



همکاری راهبردی ERASMUS + VET

8 - IENE توانمندسازی خانواده‌های مهاجر و پناهجو از طریق آموزش مهارت‌های والدگری

ابزار آموزشی فشرده شماره ۳  
بازی و محافظت (۲ تا ۶ سالگی)

ایرنا پاپادوپولوس و رونا لاتزارینو

دانشگاه میدلسکس

اوت ۲۰۱۹



National and Kapodistrian  
University of Athens



منابع مالی این پروژه با کمک کمیسیون اروپا تأمین شده‌اند.  
این اثر صرفاً بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های نویسنده یا نویسندگان است و کمیسیون اروپا مسئولیت کاربردهای احتمالی  
اطلاعات ارائه شده در آن را به عهده نمی‌گیرد.



Erasmus+

نقش بازی و محافظت در رشد کودک.....	3
اهداف آموزشی.....	3
نقش بازی و ایمنی در رشد کودک.....	3
نکات کلیدی.....	3
فعالیت.....	6
تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده.....	6
خودارزیابی.....	6
منابع.....	6
صاحبان اثر (عکس‌ها و تصاویر).....	7

## نقش بازی و محافظت در رشد کودک

درس فشرده حاضر بر اهمیت ایجاد روابط شاد و بانشاط بین کودک و والد متمرکز است و مفاهیمی بنیادی را به والدین می‌آموزد که به آن‌ها در صیانت از سلامت و ایمنی کودکان‌شان کمک می‌کنند.

## اهداف آموزشی

1. بحث و تبادل نظر درباره نقش بازی در رشد کودک.
2. وارد کردن عنصر بازی در روابط روزانه کودکان.
3. بحث و تبادل نظر درباره راه‌های ایمن نگه داشتن کودکان در برابر ریسک‌ها و خطرات رایج.
4. ارائه توصیه‌هایی درباره نحوه برخورد در شرایط مواجهه با خطر خفگی، خونریزی و واکنش آلرژیک.

## نقش بازی و ایمنی در رشد کودک

همان‌طور که ثابت شده است، بازی تأثیری مثبت بر رشد کودک می‌گذارد. بازی فرایند رشد مهارت‌های فکری، کلامی، حرکتی و اجتماعی کودک را تسهیل می‌کند (Papadopoulos and Lay 2004). بازی را می‌توان در تقریباً همه تعاملات روزمره کودک و والد ادغام کرد؛ تعاملاتی که می‌توانند مهارت‌های زیادی را به کودکان یاد بدهند. به گفته صاحب‌نظران، کودکان به بازی نیاز دارند زیرا بازی، حداقل تا سن هفت سالگی، یکی از مسیرهای یادگیری به‌شمار می‌رود. البته، بازی باید در محیطی ایمن انجام شود و والدین و مراقبین نیز مسئول سلامت و ایمنی کودکان هستند.

دشوار و منحصر به فرد خانواده‌های پناهجو اغلب به صورت ضمنی به کمبود محیط‌های مناسب برای تسهیل بازی کودکان اشاره دارند. اسباب‌بازی‌ها و ابزارهای کار دستی و هنری از آن دست وسایلی نیستند که پناهجویان معمولاً فرار از کشور بر دارند و با خود به کشور دیگری بیاورند. به همین ترتیب، اردوگاه‌ها و پناهگاه‌ها نیز معمولاً به اتاق‌ها یا زمین‌های بازی ایمن و اختصاصی نیستند. در واقع، اقامت‌گاه‌های پناهجویان و محیط پیرامون‌شان اغلب از نظر در سطحی بسیار پایین قرار دارند و با چالش‌ها و ریسک‌های محیطی فراوان هستند. در نتیجه، تجهیز والدین پناهجو و مراقبین به مهارت‌هایی که لازمه ایجاد شاد و بانشاط با کودکان پیش‌دبستانی هستند از اهمیتی خاص برخوردار است. همچنین، والدین پناهجو و مراقبین باید مهارت‌هایی را یاد بگیرند که به آن‌ها در پیشگیری از ریسک‌های پیش روی سلامت کودکان و انجام مداخلات مناسب در شرایط کمک می‌کنند.



