

روش‌های بازی درمانی

تألیف

سارا جهانی



انتشارات آریک

۱۳۹۲

سرشناسه : جهانى، سارا، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پديدآور : روش‌هاى بازى درمانى / تاليف سارا جهانى.
مشخصات نشر : شيراز: آيрик، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهرى : ۱۴۴ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۶۶-۹۲-۶
وضعيت فهرست‌نويسى : فيپا
موضوع : بازى درمانى
موضوع : بازى‌هاى کودکان -- جنبه‌هاى روانشناسى
موضوع : کودکان -- روان درمانى
رده بندى کنگره : RJ۵۰۵/ب۹۱۳۹۲
رده بندى ديويى : ۶۱۱/۹۲۸۹۱۶۵۳
شماره کتابشناسى ملي : ۳۲۳۳۹۲۳



انتشارات آيрик

روش‌هاى بازى درمانى

تأليف: سارا جهانى

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۶۶-۹۲-۶

سال انتشار: ۹۲ نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ صفحات: ۱۴۴

حروف چينى و صفحه‌آرايى: آيрик

چاپخانه: آيрик قيمت: ۷۵۰۰ تومان

آدرس: تهران - خيابان ۱۵ خرداد غربى - کوچه شهيد بادامچى - پلاک ۳۰

Email: arinacomplex@yahoo.com

فهرست

۹	پیش‌گفتار
۱۲	مقدمه:
۱۴	اتفاق ناخوشایند
۱۸	دوست گیلی من
۲۲	کدوم یکی شبیه منه؟
۲۸	دنایای وارونه کلمات
۳۰	خط زندگی
۳۴	کلید جادویی
۳۷	آینه
۳۹	دنایای شنی
۴۲	دنایای شنی (۲)
۴۵	خانواده آقای رُسی
۴۸	دستورالعمل طبخ موفقیت
۵۲	حقه‌های جادویی
۵۶	توپ نخی احساس من
۵۹	خاله سوسکه
۶۱	منوی خشم
۶۴	حباب‌سازی

حرکات آهسته	۱۲۳
یادم تو فراموش احساسات	۱۲۵
مورچه کوچولو	۱۲۷
چیدن میوه	۱۲۹
لانه‌ی مورچه‌ها	۱۳۱
بایست و برو	۱۳۳
غذا دادن به شیر	۱۳۵
بحث و نتیجه‌گیری	۱۳۶

۶۶.....	سیب‌های رنگی
۷۰.....	انفجار خشم
۷۴.....	پرونده من
۷۸.....	قایم باشک احساسات ما
۸۱.....	حلقه را به دور بطری احساس ببنداز
۸۴.....	لمس کن و بگو
۸۶.....	سرزمین بدون قانون
۸۹.....	هر خانواده یک سرزمین پادشاهی است
۹۲.....	قالیچه پرنده
۹۶.....	سنگ احساس و ماتکالا
۹۹.....	آقای مخالف / خانم مخالف
۱۰۲.....	داستان من
۱۰۵.....	داستان من
۱۰۸.....	داستان احساس من و تو
۱۱۱.....	مواظب حواست باش
۱۱۳.....	قوطی نگرانی‌های من
۱۱۶.....	راهنمای چشم و دیده
۱۱۹.....	حرکت باهم
۱۲۱.....	سایه بازی
۱۲۲.....	حرکت به عقب

سپاس پروردگار مهربان را که آموخت مرا تا بیاموزم دیگران را.

سپاس از تمام عزیزانی که مرا در تألیف این کتاب یاری دادند:

از خانواده عزیزم که مشوق و حامی همیشگی من بوده‌اند، به ویژه خواهر عزیزم که با صبوری قدم به قدم در این امر مرا همراهی نمود و طراحی جلد را بر عهده داشت.
از استاد عزیزم سرکار خانم نادره سهرابی که گرمای محبتش همواره انرژی‌بخش فعالیت‌هایم بوده است.
از استاد عزیزم جناب آقای سعید راع که همیشه بایستی قدردان محبت‌های بی‌دریغش باشم.

امید است که این کتاب مورد قبول و عنایت مخاطبان عزیز خود قرار بگیرد.

پیش گفتار

اغلب ما زمانی با دیگران دچار مشکل می‌شویم که راه ارتباطی صحیحی جهت درک خواسته و ارائه پاسخی مطلوب را نمی‌دانیم.

از آنجا که ارتباط سالم ارتباطی است که سه بخش گیرنده، پیام و فرستنده همه بی‌نقص هستند، لذا چنانچه ما نتوانیم پیام خود را به خوبی به فرد مقابل برسانیم، او نیز طبق برداشت غلط و ناقص خود به ما پاسخ خواهد داد. پاسخی که طبیعتاً دلخواه ما نخواهد بود.

ارتباط والد- کودک نیز از این قاعده مستثنا نمی‌باشد. عدم ابراز احساسات و بیان مشکلات توسط کودکان و عدم درک صحیح و به موقع ما از این احساسات می‌تواند تا اندازه‌ای خطرناک باشد که نه تنها روابط خانوادگی، دوستان و همسالان را در زمان کودکی خدشه‌دار کند، بلکه موجب به وجود آمدن مشکلات فردی و خانوادگی بیشتر نیز در آینده گردد.

از آنجا که کودکان قبل از مراحل نوجوانی دارای تفکر عینی می‌باشند و نمی‌توانند تفکر انتزاعی داشته باشند لذا صحبت در مورد احساسات و بروز آن‌ها برای آن‌ها قدری مشکل است. این امر موجب بلوکه شدن احساسات و در نتیجه ریشه رنج کودکان دلبندمان می‌گردد. اما از طریق بازی با کودکان می‌توان این مسیر معیوب را بسیار زیبا و لذت‌بخش نمود.

پیشوایان اسلام، نیز به این امر مهم توجه کامل داشته‌اند و درباره آن به مسلمانان سفارش نموده‌اند و بازی با کودکان را از مستحبات دینی شمرده‌اند. پیامبر صلی‌الله علیه و آله می‌فرماید: آن کسی که نزد او کودکی است، باید در پرورش وی کودکانه رفتار کند.

امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: کسی که کودک را دارد، باید در راه تربیت او خود را تا سر حد کودکیت تنزل دهد.

بازی وسیله‌ای برای نزدیکی عاطفی و اجتماعی به کودک است. بازی تمرین زندگی آینده کودک است. در بازی ذهن ما آزاد است که هر گونه بخواهد زندگی کند، پس بازی می‌تواند خلاقیت و سیالی ذهن را افزایش دهد.

پایه روانشناس بزرگ ۵ ساله برای بازی عنوان می‌کند:

۱- بازی فعالیتی است که هدفش در خود آن نهفته است، درحالی که هدف کار در خارج آن قرار دارد.

۲- بازی فعالیتی است که انجام آن موجب خوشنودی و خوشحالی بازی‌کننده می‌گردد، حال آنکه کار ضرورتاً خوشایند نیست.

۳- بازی فعالیتی است که فرد آن را اختیار می‌کند، درحالی که کار، خاصیتی اجباری و الزامی دارد.

۴- بازی از قید سازمان آزاد و رهاست، درحالی که کار معمولاً با سازمان‌دهی همراه است.

۵- بازی از کشمکش و پرخاش به دور است، حال آن که ماهیت کار گرایش آشکاری به سوی کشمکش و پرخاش دارد.

زمانی می‌توانیم به این اهداف برسیم که چند نکته را در اتاق بازی رعایت کنیم:

- ترغیب نکنیم

- حمایت نکنیم

- فشار وارد نکنیم

- کودک را در اتاق بازی کاملاً آزاد گذاریم

- در مواردی که کودک کارهای غلطی انجام می‌دهد سرزنش نشود اما بداند که اینجا فقط آزاد است و مقررات بیرون متفاوت است.

خواننده عزیز، کتابی که پیش رو دارید شما را در مسیر صحیح تربیت، شناخت و درمان مشکلات کودک دلبندتان یاری خواهد کرد.

درمان: پرخاشگری، اسرس و اضطراب، نافرمانی، نقص توجه و بیش‌فعالی، هماهنگی حرکتی-بینایی، هماهنگی شنیداری - حرکتی، تشخیص و بیان احساسات: اندوه، ناامیدی، ترس، شجاعت، ناتوانی، فقدان، عدم تأیید و ...

ارتقاء: خودآگاهی، اعتمادبه‌نفس، باورهای مثبت، روابط صحیح با خانواده، سازمان‌دهی به احساسات، کلمات ارزشی، همسویی با خانواده و دوستان، خودکنترلی، خلاقیت، پذیرش، آرام‌سازی و تنش‌زدایی، قانونمندی، رفتار اجتماعی مناسب، فعالیت‌های گروهی، تعامل والدین کودک، حس همکاری و اعتماد.

این مجموعه بر اساس نظرات و اظهار نیاز والدین مراجعه‌کننده به درمانگاه مشاوره گردآوری گردیده است.

تسپاس بیکران نثار والدینی که به کودکان و زیباتر شدن دنیای عزیزانمان اهمیت داده و در این مسیر با نظرات سازنده‌شان مرا یاری می‌دهند.

sarajahanii@gmail.com

<http://www.sarajahani.blogfa.com>

مقدمه:

نوزاد انسان از بدو تولد بازی می‌کند. بازی با صدا، بازی با حرکت انگشتان، بازی با دنبال کردن نگاه. بازی با محیط منجر به اکتشاف آن و توانمندی کودک می‌گردد. فرایندی توأم با حرکت، فریاد، خنده، رقابت و وقت‌گذرانی است که همیشه با شادی توأم است. کودکان ابتدا انفرادی بازی می‌کنند پس از آن بازی‌های انفرادی شکل می‌گیرد و سپس بازی‌های گروهی جذاب‌ترین بازی‌ها خواهند بود. کودکان به تناسب هوش، شرایط فیزیکی و محیطی رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند و در صورت ناهماهنگی در هر کدام، فرایند رشد از سیر طبیعی خود خارج می‌شود و اختلالی شکل می‌گیرد. اختلالات رفتاری و عاطفی از جمله مهم‌ترین این اختلالات می‌باشند که خود دامنه بسیار وسیعی را در بر می‌گیرند. روانشناسان همواره در پی یافتن شیوه‌های جدید درمانی برای این گروه از کودکان می‌باشند. با گسترش امکانات محیطی، افزایش سواد و آگاهی خانواده‌ها و تغییر سبک زندگی در خانواده‌های جوان، درمان‌های قدیمی مانند دارودرمانی یا رفتاردرمانی پاسخگوی خوبی به اختلالات رایج در کودکان امروز نیست. از این رو تاکید بر درمان‌های جدیدتر و جذاب‌تر می‌باشد که خود کودک درگیر فرایند درمانه خویش شده و نقش فعال و آگاهانه‌ای در درمان خود داشته باشد.

بازی درمانی یکی از جدیدترین و موثرترین این درمان‌هاست که با تاکید بر یکی از جذاب‌ترین فعالیت‌های مورد علاقه کودکان، یعنی بازی، به تشخیص، آموزش و درمان کودکان می‌پردازد. در بازی درمانی نوعی خلاقیت نهفته است که درمانگر بانو آوری خود و متناسب با اختلال کودک به ابداع بازی‌های جدید می‌پردازد.

دنیای بازی زیبا، جذاب، پر تحرک و نامحدود است. بازی محدودیت سنی ندارد و هر انسانی در هر سنی می‌تواند از ورود به این دنیای جذاب لذت ببرد. آشنایی با این فن درمانی و روش‌های اجرای آن گام موثری در کمک به گروه بزرگی از کودکان خواهد بود که چشم‌انداز آن کودکانی سالم‌تر، شادتر و باهوش‌تر خواهند بود.

دکتر نادره سهرابی

استادیار گروه روانشناسی

دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت