره مانند دویدن، پریدن، کوهنوردی و پرتاب قوی می‌کند و در رشد کلی و تکامل آنها نقش بسزایی دارد [۲۳].

۴. نتیجه گیری

در مقاله حاضر، تأثیر بازی‌ها بر سلامت حرکتی و اجتماعی کودکان دبستانی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که بازی‌ها نقش بسیار مهمی در تقویت مهارت‌های حرکتی و اجتماعی کودکان دارند. بازی‌ها باعث توسعه مهارت‌های حرکتی مانند تعادل، هماهنگی و قدرت عضلات می‌شوند و همچنین بهبود روابط اجتماعی، همکاری و تعامل کودکان را ترویج می‌دهند. پیامدهای این تحقیق نشان می‌دهد که ارتقاء بازی‌ها در برنامه‌های آموزشی دبستان‌ها می‌تواند به بهبود سلامت حرکتی و اجتماعی کودکان کمک کند. پیشنهاد می‌شود که مدارس و والدین برنامه‌های بازی‌های سازنده و آموزنده را برای کودکان فراهم کنند تا این مهارت‌ها را در آنها تقویت کنند. با توجه به این نتایج، بازی‌ها نه تنها به سرگرمی کودکان کمک می‌کنند بلکه نقش مهمی در توسعه حرکتی و اجتماعی آنها دارند. این تحقیق مؤید استفاده از بازی‌ها به عنوان یک ابزار آموزشی و پرورشی است که می‌تواند به بهبود کلی سلامت و رشد کودکان دبستانی کمک کند.

پیشنهادات

با توجه به اهمیت بازی‌ها برای سلامت حرکتی و اجتماعی کودکان دبستانی، پیشنهادات زیر به مدیران مدارس و والدین ارائه می‌شود:

۱. ایجاد برنامه‌های بازی‌های سازنده و آموزنده: مدیران مدارس می‌توانند برنامه‌های بازی‌هایی را طراحی کنند که به تقویت مهارت‌های حرکتی و اجتماعی کودکان کمک کند. این برنامه‌ها می‌توانند شامل بازی‌های تعاملی، تیمی و حرکتی باشند.
۲. ارتقاء تجهیزات بازی: مدیران مدارس می‌توانند تلاش کنند تا تجهیزات بازی در مدرسه را به‌روز کنند و بازی‌های جذاب و آموزنده را برای کودکان فراهم کنند.
۳. آموزش والدین درباره اهمیت بازی‌ها: والدین نیز باید آگاه شوند که بازی‌ها چگونه می‌توانند به سلامت حرکتی و اجتماعی کودکان کمک کنند. برگزاری جلسات آموزشی و اطلاع‌رسانی به والدین در این زمینه می‌تواند مفید باشد.
۴. تشویق کودکان به بازی‌های فعال: والدین و مدیران مدارس باید کودکان را تشویق کنند تا به بازی‌های حرکتی و تعاملی بپردازند و وقت کافی را برای این فعالیت‌ها اختصاص دهند.

۵. همکاری بین مدرسه و خانواده: مدیران مدارس و والدین باید در همکاری با یکدیگر، برنامه‌های مناسبی را برای ترویج بازی‌های سالم و سازنده برای کودکان دبستانی اجرا کنند. با اجرای این پیشنهادات، می‌توان بهبود سلامت حرکتی و اجتماعی کودکان را تضمین کرده و زمینه مناسبی برای رشد و توسعه آن‌ها فراهم کرد.

۵. منابع

1. Fazel-Kalkhoran, J., Homayounnia, M., & Mohammadzadeh, M. (2015). The impact of primary school games on the social development of educable mentally retarded children. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 3(3), 266-276.
۲. جوادی پور، عسگری، مجیدعلی، کیامنش، خبیری. (۲۰۰۷). نظرها و رویکردها و الگوهای طراحی برنامه‌ی درسی تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۷(۳)، ۱۱۹-۱۳۶.
۳. محمدی، سیف معصومه. (۲۰۱۳). بازی و نقش آن در رشد اجتماعی کودک. پیام زن، ۱۳۹۲(۲۵۷).
۴. برهانی دیزجی، پروین پور، شهاب، رفیعی، صالح. (۲۰۲۲). تأثیر بازی‌های حرکتی هدفمند انفرادی و گروهی بر جنبه‌های مختلف نظریه ذهن در دختران ۸ ساله. دوماهنامه علمی-پژوهشی طب توانبخشی، ۱۱(۳)، ۴۰۸-۴۲۵.
۵. حسینی کلکو سیدحسن، شهبازی مهدی، طهماسبی شهزاد، باقرزاده فضل اله. (۲۰۲۲). تأثیر بازی‌های حرکتی و رایانه‌ای بر توجه و روابط اجتماعی دانش‌آموزان پسر مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی ۱۰-۱۲ سال.
۶. رضایی، حسینی‌نسب، سیدداود. (۲۰۱۸). اثر بخشی نمایش عروسکی بر مهارت‌های اجتماعی و خلاقیت در کودکان پیش‌دبستانی شهرستان مراغه. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۱۰(۴۰)، ۲۶-۱۳.
۷. غفاری، خلیل، یاسبلانی، عبدالوند، خورشید. (۲۰۲۰). اثربخشی آموزش بازی با کلمات بر مشکلات املایی دانش‌آموزان پایه‌ی اول ابتدایی. رویکردهای نوین آموزشی، ۱۵(۲)، ۴۲-۲۳.
۸. رخ فرد، مسلم، سجادیان، ایلناز، قمرانی. (۲۰۲۳). تدوین بسته مداخله حرکتی فرایند محور و ارزیابی اثربخشی آن بر مهارت‌های حرکتی بنیادی و آمادگی ورود به دبستان کودکان پیش‌دبستانی. دوماهنامه علمی-پژوهشی طب توانبخشی، ۱۲(۲)، ۲۳۳-۲۱۸.
9. Rajaie, S., Shamsipour Dehkordi, P., & Sajedi, R. (2023). The Effect of creative and traditional games on motor coordination and creativity in action and movement in girls 6 to 7 years old. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 12(2), 320-335.
10. Birang, N., & Alivandi Vafa, M. (2021). The Effectiveness of Creative Play Therapy on Self-esteem, Creativity and Shyness of Shy Elementary School Students. *Journal of Instruction and Evaluation*, 13(52), 137-159.
11. Ghaffari, K., Yasbolaghi, B., & Abdolvand, K. (2020). The Effect of Word Game Teaching on Dictation Problems of First Grade Primary School Students in Azna. *New Educational Approaches*, 15(2), 23-42.
۱۲. عبدالملکی، صابر، آرمنده، محمد. (۲۰۱۶). مفهوم بازی و انواع آن در کلاس: دیدگاه مربیان مهد کودک و پیش دبستان های شهر تهران. مطالعات پیش دبستان و دبستان، ۲(۶)، ۸۵-۵۹.
13. Rajabi, M., Shabanibahar, G., Kargar, G., & Honari, H. (2023). Identifying the Effective factors of talent management in Handball of IRAN Based on the Grounded Theory approach. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 22(59), 355-378.
14. Rahimi, Z., & Fooladi, M. (2021). Development of a Conceptual Model of the Professional Competencies of Iran's Preschool Teachers based on the Waldorf Approach. *New Educational Approaches*, 16(2), 133-152.

15. KHaki Ghasr, A. (2018). Managing Green School: Introduction to Paradigm of Association of Primary Schools and Local Parks. *School Administration*, 6(2), 100-122.
16. Maghami, E. G., Honari, H., Karegar, G. A., & Shahlai Bagheri, J. (2022). Effective Factors in the Development of Chess in Iran: An International Approach. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 20(54), 113-128.
17. Barnett, L. M., Lai, S. K., & Veldhuijzen van Zanten, J. J. C. S. (2014). Play and the Development of Social Engagement and Cognitions in Children and Youth: A Literature Review and Directions for Research. *American Journal of Play*, 6(1), 38-64
۱۸. اولیایی، تقی پور، محمودی. (۲۰۲۱). اثربخشی نرم‌افزار چندرسانه‌ای آموزشی کودک نابغه بر نگرش و یادگیری مهارت زبان‌آموزی کودکان پیش‌دبستانی. *نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)*, ۱۴(۵۵), ۱۸۵-۲۰۵.
۱۹. پام‌گلمن، حسینعلی‌پور. (۲۰۱۳). بازی کار کودک است؛ نگاهی دیگر به اهمیت بازی در دوره ی پیش دبستانی. *رشد آموزش پیش دبستانی*, ۱۹(۴), ۲۵-۲۲.
۲۰. طاهری، سیده شهره، شهریازی احمدی، پاشاشریفی. (۲۰۲۱). اثر بخشی بازی های موسیقایی بر اضطراب و افسردگی دانش آموزان با آسیب بینایی دوره دوم ابتدایی. *فصلنامه روانشناسی سلامت و رفتار اجتماعی*, ۱(۳), ۱-۱۶.
۲۱. یوسفی. (۲۰۱۷). بازی و تربیت کودک (نگاهی اسلامی به تربیت کودک از طریق بازی). *فصلنامه علمی تخصصی فرهنگ پژوهش*, ۹(شماره ۲۸-زمستان ۱۳۹۵), ۱۹۵-۱۶۱.
۲۲. فتحی‌رضایی، فتحی، سیما، زمانی‌ثانی، سیدحجت. (۲۰۲۲). ارتباط بین فراهم‌سازی در محیط خانه با رشد حرکتی و اجتماعی کودکان ۷-۱۰ سال: تابعی از نظریه بوم‌شناختی. *رفتار حرکتی*, ۴۹(۱۴), ۱۱۵-۱۳۳.
۲۳. پورجعفر، انصاری، محمودی‌نژاد، علیزاده. (۲۰۱۰). بررسی تحلیلی چگونگی برانگیزش آفرینشگری کودکان در طراحی فضاها و محوطه های شهری با تاکید بر رابطه «خلاقیت» و «طراحی کالبدی» فضاهای بازی کودکان. *مدیریت شهری و روستایی*, ۲۵(۱۱), ۸۲-۶۳.
۲۴. کریم زاده، عنایت، دیودل، ذولفقار، خیری نیا، نوروزی. (۲۰۱۸). تحلیلی بر ارزشیابی از نقش و جایگاه بازی در فعالیت‌های کودکان در مهدکودک‌ها. *مطالعات پیش دبستان و دبستان*, ۳(۱۰), ۶۴-۴۵.
۲۵. بیات. (۲۰۰۸). بازی درمانگری بی‌رهنمود در کودکان مبتلا به مشکلات درونی سازی شده. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*, ۴(۱۵), ۲۷۶-۲۶۷.
26. "The Benefits of Physical Activity for Cognitive Development and Well-Being", *JAMA Pediatrics*, 2018.
۲۷. موللی، گیتا، جلیل‌آبکنار، سیده‌سمیه، عاشوری. (۲۰۱۵). بررسی اثربخشی بازی درمانی گروهی بر مهارت های اجتماعی کودکان پیش دبستانی آسیب دیده شنوایی. *توانبخشی*, ۶۱(۱۶), ۸۵-۷۷.