شرایط  
منابع و

هنگام

مجهز  
بهداشتی  
روبرو  
روابط

این

## نکات کلیدی

### بازی و فعالیت روزانه

بازی انواع مختلفی دارد و کودکان، بسته به شخصیت و گروه سنی‌شان، به این بازی‌ها علاقه نشان می‌دهند. کودکان دو تا سه ساله از بازی‌های حسی حرکتی لذت می‌برند. این بازی‌ها به کودکان در کشف اشیاء، بدن‌شان و تأثیرات متقابل اشیاء و بدن بر یکدیگر کمک می‌کنند. کودکان بزرگ می‌شوند و به تدریج به بازی‌های انمودی و اجتماعی علاقه‌مند می‌شوند. کودکان دوست دارند به تنهایی یا از طریق تعامل با همسالان‌شان در بازی‌های انمودی شرکت کنند. (Papadopoulos and Lay 2004).

علاوه بر توجه به نیازهای خاص کودکان در خصوص بازی و سرگرمی، وارد کردن بعدی شاد و بانشاط به فعالیت‌های روزانه‌شان نیز ضروری است. تبدیل کردن موقعیت‌های روزانه به تعاملات شاد و بانشاط نه تنها به رشد شناختی کودک کمک می‌کند بلکه، به تقویت روابط والد و کودک و ارتقای سلامت‌شان نیز می‌انجامد.



مثال‌های عملی متعددی از تبدیل کردن «هیچ» به فعالیتی مفرح و سرگرم‌کننده وجود دارند. همه این مثال‌ها به اصلی اشاره دارند که تأکید می‌کند خودمان، بدن‌هایمان و محیط پیرامون‌مان سرشار از منابع انرژی هستند. خلاقیت ذاتی کودکان نیز منبع دیگری است که به حمایت والدین نیاز دارد. در ادامه، دو مثال آمده است. برای آشنایی با ایده‌ها و فعالیت‌های بیشتر به مثال‌های مطرح در [Vroom](https://www.vroom.org/) مراجعه کنید.

Vroom مجموعه‌ای از ابزارها و منابع مبتنی بر شواهد (این ابزارها و منابع در قالب وبسایت، اپلیکیشن یا پیام‌های متنی ارائه می‌شوند) است که هر روز بیش از پیش در گروه‌های جمعیتی مختلف آوارگان استفاده می‌شود.

مثال ۱. شستن ظرف‌ها. کودکان را در این کار روزانه مشارکت دهید. اگر کودکان دو ساله دارند، قاشق، چنگال و چاقوی پلاستیکی را به او بدهید تا با آن‌ها بازی کند، درباره رنگ‌ها یا گرمی و سردی آب با او صحبت کنید، بگذارید با اسفنج و حباب‌ها بازی کند. همه این فعالیت‌ها باید در محیطی مشخص و کنار شما انجام شوند. بعد از آن که کودک کمی بزرگ شد، می‌توانید به او اجازه دهید از اسفنج برای تمیز کردن ظرف‌ها استفاده کند و در آب‌کشی آن‌ها مشارکت داشته باشد. هنگام انجام این فعالیت، می‌توانید درباره جنس قاشق‌ها، چنگال‌ها و چاقوها، بشقاب‌ها و اجاق گاز با کودکان صحبت کنید و، برای مثال، از خطرات چاقو برایش بگویید. بعد از آن که کودک پنج و شش ساله شد، بگذارید به تنهایی و تحت نظارت شما ظرف‌ها را بشوید. حالا، می‌توانید درباره واکنش شیمیایی بین صابون و آب، عامل گرم شدن آب (در صورت وجود آب گرم) و نقش ارزشمند آب در محیط زیست صحبت کنید.

مثال ۲. ایستادن در صف. فرقی نمی‌کند در صف غذا، دریافت لباس، اتوبوس، دکتر یا تحویل مدارک ایستاده باشید، در هر صورت، می‌توانید ایستادن در صف را به فعالیتی شاد و مفرح برای کودکان تبدیل کنید. وقتی کودکان دو یا سه ساله است، می‌توانید با پیدا کردن رنگ‌ها و اشیاء پیرامون‌تان و اسم آن‌ها او را سرگرم کنید. حتی می‌توانید بازی پیدا کردن متضادهای را هم اجرا کنید. علاوه بر این، می‌توانید، با توجه به آنچه در اطرافتان می‌بینید، از خودتان آهنگ و شعر بسازید و آن‌ها را با استفاده از ملودی‌های معروف اجرا کنید. می‌توانید داستان‌های خیالی درباره سایر کسانی که در صف ایستاده‌اند بسازید یا بازی ضرب و تکرار (ریتم‌سازی از طریق زدن کف دست‌ها به یکدیگر یا کوبیدن پا بر زمین و تشویق کودک به تکرار این حرکات) را اجرا کنید. پس از آن که کودکان بزرگ‌تر شد، می‌توانید به همین بازی‌ها ادامه دهید. البته، بهتر است بازی‌ها را پیچیده‌تر کنید. برای مثال، می‌توانید بین خودتان مسابقه بگذارید یا از اعداد، داستان‌ها و ریتم‌های سخت‌تر استفاده کنید.

