

## سرآغاز

کودکان را یاری می‌کند به وسیله‌ی آن، دنیای درون خود را بیان کنند

از لحاظ عاطفی، تجربیات مهم را می‌توان با تمثیل نمادین به وسیله‌ی عروسک‌ها، راحت‌تر و امن‌تر بیان کرد. استفاده از عروسک‌ها کودکان را قادر می‌سازد تا اضطراب‌ها، خیال‌پردازی‌ها و گناه را به جای مردم به اشیا منتقل کنند. در این فرایندها، کودکان از احساسات و واکنش‌های خود در امان هستند. زیرا بازی آن‌ها را قادر می‌سازد خودشان را از وقایع و تجربیات آسیب‌زا جدا کنند. بنابراین کودکان به وسیله‌ی عملکردهای خود در هم نمی‌شکنند، زیرا این عملکردها در خیالات قرار دارند. از طریق بازی، یک تجربه‌ی ترسناک یا آسیب‌زا به طور نمادین اجرا می‌شود و شاید نتایج از طریق فعالیت در بازی تغییر کند یا دگرگون شود.

کودکان به سمت راه‌حلی درونی حرکت می‌کند و به این ترتیب قادر می‌شوند که بهتر با مشکلات مقابله یا سازگاری کنند. فرایند بازی هم‌چنین به بچه‌ها اجازه می‌دهد، احتمالات جدیدی را که در واقعیت ممکن نیست در نظر بگیرند، چیزهایی ناآشنا را کشف کنند و درکشان را درباره‌ی تجربه‌ی احساسات و شناخت افزایش دهند. عملکرد مهم بازی تغییر آن چیزی است که امکان دارد در واقعیت غیر قابل‌اداره کردن باشد. به این صورت که موقعیت‌ها از طریق بیان نمادین قابل‌اداره می‌شوند و این باعث می‌شود، کودکان فرصتی برای یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای به دست آورند. [Landreth & Bratton.]

## محیط بازی درمانی

مهمترین ویژگی‌هایی که لازم است اتاق بازی درمانی مطلوب دارا باشد، عبارت‌اند از:

- ضد صدا باشد به طوری که سروصدای بیرون موجب حواس‌پرتی کودک نشود و هم‌چنین کودک باور کند که آن چه می‌گوید، دیگران نمی‌شنوند

کودکان و تربیت و رشد صحیح آن‌ها، موضوعی است که در تمامی جوامع و ادیان مورد توجه بوده است. بازی نقش مهمی در رشد و پرورش کودکان دارد. بازی عاملی است برای رشد نیروهای خام و آماده‌سازی آن‌ها برای استفاده از زندگی. بازی فرایند یادگیری را برای کودک، این انسان کوچک، لذت بخش می‌کند. هم‌چنین به ارضای بسیاری از نیازهای اساسی و زیربنایی او می‌انجامد. اهمیت بازی در مباحث روان‌شناختی رشد تا حدی است که صاحب‌نظران آن را تفکر کودک نامیده‌اند.

در این مقاله پس از تعریف بازی، به بررسی تاریخچه‌ی بازی درمانی، نظریه‌ها، مراحل، روش‌ها و فنون، محدودیت‌ها، انواع بازی و سایر مفاهیم مهم در زمینه‌ی بازی درمانی پرداخته شده است.

## تعریف بازی درمانی

بازی درمانی روشی است که به وسیله‌ی آن، ابزار طبیعی بیان حالات کودک، یعنی بازی، به عنوان روش درمانی وی به کار برده می‌شود تا به کودک کمک کند، فشارهای احساسی خویش را تحت کنترل قرار دهد. از بازی درمانی غالباً برای درمان کودکان ناسازگار و کسانی که نسبت به حل مسائل مربوط به سازگاری مشکل دارند، استفاده می‌شود [شیاسی، ۱۳۸۷]

## ضرورت بازی درمانی

به دلیل این که رشد زبانی کودکان از رشد شناختی آن‌ها عقب‌تر است، آن‌ها از طریق بازی از آن چه که در دنیایشان اتفاق می‌افتد، آگاه می‌شوند و با آن تماس برقرار می‌کنند. در بازی درمانی، به عروسک‌ها به عنوان لغات کودک و به بازی به عنوان زبان کودک نگریسته می‌شود. در واقع، بازی درمانی برای بچه‌ها مانند مشاوره یا روان‌درمانی برای بزرگ‌سالان است. عملکرد نمادین بازی از این جهت مهم است که

کلید واژه‌ها: بازی درمانی، تفکر، نیازهای کودک، پرورش کودکان.

