

بازی درمانی یک روش درمانی و کاربردی در روان پزشکی است. هدف بازی درمانی شناسایی ویژگی های روانی است که به کودک کمک می کند مسائل و مشکلات را حس نماید. انواع بازی درمانی شامل بازی درمانی فعال و غیر فعال می شود. از سری تکنیک های کاربردی در بازی درمانی می توان به تکنیک بازی با اسباب بازی، تصویر سازی، ایفای نقش و داستان سرایی اشاره کرد.

## بازی درمانی چیست؟



یکی از مولفه های ضروری در زندگی کودکان، بازی است. کودکان به وسیله ی بازی به بیان افکار و احساسات نظیر احساس شادی، ترس، عصبانیت و غم می پردازند و می توانند در دوره بزرگسالی به صراحت احساسات را بیان نمایند.

در واقع بازی بهترین عملکرد برای برآورده سازی نیاز های حسی و حرکتی به شمار می رود. در طول بازی انرژی مضاعف موجود در بدن کودک تخلیه می گردد و میزان آرامش فرد تحت تاثیر قرار می گیرد. در مقابل عدم تخلیه انرژی با نشانه هایی نظیر پر تحرکی، افسردگی و اضطراب همراه می شود.

بازی به عنوان یک عامل موثر در رشد خلاقیت ها و تفکرات کودکان شناخته شده است که به مثابه ی تغذیه و امنیت در رشد کودک حائز اهمیت است.

بازی به مرور زمان باعث می شود تا کودک توانایی حل مشکل را پیدا نماید و با بهره گیری از آن در مسیر پرورش روحیه استقلال طلبی و اعتماد به نفس گام بردارد.

یکی از تکنیک های موثر درمانی، بازی درمانی است. هدف بازی درمانی شناسایی ویژگی های روانی است که به کودک کمک می کند مسائل و مشکلات را حل نماید.

در بازی درمانی تمرکز بر آن است که زمینه برای بروز مشکلات درونی و احساسات آزار دهنده مهیا گردد و فرد از این طریق مشکلات خود را نمایش دهد. علاوه بر این، بازی در خصوص درمان کودکان یک راه ارتباطی به شمار می رود که در شناسایی میزان توانایی و درک کودک در حوزه های برقراری ارتباط و دید او نسبت به مسائل مختلف نقش بسزایی دارد.

جالب است بدانید ویژگی های رفتاری اعم از پرخاشگری یک کودک در بازی هایش به صراحت قابل مشاهده است. در واقع کودک دنیای درونی را با اسباب بازی های خود بروز می دهد. به طور مثال یک کودک پرخاشگر در طول بازی یک میدان جنگ را تشکیل می دهد و با یک شئی تیز به اسباب بازی های خود حمله می نماید.

احساساتی که اغلب کودکان در بازی درمانی بروز می دهند شامل احساس شکست، تنهایی، ترس، تنفر، ناامنی، بی کفایتی می شود. این قبیل احساسات زمینه ساز انحراف کودک تلقی می شوند.

## کاربرد بازی درمانی



بازی درمانی در خصوص درمان روانی کودکانی که تحت تاثیر آزار جنسی، ضرب و شتم و خشونت خانگی آسیب دیده اند، کاربرد گسترده ای دارد. علاوه بر این، بازی درمانی برای کودکان بیقراری که در کنترل حرکات بدنی با مشکل مواجه هستند، به منظور کاهش تنش مورد استفاده قرار می گیرد.

درمانگران با بهره گیری از تکنیک های بازی درمانی به ایجاد یک موقعیت خاص می پردازند تا کودک بتواند از ترس و تنش های درونی رهایی پیدا کند. به عبارتی دیگر در بازی درمانی سعی بر آن است که خود درونی کودک بروز پیدا کند.

جالب است بدانید بازی درمانی برا درمان مشکلاتی که فرد در دوره نوجوانی و بزرگسالی مواجه است نیز کاربرد دارد.

از سری مشکلاتی که با بازی درمانی قابل درمان هستند، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افسردگی
- مدیریت خشم
- جنون
- مسائل خلقی
- استرس
- غم و اندوه
- وسواس فکری
- اختلال طیف اوتیسم

- اضطراب
- مسائل خلقی و مرتبط با رشد

**بیشتر بخوانید: کارگاه آموزشی بازی درمانی کودکان**

## عملکرد بازی درمانی

رویکرد بازی درمانی تحت نظارت یک درمانگر انجام می پذیرد. یک درمانگر مناسب از ویژگی هایی نظیر احترام و اعتماد برخوردار است.

در بازی درمانی کودک به بازی با اسباب بازی های مختلف مشغول می شود. در طول بازی، اعمال و گفتار کودک تحت نظر درمانگر واقع می شود و بر اساس رفتار های او، مشکلات شناسایی می شوند. زین پس با تفسیر رفتار های کودک، راه حل های کاربردی در خصوص حل مشکلات در نظر گرفته می گردد.

در صورتی که کودک نسبت به بازی تمایل نشان ندهد، درمانگر وظیفه دارد کودک را نسبت به بازی ترغیب نماید. در مواردی نیز ضرورت دارد درمانگر بازی با اسباب بازی را آغاز نماید و به مرور از کودک برای شرکت در بازی دعوت کند.

توجه داشته باشید که ضرورت دارد کودک نسبت به درمانگر احساس اعتماد داشته باشد. همچنین باید این طرز تفکر در ذهن کودک شکل بگیرد که احساسات و افکار او برای درمانگر اهمیت دارد.

## انواع بازی درمانی



### بازی درمانی فعال

در بازی درمانی فعال کودک با تعدادی اسباب بازی محدود به بازی می پردازد و درمانگر به وسیله بازی کودک را به سمت یک هدف مشخص هدایت می سازد. به طور مثال زمانی که کودک دارای یک خواهر یا برادر کوچک است بهتر است با یک کودک خیالی بازی نماید.

درمانگر برای سنجش رفتار کودک، از طریق محبت به نوزاد خیالی، حس حسادت کودک را بر می انگیزد و کنش و واکنش های کودک را مورد ارزیابی قرار می دهد.

### بازی درمانی غیر فعال

در بازی درمانی غیر فعال کودک قابلیت جامه عمل پوشاندن به تخیلات خود را کسب می کند و می تواند مشکلات را بهبود ببخشد. در این نوع بازی درمانی درمانگر یک حیطه مشخص را تعیین می سازد و سعی می کند به منظور نظر دادن کودک درباره هدف بازی خود را در اختیار او قرار دهد.

با وجود اینکه عنوان روش بازی درمانی غیرفعال است، کودک با تخیلات خود حضور چشمگیری در آن دارد. یکی از اصلی ترین و مهم ترین احساس هایی که کودک در بازی درمانی غیرفعال کسب می کند، حس مفید بودن است.

تحت تاثیر موقعیت بازی درمانی به روش غیر فعال کودک به احساسات و هیجانات مختلفی دست می یابد که به چهار روش قابل تشخیص است. درمانگر با توجه به احساسات کودک، می تواند در خصوص کمک رسانی و حمایت کودک اقدام نماید.

یکی از روش های شناسایی احساسات و هیجانات کودک، توجه به احساس مسئولیت است. کودکی که مسئولیت کارها را بر عهده می گیرد، در گفتار از شخص اول استفاده می کند. به طور مثال در حین بازی می گوید: من می خواهم تو را بزنم، من ازت متنفر هستم، من دوستت دارم و...

همچنین عدم تقبل مسئولیت احساسات به عنوان روش شناسایی احساسات و هیجانات کودک شناخته شده است. در واقع کودکی که مسئولیت احساسات خود را قبول نمی کند، در قالب عروسک سعی به اعتراف احساسات می کند. به طور مثال از زبان عروسک بیان می کند که مادرش را خیلی دوست دارد.

در سومین صورت، کودک به صورت مستقیم به یک فرد در دنیای واقعی ابراز احساس می نماید. به طور مثال می گوید: ” بابا من خیلی دلم برات تنگ شده ”

کودک قادر است احساسات فردی را درباره مسائل فردی تخیلی و فیزیکی به تخیلات خود نسبت دهد. به طور مثال احساس ناراحتی خود را نسبت به عروسک می تواند با کوباندن آن بر روی زمین بروز دهد.

**مزیت های بازی درمانی**



تحقیقات حاکی از آن دارند که حدود ۷۱ درصد از کودکان با بازی درمانی شاهد تغییرات مثبت گسترده ای در زندگی بوده اند.

مهم ترین مزیت های بالقوه بازی درمانی به شرح ذیل است:

- تقویت روابط خانوادگی و مهارت های اجتماعی
- کسب همدلی و احترام به دیگران
- ارزش قائل شدن و احترام گذاری فردی
- پذیرش مسئولیت های مختلف
- آموزش مهارت های خلاقانه در خصوص حل مسئله
- کاهش سطح استرس و اضطراب
- بهبود توانایی در بیان احساسات

تکنیک های بازی درمانی

تکنیک بازی با اسباب بازی و عروسک



تکنیک های بازی با اسباب بازی و عروسک بازی در خصوص آگاهی کودک از نحوه کار با آن کاربرد دارد. کودک می تواند در این تکنیک بازی های حسی، بالون، حباب، چوب جادویی، تلفنی، عروسک، عروسک مخملی، پزشکی و توپ بازی را انجام دهد.

یکی از بازی های کاربردی در تکنیک اسباب بازی، بازی پزشکی است. بازی پزشکی در زمان هایی که درمانجو تحت یک موقعیت استرس زا با مشکل مواجه شده است کاربرد دارد. در این روش درمانی بیمار فرآیند پزشکی را بر روی حیوانات یا اسباب بازی انجام می دهد. بدین ترتیب می تواند کنترل احساسات را در دست بگیرد.

علاوه بر این در بازی تلفنی، بیمار و درمانگر هر کدام یک تلفن اسباب بازی دارند. در این بازی درمانگر قادر است سئوالات مربوط به درمان را به وسیله ی تلفن از بیمار بپرسد. احتمال می رود بیمار به صورت غیر مستقیم و از طریق تلفن بتواند راحت تر به سئوالات پاسخ دهد و در صورت ناراحتی، تلفن را قطع نماید.

تحقیقات بیانگر آن هستند که بازی با تلفن اسباب بازی برای برقراری ارتباط با کودکانی که به صورت انتخابی از سخن گفتن امتناع می کنند، کمک شایانی می کند.

### تکنیک تصویرسازی و خلاقیت هنر

#### رنگ آمیزی

تکنیک تصویر سازی و خلاقیت هنر در بهبود روند بازی درمانی کمک شایانی می کند. یکی از گونه های تکنیک خلاقیت هنر، رنگ آمیزی است. در این تکنیک درمانگر و درمانجو با یکدیگر نسبت به شناسایی رنگ ها و احساس های القایی اقدام می نمایند.



به طور مثال رنگ آبی نشان از غم دارد. قرمز بیانگر عصبانیت است و زرد برای شادی مورد استفاده قرار می گیرد. پس از مشخص کردن احساس رنگ ها، درمانگر قادر است از مشتری بخواهد تا یک جدول زمانی از زندگی خود را ترسیم نماید و از رنگ ها برای نشان دادن احساسات بهره بجوید.

#### نقاشی تروما

یکی از گونه های کاربردی در تکنیک تصویر سازی، نقاشی های تروما است. در روش نقاشی های تروما درمانگر از مراجع می خواهد تا یک تجربه آسیب زا در گذشته را اعم از زلزله، سانحه ی تصادف و سیل را ترسیم نماید. تحقیقات بیانگر آن هستند که اگر درمانجو تصویر نقاشی تروما را مچاله کند و دور بریزد می تواند بر روی آن رویداد آسیب زا، کنترل داشته باشد و روند درمان را طی کند.

#### کلاژ

در روش کلاژ درمانگر از درمانجو خواستار ترسیم کابوس هایی می شود که زمینه ساز مشکل در زندگی او هستند. کلاژ وسیله ای عالی در خصوص بیان احساسات و هیجانات است و برای افرادی که از نقاشی و طراحی دوری می کنند، گزینه مناسبی به شمار می رود.

#### تکنیک های ایفای نقش

یکی از تکنیک های کاربردی در بازی درمانی، نقش آفرینی است. در این تکنیک درمانگر تلاش می کند تا به همراه درمانجو یک موقعیتی را ایفا نماید که فرد بابت آن نگران است.

اصلی ترین هدف تکنیک نقش آفرینی کاهش استرس و اضطراب است. در واقع با این تکنیک کودک متوجه می شود که نیازی به مضطرب بودن ندارد.

#### در ادامه تکنیک های ایفای نقش را بیان می کنیم:

- ماسک بازی
- بازی در صحنه به همراه لباس های خاص
- بازی ابرقهرمانی
- بازی عروسکی



یکی از تکنیک های حائز اهمیت در استعاره های داستان سرایی و قصه گویی، تکنیک لاک پشت است. در تکنیک لاکپشت درمانگر به فرد تحت درمان آموزش می دهد که هنگامی که لاک پشت از امری ناراحت است، توقف می کند، چشمان خود را می بندد و به لاک خود می رود. سپس با سه نفس عمیق موضوع ناراحت کننده را از مخلیه ذهن بیرون می کند.

بدین ترتیب فرد می تواند با تکنیک لاک پشت مدیریت خشم را انجام دهد.

یکی از تکنیک های موثر در بازی درمانی، داستان سرایی متقابل است. تکنیک داستان سرایی متقابل برای اولین بار به وسیله یک روانپزشک کودکان به نام ریچارد گارنرد در سال ۱۹۷۱ میلادی ابداع شد. این تکنیک شامل بیان داستان هایی به وسیله درمانگر و درمانجو است.

بهترین اشخاص برای تکنیک داستان سرایی متقابل، کودکان در رده سنی ۸ الی ۱۴ سال به شمار می روند. در این تکنیک از افراد خواسته می شود تا با بهره گیری از شخصیت های تخیلی، یک داستان با مضمون مشکل را تعریف نمایند.

پس از اتمام روند بیان داستان از کودک خواسته می شود تا درباره نتیجه ای که از داستان اتخاذ کرده است سخن بگوید. زین پس درمانگر با بهره گیری از شخصیت های داستان، راه حل های انطباقی را در خصوص درگیری هایی که شخصیت های داستان با آن ها مواجه هستند، ارائه می نماید.

از سری تکنیک های داستانی و قصه گویی می توان به کتاب درمانی، شخصیت سازی و دماسنج احساسات اشاره کرد.

موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد کارگزار رسمی برگزاری دوره های آزاد در دانشگاه های مادر ایران

شماره تماس : ۰۲۱۲۲۳۵۴۰۰۰

آدرس وب سایت : <https://haftad.org>