#### ارزیابی ریسک: ریسک‌ها و خطرات رایج

والدین باید بتوانند فرایند ارزیابی ریسک را برای محیطی که کودکان در آن بازی می‌کنند اجرا و، تا حد امکان، این محیط‌ها را به محیطی ایمن تبدیل کنند. کودکان بزرگ‌تر نیز باید درباره خطرات موجود تحت آموزش قرار بگیرند. در ادامه، با برخی ریسک‌ها و خطراتی آشنا می‌شوید که باید بررسی و رفع شوند:

- ارتفاع. جاهای بلند، از جمله بالای دیوار، پشت‌بام یا نردبان، بسیار خطرناک هستند زیرا افتادن کودک از ارتفاع می‌تواند سبب شکستگی دست یا پا و یا حتی ستون فقرات یا ضربه به سر شود. ضربه به سر نیز می‌تواند آسیب سر و خون‌ریزی مغزی را به دنبال داشته باشد.

اشیاء تیز. اشیاء تیز، از جمله چاقو، سنگ‌های تیز، شیشه، میخ و فلزهای زنگ‌زده، همیشه اطراف‌مان قرار دارند یا جایی روی زمین افتاده‌اند. اشیاء تیز می‌توانند بریدگی‌های شدیدی ایجاد کنند و منجر به خون‌ریزی، عفونت و انتقال بیماری‌های خطرناکی همچون کزاز یا ایدز شوند. اشیاء کوچک برای کودکان زیر سه سال بسیار خطرناک هستند زیرا کودکان این گروه سنی ممکن است اشیاء کوچک را قورت دهند و با خطر خفگی مواجه شوند.

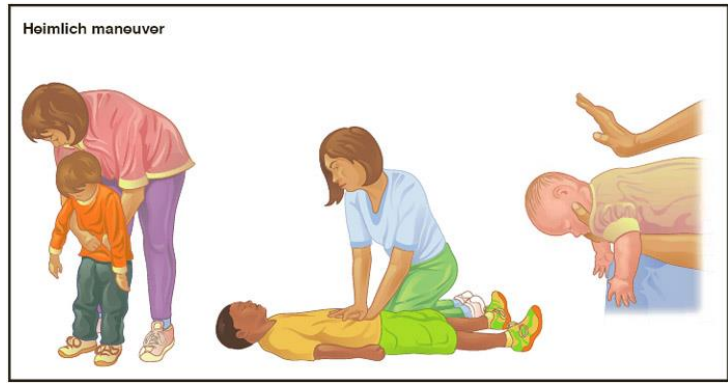
حیوانات و سایر سم‌ها. سگ‌های ولگرد، حشرات و عنکبوت‌ها، گیاهان، محصولات نظافت و سایر مواد شیمیایی به‌صورت بالقوه خطرناک هستند. گاز سگ‌ها یا نیش عنکبوت‌ها می‌تواند کشنده باشند و گیاهان و قارچ‌ها نیز ممکن است سمی باشند. به کودکان یاد بدهید، بدون نظارت بزرگسالان، به حیوانات و گیاهان نزدیک نشوند. همه مواد شیمیایی را که خطر بلع‌شان توسط کودکان وجود دارد از دسترس خارج کنید. به کودکان یاد بدهید خوراکی‌های جدید را از غریبه‌ها قبول نکنند چون ممکن است واکنش آلرژیک به آن‌ها نشان دهند و جان‌شان به خطر بیافتد.



