

بازی درمانی

و اهمیت استفاده از آن در مدرسه

پیشگفتار

امروزه با توجه به گسترش سرسام آور تکنولوژی، مسائل اقتصادی و مشکلات معیشتی، خانواده ها تمایلی برای داشتن تعداد زیاد فرزند نیستند و اغلب رو به تک فرزندی یا نهایتا داشتن دو فرزند می آورند. بچه ای که تنها فرزند یک خانواده است مسلما متفاوت با بچه هایی که باهم بزرگ می شوند رشد می کند. تک فرزندها (اصطلاحا به دلیل یکی به دونه بودن) غالبا خود رأی و خود محور، دارای انتظار بسیار بالا برای تأمین تمامی خواسته هایشان، یا لوس و بسیار نیازمند حمایت والدین و یا در خود مانده، غیراجتماعی و بعضا جامعه گریز یا جامعه ستیز بار می آیند. امروزه تربیت فرزند به دست پدر و مادر (به دلیل بی حوصلگی، وجود فضاها و شبکه های مجازی و یا مشغله ی بسیار) جای خود را به تربیت با رسانه داده است.

در این روزگار، مسؤولیت سنگینی بر دوش مدرسه، معلمین و مسؤولین می باشد. در شرایط کنونی باید مدرسه علاوه بر مسائل آموزشی، فرهنگی و تربیتی، به موضوعات بسیار مهم روانشناسی کودکان نیز توجهی خاص داشته باشد. دلیل آن نیز همان مواردی است که در بالا ذکر شد. یکی از بهترین و مؤثرترین روشهایی که برای تشخیص و درمان اختلالات این کودکان وجود دارد، بازی درمانی و نقاشی درمانی است و به اعتقاد اینجانب، علاوه بر کم کردن مشکلات کودکان مبتلا، نقش مهمی در بالابردن سطح کیفی مدرسه ایفا خواهد کرد. در ادامه این مقاله، توجه شما را به توضیحاتی در مورد بازی درمانی جلب می کنم.

بازی از ضروریات زندگی کودکان است. کودکان از طریق بازی افکارشان را بازگو می کنند و به همان راحتی که بزرگسالان احساساتشان را با کلمات بیان می کنند، آنان نیز همین کار را به وسیله بازی انجام می دهند. کودک در طول بازی توانایی حل مشکلات خود را پیدا می کند و به وسیله آن می تواند اعتماد به نفس و روحیه استقلال طلبی را در خود پرورش دهد. آنان احساساتی چون ترس، اندوه، شادی و عصبانیت خود را از طریق بازی بیان و به این ترتیب احساس امنیت و ارزشمند بودن می کنند. کودک در بازی نیازهای حسی – حرکتی خود را برآورده می سازد و انرژی خود را تخلیه می کند که این کار باعث افزایش آرامش او می شود، در غیر این صورت اگر این انرژی امکان بروز پیدا نکند، احتمالا به اضطراب، افسردگی و پرتحرکی تبدیل می شود. در واقع بازی به اندازه تغذیه صحیح و احساس صمیمیت و امنیت برای رشد کودک مهم و ضروری است و عاملی است که به رشد تفکرات و خلاقیت های کودک کمک می کند. ویژگی های رفتاری کودکان در بازی هایشان کاملا مشخص می شود. به عنوان مثال کودکی که در جستجوی قدرت است، معمولا در بازی نقش رهبر، رئیس، فرمانده یا حتی نقش مدیر مدرسه را بازی می کند یا یک کودک پرخاشگر ممکن است در بازی، عروسک هایش را بزند یا اسباب بازی هایش را بشکند. پرخاشگری به صورت مستقیم و غیرمستقیم در بازی کودک نمایان می شود. کودک پرخاشگر ممکن است به وسیله چاقو یا قیچی بر میز و اسباب بازی ها حمله کرده و محیط را به یک میدان جنگ تبدیل کند. درواقع کودک دنیای خود را با اسباب بازی هایی که در دسترس دارد، فراقنی می کند.

بازی درمانی

امروزه از بازی یا بازی درمانی به عنوان روشی برای درمان مشکلات کودکان استفاده می‌شود. بازی درمانی به روانشناسان کمک می‌کند تا بتوانند مسائل و مشکلات کودکان را حس کرده و ویژگی‌های روانی آن‌ها را بشناسند. در این نوع درمان، به کودک فرصت داده می‌شود تا احساسات آزاردهنده و مشکلات درون خود را از طریق بازی بروز داده و آنها را به نمایش بگذارد. در کودکان بی‌قرار حواس پرت که کنترل کمی روی حرکات بدنی خود دارند و براحتی هم متوقف نمی‌شوند، بازی کمک می‌کند تا تنش آنها آرام شود یا کودکانی که مورد ضرب و شتم و آزار جنسی قرار گرفته‌اند، می‌توانند از طریق بازی درمانی تا حد زیادی به آرامش و بهبود برسند.

درمانگر از طریق بازی درمانی یک موقعیت بازی را به صورت کلی ایجاد می‌کند که کودک بتواند ترس و تنش خود را بیرون بریزد، در حقیقت در بازی درمانی کودک «خود درونی اش» را نشان می‌دهد. شدت احساساتی که برخی کودکان در طول بازی درمانی از خود نشان می‌دهند گاهی بسیار تعجب‌آور است، احساساتی چون تنفر، ترس، تنهایی، ناامنی، احساس شکست، بی‌کفایتی و احساس ناخواسته بودن از این گونه احساسات است و غالباً شروع این احساسات باعث محرومیت و انحراف شخصیت کودک می‌شود. در حال حاضر ناآگاهی‌های والدین برخی کودکان سبب شده است که اختلالات عاطفی و رفتاری کودکان مانند ترس، خشم، دروغ‌گویی، حسد، شب‌اداری، وسواس، ناخن جویدن و ... شیوع بیشتری پیدا کند.

در بازی درمانی پس از آن که کودک بازی با وسایل را شروع کرد، درمانگر با دقت اعمال و گفتار او را تحت نظر می‌گیرد و با مشاهده رفتارش در ضمن بازی به نگرانی‌های او پی می‌برد و پس از تفسیر و نتیجه‌گیری از عملکردهای کودک، راه‌حل‌هایی مناسب برای مشکلات او ارائه می‌کند. اگر کودک تمایل به بازی نداشته باشد، مشاور باید او را تشویق کند، اگر کودک ساکت بماند و بازی نکنند، مشاور بازی با اسباب بازی‌ها را شروع می‌کند و بتدریج از کودک دعوت می‌کند که در بازی شرکت کند.

درمانگر در طول درمان و هنگام کار با کودکان، باید بپذیرد که کودک دلایلی برای هر آنچه که انجام می‌دهد دارد و مسائل زیادی وجود دارد که ممکن است برای کودک مهم باشد در حالی که قادر نیست آنها را با درمانگر خود در میان بگذارد. برای این که درمانگر در بازی درمانی موفق باشد، باید دارای ویژگی‌هایی چون قابل اعتماد بودن، پذیرا بودن و احترام به کودک باشد. در بازی درمانی باید شرایطی فراهم شود که کودک به درمانگر خود اعتماد و احساس کند که افکار و احساساتش مورد توجه درمانگر قرار گرفته است.

احساسات و هیجاناتی که در اثر موقعیت بازی درمانی در کودک ایجاد می‌گردد به چهار صورت قابل شناسائی است. یک مشاور یا روان درمانگر باید نسبت به این احساسات توجه نموده، و بعد از شناسائی نسبت به حمایت و یاری کودک اقدام نماید:

- احساساتی که کودک مسئولیت آنها را بر عهده می‌گیرد مثلاً در موقعیت بازی درمانی می‌گوید من از ... متنفر هستم، من ... را دوست دارم و ...

- احساساتی که کودک خود شخصاً مسئولیت آنها را بر عهده نمی‌گیرد مثلاً در بازی انفرادی اکثراً دیده می‌شود که کودک عروسکی را وادار می‌کند که بگوید مادر بد است و ...

- احساساتی که مستقیماً به فردی که بخشی از دنیای حقیقی و واقعی او است اظهار می‌دارد، مثلاً مامان تو را دوست دارم ...

- احساساتی که کودک نسبت به اسباب‌بازی یا فرد غیرقابل رؤیتی که از طریق تخیلات وی در اتاق بازی به وجود آورده است ابراز می‌دارد. مثل کوبیدن عروسک به زمین و ...

ناآگاهی والدین

در حال حاضر ناآگاهی های والدین برخی کودکان سبب شده است که اختلالات عاطفی و رفتاری کودکان مانند ترس، خشم، دروغ‌گویی، حسادت، شب ادراری، وسواس، ناخن جویدن و ... شیوع بیشتری پیدا کند. در جلسات بازی درمانی منشأ اصلی این احساسات شناخته می‌شود و درمانگر به جای آن که احساسات و عواطف کودک را نادیده بگیرد یا انکار کند، آنها را می‌پذیرد و به کودک اجازه می‌دهد با مطرح کردن آنها، آرام و سبک شود.

در درمان کودکان، بازی به عنوان یک وسیله ارتباطی نیز به کار می‌رود. با مشاهده کودک هنگام بازی می‌توانیم به میزان توانایی و درک او در زمینه های گوناگون مانند ارتباط برقرار کردن با دیگران، درک او از مردم و همچنین درکی که از خود دارد، پی ببریم رفتارها، نظرات، احساسات و چگونگی ابراز وجود کودک در بازی به ما کمک می‌کند که به مشکلاتش و این که او دنیای اطراف خود را چگونه می‌بیند، پی ببریم. به عنوان مثال درمانگر برای کودکی که به علت ناتوانی در بکارگیری وسایل، قوانین بازی را رعایت نمی‌کند، با ایجاد فرصت هایی مناسب و تشویق به او کمک می‌کند تا بر اضطراب خود غلبه کند و به این ترتیب کودک از طریق بازی شیوه های گوناگون کنار آمدن را یاد می‌گیرد.

در بازی درمانی لازم به رعایت مواردی از سوی درمانگر است. از جمله این که رابطه خوبی میان وی و کودک برقرار شود، به کودک آزادی عمل داده شود، کودک به خاطر اشتباهاتش مورد سرزنش قرار نگیرد و به گفتار و احساساتش کاملاً توجه شود.

همچنین انتخاب صحیح اسباب بازی مناسب، بسیار مهم است، مثلاً کودکانی که وسواس دارند، میل به خمیربازی، گل بازی یا بازی های به ظاهر کثیف ندارند، درمان نکردن این کودکان باعث بروز مشکلاتی برای آنها در آینده می شود. یا کودکی که بالای سن ۵ سال بوده و مشغول بازی های حسی - حرکتی است، ممکن است دچار اختلال «تیسیم» یا «در خود درماندگی» باشد.

در واقع بازی درمانی تنها رها کردن کودک با اسباب بازی ها نیست. هر گاه کودک بتواند از طریق مواجه شدن صحیح با مشکلات و رویدادهایی که موجب هیجان و اضطراب او شده اند روبه رو شود، می تواند با تنش حاصله از آن مقابله کند. کودک اگر نتواند هنگام رویارویی با اضطراب راهی منطقی برای خود پیدا کند، دچار ترس و دلهره خواهد شد. به طور کلی می توان گفت که با کمک بازی درمانی می توان عملکردهای منفی و ناسالم عاطفی، احساسی و رفتاری کودکان را تشخیص داد و به معالجه زودهنگام ناتوانی هایی جسمی و روانی او پرداخت.

آماده سازی مدرسه برای بازی درمانی

باتوجه به شرایط کنونی مدرسه، پیاده سازی طرح اتاق بازی و بازی درمانی به صورت ایده آل و تمام و کمال میسر نیست. اما از آنجایی که این طرح بسیار مفید و کارآمد (در تشخیص و رفع اختلالات رفتاری کودکان) می باشد، می توان با چشم پوشی از مواردی که لزوم کمتری دارند-مثل وجود همه نوع اسباب بازی یا وسایل گران قیمت نقاشی- این برنامه را اجرایی کرد. کارهای لازم برای اجرای این طرح عبارتند از:

۱- اختصاص دادن یک اتاق به عنوان اتاق بازی : نیازی نیست که این اتاق حتماً بزرگ باشد. می توان از یک اتاق کوچک استفاده کرد. اما به نکاتی در این زمینه باید دقت داشت. از جمله : تهویه و دمای مناسب، فضای دلنشین و آرامش بخش و به دور از هیاهو، عدم رفت و آمد افراد مدرسه به آن اتاق (به جز مشاهده گر یا درمانگر) ، داشتن قفسه بندی و فضایی منظم.