# بازی درمانی فنون و روش‌ها



سیما قدرتی، دانشجوی دکترای مشاوره

دکتر عبدالله شفیق آبادی، عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

- از نظر نور و دما مناسب و راحت باشد.

- فضای مناسب و کافی برای بازی‌های پر جنب و جوش، سازنده و مهیج داشته باشد.

- یک لگن دست‌شویی در جایی مرطوب برای بازی‌های دارای ریخت و پاش و کثیف‌کننده داشته باشد تا کودکان بتوانند بعد از استفاده از وسایلی مانند گل و رنگ، از آب استفاده کنند و خودشان را بشویند. کف منطقه‌ی مرطوب با پوششش‌های پلاستیکی مفروش شود و در بقیه‌ی اتاق برای راحتی کودک و نشستن او، از موکت یا فرش استفاده شود.

- مجهز به آینه‌ی یکطرفه و دوربین ویدئویی باشد. آینه‌ی یکطرفه مشاور را قادر می‌سازد بدون حواس پرتی کودک، بازی او و نحوه‌ی تعاملاتش با اطرافیان را مشاهده کند و با یک همکار یا دستیار کار کند.

- وسایل، تجهیزات و اسباب‌بازی‌های مورد نیاز به میزان کافی در آن موجود باشد. برخی از این وسایل و تجهیزات عبارتند از: میز و صندلی کودک، تشک پلاستیکی، عروسک، خرس پلاستیکی، وسایل نقلیه اسباب‌بازی، سینی شن، کاغذ، مداد شمعی، ماژیک، مداد رنگی، قلم مو، جعبه‌ی رنگ انگشتی [انگجی و عسگری، ۱۳۸۵]

### نحوه‌ی دعوت کودک به اتاق بازی درمانی

دعوت کودک به اتاق بازی درمانی را باید با سلام و احوال‌پرسی شروع کنیم. بعد به کودک می‌گوییم: «آن عروسک یا اسباب‌بازی را که روی میز است، دوست داری؟»

در این جا اکثر بچه‌ها با خنده جواب مثبت می‌دهند و وارد اتاق بازی می‌شوند. ولی تعدادی هم ممکن است برخورد دیگری داشته باشند. مثلاً بگریزند، پشت به درمانگر بایستند و یا بگویند: «نه!» در چنین شرایطی اصلاً نباید از زور یا جملاتی مثل «ای وای چه اسباب بازی‌های قشنگی، آن‌جا پر از عروسک و اسباب‌بازی است، تو که

آن‌ها را دوست داری، مگر نه؟» استفاده کرد. بلکه لازم است درمانگر از خطاب سوم شخص استفاده کند و بگوید: «بچه‌های زیادی به این جا می‌آیند و از اتاق ما خوششان می‌آید.»

اگر کودک باز قیافه‌ای منفی گرفت و علاقه‌ای نشان نداد، درمانگر باید بگوید: «از این عصبانی هستی که تو را به این جا آورده‌اند؟ تو دوست نداری کسی با تو این طور رفتار کند؟»

یا بگوید: «مثل این که دوست نداری با من صحبت کنی، چون مرا نمی‌شناسی. می‌خواهی به خانه یا کلاس برگردی. به هر حال اتاق بازی آن جاست. می‌خواهی قبل از برگشتن سری به آن جا بزنی؟»

اگر باز هم مؤثر واقع نشد، درمانگر باید بگوید: «قبل از رفتن به خانه، باید در دفتر منتظر باشی. حالا خودت انتخاب کن! می‌خواهی در دفتر باشی یا در اتاق بازی؟»

و اگر باز هم نتیجه نداد، باید به گروه درمانی روی آورد تا تنش‌های کودک کاهش یابد و برای ورود به اتاق بازی درمانی آماده شود.

[www.nedayemoshaver.com]

### فنون بازی درمانی

فنون بازی درمانی، شیوه‌های تسهیل‌کننده‌ای هستند که مشاوران از آن‌ها برای پرورش رابطه‌ی درمانی و کمک به کودکان برای به دست آوردن احساس



خودکنترلی استفاده می‌کنند. کاتمن (۲۰۰۱) فنون بازی درمانی زیر را به عنوان ابزاری برای تبلور رابطه‌ی درمانی تشخیص داد: الف) ردیابی، ب) بازگویی محتوا، ج) انعکاس احساسات، د) ایجاد محدودیت‌ها، ه) بازگرداندن مسئولیت به کودک.

ردیابی شامل توصیف کلامی مشاور بدون تفسیر فعالیت‌های کودکان طی جلسات بازی است. بازگویی محتوا، فنی است که در آن مشاوران، بیان کلامی کودک را بدون اضافه کردن تفسیر، توضیح می‌دهند. از انعکاس احساسات هنگامی استفاده می‌شود که مشاوران به کودکان کمک می‌کنند تا آن‌ها احساساتی را که قادر به بیان آن نیستند، روشن سازند. ایجاد محدودیت معمولاً شامل بعضی فنون ساختاری است که به کودکان اجازه می‌دهد تا بدانند، رفتارهای مشخصی در اتاق بازی مجاز نیست.

لاندرت (۲۰۰۲) اظهار می‌دارد: ایجاد محدودیت برای کودکان فقط در مواردی صورت می‌گیرد که قطعاً مورد نیاز است. محدودیت‌های عینی برای متوقف کردن رفتار کودکان نیست، بلکه برای تسهیل بیان انگیزه‌ی نیازها و نیز نیازها یا خواسته‌ها از راه‌های قابل قبول تر است. برای مثال، اگر کودکی در اتاق بازی روی دیوار نقاشی می‌کند، درمانگر می‌تواند با گفتن این جمله یک محدودیت درمانی ایجاد کند: «دیوار برای نقاشی ساخته نشده است.» یا: «ممکن است شما بتوانید جای دیگری غیر از دیوار نقاشی کنید.»

بازگرداندن مسئولیت به کودکان شامل اجازه دادن به آن‌ها، برای انجام انتخاب‌ها و به عهده گرفتن مسئولیت آن انتخاب‌هاست. [آرین، ۲۰۰۵]

### محدودیت‌های بازی درمانی

محدودیت‌های ایجاد شده بخش ضروری و حیاتی فرایند درمانی بازی‌درمانی است. ایجاد محدودیت‌های درمانی بخشی از همه‌ی



رویکردهای نظری بازی درمانی است. ساختار محدودیت‌های درمان، همان چیزی است که به ایجاد تجربه‌ی ارتباط با زندگی واقعی کمک می‌کند. محدودیت‌ها در بازی درمانی دو فایده‌ی درمانی و عملی دارند:

اول اینکه آن‌ها رابطه‌ی درمانی را حفظ می‌کنند و فرصت‌های یادگیری «خودمسئولیت‌پذیری» و «خودکنترلی» را از میان بسیاری از دیگر ابعاد آسان می‌سازند.

دوم، در کودک احساس امنیت عاطفی و سلامت جسمانی ایجاد می‌کنند. این احساس امنیت عاطفی کودک را قادر می‌سازد، ابعاد عاطفی-ذاتی را که ممکن است در سایر روابط مخفی مانده باشند، کشف و بیان کند. [Ladreth & Bralton, 1999]

حییم گینات<sup>۱</sup> که یکی از پیشگامان نظریه‌های بازی درمانی محسوب می‌شود، انواع محدودیت در بازی درمانی را چنین برشمرده است:

- محدودیت‌هایی که تخلیه‌ی هیجانی را به کانال‌های نمادین هدایت می‌کنند.

- محدودیت‌هایی که درمانگر را قادر می‌سازند، نگرش‌هایی را در زمینه‌ی پذیرش، همدلی و احترام به کودک در سراسر تعاملات درمانی ایفا کند.

- محدودیت‌هایی برای اطمینان دهی در زمینه‌ی امنیت جسمی کودکان و درمانگر در اتاق بازی.

- محدودیت‌هایی که کنترل‌های ایگو (خود) را قوت می‌بخشند.

- محدودیت‌هایی که به دلایل قانونی، اخلاقی و مقبولیت‌های اجتماعی اعمال می‌شوند.

- محدودیت‌هایی که به دلیل ملاحظات مالی اعمال می‌شوند.

گینات محدودیت‌هایی را نیز که به وسیله‌ی بازی درمانگر هنگام کار با کودکان مورد توجه قرار می‌گیرد، فهرست کرد. این محدودیت‌ها خطوط راهنمایی هستند که در بازی درمانی‌های کودک محور به کار می‌روند. برخی از این نوع محدودیت‌ها عبارت‌اند از: به خانه بردن اسباب‌بازی اتاق بازی، رنگ کردن یا علامت گذاشتن روی دیوارها و درها، بی‌حرمتی کلامی در اتاق بازی، زدن درمانگر به صورت ملایم، در آغوش گرفتن درمانگر برای مدت طولانی و بوسیدن درمانگر. [Perez, etal, 2007]

### نقش بازی درمانگر

نقش «بازی درمانگر» به همان اندازه که به سبک شخصیتی او و جمعیت مراجعانش وابسته است، به جهت‌گیری نظری او نیز بستگی دارد. کریستنسن (۲۰۰۳)، پنج جنبه از نقش بازی درمانگر را به این

شرح توصیف کرد:

۱. پذیرش و ارتباط.

۲. دانش کاربردی درباره‌ی مراحل رشد و مباحث آن.

۳. احترام و عشق خالصانه به بچه‌ها.

۴. درک سیستم‌ها و اثرات متقابل.

۵. خود مراقبتی.

می‌کند ● استفاده از عروسک‌ها کودکان را قادر می‌سازد تا

تصویر زیبا و

کمک‌کننده‌ای از

پدر، مادر یا اشخاص

مهم زندگی‌اش در ذهن

داشته باشد. گذشته از این‌که

والدین نیز آموزش می‌بینند که فرزندان

خود را بهتر و بیشتر درک کنند. امروزه این

روش نه فقط در مورد کودکان بلکه در مورد

بزرگسالان نیز به کار می‌رود. بعضی از روش‌هایی

که در گروه‌درمانی، خانواده‌درمانی و روان‌نمایشی استفاده

می‌شوند، از بازی درمانی بهره فراوانی می‌برند. همین موضوع

توجه بیشتر و انجام تحقیقات مؤثرتری را در مورد این شیوه‌ی درمانی

می‌طلبد.

به عنوان یک پژوهشگر پیشنهاد می‌کنم، این روش در مورد

کودکان سه تا هشت‌ساله‌ای که دچار مشکلات خانوادگی (مانند طلاق

والدین) هستند و نیز کودکانی که در روابط گروهی مشکل دارند، به

کار رود. هم‌چنین، درمورد کودکانی که دچار اختلال رفتاری، ناخن

جویدن، بیش‌فعالی، شب‌اداری، ناسازگاری و پرخاشگری هستند،

این روش می‌تواند مؤثر باشد. حتی مربیان مهدکودک‌ها، والدین و

معلمان می‌توانند از بازی‌درمانی به منظور کمک به کودکان استفاده

کنند تا موفق به تخلیه‌ی صحیح احساسات منفی، مثل خشم شوند و

به یادگیری سازگاری بیشتر بپردازند.

### پی‌نوشت

1. Ginott

### منابع

۱. شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۸۶). فنون و روش‌های مشاوره. انتشارات

ترمه با همکاری انتشارات چهر.

۲. شیاسی، لیلیا. بازی‌درمانی. سایت روان‌شناسی و آموزش و پرورش

کودکان.

3. Christensen, T.M. (2003). introduction to play therapy.

[Handout]. Newor Leans, LA: Author.

4. Green, E. (2005). Elementary school children's

perceptions of the process of counseling with School

counselors who utilize play therapy techniques.

5. Kottman, T. (2001). play therapy: Basics and beyond.

Alexandria, VA: American counseling Association.

6. ladreth. G.& Bratton, s. (1999). play therapy. Library

Counseling. htm.

7. Perez, R& Ramirez, s.Z & Kranz, P.L. (2007). Adgusting

limit setting in play therapy with first-generation Mexican-

American. Journal of instructional Psychology; proquest

Psychology journals.

پذیرش و ارتباط شامل بیان غیر شرطی و توجه مثبت به

مراجع است؛ در حالی‌که محدودیت‌های درمانی مورد نیاز هم

اعمال می‌شوند. دانش کاربردی از مراحل رشد و مباحث، به مشاور

کمک می‌کند تا فرایندهای اساسی مرتبط با کودکی را بفهمد و

رفتارهای متناسب با رشد را تشخیص دهد و جنبه‌ی سوم از نقش باز

درمانگر، مؤدب بودن طی فرایند بازی درمانی است. بازی‌درمانگرها

به انعطاف‌پذیر بودن و ظرفیت ذاتی کودکان برای رشد خویشتن

اعتقاد دارند.

جنبه‌ی چهارم، نقش بازی درمانگر در درک سیستم‌هاست. این

نقش شامل به دست آوردن اطلاعات و تلاش برای درک تأثیرات

سیستم بر مراجعان، آگاه بودن از اثرات متقابل اجتماع بر مراجعان،

و خدمت کردن به عنوان یک حامی در شرایط ترسناک است. آخرین

نقش بازی درمانگر، یعنی «خود مراقبتی»، شامل مشاوره با سایر

متخصصان، جست‌وجوی سیستم‌های حمایتی و جست‌وجوی مداوم

و استفاده از موقعیت‌هایی برای رشد تخصص است. [Green, 2005]

یکی از شرایط روان‌درمانی موفق این است که به شرایط، ویژگی‌ها

و نیازهای مراجع توجه داشته باشیم. کودکان موجوداتی هستند که

با توجه به شرایط و ویژگی‌های رشدی خود، دنیای خاص و نیازهای

ویژه‌ای دارند. همین موضوع متفاوت بودن شیوه‌های روان‌درمانی را در

مورد آنان ایجاد می‌کند.

بازی درمانی روشی است که اگر به طور صحیح از آن استفاده

شود، هم جنبه‌ی پیش‌گیرانه دارد و هم جنبه‌ی درمان. با استفاده از

این روش می‌توان به کودکان کمک کرد، نیازهای دوره‌ی کودکی خود

را بدون این‌که به مشکل تبدیل شوند، برآورده کنند. کودک می‌تواند

نحوه‌ی صحیح برقراری تعاملات اجتماعی را از طریق بازی‌های دسته

جمعی، نمایشی و ... بیاموزد. نحوه‌ی تخلیه‌ی صحیح احساسات، بیان

موارد اضطراب‌زا و بیان خشم بدون آسیب رساندن به خود و دیگران،

مانع از بروز مشکلات بعدی می‌شود. یعنی هم جنبه‌ی آموزشی و هم

جنبه‌ی درمانی دارد. علاوه بر این، بنا به نظر بسیاری از روانشناسان،

قسمت اعظم شخصیت انسان‌ها در دوران کودکی و در محیط خانواده

شکل می‌گیرد. استفاده از بازی، گذشته از این‌که به کودکان کمک

می‌کند دوران کودکی لذت‌بخشی داشته باشند، به خانواده‌ها نیز

آموزش می‌دهد تا طی این مرحله را برای کودک آسان سازند.

در بعضی از شیوه‌ها، مثل بازی درمانی ولی فرزندی و تراپلی، از کمک

خانواده‌ها به طور مستقیم و غیرمستقیم استفاده می‌شود. این موضوع

علاوه بر این‌که باعث تحکیم روابط خانوادگی می‌شود، به کودک کمک