هر زمان کمکتان معرض زیر آشنا

که احساس کردید کودکی در خطر قرار دارد، با سازمان یا کسی که می‌تواند کند تماس بگیرید یا کسی را سراسرمان بفرستید. هرگز کودکانی را که در خطر قرار دارند رها نکنید. در ادامه، با توصیه‌هایی برای مواجهه با خطرات می‌شوید:

**خفگی.** اگر کودک جثه کوچکی دارد، بنشینید و صورتش را رو به زمین بین ران‌های‌تان قرار دهید و سرش را با دست‌تان بگیرید. با قسمتی از کف دست‌تان که نزدیک انگشت شست قرار دارد پنج بار نقطه وسط کتف‌ها (پشت کودک) ضربه کوتاه بزنید. حالا، صورت کودک را به سمت بالا برگردانید و دوباره بین ران‌های‌تان قرار دهید. جناغ را پیدا کنید و انگشت‌تان را وسطش بگذارید. پنج بار قفسه سینه را به سرعت فشار دهید؛ به‌گونه‌ای که ارتفاع قفسه سینه به اندازه یک‌سوم کم شود. در صورتی که کودک سن بالاتر و جثه بزرگتری دارد، کنارش بایستید یا زانو بزنید. بازوهای‌تان را زیر بازوهای کودک و دور قسمت بالای شکمش قرار دهید. مشت‌تان را ببندید و



به  
دو

بین ناف و دنده‌ها قرار دهید. دست مشت‌کرده‌تان را با دست دیگران بگیرید و به سرعت به سمت داخل و بالا بکشید. این حرکت را حداکثر پنج بار تکرار کنید. از آوردن فشار به بخش پایینی قفسه سینه خودداری کنید. فشار وارده به این بخش می‌تواند باعث آسیب شود. برای دریافت اطلاعات بیشتر، به این لینک مراجعه کنید:

<https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/helping-choking-baby/>

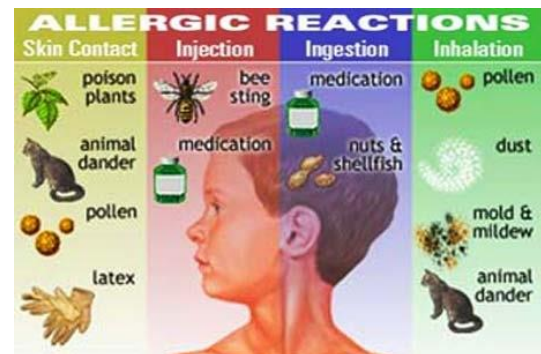
**خون‌ریزی.** اگر خون‌ریزی زخم کودک به‌خودی خود متوقف نشد، به‌سرعت وارد عمل شوید تا از شوک کودک و از دست رفتن خون در مقادیر زیاد جلوگیری کنید. نشانه‌های شوک عبارتند از: رنگ‌پریدگی، افت دمای بدن، عرق کردن، تنفس سریع و از دست دادن هشیاری. در صورت مشاهده نشانه‌های شوک در کودک، بلافاصله از اورژانس کمک بخواهید. اندامی را که زخم شده به‌گونه‌ای جابجا کنید تا بالاتر از قلب قرار بگیرد. با این کار، مقدار خونی را که به سمت محل زخم در جریان است کاهش می‌دهید. هنگام درمان زخم کودک، از تمیز بودن دست‌های‌تان اطمینان حاصل کنید یا دستکش یک‌بار مصرف بپوشید. در صورتی که شیء‌ای وارد بدن کودک‌تان شده است، از بیرون آوردن آن خودداری کنید. مستقیم به زخم فشار بیاورید (زخم را با یک پارچه تمیز بپوشانید و، با فشار دادن مستقیم زخم با هر دو دست‌تان، آن را تحت فشار مستقیم قرار دهید). از یک پارچه سفید (برای مثال، لباس) برای پوشاندن زخم استفاده کنید. اگر زخم بزرگ و عمیق است، سعی کنید پارچه را داخل زخم قرار دهید. با استفاده از هر دو دست‌تان، به‌صورت مستقیم و مستمر روی زخم در حال خون‌ریزی فشار وارد کنید. از نهایت قدرت‌تان، برای فشار وارد کردن به زخم، استفاده کنید. آن‌قدر روی زخم فشار بیاورید تا خون‌ریزی قطع شود. به فشار دادن زخم تا زمان رسیدن متخصصان فوریت‌های پزشکی ادامه دهید. برای دریافت اطلاعات بیشتر، به این لینک مراجعه کنید:

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1043&language=English>

**مسمومیت یا واکنش آلرژیک.** سم‌هایی که ممکن است توسط کودکان خورده شوند عبارتند از: مواد شیمیایی از جمله ماده سفیدکننده (وایتکس)، داروها، گیاهان، قارچ‌ها و توت‌ها. اگر فکر می‌کنید کودک مسموم است، خوردن، تنفس، یا جذب پوستی را متوقف کنید. در صورتی که کودک هشیار است، از او درباره این که چه چیزی را به چه میزان و در چه زمانی خورده است سؤال کنید. دنبال سرخ‌هایی مانند گیاهان، توت‌ها یا بسته‌ها و قوطی‌های خالی باشید. بی‌وقفه وضعیت تنفس، نبض و سطح واکنش کودک را بررسی کنید. هرگز کودک را وادار به استفراغ نکنید. البته، اگر کودک خود به‌صورت طبیعی استفراغ کرد، بخشی از استفراغ را داخل یک کیسه یا قوطی قرار دهید و در اختیار مأموران همراه آمبولانس قرار دهید. نمونه استفراغ می‌تواند به شناسایی سم کمک کند.

موادی که عامل اکثر حساسیت‌ها هستند عبارتند از: موی حیوانات، نیش حشرات، داروهای خاص و مواد غذایی به‌ویژه میوه‌ها، صدف و مغزها. در صورت امکان، اطلاعاتی را درباره عوامل ایجاد واکنش آلرژیک (برای مثال، نیش حشرات یا بعضی مواد غذایی همچون بادام‌زمینی) جمع‌آوری کنید.

کودکی که از حساسیت خود مطلع است ممکن است داروی مربوطه را، که شامل دستگاه‌های تزریق خودکار (برای مثال، JEXT، **Epipen®**) یا **Emerade®** هم می‌شود، همراه داشته باشد. دستگاه تزریق خودکار نوعی دستگاه تزریق است که از پیش با دارو پر شده است و حاوی آدرنالین اپی‌نفرین است. این مواد، پس از تزریق، به خفیف شدن واکنش آلرژیک بدن کودک کمک می‌کنند. بررسی‌های لازم را انجام دهید و در صورتی که دارو یا دستگاه تزریق خودکار همراه کودک بود، کمکش کنید از آن استفاده کند یا خودتان، طبق دستورالعمل، دارو را به او بدهید یا تزریق را انجام دهید. به کودک کمک کنید تا در وضعیت نشسته و راحت قرار بگیرد و کمی رو به خم شود تا تنفس راحت‌تر انجام شود. برای دریافت اطلاعات بیشتر، به این لینک مراجعه کنید:



یا

جلو

لینک مراجعه کنید: <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=first-aid-for-poisonings-90->

**P02815**

ارزیابی ریسک محل بازی یا محیط پیرامون کودک را به فرصتی شاد یادگیری و تفریح تبدیل کنید. برای مثال، می‌توانید این عملیات را با گفتن مانند «دارم یک چیزهایی می‌بینم . . .» و جستجوی اشیاء خطرناک و نام آن‌ها انجام دهید. با تشریح شکل، رنگ، اولین حرف شیء مدنظر و . . . راهنمایی کنید تا هدف را شناسایی کند. البته، کودک هم می‌تواند با مطرح سوال، هدف را شناسایی کند. برخی از این سوال‌ها عبارتند از: «چه است؟»، «نزدیک است یا دور؟»، «حرکت می‌کند؟» و . . .



عملیات برای جملاتی بردن از کودک را کردن رنگی

بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی

تأملی فشرده

## خودارزیابی

1. سه اقدام فوری را که باید هنگام خونریزی کودک انجام داد نام ببرید.
2. سه دلیل اصلی را برای نقش مهم بازی در رشد کودک نام ببرید.

## منابع

- I. and M. Lay 2004 "Evaluation of the 'Play and Information' project at the Albion Papadopoulos Health Centre Child Health Clinic", Middlesex University in partnership with Sure Start Collingwood, Stepney Local Programme and Half Moon Young People's Theatre Company
- [www.vroom.org](http://www.vroom.org)
- <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/helping-choking-baby/>
- <https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1043&language=English>
- <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=first-aid-for-poisonings-90-P02815>

(with a list of first aid posters [http://www.sja.org.uk/sja/first-aid-advice.aspx#first\\_aid\\_advice](http://www.sja.org.uk/sja/first-aid-advice.aspx#first_aid_advice) -  
to be downloaded and used)

### صاحبان اثر (عکس ها و تصاویر)

صفحه ۳، عکاس: والنیتینا پترووا  
صفحه ۴، عکاس: کمیته بین المللی نجات  
صفحه ۵، عکاس: رویترز، نور کلزه  
صفحه ۷، عکاس: هادی میزبان