



باغ تجربه



حیات کودکی، حیاط،

حذف حیاط، ظلمی بزرگ در حق کودکان



زهرا مهدیان
مربی پیش دبستانی

■ اشاره

شما برای انتخاب خانه‌ای که می‌خواهید در آن زندگی کنید، چه ملاک‌هایی در نظر دارید؟ وسعتش فلان قدر باشد، آسان بر و توقفگاه داشته باشد، نورگیر باشد و ... داشتن حیاط برایتان ملاک است؟ مثلاً اگر خانه‌ای پیدا کنید که همهٔ ویژگی‌های مطلوبتان را داشته باشد، اما حیاط نداشته باشد، باز هم آن را انتخاب می‌کنید؟

از نظر من، یکی از بزرگ‌ترین ظلم‌هایی که در حق کودکان دهه‌های ۱۳۸۰ و ۱۳۹۰ شده، گرفتن حیاط خانه‌هاست. در معماری‌های امروزی و اولویت‌دادن به آپارتمان و برج، و استفادهٔ حداکثری از زمین مسکونی، دیگر جایی برای حیاط نمی‌ماند. داشتن دو یا حتی سه توقفگاه (پارکینگ) برای هر واحد خیلی مهم‌تر از وجود چند متر حیاط است. اما حواسمان هست حیاط چه تأثیری می‌تواند روی رشد کودک و حتی خودمان به‌عنوان پدر یا مادر داشته باشد؟

در اینجا می‌خواهیم با هم بررسی کنیم، وجود حیاط در خانه چه آثاری می‌تواند داشته باشد. پس با هم می‌خوانیم.

کلیدواژه‌ها:

کودک، طبیعت، آزادی عمل، فضای باز، رشد کودک.

حیات دروازه‌ای برای ارتباط با طبیعت

شاید خیلی شنیده باشید ارتباط و انس کودکان با طبیعت چه تأثیرات شگرفی در سلامت روحی و جسمی کودک دارد. گردش در طبیعت چنان برای کودکان مهم است که دکتر ریچارد لوی مفهوم «اختلال کمبود طبیعت» را مطرح می‌کند. البته این مفهوم تشخیصی پزشکی نیست و ربطی به اختلالات روانی و رفتاری کودکان ندارد. دکتر لوی از این مفهوم استفاده می‌کند که توضیح بدهد، دوری از طبیعت چقدر برای کودکان مضر است و گردش در طبیعت چقدر برایشان اهمیت دارد. برگردیم به بحث اصلی‌مان: حالا این حیات کوچک خانه ما می‌تواند دروازه‌ای باشد برای ورود به طبیعتی که هزاران هزار فایده دارد. فضای باز و استفاده از هوای آزاد، دسترسی به آب و امکان استفاده از آن، و وجود خاک در گلدان و باغچه، همه اجزایی از طبیعت هستند که در حیات خانه ما پیدا می‌شوند. پس بهتر است زندگی شهرنشینی و دوری از دشت و جنگل را بهانه نکنیم و نگذاریم کودکان فرصت لمس طبیعت و استفاده از این نعمت زیبای الهی را از دست بدهند.

حیات و تأثیر آن در رشد خودمان

وقتی محیطی جذاب و آزاد مثل حیات در خانه داشته باشید، کودک ناخودآگاه آن را برای بازی‌ها و فعالیت‌های انتخاب می‌کند؛ فضایی باز که می‌تواند آزادانه در آن بدود و بازی‌هایی را که در خانه به خاطر انبوه وسایل منزل و ترس از همسایه طبقه پایین دارد، نمی‌تواند انجام دهد، به راحتی انجام دهد. این حیات رفتن‌ها قبل از آنکه برای کودک فایده داشته باشد، روی خودمان به‌عنوان مادر یا پدر تأثیرگذار است. در ادامه برایتان پنج اثر حیاط رفتن بچه‌ها را می‌شماریم:

۱ درگیری و کش‌مکش کمتر: معمولاً وقتی بچه‌ها کاری برای انجام دادن نداشته باشند و حوصله‌شان سر رفته باشد، مدام بهانه‌گیری می‌کنند یا سراغ تلویزیون و بازی‌های تلفن همراه می‌روند که هردو می‌تواند زمینه‌ای برای دعوا با پدر و مادر باشد.

کودک بهانه‌گیر این قابلیت را دارد که به پرواز مگس در هوا هم اشکال بگیرد و داد و فریاد راه بیندازد. اگر هم پای تلویزیون و گوشی همراه بنشیند، بهانه‌ای دست مادر می‌دهد که مدام او را سرزنش کند که چقدر بای گوشی می‌نشیند! در واقع مادر نگران است که کودکش با گوشی همراه کار نادرستی انجام دهد؛ مثلاً یک پویانمایی (انیمیشنی) را ببیند که مناسب سنش نیست.

حالا خانه‌ای را تصور کنید که حیاط دارد. کودک ساعات‌های زیادی از روز را می‌تواند در حیاط مشغول شود و دیگر فرصتی برای بهانه‌گیری پیش نمی‌آید. در نتیجه کش‌مکش و درگیری با کودک به حداقل می‌رسد و مادر اعصاب آرام‌تری خواهد داشت.

۲ زمانی برای خود داشتن: سرگرم‌شدن کودک در فضایی امن که قابلیت‌های زیادی برای خلق موقعیت‌های بازی دارد، به معنی ایجاد زمانی به منظور انجام کارهای شخصی برای مادر است. مادر در این زمان که کودک به او کاری ندارد، می‌تواند به کارهای موردعلاقه‌اش برسد. مثلاً کتاب بخواند، کارهای شغلی‌اش را انجام دهد، به کارهای هنری مشغول شود و یا به هر کار دیگری بپردازد که با وجود کودک به‌سختی از عهده انجام آن بر می‌آید. داشتن زمانی برای خود به‌شدت در ایجاد حال خوب در مادر مؤثر است.

۳ برقراری ارتباط مستقیم با طبیعت: مادر یا پدر هم می‌تواند در کنار کودک از ارتباط با طبیعت بهره‌مند شود. ارتباط با طبیعت، انجام کارهایی مانند باغبانی و یا بازی با خاک و آب در کنار کودک، موجب لطافت روح و آرامش اعصاب می‌شود. اینکه بتوانید فارغ از کارهای روزمره، زمانی را در طبیعت کوچک خانه خودتان بگذرانید، موجب می‌شود خستگی‌های کار روزانه در شما از بین برود و برای انجام کارهای بیشتر انرژی به دست آورید. درواقع همان تأثیرات مثبتی که طبیعت روی کودک دارد، روی ما بزرگ‌ترها هم دارد.

۴ داشتن خانه مرتب‌تر: وقتی یک یا چند کودک در خانه باشند، مدام می‌خواهند با اسباب‌بازی‌ها و وسایل خانه بازی کنند. در این صورت، اگر بخواهید آزادی‌های زیر هفت سال کودکانه را رعایت کنید، خانه‌ای به‌هم‌ریخته و پر از ابزار و وسایل خواهید داشت. اگر به آزادی‌های کودکانه اعتقادی ندارید و یا می‌خواهید در مورد آن‌ها بیشتر بدانید، پیشنهاد می‌کنم آگاهی از حد و مرز آزادی کودکان را از دست ندهید.

از طرف دیگر، داشتن خانه‌ای مرتب و تمیز آرزوی اکثر مادران است و کودکی که ساعات‌های زیادی را در حیاط می‌گذراند، فرصتی برای به هم ریختن خانه نخواهد داشت. امتیاز دیگر وجود حیاط هم این است که بسیاری از فعالیت‌هایی را که کثیف‌کاری زیادی دارند، به جای داخل خانه، در حیاط می‌توان انجام داد؛ فعالیت‌هایی



حیاط، به دلیل داشتن آب، چاه و هم‌چنین فضای باز، این امکان را به شما می‌دهد که هر قدر خواستید رنگ‌بازی کنید و بعد با مقداری آب و یک فرچه یا جارو، محل بازی را تمیز کنید



مثل گل‌بازی، رنگ‌بازی و بازی هیجانی. با وجود حیاط دیگر نگران شکستن وسایل خانه و حتی اعتراض‌های همسایه پائینی نخواهیم بود.

۵ افزایش ارتباط و تعاملات اجتماعی: حیاط معمولاً فضای اشتراکی خانه‌هاست. شما با وجود حیاط این فرصت را دارید که در بستری ساده و به دور از تشریفات و زحمت، با همسایگانان ارتباط و تعامل داشته باشید. این ارتباط‌ها می‌توانند فایده‌های بسیاری داشته باشند؛ مثلاً هم بازی‌شدن فرزندان، ایجاد دوستی‌های بیشتر، کمک‌گرفتن از همسایگان هنگام گرفتاری، بیماری و ...

چند نمونه فعالیت در حیاط

الف) بازی‌های هیجانی

۱ انواع بازی‌ها با توپ، مثل وسطی، استوپ هوایی، والیبال و ... که خودتان بهتر بلدید. اگر هم خدایی نکرده نمی‌دانید این بازی‌ها چگونه انجام می‌شوند، کافی است اسم آن را در «گوگل» جست‌وجو کنید.

۲ بازی‌های سنتی (کلاسیک) مثل دنبال‌بازی، قایم باشک، گرگم به هوا و ... که حتماً تجربه بازی‌اش را در کودکی داشته‌اید و توضیح بیشتر نمی‌دهیم.

۳ انواع آب‌بازی ساده، مثل جنگ آبی با استفاده از بطری‌های شیشه‌شور یا آب‌پاش، حمل آب در کاسه روی سر بدون ریختن آن، و پرکردن بادکنک از آب و سعی در ترکاندن آن، از جمله بازی‌هایی هستند که با ابزار ساده می‌توانید در حیاط انجام دهید. اگر آب‌بازی‌های پیشرفته‌تر بخواهید می‌توانید با مطالعه «رایا کتاب» (ای‌بوک) آب‌بازی، انواع آن‌ها را یاد بگیرید.

ب) فعالیت‌های دست‌ورزی

۱) خاک‌بازی و فایده‌های آن:

- کافی است بیلچه‌ای کوچک و یا حتی یک قاشق یک‌بارمصرف یا قاشقی را که دیگر برای غذا خوردن از آن استفاده نمی‌کنید، به کودک بدهید و ببینید با خاک چه بازی‌هایی انجام می‌دهد.

زیورکردن خاک برای پیدا کردن حشرات و کرم‌ها، کندن چاله برای رسیدن به گنج‌های خاکی، درست کردن خانه برای مورچه‌ها، ساختن جوی آب و ده‌ها فعالیت دیگر را می‌توان با خاک انجام داد.

۲ رنگ‌بازی: فعالیت بسیار جذاب برای کودکان است که کمتر می‌توان آن را در محیط داخل خانه انجام داد. حیاط، به دلیل داشتن آب، چاه و هم‌چنین فضای باز، این امکان را به شما می‌دهد که هر قدر خواستید رنگ‌بازی کنید و بعد با مقداری آب و یک فرچه یا جارو، محل بازی را تمیز کنید. خود این فعالیت تمیزکاری هم نوعی بازی جذاب برای بچه‌ها به حساب می‌آید.

یک کاغذ رول روی زمین پهن کنید. می‌توانید با چیزهایی که از باغچه پیدا می‌کنید، مثل انواع برگ، سنگ و شاخه درختان، روی کاغذ چاپ بزنید. می‌توانید این فعالیت چاپ را با دست یا پا انجام دهید.

۲) آتش‌بازی: فضای باز حیاط بستری مناسب

برای روشن کردن آتش و افزایش ریسک‌پذیری کودکان است. طبیعتاً روشن کردن آتش بدون حضور و کمک بزرگ‌ترها توصیه نمی‌شود. پس یک نظارت و همراهی کوچک از طرف شما می‌تواند تجربه دل‌نشینی برای کودکان رقم بزند. در آتش‌بازی علاوه بر روشن کردن آتش، می‌توانید فعالیت آشپزی هم انجام دهید؛ مثلاً سیب‌زمینی کبابی یا املت آتشی درست کنید.

ج) کشف طبیعت

۱ پیدا کردن و دیدن حشرات داخل باغچه می‌تواند یکی از جذاب‌ترین بازی‌های حیاط باشد. باغچه‌ها پر از انواع حشرات هستند. با کمی زیورکردن خاک می‌توانید آن‌ها را ببابید. هر بار که حشره‌ای دیدید، همراه بچه‌ها به آن خوب نگاه کنید و از بچه‌ها بخواهید نقاشی آن را در دفتر یادداشتشان بکشند. بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانند درباره آن حشره تحقیق کنند و اطلاعات مربوط به آن را - مثل اسم، غذایی که می‌خورد، محل زندگی و اطلاعات دیگر - در دفترش یادداشت کند. بعد از مدتی شما دایره‌المعارف مصوری از حشرات خواهید داشت.

۲ برگ درختان و گل‌ها انواع و شکل‌های متفاوتی دارند. در پاییز می‌توانید برگ‌های ریخته‌شده را در یک جا جمع کنید. روی آن‌ها بپريد، برگ‌ها را روی سرتان بریزید و از صدای خش خش برگ‌ها لذت ببرید. با برگ‌ها می‌توان انواع تکه چسبانه (کلاژ) و فعالیت‌های چاپی و هنری را انجام داد. یک تابلو از طبیعت می‌تواند یادگاری جذابی از حیاط خانه شما باشد.

۳ طبیعت پر از انواع سطح‌هاست. تنه درختان، برگ‌ها، سنگ‌ها و زمین حیاط می‌توانند



دفتر نقاشی بچه‌ها باشند. با گچ انواع نقاشی‌ها و حتی بازی‌هایی مثل لی‌لی را روی زمین بکشید. کاغذ را روی تنه درختان بگذارید و با گچ رنگ (پاستل)، بافت‌های درختان را بکشید. برگ‌ها و سنگ‌ها هم تابلوهای جذابی هستند که می‌توان روی آن‌ها نقاشی کشید و آن‌ها را به دیگران هدیه داد.

۴ فعالیت‌های باغبانی برای کودک، به خصوص کودکان بالای پنج سال مفید و البته جذاب است. رسیدگی به یک گلدان خاص، علاوه بر آشنایی آن‌ها با مفاهیم‌های علوم، مسئولیت‌پذیری را در کودکان تقویت می‌کند.

حالا که حیاط نداریم، چه کنیم؟

خب اگر حیاط دارید که خوشا به سعادتتان. همین الان بلند شوید و قدر این نعمتتان را بدانید و همراه بچه‌ها برای بازی و فعالیت به حیاط بروید. دیگر با شما کاری نداریم. اما اگر دلتان آب شده و با خود گفته‌اید کاش ما هم حیاط داشتیم، بقیه این نوشته را بخوانید.

کجا برویم؟

پشت بام! اما با تمام توجه به امنیت و سلامت کودک، بله همین یک یا چند طبقه بالای سرتان می‌تواند جایگزین خوبی برای حیاط باشد. کافی است از ایمنی آن با نصب نرده و حفاظ مطمئن شوید. اگر امکانش هست می‌توانید در پشت‌بام باغچه ایجاد کنید. اگر مستأجر بودید و یا شرایطش نبود، می‌توانید از گلدان‌های بزرگ و کوچک برای کاشت گل و گیاه استفاده کنید. چه بسا بچه‌ها از مشارکت آماده‌کردن حیاط پشت‌بامی‌تان بیشتر خوششان بیاید تا یک حیاط آماده.

اما اگر پشت‌بام شرایط مناسبی نداشت، باز جای چاره هست. کافی است نزدیک‌ترین پارک به خانه‌تان را شناسایی کنید و همراه بچه‌ها به آنجا بروید.

قبول داریم که الگو و سبک زندگی‌های امروزی، ما را از طبیعت دور کرده، اما برای هر دردی، درمانی است. دوری از طبیعت را جدی بگیرید و این نعمت زیبای خداوند را از بچه‌ها دریغ نکنید.