

روش‌های مختلف بازی درمانی و کاربرد آن در درمان اختلالات رفتاری و هیجانی کودکان

نادره سهرابی شگفتی^۱

چکیده

بازی ابزاری برای ابراز نیازها، احساسات و افکار در کودکان می‌باشد. هدف از این نوشتار معرفی تکنیک‌های مختلف بازی درمانی برای استفاده‌های بالینی و معرفی ارزش درمانی بازی می‌باشد. در این مقاله به تبیین ویژگی‌های عمده روش بازی درمانی در تکنیک‌های مختلف به قرار هدف، موارد مورد نیاز برای اجرا، روش اجرا، اهداف برنامه و گروه هدف هر تکنیک پرداخته شده است. همچنین فرایند اجرای یک دوره‌ی بازی درمانی در قالب پنج مرحله‌ی تشخیص، انتخاب روش بازی درمانی، برنامه‌ریزی برای درمان، اجرای برنامه درمان و ارزیابی فرایند درمان توضیح داده شده است. بازی کلمات احساسی، بادکنک خشم، بازی حرکت آهسته و بازی صندلی‌ها از جمله تکنیک‌های معرفی شده در این مقاله می‌باشد. لازم به توضیح است که متن این مقاله مبتنی بر نیازهای بالینی تنظیم شده است.

واژه‌های کلیدی:

بازی، بازی درمانی، ابزار بالینی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۱ - استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، sohrabi_sh2006@yahoo.com

مقدمه

کودکان به دلیل پایین بودن سطح تفکر انتزاعی، قادر به بیان هیجانات و احساسات خود نیستند، سرکوب و عدم مهارت در بیان احساسات به ویژه از نوع منفی آن بهداشت روانی کودک را به مخاطره می اندازد. از این رو پیدا کردن راهی که کودک را قادر نماید به شیوه ای غیر از بیان کلامی هیجانات خود را بروز نماید کاملاً ضروری به نظر می رسد. بازی ابزاری است که کودک به کمک آن خود را بیان می نماید و برای هر کودکی جدا از نژاد، زبان و ملیت وسیله مناسبی جهت تخلیه هیجانات و ابراز خود می باشد.

بازی کارکردی متناسب با سن است. تلاشی که همزمان در یک فرایند بدنی و اجتماعی اتفاق می افتد. بازی عموماً نقطه مقابل کار است. یک فعالیت سرگرم کننده که فارغ از اجبار و غیر منطقی بودن فرصت مناسبی را جهت بیان احساسات به فرد می دهد. هاجز^۱، (۱۹۹۵) به نقل از رای و همکاران^۲، (۲۰۰۷) چهار ویژگی عمده را برای بازی مطرح می کند:

۱- ذاتی بودن: بازی فعالیتی است که کودکان تمایل ذاتی به انجام آن دارند و بدون آموزش و یادگیری به سمت بازی گرایش دارند.

۲- آزادانه انتخاب شدن: کودک در انتخاب نوع بازی آزاد است. تعدد بازی ها و خلاقیت در کشف بازی های جدید این فرصت را برای کودک ایجاد می کند

۳- غیر واقعی بودن: بازی فعالیتی غیر واقعی است و کودک با قدرت تخیل خود می تواند در جریان بازی در نقشهای غیر واقعی ظاهر شود.

۴- کاربرد فعالانه و لذت بخش: این ویژگی مهم ترین خصیصه بازی است که تمایل کودک را برای مشارکت در بازی افزایش می دهد.

پژوهشگران عمده ترین ویژگی بازی را لذت بخش بودن آن می دانند (کسیکسزنتمیهایلی، دالینو و بیشاپ^۳، ۱۹۷۶؛ هات^۴، ۱۹۷۰؛ پلانت^۵، ۱۹۷۹؛ ویسلر و مک کال^۶، ۱۹۷۶؛ به نقل از هال^۷ و همکاران، ۲۰۰۲). بازی یک فعالیت کاملاً ذاتی است که به وقایع یا افراد پیرامون ما وابسته نیست (کسیکسزنت میهایلی، ۱۹۷۶ و پلانت، ۱۹۷۹، به نقل از لاندريت^۸، ۲۰۰۲).

¹ Hages

² Ray et al

³ Csikszentmihaly, Dohlinow, Bishop

⁴ Hutt

⁵ Plant

⁶ Weisler & Maccal

⁷ Hall

⁸ Landreth

پیشینه بازی به عنوان یک روش درمانی

بازی درمانی^۱ تکنیکی است که به وسیله آن طبیعت کودکان به صورت بیانی معنی می‌شود و روشی است برای مقابله با استرس‌های هیجانی و همچنین برای کودکانی که دچار آشفتگی‌های ناشی از مشکلات خانوادگی هستند به کار می‌رود. درمانگرانی که کار بازی درمانی را انجام می‌دهند معتقدند که این تکنیک به کودکان اجازه می‌دهد مسائلی را که نمی‌توانند در محیط روزانه‌شان مطرح کنند در قالب بازی ارائه دهند و با هدایت درمانگر هیجانات مخفی خود را نمایان کنند. در بازی درمانی، درمانگر رفتار کودکان را بدون قید و شرط می‌پذیرد. بدون این که آنها را غافلگیر کند، با آن‌ها بحث کند و یا نادرستی کار آن‌ها را به آنها گوشزد کند. تحقیقات انجام شده در سال‌های اخیر تاکید پژوهشگران را بر بازی درمانی نشان می‌دهد و آن را به عنوان تکنیکی که مشکلات هیجانی و اجتماعی را کاهش می‌دهد مطرح می‌کند (براتون، رای، رهاین و جونز^۲، ۲۰۰۵؛ جوزف و ریان^۳، ۲۰۰۴).

حدود ۶۰ سال است که از بازی درمانی به عنوان روشی مناسب در درمان کودکان استفاده می‌شود. از دلایل موفقیت این روش در درمان کودکان، عدم نیاز به تفکر انتزاعی و مهارت‌های کلامی بالا در ابراز رفتار می‌باشد. برای کودکان اسباب بازی بیانگر زبان آنهاست و بازی کردن گفتگوی آنها محسوب می‌شود. می‌توان بازی درمانی را فرایندی بین فردی تعریف نمود که درمانگر طی آن تلاش می‌کند به صورتی منظم با استفاده از بازی به کودکانی که دارای مشکلات روانشناختی هستند کمک نماید یا از بروز مشکلات هیجانی در آنها جلوگیری نماید. در این تکنیک، به وسیله توسعه روابط بازی کردن نقش‌های مختلف و مراوده و برقراری ارتباط می‌توان فرصت پیشگیری و درمان را فراهم آورد. تکنیک‌های بازی درمانی، بیانگر چگونگی استفاده از اسباب بازی‌ها در یک موقعیت درمانی می‌باشد. تکنیک‌هایی که در برنامه حاضر ارائه خواهد شد بر اساس سه ملاک اساسی گزینش شده‌اند:

۱- جامع‌الشرایط بودن این بازی‌ها به لحاظ درگیر کردن کودک، از بابت حسی، حرکتی، تخیلی و خوشایند بودن.

۲- تاکید و مناسب بودن این تکنیک‌ها برای کودکان ۴ تا ۱۲ سال.

۳- جذابیت و راحتی به کارگیری و ارزان بودن این بازی‌ها.

به وسیله تکنیک‌هایی که در این برنامه ارائه خواهد شد، می‌توان مهارت‌هایی مانند مدیریت خشم، ارتقاء کنترل خود، کاهش ترس، اضطراب و افسردگی، احساس توانمندی و مهارت

^۱ play therapy

^۲ Bratton, Ray, Rhine & Jones

^۳ Josefi & Ryan

حل مسئله را ارتقا داد. در مجموع این روش ها فرصت آگاهی یافتن و بیان احساسات را برای کودک مهیا می سازد.

اکانر و براورمن^۱ (۱۹۹۷)، به تاثیر بازی درمانی در کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری پرداختند و در ارزیابی نهایی بعد از درمان کاهش معنادار اختلالات را مشاهده کردند. گیل^۲ (۲۰۰۳) در پژوهشی به تاثیر بازی درمانی در درمان کودکان مبتلا به آزار جنسی پرداخت. نتایج پژوهش او نشان داد که بازی درمانی باعث سازماندهی ذهن، احساس امنیت و ایجاد احساس امنیت در کودک می شود. کلورر^۳ (۲۰۰۳) در پژوهشی تاثیر بازی درمانی در درمان کودکانی که تحت آزار فیزیکی و جنسی قرار گرفته بودند را مورد بررسی قرار داد که نتایج به دست آمده این روش را در کنار روش خانواده درمانی به عنوان یک درمان کامل توصیه می کند. ریان^۴ (۲۰۰۴) دو روش درمان مستقیم با مشاوره و درمان از طریق بازی درمانی در کودکانی که دچار مشکل در دلبستگی بودند را با هم مقایسه کرد که نتایج اثر بخشی روش های بازی درمانی را تایید می کرد.

مراحل اجرای بازی درمانی:

- ۱- تشخیص: اولین مرحله در اجرای این روش درمانی، تشخیص است. ابتدا باید تشخیص داد که آیا کودک نیازمند استفاده از این روش می باشد یا خیر. تشخیص معمولاً به دو شیوه صورت می گیرد: الف- مصاحبه با والدین و کسب اطلاعاتی از طریق گفتگو با والدین یا اجرای ابزار تشخیصی. ب- مشاهده بالینی کودک که توسط درمانگر صورت می پذیرد و بر این اساس درمانگر به تشخیص قطعی در مورد اختلال کودک می رسد و ضرورت اجرای بازی درمانی ایجاد می گردد. در واقع با این دو روش تشخیص شدت و نوع اختلال تشخیص داده می شود و بر اساس آن سایر مراحل درمان اجرا می گردد.
- ۲- انتخاب تکنیک بازی درمانی به عنوان روش درمان: این انتخاب بر اساس نوع اختلال کودک صورت می پذیرد. همچنین در این مرحله فردی یا گروهی بودن بازی تعیین می گردد.
- ۳- برنامه ریزی فرایند درمان: مرحله سوم برنامه ریزی فرایند درمان می باشد که شامل موارد زیر است: تعیین تعداد جلسات (بطور معمول یک برنامه بازی درمانی شامل ۱۲ تا ۱۵ جلسه ی مستمر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ای می گردد)، بیان اهداف هر جلسه، انتخاب نوع بازی، انتخاب ابزار سنجش و یا مشاهده مستقیم رفتار کودک در حین درمان، تهیه مواد برای اجرای بازیها، تعیین طول مدت هر جلسه و تعیین فاصله برگزاری جلسات.

^۱Oconnor & Braverman

^۲ Gil

^۳ Klorer

^۴ Ryan

۴- اجرای برنامه درمان: در این مرحله متخصص بازی درمانی به اجرای فرایند درمان مطابق برنامه درمان اقدام می‌نماید. لازم به توضیح است که از ویژگی‌های بازی درمانی پویا بودن برنامه‌ی درمان در هنگام اجرای برنامه می‌باشد. بدین ترتیب که در اغلب موارد بازی درمانگر ناچار است در هنگام اجرا مقداری در فرایند اجرای درمان متناسب سازی انجام دهد تا فرایند درمان با ویژگی‌های درمانجو هماهنگ شود.

۵- ارزیابی رفتار: آخرین مرحله درمان، ارزیابی رفتار است که در پایان هر جلسه جداگانه صورت می‌گیرد و در انتهای دوره درمان نیز ارزیابی نهایی از طریق مصاحبه مجدد با والدین و مشاهده بالینی کودک صورت می‌گیرد.

نقش درمانگر در فرایند اجرای درمان بسیار مهم است. توانایی درمانگر در ایجاد ارتباطی دوستانه با کودک، شرط مهم در اجرای این روش درمانی است، چرا که منجر به جلب اعتماد کودک جهت مشارکت فعالانه در فرایند بازی می‌گردد.

بازی درمانی و مدرسه

همان گونه که پیش‌تر اشاره شد بازی درمانی روشی موثر در اصلاح رفتار، توسعه خودپنداره و ارتقاء مهارت‌های اجتماعی مناسب می‌باشد. در واقع درمانگر در جریان بازی درمانی با ایجاد یک شبکه ارتباطی پویا با کودک فرصت کشف، ابراز و درک بهتر افکار و احساسات را برای آنها مهیا می‌سازد. دریافت چنین خدماتی از سوی کودکان اغلب برای والدین هزینه بر می‌باشد. به همین دلیل شاید بتوان مدرسه را محلی مناسب برای ارائه خدمات بازی درمانی پیشنهاد نمود. این پیشنهاد بدین دلیل قابل طرح می‌باشد که تمام کودکان در ارتباط با مدرسه می‌باشند. مدرسه محیطی امن برای خانواده و کودک به شمار می‌آید و مسئولان و معلمان اولین افرادی هستند که بلاواسطه با کودک در ارتباط هستند و اولین افرادی هستند که با مشکل کودک مواجه و به آن به شکلی پی می‌برند. بدین ترتیب ارائه خدمات بازی درمانی در مدارس فرصت استفاده از این خدمات را برای تمام کودکان مهیا می‌سازد و از سوی دیگر مدرسه را در انجام امور خود (آموزش و یادگیری موثر) موفق می‌سازد. متمرکز به ثمر بودن خدمات بازی درمانی در مدارس را می‌توان بر اساس موارد ذیل تبیین نمود:

- بازی درمانی باعث بهبود نوع رابطه کودکان با مسئولان مدرسه می‌گردد،
- از طریق بازی درمانی مشکلات هیجانی، رفتاری و اجتماعی بر سر راه آموزش و یادگیری کاهش می‌یابد.

- بازی درمانی باعث ارتقاء سطح انطباق کودک با کلاس می‌گردد.

- بازی درمانی موجب ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی در دانش‌آموزان می‌گردد.

- نیاز کودکان دارای مشکل و در مخاطره در جریان بازی درمانی برای مسولان مدرسه تصریح می گردد و از طریق بازی درمانی مسولان و معلمان مورد حمایت قرار می گیرند. علاوه بر دریافت خدمات سودمند مدرسه از بازی درمانی، درمانگر و فرایند بازی درمانی نیز به دلیل پایداری و استمرار ارتباط کودک با مدرسه، نوع نگاه مسولان و معلمان به امور کودکان و مشکلات آنها و همچنین امکان اقدام بلافاصله برای مدرسه در مورد مشکلات کودکان زمینه را برای موفقیت بیشتر درمانگر و بازی درمانی مهیا می سازد (انجمن بازی درمانگران بریتانیا^۱، ۲۰۰۴). در ادامه به معرفی ۱۰ روش بازی درمانی با ملاحظه روش اجرا، مواد مورد نیاز و موارد کاربرد آن به اختصار اقدام خواهد شد. این روش ها بر اساس سه ملاک پیش گفته انتخاب و ارائه شده اند. لازم به ذکر است که در مورد تمام این روش ها درمانگران می توانند متناسب با شرایط و نیاز در آن ها دخل و تصرف داشته باشند.

۱ - بازی کلمات احساسی^۲

هدف اساسی از انجام این بازی کمک به کودک برای ابراز احساساتش می باشد. کودکان عمدتاً قادر به ابراز احساسات خود در قالب کلامی نمی باشند. از جمله دلایل این عدم ابراز پایین بودن سطح تفکر انتزاعی و ترس کودک از ابراز مستقیم احساسات و هیجاناتش می باشد. به وسیله این بازی می توان کودک را ترغیب کرد احساسات خود را در قالب کلمات نوشته شده بر روی کاغذ و یا بر اساس تصاویر کشیده شده از هر احساس بر روی کاغذ نشان دهد. این بازی برای تمام کودکان، صرف نظر از داشتن یا نداشتن اختلال قابل اجرا است و توانمندی کودک را در بیان احساسات و هیجانات خود افزایش داده و به خود ابرازی کودک کمک می کند. این تکنیک درمانی به ویژه برای کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری، نقص توجه و بیش فعالی و کودکان دارای مشکلات اضطرابی به صورت خاص قابل اجرا و موثر می باشد. کودکان در حین بازی حالت دفاعی خود را برای بیان احساساتشان از دست می دهند و فرصت بیشتری می یابند تا احساسات خود را بیان کنند. این بیان احساسات در یک شرایط خوشایند و غیر تهدید آمیز رخ می دهد. ابزار مورد نیاز: ۸ تکه کاغذ ۱۵ در ۲۵، یک عدد مارکر، تعدادی ژتون شامل تعدادی سکه یا تکه شیشه اجرای بازی: در ابتدا درمانگر بازی را برای کودکان توضیح می دهد.

درمانگر: "من از شما می خوام به من بگید بچه های هم سن شما چه احساسهایی می تونن داشته باشن. مثلاً خوشحال باشن، غمگین باشن، حالا تو می تونی بقیه احساسهایی رو که یه بچه می تونه داشته باشه به من بگی". درمانگر همزمان با بیان احساسات از طرف کودک شروع به

^۱ -British Association of Play Therapists

^۲ - the feeling word game

نوشتن نام آن احساسات بر روی کاغذها می‌نماید. برای کودکانی که قادر به خواندن و نوشتن نیستند، درمانگر می‌تواند شکل چهره‌ای را که بیانگر آن احساس است روی کاغذ بکشد. از جمله احساساتی که برای کودکان قابل درک و تجربه است موارد زیر می‌باشد: خوشحالی، عصبانیت، ناراحتی، پرخاشگری، گریه کردن و تعجب کردن. بعد از اینکه کارتها آماده شد، آنها را بر روی میزی در جلوی کودک می‌چینیم، سپس درمانگر شروع به بیان یک داستان می‌کند که قهرمان داستان احساسات نوشته شده بر روی کاغذها را تجربه می‌کند و هر بار که یکی از این احساسات مطرح شد ژتونی بر روی کاغذ مرتبط با آن احساس گذاشته می‌شود. برای مثال اگر شخصیت داستان خوشحال می‌شود ژتونی بر روی کاغذی که روی آن نوشته شده خوشحالی یا تصویر یک چهره خوشحال کشیده شده است گذاشته می‌شود. داستانی را که درمانگر مطرح می‌کند می‌تواند داستانی باشد که خود درمانگر شخصیت اصلی آن است و یا داستانی با شخصیت‌های کودکان مانند حیوانات مطرح شود.

نمونه داستانی که می‌توان برای کودک مطرح کرد:

یکی بود یکی نبود. تو به جنگل خیلی قشنگ خرگوشی زندگی می‌کرد به اسم گوش دراز. یه روز گوش دراز صبح زود از خواب بیدار می‌شه و با خوشحالی میره به سمت خونه دوستش برفی. برفی یه سنجابه. گوش دراز هر چی در می‌زنه کسی در رو باز نمی‌کنه. گوش دراز تعجب می‌کنه. با خودش فکر می‌کنه نکنه برای برفی اتفاقی افتاده؟ گوش دراز خیلی ناراحت میشه. از تو خونه برفی یه صدایی میاد. گوش دراز می‌ترسه. حتما برای برفی اتفاقی افتاده. گوش دراز شروع می‌کنه به هل دادن در و بالاخره در رو باز می‌کنه. وای برفی توی رختخواب افتاده حالش خیلی بده گوش دراز گریه اش می‌گیره، برفی سرما خورده و تب داره گوش دراز باید چیکار کنه. درسته باید به برفی دارو بده، براش آش بپزه و خونه رو گرم نگه داره. گوش دراز همه این کارها رو انجام می‌ده و همونجا می‌مونه که از برفی مراقبت کنه. فردا صبح برفی حال خوبی داره. گوش دراز و برفی با هم صبحونه می‌خورن و می‌رن که بازی کنن. اونا خیلی خوشحالن.

بعد از این که درمانگر داستان را تمام می‌کند، ژتونها را از روی کاغذها بر می‌دارد و بعد از اینکه مطمئن شد کودک مفهوم این بازی را متوجه شده است به کودک می‌گوید: "خوب الان نوبت تو هست که یه داستان برای من تعریف کنی، تا با هم احساسات رو پیدا کنیم و برای تو هم ژتون بذاریم. دوست داری یه داستان از خودت برام بگی. مثلاً می‌تونم اتفاقاتی که دیروز برات افتاده رو به شکل یه قصه برام تعریف کنی. از وقتی که از خواب بیدار شدی برام بگو و هر جا به یه احساس رسیدی یه ژتون بردار و روی کاغذ مخصوصش بذار."

هدف درمانگر این است که کودک را وادار کند احساساتش را در محیط های مختلف، موقعیت ها و شرایط مختلف و در برخورد با افراد مختلف بیان کند. یا برای مثال درمانگر به کودک می گوید می تونی قصه یه روز مهد کودکت (یا مدرسه ات) را برام تعریف کنی. به من بگو ببینم دیروز مدرسه رو چه جوری شروع کردی. در مورد بچه های کوچکتر که به راحتی وارد این بازی نمی شوند درمانگر می تواند قصه را شروع کند و ادامه آن را به کودک بپردازد. درمانگر می گوید: "می تونی ماجرای یه روز مهد کودکت رو برام بگی، مثلاً دیروز تو مهد کودک چه خبر بود. بذار من قصه رو شروع کنم. یکی بود یکی نبود دختری (پسری) بود به اسم (نام کودک) یه روز صبح (کودک) از خواب بیدار می شه، صبحانه اش رو می خوره و می ره مهد کودک. وقتی وارد مهد کودک می شه..... خوب حالا تو به من بگو وقتی (کودک) وارد مهد کودک می شه چه اتفاقی می افته" و به این شکل از کودک می خواهیم که داستان رو ادامه بدهد. به این صورت درمانگر کودک را وادار به بیان داستان هایی از موقعیت های مختلف زندگی می کند. هر بار که احساسی مطرح می شود ژتون روی کاغذ مربوط به آن احساس گذاشته می شود و در پایان بعد از شمارش ژتونها تقویتی صورت می گیرد. از فواید این تکنیک درمانی علاوه بر کمک به کودک برای بیان و ابراز احساساتش، کمک به درمانگر در تشخیص مشکل کودک می باشد. به این صورت که کودک در کدام شرایط و موقعیت ها و در برخورد با چه افرادی تجربه های احساسی خوشایند و در چه شرایطی تجربه های ناخوشایندی داشته است. بر این اساس با تشخیص موقعیت هایی که کودک بیشترین احساسات ناخوشایند را تجربه کرده است می توان اقدامات درمانی مناسبی ارائه کرد.



۲- بازی صندلی ها

این بازی تکنیک بسیار مناسب برای کنترل خشم و پرخاشگری، کاهش رقابت های منفی و موجب افزایش مهارت های اجتماعی از جمله حس همکاری در کودکان می گردد. برخی از کودکان تمایل شدیدی به رقابت دارند و به شکل افراطی تمایل به پیروز شدن در رقابت هایشان دارند. افراط در این میل باعث ایجاد احساس خشم و حسادت شده و در صورت ناکامی منجر به بروز پرخاشگری شدید در این کودکان می گردد. از این تکنیک همچنین می توان در مورد کودکانی که تمایل به تکروی و بازی های انفرادی دارند استفاده نمود تا این دو نوع رفتار در آنها کاهش یابد و

تمایل به مشارکت و همکاری در آنها افزایش یابد. در واقع به این دلیل که تکروی و تمایل به بازی های انفرادی موجب کاهش رشد مهارت های اجتماعی می گردد این تکنیک در اصلاح رفتار آن ها اهمیت پیدا می کند. بازی با صندلی ها روش جذابی است که کودک را به سمت گروه و مشارکت در فعالیت های گروهی متمایل می کند. ویژگی عمده این بازی اجرای گروهی آن است.

ابزار مورد نیاز: تعدادی صندلی (تعداد شرکت کنندگان باید یک نفر بیشتر از تعداد صندلی ها باشد). بطور معمول تعداد شرکت کنندگان عدد زوج است و تعداد صندلی فرد است.

شیوه اجرای بازی: ابتدا درمانگر بازی را برای کودکان توضیح می دهد (فرض بر این است که ما یک گروه ۸ نفره از کودکان را برای اجرای این بازی در نظر گرفته ایم).

درمانگر: "برای شروع بازی می خوام به هر کدوم از شما یه شماره بدم. از نفر اول شروع می کنیم (رو به نفر اول) تو شماره ۱ هستی. من شماره ۱ رو روی این کاغذ نوشتم و آن رو به لباس تو می چسبونم. به همین ترتیب درمانگر تا نفر هشتم پیش می رود و شماره هر کدوم از آنها را روی لباسشان می چسباند. سپس به بچه ها می گوید: "شما ۸ نفر هستید اما ما اینجا فقط ۷ تا صندلی داریم. من برای شما آهنگی پخش می کنم و شما دور صندلی ها می چرخید. به محض این که آهنگ قطع شد شما باید روی صندلی ها بنشینید، مراقب باشید که تعداد صندلی ها از تعداد شما، یکی کمتر است، پس باید طوری روی صندلی ها قرار بگیرید که جا برای همتون باشه. اگه پس از قطع آهنگ کسی جایی برای نشستن نداشته باشه همه شما بازی رو باخدید. پس طوری به هم کمک کنید که همه بتونید در کنار هم روی صندلی ها بنشینید". سپس بازی شروع می شود. درمانگر آهنگی را برای بچه ها پخش می کند و بعد از چند دقیقه آهنگ قطع می شود و بچه ها باید همگی روی صندلی ها جا شده باشند در غیر این صورت بازی را باخته اند و تقویتی دریافت نمی کنند. در مرحله بعد درمانگر یکی از صندلی ها را بر می دارد: حالا شما ۸ نفر باید بعد از قطع آهنگ روی ۶ عدد صندلی بنشینید تا برنده شوید. کسانی که بلافاصله بعد از قطع آهنگ روی صندلی می نشینند می تونن کسانی رو که جا پیدا نکردند روی پای خودشون قرار بدهند تا همه نشستند باشند" و درمانگر شروع به پخش مجدد آهنگ می کند. صندلی ها می توانند به صورت گرد یا به موازات هم چیده شوند. بازی به همین شکل ادامه پیدا می کند تا تعداد صندلی ها به ۴ عدد برسد. یعنی ۴ نفر روی صندلی نشستند و ۴ نفر دیگر را روی پای خود قرار دهند، در واقع هیچ کودکی ایستاده نباشد. در این صورت گروه برنده می شود و جایزه دریافت می کند و بازی به پایان می رسد.

از ویژگی های مثبت این بازی تحرک زیاد می باشد که منجر به تخلیه انرژی کودکان شده و این بازی را برای کودکان مبتلا به بیش فعالی نیز مناسب می سازد می باشد. همچنین شاد بودن

این بازی که توام با پخش آهنگ های شاد می باشد. اما خصیصه اصلی این بازی همانگونه که ذکر شد گروهی بودن آن و تشویق کودک به شرکت در فعالیت های گروهی و تلاش جهت حفظ منافع گروه می باشد که احساس رقابت منفی و پرخاشگری پس از آن را در کودکان کاهش می دهد.

۳ - بازی زندگی خود را رنگ بزنید^۱

هدف از اجرای این بازی بازشناسی نام رنگ ها، نام احساسات و ایجاد ارتباط بین این دو است. در این بازی، کودک از طریق برقراری ارتباط بین رنگ و احساس به بیان هیجانات و احساسات خود می پردازد. این تکنیک برای کودکان ۶ تا ۱۲ سال قابل اجرا است و به کودکانی که به راحتی احساسات خود را به زبان نمی آورند کمک می کند تا احساس خود را در قالب یک رنگ بیان کنند. بازی زندگی خود را رنگ بزنید به صورت فردی و گروهی قابل اجرا است و به کودکان کمک می کند تا بدون ترس و در نظر گرفتن نتایج بیان احساساتشان به ابراز آن در قالب رنگ ها بپردازند. کودکان مضطرب و کودکانی که در معرض یک تجربه ناخوشایند مانند از دست دادن یا طلاق والدین قرار گرفته اند، گروه مناسبی برای اجرای این تکنیک می باشند. این بازی روشی مناسب و کاملا عملیاتی برای درک و بیان حالت های هیجانی مختلف می باشد. با توجه به این که کودکان نیازمند مهارت یافتن در ابراز احساسات به صورت کلامی، متناسب با شرایط می باشند. به وسیله این بازی می توان به این مهارت ها دست یافت.

ابزار مورد نیاز: وسایل رنگ آمیزی مانند مداد رنگی یا ماژیک، کاغذ سفید.

شیوه اجرای بازی: در آغاز درمانگر با هدف این که کودک احساس معادل هر رنگ را بشناسد از کودک می پرسد: "می تونی به من بگی وقتی رنگ قرمز رو می بینی چه حسی در تو ایجاد می شه؟ کودک: "نمی دونم" درمانگر: "فکر می کنی وقتی مردم عصبانی می شن چهره شون چه رنگی می شه؟ چهره شون قرمز می شه. بنابراین خیلی از مردم رنگ قرمز رو رنگ عصبانیت می دونن. پس بیا ما هم از این به بعد رنگ قرمز رو رنگ عصبانیت بدونیم و هر وقت خواستیم در مورد عصبانیت حرف بزنیم آن را با رنگ قرمز نشون بدیم". سپس درمانگر این گفتگو را در مورد تک رنگ ها انجام می دهد و به صورت قراردادی هر رنگی را با یک احساس مرتبط می سازد. قرمز معادل عصبانیت، زرشکی معادل خشم، آبی معادل ناراحتی، سیاه معادل ناراحتی خیلی شدید، سبز معادل حسادت، قهوه ای معادل کسالت، خاکستری معادل دلتنگی و احساس تنهایی، زرد معادل خوشحالی و نارنجی معادل هیجان و شادابی. بعد از این که درمانگر به صورت قراردادی برای هر رنگی احساسی را تعریف کرد بازی شروع می شود، به کودکان کاغذی داده می شود که در آن احساسی را که از زندگی خود دارند رنگ کنند. رنگ کردن می تواند در قالب رنگ کردن کل کاغذ،

^۱ - Color your life

کشیدن اشکال هندسی و رنگ کردن و یا نقاشی و رنگ آمیزی آن باشد. در هر صورت آن چه که برای درمانگر مهم است رنگ به کار برده شده توسط کودک است که با احساسات او در ارتباط می باشد. در این تکنیک درمانگر می تواند با تشویق کودک به رنگ آمیزی احساسش در موقعیت ها و شرایط و برخورد با افراد مختلف به تحلیل نوع ارتباط عاطفی او بپردازد. تمرکز روی صحبت با کودک ممکن است به وقایع مختلف زندگی آنها ارتباط پیدا کند. اگر این روش در قالب گروهی مورد استفاده قرار گیرد. کودکان به صورت طبیعی به مقایسه نقاشیهایشان می پردازد و یک گفتگوی جالب بین آنها رخ می دهد.

۴ - بازی بلند کردن میله های رنگی^۱

این بازی در ادامه تکنیک قبل یعنی زندگی خود را رنگ بزنید اجرا می شود که پیش نیاز بازی بلند کردن میله های رنگی می باشد و به منظور ترغیب کودکان به بیان احساساتشان از طریق رنگ ها به کار می رود. برای اجرای این تکنیک درمانی کودکان باید کفایت مهارت های کلامی و آگاهی از رابطه بین رنگ و احساس را داشته باشند. این بازی برای کودکان ۶ تا ۱۲ سال و به صورت فردی و گروهی قابل اجرا است. این بازی با فراهم کردن شرایطی بدور از تهدید فرصت ابراز هیجانات را برای همه کودکان صرف نظر از این که دارای اختلال خاصی باشند فراهم خواهد کرد. به ویژه برای کودکانی که تمایل شدیدی به رقابت کردن دارند و مایلند همیشه برنده باشند، بسیار مفید است. چرا که می توانند احساس شکست خود را از طریق رنگ ها ابراز نمایند و از این طریق تخلیه هیجانی در آن ها صورت بگیرد.

ابزار مورد نیاز: تعدادی میله رنگی

شیوه اجرای بازی: درمانگر میله های رنگی را بر روی میز جلوی کودک پخش می کند. میله ها روی هم قرار می گیرند. بچه ها باید یک میله را بلند کنند به گونه ای که سایر میله ها تکان نخورد و این کار را ادامه دهند تا اینکه بالاخره یکی از میله ها تکان بخورد. سپس کودکی که میله را تکان داده باید در مورد رنگ آن میله و احساسی که در آن رنگ وجود دارد حرف بزند و بگوید که آخرین بار چه زمانی آن احساس را تجربه کرده است و بعد به صحبت در مورد آن احساس بپردازد. از مهمترین اهداف این بازی تخلیه هیجانی می باشد که با آگاهی کودک نسبت به هیجانات خود توانایی مدیریت آن را کسب کند. علاوه بر آن درمانگر به شناخت بهتری از وضعیت کودک دست یافته که به درمانگر در انتخاب شیوه های درمانی مناسب تر کمک می کند.

¹ - the pick-up-sticks game

۵ - بازی بادکنک خشم^۱

این بازی تکنیک مناسبی برای آموزش تخلیه خشم به کودکان می باشد. در طی این بازی کودک می آموزد چگونه می توان خشم خود را تخلیه کرد. بدون اینکه باعث آزار خود یا دیگران شود. کودکانی که نتوانند به شیوه مناسبی خشم خود را ابراز نمایند، آن را در درون خود سرکوب می کنند که تهدیدی جدی برای بهداشت روانی آنها می باشد. این بازی برای کودکانی که در کنترل خشم خود مشکل دارند یا کودکان گوشه گیری که در عوض بیان خشم خود آن را در درون خود می ریزند تکنیک بسیار مناسبی است و به شکل فردی و گروهی قابل اجرا می باشد. در این بازی به کودکان آموزش می دهیم چگونه خشم می تواند به آرامی تخلیه شود و یا مانند یک بمب منفجر شده و باعث آسیب به خود و دیگران شود.

ابزار مورد نیاز: چند عدد بادکنک

شیوه اجرای بازی: در ابتدا کودک بادکنکی را باد می کند و درمانگر سر آن را می بندد، بعد درمانگر به کودک توضیح می دهد که بادکنک مثل بدن ماست و هوای داخل آن مانند خشم است سپس درمانگر از کودک می خواهد که بادکنک را منفجر کند و تمام هوای خشم تخلیه شود و برای کودک توضیح می دهد که بادکنک مثل بدن ما بود و منفجر شدن آن مثل رفتار پرخاشگرانه ای است که باعث آسیب رساندن می شود، حالا بیا دنبال راه بهتری برای خالی کردن هوا یا خشم بادکنک بگردیم. کودک مجدداً بادکنک دیگری را باد می کند اما در عوض بستن سر آن، آن را با انگشت نگه می دارد. درمانگر از کودک می خواهد تا به آرامی هوای خشم داخل بادکنک را خارج کند. خارج شدن هوای داخل بادکنک به آرامی تولید صدایی شبیه به صدای سوت می کند که برای کودکان خوشایند است. درمانگر از کودک می پرسد: "بادکنک کوچکتر شد نه؟ آیا بادکنک منفجر شد؟ آیا بادکنک و مردم اطرافش از صدای آن ناراحت شدند؟ آیا فکر نمی کنی این راه بهتری برای تخلیه خشم بادکنک بود؟ ما هم وقتی عصبانی می شیم خشمی در ما جمع می شود که مثل همان هوایی هست که در بادکنک جمع شده، خشم جمع شده در ما هم می تواند به دو شکل خالی شود. درست مثل بادکنک، یا با یک پرخاشگری و داد و فریاد مثل بادکنک خودمون رو منفجر کنیم و باعث آسیب رسوندن به خودمون و بقیه بشیم و یا به آرومی سعی کنیم خشممون رو خالی کنیم و آسیب نبینیم. سپس درمانگر در مورد راه های مدیریت خشم و تخلیه مناسب عصبانیت برای کودک توضیح می دهد.

¹ - Balloons of anger

۶ - بازی زنگ ساعت^۱

هدف از انجام این بازی کمک به کودکان است به این منظور که برای مدت زمان مشخصی قادر به تمرکز بر روی انجام کاری شوند. این بازی می‌تواند به صورت تیمی یا در گروه‌های کوچک استفاده شود و برای کودکان تکانشی یا کودکانی که مشکل کنترل دارند و همچنین کودکان مبتلا به بیش‌فعالی مناسب است و موفقیت در این بازی نوعی احساس کفایت در بچه‌ها ایجاد می‌کند.

ابزار مورد نیاز: ساعت زنگ دار، تعدادی ژتون و تعدادی مکعب

شیوه اجرای بازی: درمانگر به توضیح فرایند بازی برای کودک می‌پردازد. "ما می‌خواهیم بازی ضربه ساعت را انجام بدهیم. من به تو تعدادی مکعب می‌دم و یک ساعت رو که تنظیم شده که بعد از ۱۰ دقیقه زنگ بزنه در اختیارت می‌ذارم. همچنین ۱۰ تا ژتون بهت می‌دم. تو باید شروع به چیدن مکعب‌ها روی هم بکنی. هر بار که مکعب‌های چیده شده ریخت باید به ژتون به من بدی و بلافاصله شروع به چیدن مجدد مکعب‌ها روی هم بکنی و این بازی رو ادامه بدی تا زمانی که زنگ ساعت به صدا در بیاد. اگه موفق شدی تمام ۱۰ دقیقه رو به این کار ادامه بدی در پایان ۱۰ دقیقه من ۱۰ ژتون دیگه به تو می‌دم و دوباره بازی از اول شروع می‌شه، زمانی که تونستی ۵۰ ژتون به دست بیاری می‌تونی به جایزه انتخاب کنی که به تو داده بشه".

۷- بازی حرکات آهسته^۲

هدف از انجام این بازی کمک به کودکان برای کنترل حرکاتشان می‌باشد و برای کودکانی که دارای مشکل در کنترل رفتار خود هستند به کار برده می‌شود. این تکنیک به ویژه برای کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه توام با بیش‌فعالی بسیار مناسب می‌باشد. چرا که به آن‌ها کمک می‌کند با تمرکز و دقت بیشتری رفتارهایشان را کنترل کنند.

ابزار مورد نیاز: ساعت، تعدادی کارت، جایزه

شیوه اجرای بازی: ابتدا درمانگر مقدمه‌ای در مورد شیوه کنترل رفتار خود در حرکات سریع مطرح می‌کند. سپس از کودک خواسته می‌شود تا یک حرکت سریع انجام دهد که مطمئن شویم کودک منظور ما را متوجه شده است. سپس به هر یک از کودکان یک ساعت برای نگه داشتن زمان داده می‌شود. بر روی میز تعدادی کارت به صورت وارونه قرار وجود دارد که پشت هر کارت انجام یک فعالیت نوشته شده، مثلا توپ بازی، غذا خوردن و..... سپس کودک باید یک کارت را انتخاب کرده و به صورت آهسته آن حرکت را نمایش دهد. سایر کودکان هر ۱۰ ثانیه یک بار زمان را به کودک گزارش می‌دهند و بعد از گذشت یک دقیقه پایان زمان را به کودک اعلام می‌کنند. در نوبت بعد

¹ - Beat the clock

² - the slow motion game

کودک باید همان بازی را در دو دقیقه نمایش دهد و در صورت موفقیت جایزه ای دریافت می کند. به این ترتیب کودک می آموزد که حرکات را می توان با کنترل بهتر و به صورت آهسته تری هم اجرا کرد و در نتیجه تمرکز بیشتری هنگام انجام فعالیت هایش خواهد داشت. این تکنیک همان گونه که اشاره شد کودکان را وادار به کنترل بر روی حرکاتشان می کند و چون سرعت کودک برای اجرای حرکات آهسته تر می شود دقت و تمرکز بیشتری برای اجرای فعالیت هایش خواهد داشت.

۸- بازی حباب سازی^۱ (آموزش تن آرامی)

این بازی تکنیک بسیار مهمی جهت آموزش مهارت های تن آرامی (ریلکسیشن) به کودکان است و به کودک کمک می کند تا به صورت ذهنی بردن خود آگاهی می یابد و در مواقع عصبانیت بتوانند با استفاده از این تکنیک به کنترل خشم خود پرداخته و آرامش را به خود بازگردانند. این بازی به صورت فردی و گروهی قابل اجرا است و برای کاهش اضطراب، خشم و تنش در کودکان بسیار مهم است.

ابزار مورد نیاز: حباب ساز

شیوه اجرای بازی: درمانگر در اتاق شروع به ساختن حباب می کند، اغلب کودکان با دیدن حباب شروع به ترکاندن آن می کنند. سپس یک حباب ساز هم در اختیار کودک قرار داده می شود و کودک شروع به ساختن حباب می کند. بعد از چند دقیقه از کودک خواسته می شود که فقط حباب های بزرگ تولید کند. درمانگر به کودک توضیح می دهد که با کشیدن نفس های عمیق در درون سینه و شکم و آهسته رها کردن آن چگونه می توان حباب ساخت. سپس درمانگر برای کودکان توضیح می دهد که وقتی آنها عصبانی یا مضطرب هستند، مغز آنها نیاز به هوای بیشتری دارد اما ریه آن ها در آن هنگام به خوبی کار نمی کند. چنانچه به طور عمیق نفس بکشند، مغز آن ها به قلبشان می گوید آرامتر بپد و ریه ها بهتر کار کنند. سپس درمانگر به کودک توضیح می دهد "زمانی که احساس عصبانیت می کنی سعی کن حباب های بزرگ بسازی زیرا نفس های عمیق کمک می کند خشم و عصبانیت تو فروکش کند. بنابراین هر زمان احساس تنش کردی بلافاصله تصور کن که می خواهی حباب های بزرگ بسازی و شروع به کشیدن نفس های عمیق کن. در این صورت خواهی دید که خیلی سریع احساس آرامش به تو برخواهد گشت". با این تکنیک اصول اولیه تن آرامی که آموزش آن در حالت معمول به کودکان دشوار خواهد بود، به کودک آموخته خواهد شد و به ویژه برای کودکان پرخاشگری که قادر به کنترل خشم خود نیستند شیوه مناسبی خواهد بود.

¹ - relaxation training bubble breaths

۷ - بازی قوطی نگرانی^۱

کودکان اغلب در مورد مسائلی که در اطرافشان اتفاق می‌افتد نگرانی‌هایی دارند. این نگرانی ممکن است ریشه در مسائل محیط اطراف آن‌ها داشته باشد، مانند ترس، مشکلات خانوادگی، بد رفتاری و اضطراب جدایی. بازی قوطی نگرانی یک روش مناسب برای کودکانی است که با این اختلال‌ها تشخیص داده شده‌اند (دبی و جونز، ۱۹۹۷ به نقل از کادسون و اسشیفر، ۲۰۰۱). مواد مورد نیاز: یک قوطی، کاغذ رنگی، مارکر، چسب و قیچی.

شیوه اجرای بازی: ابتدا درمانگر یک بخش از کاغذ را می‌برد به اندازه‌ای که قوطی را با آن بپوشاند. سپس از کودک می‌خواهد که چیزهای ترسناکی را که می‌شناسد روی یک طرف کاغذ بنویسد و با مارکر آن را رنگ کند. سپس شکافی در قوطی ایجاد می‌کند و کاغذ‌هایی که ترس بچه‌ها روی آن نوشته شده داخل قوطی انداخته می‌شود و به این ترتیب کودک تمام نگرانی‌هایش را جداگانه روی کاغذهایی می‌نویسد و کاغذها را در قوطی می‌اندازد و بعد از آن کودک در مورد نگرانی‌هایی که نوشته با درمانگر یا در صورتی که بازی به صورت گروهی انجام می‌شود، با بچه‌های دیگر صحبت می‌کند. این بازی می‌تواند به صورت فردی و گروهی به کار رود. شکل دیگر این بازی، قوطی خشم یا قوطی ترس است که به بیان خشم یا ترس بچه‌ها کمک می‌کند.

یک شکل متفاوت دیگر این بازی کیف زباله است (هید^۲ و کادسون به نقل از کادسون و اسشیفر، ۲۰۰۱). در این بازی از دو کیف استفاده می‌شود، یکی کیف زباله‌های خانه و دیگری کیف زباله‌های مدرسه. کودک در جلسه اول در هر کدام از این کیف‌ها سه کاغذ را جا می‌دهد که بر روی هر کاغذ مشکلات کودک در رابطه با محیط خانه یا محیط مدرسه نوشته شده است. در جلسه بعد، کودک یکی از کاغذها را بیرون می‌آورد و آن را به صورت نمایشی اجرا می‌کند و بعد راه حل‌های پیشنهادی خود را برای حل آن ارائه می‌نماید. در صورتی که کودک نتواند راه حل مناسبی ارائه دهد، درمانگر مداخله می‌نماید و راه حل مناسبی به کودک ارائه می‌نماید. به این ترتیب کودک به راه حل مناسبی برای حل مشکلاتش در محیط‌های مختلف دست می‌یابد.

ویژگی مثبت این بازی کمک به کودک در بیان مشکلاتی است که در محیط‌های مختلف با آن‌ها مواجه است. کودکان کمتر مشکل خود را به صورت سازماندهی شده و منسجم بیان می‌کنند. این بازی به کودک فرصت می‌دهد که به مشکلاتش فکر کند، آن‌ها را دسته‌بندی نماید و به صورت منسجم بیان کند و به درمانگر نیز کمک می‌نماید تا با آگاهی از مشکل کودک به او در یافتن راه حل مناسب کمک کند.

^۱ - worry can

^۲ - Heid

۸ - بازی کلاه مهمانی روی هیولا^۱

این بازی نوعی استراتژی را به کار می برد که طی آن کودکان را برای مواجه شدن با ترسهایشان آماده می کند و رفتار توام با ترس را به یک رفتار لذت بخش تبدیل می کند. اغلب کودکان با استفاده از این بازی روش مناسبی را برای مطرح کردن ترسهایشان پیدا می کنند. در واقع در این بازی به جای بیان ترس، کودکان به کشیدن موضوع ترس می پردازند. بنابراین روش اطمینان بخشی است که در کودک ایجاد اضطراب نمی کند. در این تکنیک کودکان به صورت تدریجی با ترس شان مواجه می شوند.

مواد مورد نیاز: کاغذ همراه با آموزش برای کشیدن، کلاه مهمانی.

شیوه اجرای بازی: در ابتدا درمانگر به کودک آموزش می دهد که موضوعاتی را که در آن ها احساس خوشحالی یا امنیت ایجاد می کند را روی کاغذ بکشند، مثلا کارهای مورد علاقه اش را. سپس درمانگر کودک را در یک موقعیت آرام قرار می دهد و از کودک می خواهد موضوعاتی را که مقدار کمی ترس در او ایجاد می کند بکشد و از کودک می خواهد که آن موضوع را به گونه ای بکشد که کمتر از حد واقعی ترسناک به نظر برسد. سپس کودک باید نقاشی کشیده شده از موضوع ترسش را در مقابل خود قرار دهد و جیغ بزند "هیولا" و سپس کلاهی را روی نقاشی بگذارد و از هیولا یک سوپر قهرمان بسازد که بیانگر یک مفهوم خوشایند برای کودک باشد. به این ترتیب کودک با گذاشتن کلاه روی موضوع های ترسناکی که در کاغذها کشیده است آن ها را به موضوعات خوشایند تبدیل می کند. این تکنیک به صورت حیرت انگیزی ترس کودکان را کاهش می دهد. این تکنیک برای کودکان پیش دبستانی و کودکان سن مدرسه به کار می رود و برای همه کودکان در غلبه کردن بر ترس های معمولشان موثر است. اما به طور خاص برای کودکانی که مبتلا به اختلال اضطراب هستند تاثیر متفاوتی دارد. در کنار این روش درمانی می توان از درمان های دیگری مانند گل درمانی بهره جست.

یک تکنیک مشابه برای کودکانی که مبتلا به کابوسهای شبانه هستند به کار می رود. به این شکل که درمانگر از کودک می خواهد رویاهایی را که موقع خواب به سراغش می آید بر روی کاغذ بکشد. این روش به راحتی باعث کاهش ترس در کودکان می شود. زیرا احساس کنترل و تسلط بر ترس را در آن ها ایجاد می کند. کودک ابتدا بخشی از موضوع ترسش را بر روی کاغذ می کشد و درمانگر آن را تایید می کند و از کودک می پرسد چگونه می توان آن را نابود کرد. برای مثال آن ها ممکن است که تصمیم بگیرند آن کاغذ را که موضوع ترس روی آن کشیده شده پاره کنند و آن را در کمدی گذاشته و در کمد را قفل کنند که نتواند از آن خارج شود. یا روی آن نقاشی را با رنگ

¹ - party hats on monsters

سیاه کاملاً بپوشانند که واضح نباشد و یا اینکه می‌توان از کودک خواست موضوع نقاشی را که ترس است با یک موضوع خوشایند که مورد علاقه کودک است جا به جا کند و آن را کشیده و در کنار تختخوابش آویزان کند. به این ترتیب کودک موضوع ترس را جا به جا می‌کند و به تدریج بر آن مسلط می‌گردد.

جمع بندی:

بازی درمانی در مقایسه با سایر روش‌های درمانی که برای کودکان به کار برده می‌شود، از یک امتیاز عمده برخوردار است که جذابیت آن است. کودکان جدای از خصوصیات فردی و یا دارا بودن یا نبودن هر گونه اختلالی، تمایل ذاتی به بازی به عنوان یک فعالیت لذت بخش دارند. بازی زبان کودک است که در آن خود واقعیش را صرف نظر از هر گونه محدودیتی بروز می‌دهد. ذات بازی توأم با لذت است و این اولین خاصیت درمانگری بازی است که کودک دارای اختلال را درگیر یک فعالیت لذت بخش می‌کند که احساس شادی و نشاط در کودک ایجاد می‌کند. این لذت کودک را ترغیب به ادامه درمان می‌نماید و فرصتی به درمانگر می‌دهد که درمان را تا به نتیجه رسیدن ادامه دهد. قابل ذکر است که بازی درمانی در کنار درمان‌های دیگر مانند خانواده درمانی و گل درمانی، درمان موثرتری خواهد بود. بیشترین اختلالاتی که به وسیله بازی قابل درمان است اختلالات عاطفی و هیجانی است که روش‌های دیگر درمان کمک زیادی به آن نمی‌کنند. بازی به این دلیل که هم مستقیماً با عواطف کودک سر و کار دارد و هم هیجانات او را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بهترین درمان برای کمک به کودکانی است که درگیر این نوع اختلالات می‌باشند.

جدول ۱: ویژگی اختصاصی انواع بازی های مورد استفاده در بازی درمانی

مدت بازی	نوع بازی	گروه هدف	نام بازی
۳۰ دقیقه	فردی	کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری، مشکلات اضطرابی و کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش فعالی	کلمات احساسی
۳۰ دقیقه	گروهی	کودکان پرخاشگر، رقابتی، منزوی و کودکانی که تمایل به شرکت در فعالیت های گروهی ندارند	صندلی ها
۴۰ دقیقه	فردی، گروهی	کودکانی که قادر به بیان احساسات خود نیستند	زندگی خود را رنگ بزنید
۳۰ دقیقه	فردی، گروهی	کودکانی که قادر به بیان احساسات خود نیستند	بلند کردن میله های رنگی
۲۰ دقیقه	فردی، گروهی	کودکان پرخاشگر و کودکانی که در کنترل خشم خود مشکل دارند و کودکان منزوی که هیجانان خود را سرکوب می کنند	بادکنک خشم
۲۰ دقیقه	گروهی	کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش فعالی	زنگ ساعت
۲۰ دقیقه	گروهی	کودکانی که در کنترل حرکات خود مشکل دارند و کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش فعالی	حرکات آهسته
۲۰ دقیقه	فردی، گروهی	کودکان مبتلا به پرخاشگری که قادر به کنترل خشم خود نیستند	حباب بازی
۲۰ دقیقه	فردی	کودکان مبتلا به ترس، اضطراب و اختلالات رفتاری و عاطفی	قوطی نگرانی
۳۰ دقیقه	فردی	کودکان مبتلا به ترس و اضطراب	کلاه مهمانی روی هیولا



References:

1. Bratton, S.C., Ray, D., Rhine, T., & Jones, L. (2005). The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 376-390.
2. British Association of Play Therapy. (2004). *Play therapy in school*. A publication by the British Association of Play Therapists.
3. Gil, E. (2003). *Art and Play therapy with sexually abused children*. In C. A. Malchiodi (ED), *Handbook of art therapy* (pp. 152-166). New York: The Guilford Press.
4. Hall, T. M., Kaduson, H. G., & Schaefer, C. E. (2002). Fifteen Effective Play Therapy Techniques. *Professional Psychology: Research and Practice*. Vol. 33. No. 6, 515-522.
5. Josefi, O., & Ryan, Y. (2004). Non-directive play therapy for young children with autism: A cases study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9, 533-551.
6. Kaduson, H. G., & Schaefer, C. (Eds). (2001). *101 more favorite play therapy techniques*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
7. Klorer, P. G. (2003). Sexually Abused Children: Group Approaches. In C. A. Malchiodi (2003), *Handbook of art therapy* (pp. 339-349). New York: The Guilford Press.
8. Landreth, G. L. (2002). *Play therapy: The art of the relationship* (2 ed). New York: Brunner-Routledge.
9. Oconnor, K. & Braverman, L. (1997). *Play therapy theory and practice: A comparative Presentation*. New York: Wiley.
10. Ray, D., Schottelkorb, A., & Tsai, M-H. (2007). Play therapy with children exhibiting symptoms of Attention Deficit Hyperactivit Disorder. *International Journal of Play Therapy*, 16, 95-111.
11. Ryan, V. (2004). Adapting non-directive play therapy for children with attachment disorder. *Clinical Child Psychology & Psychiatry*, 9(1), 75-87.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی