

بازی درمانی

شناختی

رفتار
درمانی

p
i
a
y

therapy

فهرست

فصل دوم : استفاده از بازی درمانی برای کودکان آسیب دیده

- نیازهای سلامت روان کودکان آسیب دیده
- مشکلات شایع در کودکان آسیب دیده
- اهداف درمانی و رویکردهای پیشنهادی
- استراتژی‌های تکمیلی درمان
- دیدگاه‌های درمانگران
- بازی درمانی متمرکز بر کودکان آسیب دیده
- خلاصه روش بازی درمانی متمرکز بر ضربه TFPT
- استفاده از درمان‌های بیان‌گرا
- رفتار درمانی شناختی یا CBT
- منطق استفاده از CBT برای کودکان آسیب دیده
- هشت مهارت کلیدی در TST برای کودکان آسیب‌دیده

فصل سوم : بازی درمانی برای کودکان پرخاشگر

- برنامه توانایی سازش
- شواهد و مستندات برای توانایی سازش
- بازی‌های مورد استفاده در برنامه ی توانایی سازش
- فعالیت‌های ایفای نقش
 - نقش‌هایی برای پرورش آگاهی احساسی
 - نقش‌هایی برای تمرین کنترل عصبانیت
 - تمرین‌هایی برای حل مشکلات اجتماعی
- نمایش خیمه شب بازی
- بازی‌های ساختار یافته
 - بازی‌های رقابتی
 - بازی‌های رقابتی و اشتراکی
 - بازی‌های اشتراکی یا همکاری کننده
- زمان خاص کودک و والد
- روش‌های سودمند بازی درمانی

تاریخچه

مقدمه

فصل اول : قدرت‌های درمانی بازی

- اهمیت بازی در رشد کودکان
- نقش بازی در رشد ذهنی و اجتماعی
- بازی به عنوان ابزار درمانی
- عوامل شفافبخش بازی
- ابراز حالات فردی
- دسترسی به ناخودآگاه
- آموزش‌های مستقیم و غیر مستقیم
- تخلیه هیجانی
- مصونیت در مقابل تنش
- شرطی‌سازی متقابل احساسات منفی
- تخلیه ذهنی
- تاثیر مثبت
- جهت‌دهی تمایلات ناخوشایند
- بهبود ارتباطات و تعلق خاطر
- قضاوت اخلاقی
- همدلی
- قدرت کنترل
- توانمندی و کنترل فردی
- احساس خود بودن
- پیشرفت و تسریع رشد
- حل کردن مشکلات همراه با خلاقیت
- جبران حقیقت در دنیای خیالی
- واقعیت‌آزمایی
- تمرین رفتارهای گوناگون
- ایجاد تفاهم
- بازی درمانی تجویزی

تاریخچه علمی بازی درمانی

بازی درمانی از دهه ۱۹۳۰ با روان‌درمانگرانی چون آنا فروید و ملانی کلاین آغاز شد و امروزه با روش‌های شناختی-رفتاری ترکیب شده است. این شیوه به کودکان کمک می‌کند احساسات و نگرانی‌های خود را در فضایی امن از طریق بازی بیان کنند. بازی درمانی کودک محور (ویرجینیا آکس‌لاین، ۱۹۴۷) و بازی درمانی شناختی-رفتاری (سوزان نل، ۱۹۹۳) از مهم‌ترین رویکردهای آن هستند. در این روش، اسباب‌بازی‌ها زبان کودک‌اند و درمانگر با مشاهده بازی، به درک بهتری از مشکلات کودک می‌رسد.

مقدمه

بازی یکی از نیازهای اساسی کودکی است که نقش مهمی در رشد همه‌جانبه کودک دارد. بازی‌درمانی، به‌ویژه نوع کودک‌محور آن، به کودکان امکان می‌دهد احساسات خود را در فضایی امن و بدون نیاز به بیان کلامی ابراز کنند. اسباب‌بازی‌ها زبان کودکان و درمانگر با مشاهده بازی، به شناخت بهتری از وضعیت روانی او می‌رسد.

روش‌هایی مانند بازی‌درمانی شناختی-رفتاری، ماسه‌بازی و رویکردهای یونگی، اثربخشی این شیوه را نشان می‌دهند. بازی نه تنها ابزار رشد، بلکه وسیله‌ای مؤثر برای درمان روانی کودکان است.



فصل اول

قدرت های درمانی بازی

• چارلز شفر

• آتنا دروز

نویسندگان



اهمیت بازی در رشد کودکان

بازی برای کودکان مثل نفس کشیدن است؛ طبیعی، ضروری و جهانی. همه‌ی بچه‌ها در هر فرهنگ و کشوری بازی می‌کنند، چون بازی راهی برای ابراز وجود، یادگیری و رشد آنهاست.

- بازی از گذشته‌های دور در فرهنگ‌های مختلف وجود داشته و با هنر، موسیقی، رقص و حتی فلسفه در ارتباط بوده است.
- نوع نگاه هر فرهنگ به بازی و میزان ارزشی که برای آن قائل است، متفاوت است.

نقش بازی در رشد ذهنی و اجتماعی

بازی‌های تخیلی و نمادین به کودکان کمک می‌کنند تا **فکر کردن، حل مسئله**

و کنترل احساسات را یاد بگیرند. این نوع بازی‌ها باعث تقویت مغز و جلوگیری

ی از کاهش سلول‌های عصبی می‌شوند.

- بازی به اندازه‌ی خواب و تغذیه برای رشد کودک مهم است.
- سازمان ملل در حقوق کودک، بازی را به عنوان یک حق اساسی شناخته است.



بازی درمانی تجویزی

مکاتب مختلف درمانی مانند رویکرد بیمار محور، شناختی و روان‌پویشی، هر یک بر جنبه‌هایی از قدرت درمانی بازی تأکید دارند.

در رویکرد تجویزی، متخصصان بازی‌درمانی با بهره‌گیری از مجموعه‌ای از توانایی‌های درمانی بازی و تطبیق آن‌ها با دلایل خاص مشکلات بیمار، می‌توانند نیازهای فردی او را بهتر پاسخ دهند. این رویکرد بر ترکیب هدفمند و متفاوت قدرت‌های درمانی و انطباق آن‌ها با شرایط بیمار استوار است.

درمانگرانی که شناخت دقیق‌تری از مکانیزم‌های تغییر دارند، اثربخشی بیشتری در درمان خواهند داشت.

همچنین، برای دستیابی به نتایج بهتر، لازم است درمانگران سبک تعامل خود را با سبک ارتباطی بیمار هماهنگ کنند.

فصل دوم

استفاده از بازی درمانی
برای کودکان آسیب دیده

• الیانا گیل

• نیکول یالازو

نویسندگان

دیدگاه های درمانگران

- گیل درمان های بیان گرا را مؤثرتر از روش های کلاسیک می داند و تلفیق آنها را پیشنهاد می کند.
- جیمز نیز با وجود کمبود داده های تجربی، چهار حوزه ی اصلی درمان را شناسایی کرده است.

۴- دورنما

۳- آموزش

۲- منظم سازی

۱- برقراری رابطه

هشت مهارت کلیدی در TST برای کودکان آسیب‌دیده

1. **ایجاد زمینه:** حضور ذهن و پایداری در شرایط احساسی شدید
2. **شناسایی احساسات:** توانایی تشخیص و نام‌گذاری احساسات
3. **تعدیل احساسات:** کنترل هیجانات شدید مانند اضطراب و خشم
4. **پردازش شناختی:** تشخیص تفاوت بین احساس و فکر و تأثیر آن بر رفتار
5. **کنترل انگیزه‌های ناگهانی:** مدیریت تکانه‌ها با تفکر
6. **حل مسئله:** استفاده از منطق برای حل مشکلات
7. **ایجاد هویت فردی:** تقویت حس خودارزشی و قدرت درونی
8. **ارتباطات بین فردی:** بهبود تعامل با دیگران و افزایش همدلی

فصل سوم

بازی درمانی برای کودکان پرخاشگر

نویسندگان

- جان لاکمن
- کارولین باکس میر
- نیکول پاول

برنامه توانایی سازش

برنامه توانایی سازش یک مداخله‌ی CBT مبتنی بر بازی درمانی است که برای کودکان با

رفتارهای تهاجمی در سنین دبستان تا راهنمایی طراحی شده و در مدارس اجرا می‌شود.

- جلسات گروهی و هفتگی با ساختار منظم، همراه با فعالیتهای سرگرم‌کننده مثل نمایش عروسکی، بازی‌های پرسش و پاسخ، و ایفای نقش، به آموزش مهارت‌های روانشناختی می‌پردازد.
- برنامه شامل بخش والدین نیز هست و از تکنیک‌های بازی برای افزایش انگیزه، تمرین مهارت‌ها، و سازگاری با سبک‌های یادگیری مختلف استفاده می‌کند.
- بازی به کودکان کمک می‌کند تا در محیطی امن و غیرتهدیدکننده، مهارت‌های اجتماعی و رفتاری را تمرین کرده و درک خود را از مفاهیم درمانی تقویت کنند.

زمان خاص والد و کودک

هدف اصلی برنامه درمانی ایجاد رابطه‌ای مثبت، صمیمی و فعال بین والدین و کودک از طریق گذراندن زمان با کیفیت با یکدیگر، به‌ویژه در قالب بازی و تعاملات روزمره. راهنمایی‌های درمانگر برای والدین والدین باید در زمان تعامل با کودک موارد زیر را رعایت کنند:

- تحسین و تشویق کودک
- نشان دادن علاقه و پرسیدن سؤال
- اجتناب از انتقاد و دستور دادن
- به تعویق انداختن بحث‌های مشکل‌ساز
- پرهیز از موضوعات تنش‌زا
- لذت بردن از همراهی با کودک
- اجازه دادن به کودک برای انتخاب فعالیت
- مشارکت کامل در فعالیت انتخاب‌شده توسط کودک



روش های سودمند بازی درمانی

- **روان درمانی کودک-والد (CPP):** جلسات مشترک و بازی محور برای تقویت درک والد از حالات کودک و بهبود تعاملات.
- **فرزند درمانی (Filial Therapy):** آموزش والدین برای بازی غیرمستقیم با کودک در خانه؛ مناسب برای کودکان ۲ تا ۱۲ سال.
- **مشاوره‌ی کودک محور در مدرسه:** آموزش معلمان برای ارتباط همدلانه با دانش آموزان از طریق بازی و قوانین مشخص؛ تقویت رشد تحصیلی و شخصیتی.
- **درمان با صفحه‌ی شنی (Sandtray Therapy):** بیان غیرکلامی احساسات و حل تعارضات با شن و نمادها؛ قابل ترکیب با CBT و مؤثر برای کودکان آسیب دیده.

– ترکیب بازی درمانی با رفتار درمانی شناختی، تألیف آتنا دروز، تهران؛ وانی؛ ۱۳۸۹

پایان

