

# مرکز آموزشی نیایش قوچان

عنوان :

آشنایی با بازی درمانی play therapy

جمع آوری کننده : محمد زمانی مقدم

آدرس وبلاگ : [www.niayesh581.blog.ir](http://www.niayesh581.blog.ir)

و

[www.nutrition.blog.ir](http://www.nutrition.blog.ir)

## آشنایی با بازی درمانی play therapy

انسان نیاز به حرکت و جنبش دارد و بازی بخش مهمی از این نیاز است. هر فرد برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیازمند اندیشه و تفکر است و بازی خمیر مایه‌ی این تفکر و اندیشه است. آمادگی جسمی و روحی برای مقابله با مشکلات بخشی از فلسفه‌ی بازی کودکان است. بنابراین؛ بازی هرچه گسترده‌تر؛ پیچیده‌تر و اجتماعی‌تر باشد کودک از مصونیت روانی بیشتری برخوردار می‌شود. کشف دنیای اطراف بخش دیگری از فلسفه‌ی بازی است که کودک حس کنجکاوی خود را از این طریق ارضا می‌کند. بازی تن و روان کودک را واکسینه می‌کند و مسؤلیت اجتماعی و اقتصادی را که در آینده باید بدوش کشد به او می‌آموزد. کودک با بازی کردن موقعیتی بدست می‌آورد تا اعتقادات؛ احساسات و مشکلات خود را پیدا کند و مهارت‌های زندگی را بیاموزد. رابرت وایت می‌گوید: ساعات زیادی را که کودکان صرف بازی می‌کنند نمی‌توان به هیچ وجه تلف شده تلقی نمود؛ بازی ممکن است شادی بخش باشد ولی در دوران کودکی یک کار جدی است.))

بدون تردید بازی بهترین شکل فعالیت طبیعی هر کودک محسوب شود.

- بازی دنیای کودکان است. بادنیای کودکان بازی نکنید.

- بازی مؤثرترین و پرمعنا ترین راه یادگیری کودکان است.

- بازی یکی از بهترین راه‌های تربیت فرزند است.

- بازی منبع سرشار و غنی آموزشی است.

بازی درمانی یکی از روشهای مؤثر در درمان مشکلات رفتاری و روانی کودکان است. بطور کلی بازی نقش مؤثری در رشد کودک دارد و در خلال بازی می‌توان به بسیاری از ویژگیها، مسائل و رشد کودک پی برد. بازیهای کودکان مختلف و نوع ویژگیهایی که از خود ظاهر می‌سازند تفاوتی با یکدیگر دارند. هر چند نوع بازیها در گروههای سنی و بچه‌های گروه سنی مشترکاتی دارد، اما نوع شرکت کودک در بازی اهمیت ویژه دارد. بازی درمانگر در واقع از موقعیت بازی برای ایجاد ارتباط با کودک استفاده می‌کند و تلاش می‌کند به تخلیه هیجانی او و حل و فصل مشکلات او در زندگی عادی‌اش بپردازد. ویرجینا و اسلین از بازی درمانگران مطرح در این زمینه هستند.

تعریف بازی

به هرگونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفداری که به صورت فردی یا گروهی انجام پذیرد و موجب کسب لذت و افنای نیازهای کودک شود؛ بازی می گویند .

نقش بازی در رشد اجتماعی کودک:

موجب ارتباط کودک با محیط بیرون میشود و دنیای اجتماعی او را گسترش می دهد.  
موجب شکوفایی استعدادهای نهفته و بروز خلاقیت می شود .  
همکاری ؛ همیاری و مشارکت کودک توسعه می یابد .  
بارعایت اصول و مقررات آشنا می شود .  
همانند سازی با بزرگسالان را می آموزد .  
با مفهوم سلسله مراتب آشنا شده و آن را رعایت می کند .  
رقابت را می آموزد و شکست را بطور واقعی تجربه می کند .  
قدرت ابزار وجود پیدا می کند و از ترس ؛ کمرویی و خجالت بیهوده رها می شود .  
حمایت از افراد ضعیف را می آموزد .  
نقش بازی در رشد عاطفی کودک :  
نیاز به برتری جویی را ارضا می کند .  
موجب ابراز احساسات عواطف ترس ها و تردیدها ؛ مهر و محبت ؛ خشم و کینه و نگرانی ها می شود .

تمایل به جنگجویی و ستیزه گری را کم می کند  
(برون نگری)) کودک را افزایش می دهد .

نقش بازی در رشد جسمی کودک :

موجب رشد هماهنگ دستگاه ها و اعضای مختلف بدن می شود.  
باعث تقویت حواس کودک می شود .  
نیرو و انرژی بدن را به بهترین شکل مصرف می کند .  
کودک به توانمندی های فکری و بدنی خود آگاهی پیدا می کند .

نقش بازی در رشد ذهنی کودک

در یاد گیری زبان نقش بسزایی دارد .

در رشد هوشی کودک بسیار مؤثر است .  
با مفاهیم ساخت ؛ فضا و شکل آشنا می شود .  
رفتارهای هوشمندانه کودک تقویت می شود .  
موقعیت استفاده از قوه ی تخیل در کودک به وجود می آید .  
زمینه ی بهتری برای تفکر فراهم می کند .

انجمن کارشناسان بازی درمانی انگلستان (BAPT) در سال ۱۹۹۲ تاسیس شد تا برنامه‌هایی تنظیم کند و با هدایت کارشناسان بازی درمانی و کارفرمایان آن‌ها، به ثبت اطلاعات این کارشناسان و ساماندهی آموزش بازی درمانی بپردازد.

آیا کودک من مشکلی دارد؟

والدین و پرستاران کودکان هنگامی که کودک با مسئله‌ای روبه‌روست که سبب می‌شود غمگین، بی‌قرار، سرکش یا بی‌توجه شود و نتواند از عهده‌ی انجام کاری برآید، نگران می‌شوند. ممکن است شما نگران رشد کودک، درستی الگوهای تغذیه، استراحت یا چگونگی برخورد او با خانواده و دوستان یا مشکلات او در مدرسه باشید. هر کودکی، منحصر به فرد است و خلق و خوی ویژه‌ی خود را دارد. اما گاهی در احساسات و رفتار خود با مشکلاتی رو به رو می‌شود که زندگی خود و اطرافیانش را دچار اختلال می‌کند.

بعضی از والدین و پرستاران، کمک و راهنمایی دیگران را دیر درخواست می‌کنند، چون نگران آن هستند که به خاطر رفتار نادرست کودک مورد سرزنش قرار گیرند. احساس مسئولیت نسبت به مشکلات و پریشانی‌های کودک، بخش طبیعی مراقبت از اوست. این واقعیت که شما تعهد دارید آغازگر روند یافتن مشکل و حل آن باشید، بخش مهمی از کمک به کودک تان است.

بازی درمانی چیست؟

این تکنیک براساس انعکاس رفتار کودک است. باید احساسات کودک را طوری شناسایی کرد و آن را به کودک منتقل کرد که کودک نسبت به اعمال و رفتار خود آگاه شود. بازی درمانگر در واقع از موقعیت بازی برای ایجاد ارتباط با کودک استفاده می‌کند و تلاش می‌کند به تخلیه هیجانی او و حل و فصل مشکلات او در زندگی عادی‌اش بپردازد.

بازی درمانی یکی از روشهای مؤثر در درمان مشکلات رفتاری و روانی کودکان است. بطور کلی بازی نقش مؤثری در رشد کودک دارد و در خلال بازی می‌توان به بسیاری از ویژگیها، مسائل و رشد کودک پی برد. بازی‌های کودکان مختلف و نوع ویژگی‌هایی که از خود ظاهر می‌سازند تفاوتی با یکدیگر دارند. هر چند نوع بازیها در گروه‌های سنی و بچه‌های گروه سنی مشترکاتی دارد، اما نوع شرکت کودک در بازی اهمیت ویژه دارد. بازی درمانگر در واقع از موقعیت بازی برای ایجاد ارتباط با کودک استفاده می‌کند و تلاش می‌کند به تخلیه هیجانی او و حل و فصل مشکلات او در زندگی عادی‌اش بپردازد. ویرجینا و اسلین از بازی درمانگران مطرح در این زمینه هستند.

بازی درمانی به کودکان کمک می‌کند تا احساسات منفی و رویدادهای ناراحت کننده‌ای را که نتوانسته‌اند با آن‌ها کنار بیایند، درک کنند. به جای استفاده از روش‌های درمانی رایج بزرگسالان مانند گفت و گو و توضیح درباره‌ی چیزی که سبب ناراحتی آن‌ها شده است، از بازی برای برقراری ارتباط به شیوه‌ی خود بهره می‌گیرند، بدون آنکه احساس کنند دارند بازجویی یا تهدید می‌شوند.

کاربرد:

جهت درمان کودکان ناسازگار و کسانی که نسبت به حل مسائل مربوط به سازگاری مشکل دارند استفاده می‌شود.

محیط بازی درمانی:

محیط بازی باید ثابت باشد و در واقع شامل یک محدوده‌ی بسته که عمدتاً یک اتاق مخصوص است که از لحاظ روشنایی و دما در جای مناسبی از ساختمان قرار داشته باشد. بچه‌ها باید در محدوده‌ی اتاق بازی کنند و هیچیک از اسباب‌بازیها را نباید از اتاق خارج کنند. [migna.ir](http://migna.ir) برای هر جلسه درمان یکسری اسباب‌بازی از قبل تهیه می‌شود و در نظر گرفته می‌شود که عمدتاً شامل نوزاد عروسکی، بطری شیر نوزاد، مداد رنگی، سربازان عروسکی، تفنگ عروسکی، تعدادی عروسکهای کاغذی که بیانگر اعضای خانواده باشد، خانه عروسکی، خمیرهای بازی و توپ است که در اختیار بچه‌ها قرار داده می‌شود و می‌گوییم: ((هر بازی که دوست داری انجام بده))

انواع بازی:

کودکان روحیات متفاوتی دارند و با توجه به ویژگی های خود ؛ باری های مختلفی را تجربه می کنند . عواملی که در انتخاب نوع بازی کودکان دخالت دارد عبارتند از : تفاوت های فردی ؛ میزان سلامتی سلامتی ؛ سطح رشد جسمی و حرکتی ؛ بهره ی هوشی ؛ جنسیت ؛ خلاقیت ؛ فرهنگ خانواده و موقعیت جغرافیایی ؛

برهمن اساس بازی به انواع گوناگون تقسیم می شود.

۱ - بازی های جسمی : از قدیمی ترین نوع بازیهاست ؛ به ابزار مخصوص نیازمند است ؛ هم به صورت انفرادی و هم به صورت گروهی انجام می شود ؛ برای مصرف انرژی اضافی بدن و نجات یافتن از خستگی و کسالت بسیار مفید است و رفتارهای نا آرام و پرخاشگری توأم با عصبانیت کودک را کاهش می دهد .

۲ - بازی های تقلیدی : کودک به تقلید نقش هایی می پردازد که آن ها را باور کرده است . معمولاً بهترین شخصیت ها برای شروع ایفای نقش ؛ والدین ؛ برادران ؛ خواهران و دوستان هستند . کودک از ایفای نقش لذت برده و تجربه کسب می کند . در دوره ی دبستان بیشتر نقش معلمان را تقلید می کند ؛ در حالی که در دوره ی نوجوانی از تقلید رفتار بزرگسالان دوری می کند و به تقلید رفتار همسالان می پردازد که این خود آغازی است برای هماهنگی و همسو شدن با گروه های اجتماعی و ایفای نقش های واقعی زندگی .

۳ - بازی های نمایشی : کودک در تقلید از بزرگترها از لباس و وسایل مخصوص آن ها نیز استفاده می کند ؛ مانند پسر کوچکی که کت پدر را به تن کرده ؛ عینک او را به چشم می زند و یا دختر بچه ای که کفش پاشنه دار مادر را پوشیده و به زحمت راه می رود .

۴ - بازیهای نمادی : زمانی که کودک دستیابی به ابزار و وسایل مورد نیاز خود را غیر ممکن می بیند ؛ نیازها و آرزوهای خود را با استفاده از وسایل مورد نیاز خود را غیر ممکن می بیند ؛ نیازها و آرزوهای خود را با استفاده از وسایل نمادین و از طریق بازی بیان می کند . برای مثال بر تکه ای چوب سوار شده ؛ این طرف و آن طرف می رود ؛ مانند این که سوار بر اسبی شده و آن را هدایت می کند . این نوع بازی ها یکی از بهترین شیوه های بازی درمانی محسوب می شوند .

۵ - بازی های آموزشی : مهمترین وسیله آموزش کودک ؛ استفاده از وسایل بازی مناسب است ؛ مانند مکعب های چوبی که کودک با جور کردن و دسته بندی کردن آن ها می تواند با مسائل اساسی اما ساده و آسان ریاضی آشنا شود . از خانه ی کوچک اسباب بازی برای آشنا کردن کودک با واقعیت های موجود زندگی می توان استفاده کرد . بازی های آموزشی موجب تقویت

حواس و رشد قوای ذهنی و اجتماعی کودک می شوند؛ به شرط آن که سعی کنیم کنترل اصلی بازی در اختیار کودک باشد و جهت و مسیر آن را او تعیین کند.

۶- بازی های خلاقیتی: کودک از طریق به وجود آوردن چیزی؛ عقاید و احساساتش را اظهار می کند؛ مانند نقاشی؛ موسیقی؛ خمیر بازی؛ شن بازی و یا استفاده از لغات که او را قادر می سازد تا در آینده داستان؛ شعر و نمایشنامه بنویسد.

بازی درمانی چگونه می تواند به کودک من کمک کند؟

بازی برای رشد اجتماعی، احساسی، شناختی، فیزیکی، زبانی و پرورش خلاقیت همه ی کودکان حیاتی است. بازی سبب تحکیم آموخته ها در تمامی کودکان و نوجوانان حتی برای آن هایی که در برقراری ارتباط گفتاری مشکل دارند، می شود. بازی درمانی به روش های مختلف به کودکان کمک می کند.

کودکان از راه بازی، پشتیبانی عاطفی دریافت می کنند و مطالب زیادی درباره ی احساسات و اندیشه های خود می آموزند. گاهی تجربه های سخت و آسیب زای گذشته را در بازی های خود دوباره به نمایش می گذارند تا درک درست تری از آن ها به دست آورند و بتوانند تسلط بیشتری بر آینده داشته باشند.

همچنین می توانند بیاموزند که چگونه روابط و کشمکش های شان را با شیوه های بهتری مدیریت کنند. بازی درمانی می تواند نتایج کلی، مانند کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس یا نتایج خاص، همچون تغییر رفتار و بهبود روابط با اعضای خانواده و دوستان داشته باشد.

در جلسات بازی درمانی کودک من چه اتفاقی روی می دهد؟

کارشناس بازی درمانی کودک شما، مجموعه ی بزرگی از اسباب بازی ها را در اختیار او می گذارد تا اسباب بازی مورد نظرش را از آن میان انتخاب کند. این مجموعه می تواند شامل ابزار نقاشی و کاردستی یا بازی های نمایشی خلاق، شن و آب، گل، پیکره های کوچک انسانی یا جانوری، ابزارهای موسیقی، عروسک و کتاب باشد. کارشناس بازی درمانی به کودک شما کمک می کند با استفاده از این مجموعه و بدون ارائه ی توضیحات مستقیم گفتاری، به بیان احساسات خود بپردازد.

کارشناس بازی درمانی چه می کند؟

کارشناسان بازی درمانی، در زمینه‌های متفاوت رشد و وابستگی کودک آموزش‌های جامعی دیده‌اند. آن‌ها یاد گرفته‌اند که چگونه از بازی به عنوان وسیله‌ای برای درک کودک و برقراری ارتباط با او در زمینه‌ی احساسات، افکار و رفتارش استفاده کنند. آن‌ها نخست با دقت به نگرانی‌های شما در مورد کودک تان و خانواده گوش می‌سپارند. سپس با مراجعه به تجربه‌های خود، تنش‌های موجود در خانواده را درمی‌یابند و آن‌گاه به کودک کمک می‌کنند تا به درک درستی از آن‌ها دست یابد. ممکن است کارشناسان نیاز داشته باشند اطلاعات بیشتری از مدرسه یا دیگر شخصیت‌های بزرگسال پیرامون کودک به دست آورند. توانایی‌ها و نقاط ضعف کودک تان از سوی این کارشناسان ارزیابی می‌شود.

کارشناس بازی‌درمانی به شما خواهد گفت که به کودک تان درباره‌ی بازی درمانی چه بگویید و چگونه به پرسش‌های او پاسخ دهید. آن‌ها ممکن است به شکل انفرادی یا با همکاری مجموعه‌ای از کارشناسان به درمان پردازند و امکان دارد به شما پیشنهاد کنند برای بخش‌هایی از روند درمان به کارشناسان دیگری مراجعه کنید. این بخش حتی ممکن است کارشناسی برای پشتیبانی از والدین را نیز شامل شود. گاهی، کارشناسان بازی درمانی در اتاق بازی کودک و در حضور او با والدین به گفت و گو می‌پردازند. بعضی از کارشناسان بازی درمانی که آموزش‌های ویژه‌ای دریافت کرده‌اند، ممکن است به آموزش والدین پردازند تا با به کارگیری روش‌های کودک محور، رابطه‌ای بهتر با کودک خود برقرار کنند.

بازی درمانی چه مدت به طول می‌انجامد؟

دوره‌ی درمانی بعضی از کودکان کوتاه است (به عنوان مثال ۱۲ جلسه). اما در صورتی که مشکلات کودک پیچیده باشد یا مدتی طولانی دچار تنش باشد، به جلسات درمانی بیشتری نیاز خواهد بود. در چنین وضعیتی، بعضی کارشناسان به مدت دو سال یا بیشتر به درمان کودک می‌پردازند. بیشتر جلسات، هفته‌ای یکبار برگزار می‌شود و برگزاری منظم آن‌ها در یک روز ویژه و ساعت و مکان مشخص، در جلب اعتماد کودک بسیار مهم است. جلسات برنامه‌ریزی نشده و نا منظم می‌تواند پیشرفت درمان کودک را مختل کند. [migna.ir](http://migna.ir)

چرا رابطه‌ی درمانگر با کودک از اهمیت بسیار برخوردار است؟

چگونگی رابطه‌ی میان کودک و کارشناس بازی درمانی بسیار مهم است. کودک باید احساس راحتی و امنیت کند و اطمینان یابد که او را درک می‌کنند. این اطمینان دوطرفه سبب می‌شود



هم کودک ساده‌تر بتواند افکار و احساسات خود را بروز دهد و هم درمان کارآمدتر باشد. ضروری است کودک شما بداند که شما نیز با کل فرآیند درمان موافق هستید.

آیا جلسات محرمانه خواهند ماند؟

بیشتر اطلاعاتی که در باره ی کودک و خانواده ارائه می شوند، محرمانه باقی می ماند. کارشناس بازی درمانی ممکن است با اجازه شما، این اطلاعات را به همکاران و افراد کارشناس دیگر ارائه کند و از آن‌ها مشاوره بگیرد. اگر او نگران آن باشد که کودک مورد آزار قرار گرفته است یا به دیگران یا خودش آسیب می‌رساند، باید اطلاعات خود را با کارشناسان دیگر در میان بگذارد. آن‌ها در این زمینه نخست با والدین مشورت خواهند کرد.

کارشناس بازی درمانی به طور منظم به برگزاری جلسه با والدین می‌پردازد تا نتایج این نشست‌ها و جلسات بازی‌درمانی را ارائه کند و به بررسی تغییرات و بهبودهایی که آن‌ها در خانه مشاهده کرده‌اند، بپردازد. هر چند آن‌ها جزئیات بازی کودک تان را برای شما فاش نخواهند کرد. این کار برای جلب اعتماد کودک و ایجاد احساس امنیت در رابطه ی او با کارشناس بازی‌درمانی اهمیت زیادی دارد.

والدین چگونه می‌توانند کمک کنند؟

نقش شما در پشتیبانی از کودک تان در روند بازی درمانی بسیار مهم است. ثابت قدم باشید و کودک تان را تشویق کنید در جلسات به طور منظم حضور یابد. از کودک تان نپرسید در جلسات چه می‌گذرد. با این کار کودک را تحت فشار قرار می‌دهید تا مسائلی را توضیح دهد که خودش نیز در فهم آن‌ها مشکل دارد. از کودک خود نخواهید که مودب باشد و رفتار او را زیر ذره بین نگذارید. درمان برای «خوب بودن» یا «بد بودن» نیست. کودک شما باید در بیان احساسات "بد" خود بدون سانسور و آزاد باشد.

پافشاری نکنید که کودک مسئله ی خاصی را بیان کند. زمان بازی‌درمانی، زمان ویژه ی کودک و کارشناس بازی‌درمانی است و آن‌ها باید در بیان احساسات به شیوه ی خود آزاد باشند. دغدغه‌ها و نگرانی‌های خود را در جلسه ی جداگانه برای کارشناس بازی‌درمانی مطرح کنید. بازی ممکن است لباس‌های کودک را کثیف کند. بهتر است هنگام بازی لباس‌های کهنه ی کودک را به او بپوشانید تا اضطرابش به حداقل برسد. [migna.ir](http://migna.ir) در هر جلسه ی درمان ممکن است

رفتارهایی رخ دهد که اوضاع را بدتر از پیش کند. اگر در مورد خاصی نگرانی دارید، آن را با کارشناس بازی‌درمانی در میان بگذارید. می‌توانید هر سوالی که ذهن‌تان را مشغول می‌کند، در دوره‌ی اجرای بازی‌درمانی از کارشناس بپرسید.

#### موقعیت مناسب برای بازی درمانی

بازی درمانی معمولاً در کلینیک‌های مشاوره و درمانی که مجهز به اتاق بازی کودک هستند، انجام می‌گیرد. در این اتاقها فضای مناسب و اسباب‌بازیهای مناسب برای بازی قرار داده می‌شود. اما در هر حال بازی درمانی را در هر مکانی که مجهز به یکسری وسایل مورد نیاز برای بازی باشد که رفتار عمل کودک را محدود ننماید، می‌توان انجام داد. این روش گاه در مهد کودکها و مدارس نیز ممکن است انجام می‌شود.

#### کدام اختلالات با روش بازی درمانی می‌توانند درمان شوند؟

انواع اختلالاتی را که ریشه در احساسات و هیجانات کودک، سازگاری او با محیط و ... دارند، می‌توان با این روش درمان کرد. افسردگی کودکان، ترسهای کودکان، مشکلات رفتاری که ریشه اضطرابی دارند شب ادراری، ناخن جویدن، دروغ گفتن، پرخاشگری و ... را می‌توان با استفاده از این روش حل کرد.

#### توصیه‌هایی برای والدین :

- ۱- به بازی کودکان اهمیت دهیم؛ زیرا زندگی آن‌ها در بازی؛ شکل واقعی به خود می‌گیرد.
- ۲- تلاش کنیم تا بازی‌های کودکان متناسب با فرهنگ و ارزش‌های خانواده باشد.
- ۳- بادقت در تفکرات خلاق و پویایی کودکان در حال بازی می‌توانیم با چگونگی شخصیت آن‌ها بیشتر آشنا شویم.
- ۴- در بازی کودکان دخالت نکنیم اما راهنما و کمک‌کننده خوبی باشیم.
- ۵- با همبازی شدن با کودکان راه دوستی‌ها را باز کنیم و راه پنهان‌کاری‌های دوره‌ی نوجوانی را ببندیم.
- ۶- کاری کنیم که بازی به صورت تجربه‌ای لذت‌بخش در ذهن کودک باقی بماند.
- ۷- برای متوقف کردن بازی از امر و نهی استفاده نکنیم.

- ۸ - با توجه به روحیه ی کنجکاو کودک ؛ به گونه ای او راهنمایی کنیم که به تفکر مثبت و اندیشه خلاق و سازنده دست یابد .
- ۹ - مراقب باشیم که محیط بازی موجب آسیب جسمی ؛ فکری و یا روانی نباشد .
- ۱۰ - در انتخاب نوع بازی ؛ جنس و توانایی های فرزندانمان توجه کنیم .
- ۱۱ - نوع و مدت زمان بازی فرزندانمان را طوری کنترل کنیم که از فشارهای هیجانی و روحی بیش از حد دور باشد ( به ویژه بازی های رایانه ای ) .
- ۱۲ - برای انتخاب الگوهای صحیح؛زمینه ی مناسبی را برای بازی های تقلیدی کودکانمان فراهم نماییم .
- ۱۳ - از محدود کردن کودک در هنگام بازی پرهیزیم .
- ۱۴ - وسایل بازی را متناسب سن و رشد جسمی و ذهنی کودک تهیه کنیم .
- ۱۵ - آداب اجتماعی و چگونگی رفتار با دیگران را ضمن همبازی شدن با کودکان می توانیم به صورت غیر مستقیم به آن ها بیاموزیم .
- ۱۶ - به مطالب و نحوه ی بیان کودکان در بازی به خوبی توجه کنیم زیرا احساسات و مشکلات زندگی واقعی آن ها در بازی منعکس می شود .
- ۱۷ - برای انتخاب همبازی های خوب ؛ فرزندانمان را غیر مستقیم راهنمایی کنیم ؛ زیرا رفتارهای یک همبازی خوب تأثیر بسیار مثبتی در آینده ی او خواهد داشت .
- ۱۸ - اگر در حضور فرزند مان با وسایل موجود درخانه برای او اسباب بازی ( ماشین ؛ عروسک و ... ) بسازیم ؛ ارتباط عاطفی میان ما و کودکمان تقویت خواهد شد .
- ۱۹ - براب تقویت حس همکاری ومسئولیت پذیری فرزندانمان با او توافق کنیم که پس از بازی ؛ اسباب بازی های خود را جمع کرده و سرجایش بگذارد و گرنه دفعه بعد اجازه استفاده از آن ها را نخواهد داشت .
- ۲۰ - از فرزندانمان بخواهیم که اجازه دهد تا همبازی هایش از اسباب بازی های او استفاده کنند ؛ زیرا این کار موجب تقویت حس نوع دوستی و تسهیل در ارتباط با دیگران میشود .
- ۲۱ - اسباب بازی گران قیمت ممکن است وسیله بازی مفیدی نباشد . هنگام خرید توجه داشته باشیم که اسباب بازی باید بتواند قدرت خلاقیت و سازندگی فرزندانمان را رشد دهد .
- وسایل بازی جور کردنی ؛ پازل ها ؛ خمیر بازی ؛ گل رُس و... اسباب بازی های مناسبی به شمار می روند .

۲۲ - اگر کودکان در هنگام بازی باهم اختلاف پیدا کردند اجازه بدهیم خودشان مشکل را حل کنند. در صورتی که اختلاف در صورتی که اختلاف تشدید شود فقط آن ها را از هم جدا کنیم و هرگز از یکی از طرفین؛ جانبداری نکنیم.

۲۳ - در محیط بازی گروهی مثل زمین بازی کودکان در پارک ها؛ اجازه بدهیم بچه ها با هم دوست شوند و بازی کنند؛ از وارد شدن به محیط بازی کودکان پرهیزیم

۲۴ - از همبازی شدن کودکان با افراد بزرگتر از خود به ویژه (( نوجوانان و جوانان )) اکیداً جلوگیری کنیم.

۲۵ - کودکان همواره نیازمند بازی هستند؛ پس اسباب بازی های مناسب هر مکان را همراه خود داشته باشیم.

۲۶ - کودکان باید به مجموعه ای از بازی های جسمی؛ اجتماعی؛ عاطفی و ذهنی بپردازند. هنگامی که فقط یکی از بازی ها را انجام می دهند (مثلاً بازی های رایانه ای)؛ از رشد اجتماعی؛ جسمی و عاطفی محروم شده و احتمال بروز عصبانیت و پرخاشگری در آن ها افزایش می یابد.

#### اصول بازی درمانی

اسکلاین در سال ۱۹۸۲ اصول پایه ای را برای اجرای روش بازی درمانی معرفی می کند و معتقد است بدون رعایت این اصول رابطه و شرایط اولیه برای بازی درمانی ایجاد نخواهد شد.

• درمانگر باید به توسعه یک رابطه گرم و دوستانه با کودک بپردازد. این رابطه اهمیت شایان توجهی بر مؤثر بودن این روش خواهد شد. شاید درمانگر ناچار شود برای ایجاد چنین رابطه ای ویژگی هایی را در موقعیت بازی بپذیرد.

• درمانگر پذیرش بدون قید و شرط از کودک داشته باشد. به عبارتی کودک بدون در نظر گرفتن ویژگی های خوب و بدی که دارد یا کارهای خوب و بدی که دارد مورد پذیرش قرار بگیرد. عکس این حالت زمانی اتفاق می افتد که درمانگر والدین یا اطرافیان به کودک چنین می گویند. چون این کار بد را انجام دادی دیگر دوستت ندارم، گفتن چنین مطالبی به کودک یا ایجاد شرایطی که چنین پیغامی را به کودک برساند، در کودک احساس پذیرش بدون قید و شرط را خدشه دار می سازد.

• باید شرایط و موقعیتی حاکی از احساس آزادی برای کودک بوجود بیاید. بازی درمانگر این کار را با کنار گذاشتن روش های محدود کننده سخت گیرانه انجام می دهد، تا کودک احساس آزادی کند. این آزادی، آزادی در عمل و رفتار و همچنین آزادی در احساس را شامل می شود.

• درمانگر حضور فعال و عملکرد سریعی در جریان درمان دارد. بر حسب شرایط و موقعیت‌هایی که پیش می‌آید رفتارهایی که از کودک سر می‌زند به موقع وارد عمل می‌شود و با مداخله مثلاً تفسیر احساسات و استفاده از رفتارهای جایگزین به کودک کمک می‌کند.

• درمانگر توانایی‌های کودک را مهم و با اهمیت می‌شمارد و تلاش می‌کند و در فرصت‌های مناسب از آن‌ها برای حل مشکل استفاده کند. درمانگر برای این کار باید تلاش زیادی در جهت شناخت کودک و بویژه توانایی‌های او انجام دهد و زیرکانه از این توانایی‌ها به نفع کودک استفاده کند.

• درمانگر هیچ نوع بازی و شرایطی را برای کودک القا نمی‌کند و کودک را آزاد می‌گذارد تا به بازی پردازد و درمانگر آن هوشیارانه بازی او را مورد بررسی قرار می‌دهد و از آن برای درمان کودک استفاده می‌کند.

• درمانگر هیچ نوع بازی و شرایطی را برای کودک القا نمی‌کند و کودک را آزاد می‌گذارد تا به بازی پردازد و درمانگر آن هوشیارانه بازی او را مورد بررسی قرار می‌دهد و از آن برای درمان کودک استفاده می‌کند.

• درمانگر تلاش نمی‌کند که فرآیند درمان را سرعت ببخشد. بازی درمانی به صورت تدریجی ادامه و گسترش می‌یابد تا به نتیجه مورد نظر برسد.

• در کنار آزادی و اختیار عمل که کودک در جریان بازی دریافت می‌دارد محدودیتهایی تنها با هدف نزدیک سازی درمان به دنیای واقعی اعمال می‌شود و توجه کودک را به مسئولیت خود و احساسات خود جلب می‌نماید.

#### اصول بازی‌درمانی:

ترغیب نمی‌کنیم: برای مثال نمی‌گوییم (( اطمینان دارم که تو اینکار را انجام می‌دهی)).

حمایت نمی‌کنیم: برای مثال نمی‌گوییم ((من به تو کمک خواهم کرد تا تو این کار را انجام دهی)).

فشار وارد نمی‌کنیم: برای مثال نمی‌گوییم ((سعی کن مثل دیگران اینکار را انجام دهی)).

در اتاق بازی بچه آزاد است تا هر کاری که خواست انجام بدهد و هر بازی که انتخاب کرد بکند.

اولین مکالمه از سوی بچه شروع می‌شود و درمانگر، گفتار بچه را عیناً فقط با تغییر ضمایر و افعال به خودش برمی‌گرداند.

اگر مکالماتی بین مربی و کودک در اتاق بازی انجام می‌شود نباید جلوتر از احساس کودک باشد چون این دخالت در تبیین احساس درونی کودک است مثلاً کودک می‌گوید من در اینجا از انجام هیچ کاری نمی‌ترسم و هر کاری که می‌خواهم انجام می‌دهم. مربی برمی‌گردد و به کودک می‌گوید تو اینجا از انجام هیچ کاری نمی‌ترسی و هر کاری که دوست داری انجام می‌دهی (ولی در بیرون، مقررات به تو اجازه چنین کاری نمی‌دهند). این جمله واپسین در واقع دخالت در تبیین احساسات کودک است و نباید در اتاق بازی درمانی گفته شود.

در مواقعی هم درمانگر نباید سکوت کند؛ برای مثال زمانی که کودک در شخصیت خود شک ایجاد کرد و سؤالی برایش ایجاد شد برای مثال پسری در حالیکه با اسباب‌بازیهای دخترانه بازی می‌کند می‌گوید: من دوست داشتم که دختر باشم. در چنین لحظه‌ای مربی باید شخصیت و هویت بچه را برایش قطعی کند و بگوید تو دوست داشتی دختر باشی در حالیکه یک پسری. حالا ممکن است کودک در محیط بازی کاری انجام بدهد که عملی تخریبی و غلط باشد. اصولاً بچه‌ها در چنین شرایطی به صورت مربی یا درمانگر نگاه می‌کنند. جمله‌ای که درمانگر باید بگوید این است که تو فکر می‌کردی که من برای اینکار تو را سرزنش کنم، مگر نه؟ مددجو می‌فهمد که شما در اینجا این کار را انجام نمی‌دهید و اصولاً یک پوزخندی تحویل شما می‌دهد و به کارش در آن زمان ادامه می‌دهد و شما نباید در آن مقطع مانع او شوید.

#### بازی درمانی انفرادی:

به علت داخل نشدن عناصر انتقاد و تشویق در محیط درمان، درمان فردی به مراتب آسانتر و کاراتر از درمان گروهی است.

#### بازی درمانی گروهی:

در بازی درمانی گروهی ترجیحاً دختر و پسر را از هم جدا می‌کنند. در ضمن اصل بازتاب احساسات و نقطه‌نظرهای کودک با دقت بیشتری باید حفظ شود تا کودک احساس نکند با سایر بچه‌های گروه مقایسه می‌شود؛ چه لفظ تحسین و چه لفظ انتقاد چنین احساسی را ایجاد می‌کند. برای مثال اگر کودکی کار مثبتی انجام داد نباید از کلمات ((آن می‌داند چه کاری انجام بدهد)) استفاده کرد و اگر کودکی بی‌هدف به گذراندن وقت خود مشغول بود نباید گفت ((تو مثل اینکه نمی‌دانی چه کار بکنی؟)). درمانگر باید احتیاط کافی بکار ببرد تا مبادا تمرکز واکنشهایی بر روی

یک کودک به بهای بی‌توجهی به کودکان دیگر تمام شود. درمانگر باید کوشش کند تا عقب‌ترین کودک عضو گروه وارد جرگه ارتباط شود؛ حتی اگر آن فقط یک لبخند دوستانه باشد. بازی‌درمانی گروهی از لحاظ اینکه حضور کودکان دیگر در اتاق، تنش‌های درونی کودک را کاهش می‌دهد و نسبت به درمانگر واکنش طبیعی‌تر خواهد داشت و بطور کلی دامنه گسترش ارتباط بین درمانگر و کودک را افزایش می‌دهد مفید است.

چگونه کودک را وارد اتاق بازی کنیم؟

برخوردهای کودکان در اتاق بازی از دامنه ترس همراه با اشک‌ریختن و حالاتی شبیه هیستریک شروع می‌شود تا فعالیتهای گستاخانه اکتشافی در اولین جلسه که حاکی از صمیمیت است. ارتباط با کودک را از طریق سلام و احوالپرسی شروع می‌کنیم. ما به کودک می‌گوییم ((آن عروسکی که روی میز دوست داری؟)) در اینجا اکثر بچه‌ها با خنده جواب مثبت می‌دهند و وارد اتاق بازی می‌شوند ولی تعدادی از بچه‌ها ممکن است برخورد دیگری داشته باشند برای مثال می‌گریزند یا می‌گویند نه!

احتمال چنین امری هست. احتمال فراوان وجود دارد که کودک در پاسخ به سلام یک درمانگر پشت خود را به او بکند؛ در چنین شرایطی اصلاً نباید از زور استفاده کرد. حتی نباید جملاتی مثل این که ((ای وای چه اسباب‌بازیهای قشنگی، آنجا پر از عروسک و ماشینه. تو که آنها را دوست داری، مگر نه؟)) را گفت؛ زیرا با این سؤال آخر در واقع شما مسؤلیت تصمیم‌گیری داشتید نه کودک.

در چنین شرایطی درمانگر باید از خطاب سوم شخص استفاده کند و بگوید: ((بچه‌های زیادی اینجا می‌آیند و از اتاق ما خوششان می‌آید)). اگر کودک باز قیافه‌ای منفی گرفت و علاقه‌ای به اتاق بازی نداشت، درمانگر باید بگوید ((تو از این عصبانی هستی که تو را اینجا آورده‌اند)). (تو دوست نداری کسی با تو اینجوری رفتار کند)) یا بگوید ((مثل اینکه تو دوست نداری با من صحبت کنی چون تو من را نمی‌شناسی؟)).

بین این سؤالات پرسشی کمی هم توقف می‌کنیم تا کودک احساسات خود را نمایان کند. ((تو می‌خواهی برگردی خانه (کلاس)، بهر حال اتاق بازی آنجاست)). ((می‌خواهی قبل از اینکه به خانه برگردی (یا به کلاس برگردی) یکسری به آنجا بزنی؟)). اگر باز هم متمرثرم نشد می‌گوییم قبل از اینکه به خانه برگردی باید در دفتر منتظر باشی، حالا خودت انتخاب کن!

می‌خواهی در دفتر باشی یا در اتاق بازی؟ اگر باز هم نتیجه نداد هرگز از زور استفاده نمی‌کنیم و روی به گروه‌درمانی می‌آوریم تا از تنشهای بچه کاسته شود. بعد از وارد شدن در اتاق بازی کودک را کاملاً در انتخاب بازی آزاد می‌گذاریم و هرگز کارهای انجام شده توسط کودک را تحسین نمی‌کنیم چون این عمل از سوی کودک به عنوان مراقبت تلقی می‌شود و بعدها جملاتی شبیه اینکه معلم مواظبمان هست را بیان می‌کنند.

گزارش یک نمونه عملی:

جیمز کودکی است پنج ساله که توسط درمانگرش اینگونه توصیف می‌شود:  
او کودکی است سرگردان، حیغ‌حیغو، فردی که به اصطلاح قدرت تشخیص و شناسایی اش صفر است و گفتار هم ندارد.

در درجه اول این کودک در ورود به اتاق بازی واکنشهای منفی نشان می‌دهد و به هر طریق ارتباطی ممکن وارد اتاق بازی می‌شود.

در مرحله اول این کودک اسباب‌بازیها را برداشته و به کف اتاق پرت می‌کند و یک نیم‌نگاهی به درمانگر می‌کند. خانواده عروسکی را بهم می‌ریزد، ماشینها را با سر و صدای تمام به هم می‌کوبد، فریاد می‌زند و خلاصه هر آنچه به دست می‌گیرد به وسط اتاق پرت می‌کند.

در جلسه دوم دوباره اسباب‌بازیها را برمی‌دارد و به وسط اتاق پرتاب می‌کند، ماشینها را روی زمین هل می‌دهد و واگنها را جابجا می‌کند، گهگاهی صدای خنده و گاهی هم صدای ناله از خودش تولید می‌کند در چنین شرایطی به محض خنده کودک درمانگر می‌گوید ((جیمی اینکار را دوست داره)) یا ((جیمی فکر می‌کنه این کار جالبه)) و در هنگام ناله کودک درمانگر می‌گوید ((جیمی این کار را دوست نداره، جیمی ناراحت شده)).

در جلسه سوم جیمی فعالیتهايش را معطوف این کار می‌کند. این بار درمانگر به محضی که کودک اسباب‌بازی از زمین برمی‌دارد، اسم آنرا می‌گوید. در مراحل بعدی کودک از این کار خوشش می‌آید به دفعات این کار را انجام می‌دهد و منتظر می‌ماند که درمانگر نام آن وسیله را بگوید. درمانگر در ضمن باید حالات کودک را بیان کند. برای مثال جیمی داره واگن را هل می‌ده. جیمی داره تیراندازی می‌کنه.

در جلسات بعدی، درمانگر به همان ترتیب عمل می‌کند؛ منتها این بار جیمی منتظر شنیدن نام وسیله‌ها می‌ماند و در صورت توانایی خودش هم با درمانگر تکرار می‌کند. بعد از گذشتن چند جلسه جیمی دارای گفتار دو کلمه‌ای است. او وقتی وارد اتاق بازی می‌شود سلام می‌کند و به



آرامی به سمت اسباب‌بازیها می‌رود و شروع به بازی می‌کند و هر وقت اسباب‌بازی از زمین برمی‌دارد به صورت مربی نگاه می‌کند و نام آنرا می‌گوید رفتار پرخاشی او بسیار کم شده است و می‌توان گفت در بسیاری از موارد قطع شده است و هر روز به ذخیره‌ و اژگانی او افزوده می‌شود و در واقع کار درمانی ما مناسب پایه‌ریزی و انجام شده است.

سایت میگنا