

بازی درمانی

تکنیک‌های قدرتمند و کاربردی
برای درمان اختلالات کودکان

کلر ملتین: سرشناسه: ملتین، کلر (Mellenthin, Clair)
عنوان و نام پدیدآور: بازی درمانی: تکنیک‌های قدرتمند و کاربردی برای درمان اختلالات کودکان/ تألیف کلر ملتین؛ ترجمه اعظم فاضلی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص، قطع: وزیری
شابک: ۰-۰۴-۲۵۷-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
عنوان اصلی: Play Therapy: Engaging & Powerful
Techniques for the Treatment of Childhood Disorders...
2018.

موضوع: بازی درمانی (Play therapy)
موضوع: اختلالات رفتاری در کودکان — درمان
(Behavior disorders in children—Treatment)
شناسه افزوده: فاضلی، اعظم، ۱۳۵۸-، مترجم
رده‌بندی کنگره: RJ۵۰۵
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹۱۶۵۳
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۶۷۴۶۳

کلر ملتین
بازی درمانی
تکنیک‌های قدرتمند و کاربردی
برای درمان اختلالات کودکان
ترجمه: اعظم فاضلی
فروست: ۱۵۵۹
ناشر: کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: مرضیه شکی
مدیر هنری: احسان ارجمند
طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو
سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور
ناظر چاپ: سعید خانکشلو
چاپ: سامان، صحافی: روشنگر
چاپ اول، شهریور ۱۳۹۹، ۷۷۰ نسخه
شابک: ۰-۰۴-۲۵۷-۶۲۲-۹۷۸

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۴۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

| | |
|-----|--|
| ۷ | درباره نویسنده |
| ۹ | سیاسگزاری |
| ۱۱ | پیشگفتار |
| ۱۵ | مقدمه |
| ۱۷ | فصل ۱: اهمیت بازی چیست؟ |
| ۲۲ | فصل ۲: کار بازی درمانی چیست؟ |
| ۲۹ | فصل ۳: مداخله‌های بازی درمانی برای اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی |
| ۴۷ | فصل ۴: مداخله‌های بازی درمانی برای اختلالات اضطرابی |
| ۶۴ | فصل ۵: مداخله‌های بازی درمانی برای اختلال طیف اوتیسم |
| ۸۹ | فصل ۶: مداخله‌های بازی درمانی برای اختلالات رفتاری ایدایی |
| ۱۰۳ | فصل ۷: مداخله‌های بازی درمانی برای افسردگی |
| ۱۲۴ | فصل ۸: مداخله‌های بازی درمانی برای اختلال وسواسی - جبری |
| ۱۳۸ | فصل ۹: مداخله‌های بازی درمانی برای عزت‌نفس |
| ۱۶۷ | فصل ۱۰: مداخله‌های بازی درمانی برای بهبود مهارت‌های اجتماعی |
| ۲۰۵ | فصل ۱۱: مداخله‌های بازی درمانی برای تروما/ استرس پس از حادثه |
| ۲۲۵ | منابع |
| ۲۳۱ | واژه‌نامه انگلیسی به فارسی |
| ۲۳۲ | واژه‌نامه فارسی به انگلیسی |



کلر ملتین، مددکار اجتماعی بالینی و بازی درمانگر ناظر، دارای مدرک کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی است. او در طول دوران فعالیت خود، بر ارائه بازی درمانی به کودکان، نوجوانان و خانواده‌های آنها تمرکز کرده است و در حال حاضر، مدیر بخش کودکان و نوجوانان در موسسه خانواده درمانی واساچ است. خانم ملتین یک ناظر معتبر و پرمقاصی است که به آموزش دانشجویان مقطع تحصیلات تکمیلی و اترن‌ها در زمینه بازی درمانی می‌پردازد و به عنوان دستیار هیئت علمی در مقطع کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نیز فعالیت دارد. وی مدیر پیشین انجمن بازی درمانی یوتا است و همچنان عضو فعال هیئت مدیره این انجمن به‌شمار می‌رود. وی همچنین، نویسنده کتاب *تمرینی رنگ‌های فراوان من* است. خانم ملتین علاوه بر اینکه یک استاد و بازی درمانگر باتجربه است، آموزش‌های مربوط به بازی درمانی حرفه‌ای و خانواده درمانی ارائه می‌دهد و به‌عنوان متخصص مسائل کودک و خانواده، در رادیو و تلویزیون محلی و کشوری ظاهر می‌شود.

این کتاب بدون مشارکت فراوان همکاران بازی درمانگر و دوستانم کامل نمی‌شد. بسیار سپاسگزار دکتر رابرت جیسون گرت هستم که مایل بود وقت و تخصص خود در درمان اختلال طیف اوتیسم به کمک بازی درمانی را با من به اشتراک بگذارد. دکتر گرت مبتکر روش AutPlay است که یک برنامه فوق العاده دارای گواهینامه در درمان ASD با استفاده از قدرت بازی درمانی به شمار می‌رود. از شرلا پمپ (درمانگر ازدواج و خانواده و بازی درمانگر)؛ ملانی دیویس (مشاور بالینی سلامت روانی)؛ و جان بر (مددکار اجتماعی بالینی و ناظر بازی درمانگر)، برای مشارکتی که در زمینه هنرهای بیانی داشتند، تشکر ویژه به عمل می‌آورم. تامی فان هلندر (مددکار اجتماعی بالینی و بازی درمانگر) نیز، مداخله نیروبخش سینی شن خود را با من به اشتراک گذاشت و دکتر گری یورک، (PHD و بازی درمانگر) بازی‌های خلاقانه خود در رابطه با مهارت‌های اجتماعی را در اختیارم قرار داد. این لیست بدون تشکر از دوست و همکارم، هالی ویلارد (مددکار اجتماعی بالینی و بازی درمانگر ناظر)، برای به اشتراک گذاشتن مداخله بازی درمانی‌اش در درمان تروما، کامل نخواهد بود. من به دلیل وجود هریک از این متخصصان فوق العاده، اکنون درمانگر بهتری هستم و سپاسگزارم که می‌توانم آنها را دوستان خود بنامم. یک تشکر ویژه از دکتر ریس ونفلیت که پیشگفتار این کتاب را نوشت و دوست، حامی و مربی من بود.

همچنین باید سپاسگزار ویراستارم، کارسین مورس، باشم که همواره برای پاسخگویی به سؤالات فراوان و بازبینی محتوا در دسترس بود و حمایت و اشتیاق خود را برای شکوفایی این کتاب نشان داد. به علاوه، از خانواده و دوستانم در مؤسسه خانواده درمانی واساچ برای نشان دادن اشتیاق و حمایت نسبت به این کتاب، تشکر می‌کنم.

این کتاب بدون عشق و حمایت همسر من و فرزندان نازنینم، مت، ماریسا و سامی، که چهره‌های زیبای آنها زینت بخش این صفحات است، نگاشته نمی‌شد. آنها در زمینه اینکه چگونه مادر، همسر، درمانگر و دوست بهتری باشم، بهترین معلم‌های دنیا برای من بودند.

«بازی بزرگ‌ترین شکل تحقیق است.» آلبرت اینشتین، فیزیکدان برجسته، در مورد بازی و تخیل، بسیار نوشت و این دو مفهوم را مورد توجه فراوان قرار داد. نظر او این بود که لازم است بازی و تخیل بیشتر مورد اعتماد قرار گیرد. وی در این باره گفت: «تخیل مهم‌تر از دانش است. دانش محدود است، اما تخیل، جهان را احاطه می‌کند.» با وجود تأکید فراوانی که امروزه بر کسب دانش توسط کودکان صورت می‌گیرد، این کلمات و مفاهیم باید مورد بازبینی قرار گیرند. چنانچه مدارس با هدف کسب نمرات بالاتر در آزمون‌ها، فعالیت‌های فوق‌برنامه مستمر را کاهش داده یا حذف کنند، نتایج نهایی ممکن است ناامیدکننده باشد. بازی و تخیل برای رشد و یادگیری کودک و همچنین، رشد جامعه ضروری هستند و نباید نقش آنها در پیشرفت دانش و فراهم کردن ایده و فرصت‌های جدید، دست‌کم گرفته شود.

کودکان برای کشف جهان و درک آنچه می‌بینند، می‌شنوند و تجربه می‌کنند، از بازی و تخیل استفاده می‌کنند. بازی، ارتباطات مغز را تقویت می‌کند و از فرایندهای فکری، جسمی، هیجانی، اجتماعی و خلاقانه حمایت به عمل می‌آورد. این امر موجب حل مشکلات و ایجاد روابط اجتماعی می‌شود. برای دلبستگی سالم، لازم است یک پایگاه ایمن، که معمولاً با وجود والدین معنی پیدا می‌کند، ایجاد شود. کودک می‌تواند به وسیله این پایگاه، جهان گسترده‌تر را کشف کند و در عین حال، با علم به اینکه یک رابطه ایمن دارد، به صورت دوره‌ای کناره‌گیری نماید. وقتی حوادث عاطفی دارای بار هیجانی در زندگی کودکان اتفاق می‌افتد، روش اولیه کودکان برای درک این حوادث این است که در مورد آنها بازی کنند.

وقتی شاهد وقوع سیلی وحشتناک و مهیب در هیوستون بودم، سال‌های زیادی را که در نقش‌های مختلف، با مسئله سلامت روانی پس از فاجعه درگیر بودم، به یاد آوردم. صرف‌نظر از کشور یا نوع حادثه آسیب‌زا، بچه‌ها وقتی فرصت پیدا کنند، آنچه را که دیده‌اند، بازی می‌کنند و سعی می‌کنند چیزی را که برای‌شان معنی‌دار است، درک کنند. آنها این کار را به‌طور طبیعی تا زمانی که اجازه داشته باشند، انجام می‌دهند. همچنین، در کار بالینی‌ام، شاهد بوده‌ام که وقتی کودکان درگیر حوادث رانندگی، اختلافات والدین، طلاق، جدایی، محرومیت، بیماری، سوءاستفاده جنسی، فشار مدرسه، خشونت، قلدری و سایر چالش‌ها هستند، به روش‌هایی بازی می‌کنند که به آنها کمک می‌کند ضمن درک این مسائل، با آنها مقابله کنند و از عهده آنها برآیند. ممکن است بعضی از این بازی‌ها، با تغییرات جزئی

در خط سیر داستان تکراری همراه باشد که نشان‌دهنده تسلط تدریجی احساسات ترسناک - ترس، اضطراب، ناراحتی، عصبانیت، درماندگی و ... - در یک رویداد یا موقعیت است. اگر درنگ کنیم و آنچه را که کودکان انجام می‌دهند به سادگی تماشا کنیم، خواهیم دید که این همان کاری است که آنها همیشه انجام می‌دهند.

بازی‌درمانی که با هدف ایجاد محیط‌های درمانی احساسی ایمن، تقویت‌کننده تعامل، برقراری رابطه، بیان، حل مسئله و تسلط باشد، تمایل طبیعی به بازی کردن را ایجاد می‌کند. در ۳۰ سال گذشته، این حوزه به سرعت در حال رشد بوده است و تحقیقات صورت گرفته، مؤید کاربرد بازی‌درمانی در کمک به حل بسیاری از انواع مختلف مشکلات کودک و خانواده می‌باشد. بازی‌درمانی پایه نظری دارد و متکی بر تحقیقات تجربی است و مهم‌تر آنکه بر توانایی‌ها و نیازهای منحصربه‌فرد هر کودک و خانواده‌اش متمرکز است. روش‌های بازی‌درمانی بسیار متنوع هستند، اما سه عامل، این روش‌ها را از «بازی کردن صرف با بچه‌ها» متمایز می‌کنند: بازی‌درمانی رشته‌ای است که باید برای آن آموزش دید، تحت نظارت قرار گرفت و تجربه به دست آورد. با نگاهی سطحی، کاربرد بازی برای کمک به کودکان بسیار ساده به نظر می‌رسد، اما این کار در حقیقت، بسیار پیچیده است.

هر کودک و خانواده‌ای که در جست‌وجوی کمک هستند، منحصربه‌فرد و متفاوت از دیگران می‌باشند. بنابراین، درمانگران باید تشخیص و خدمات خود را با ویژگی‌های منحصربه‌فرد هر شخص تطبیق دهند. این کار نیازمند سابقه جدی در درمان روان و نیز، مهارت عالی در کاربرد گزینه‌های فراوان ارائه شده توسط رشته بازی‌درمانی (متناسب با هر وضعیت منحصربه‌فرد) است. بازی‌درمانگر همواره در حال آموختن است. پاسخ کودکان و خانواده‌های آنها به مداخلات مبتنی بر بازی، اغلب قابل توجه و رضایت‌بخش است. در دهه‌های اخیر، منابع بازی‌درمانی به سرعت افزایش یافته‌اند و درمانگران نه تنها به انواع تکنیک‌های بیان و بازی‌درمانی دسترسی دارند، بلکه همچنین، دارای اجتماع بزرگ‌تری متشکل از متخصصان همفکر هستند که می‌توانند ایده‌های خود را با آنها به اشتراک بگذارند.

کودکان در یک بستر که همان خانواده است، زندگی می‌کنند. والدین، خواهران، برادران و خویشاوندان، تأثیر زیادی بر خانواده‌ها و بر کودک دارند. این مسئله هم می‌تواند مشکلات خاص خود را پدید آورد و هم می‌تواند بخش بزرگی از راه‌حل باشد. روابط در مسیرهای دوطرفه بنا می‌شوند، بنابراین، کمک به تغییر والدین می‌تواند در حمایت از مداخلاتی که درمانگر در رابطه با کودک صورت می‌دهد، حائز اهمیت باشد. علاوه بر این، والدین می‌توانند به روش‌هایی که به تغییر کل خانواده کمک می‌کند، در درمان سهیم باشند. به همین علت، من همیشه از رویکردهای بازی‌درمانی که به طریقی، امکان مشارکت والدین و خانواده‌ها را فراهم می‌کنند، حمایت می‌کنم.

کلر ملتین در کتاب، *بازی‌درمانی: تکنیک‌های قدرتمند و کاربردی برای درمان اختلالات کودکان*،

ایده‌ها و مداخله‌های مربوط به بازی‌درمانی را بدون از قلم انداختن پایه‌های نظری و خانواده‌ارائه می‌دهد. او در این کتاب با ارزش، در مورد اهمیت بازی و ارزش تمرکز بر نظریهٔ دلبستگی در هنگام درمان خانواده‌ها، بحث می‌کند. او در مداخله‌های درمانی، «چگونگی» را با «چرا» پیوند داده است. ملتین در ابتدا، فصل‌ها را بر اساس حوزه‌های اختلالات مربوطه سازمان‌دهی کرده و سپس، او و نویسندگان مهمان، هریک به شرحی کامل از حوزهٔ مشکل یا اختلال مربوطه، مروری بر علائم، ارائهٔ یک مطالعهٔ موردی و توضیح اینکه چگونه بازی‌درمانی متناسب با درمان کلی است، پرداخته‌اند. سپس، چندین مداخلهٔ مربوط به اختلال موردنظر، همراه با دستورالعمل‌های واضح و تصاویر مفید ارائه شده است. اکثر فصل‌ها، شامل راه‌های مشارکت والدین و نیز، نکاتی برای معلمان است.

اطلاعات پس‌زمینه‌ای در هر فصل مختصر و مفید است، چه خواننده تازه حرفهٔ مربوط به بازی‌درمانی را آغاز کرده و چه دارای تجربهٔ طولانی مدت در این عرصه باشد. باید یادآوری کنم که این کتاب نشان می‌دهد آنچه ما انجام می‌دهیم مهم است و برای مؤثر بودن، نیازمند توجه متمرکز به مبانی نظری و نیز، زمینه‌ای که کودک در آن زندگی می‌کند، می‌باشد. مداخلات به‌روشنی بیان شده‌اند. بعضی از آنها در بردارندهٔ تغییری جدید در یک بازی قدیمی هستند و برخی دیگر، حاوی ایده‌های کاملاً جدیدی می‌باشند که می‌توان آنها را در مورد طیف گسترده‌ای از مراجعه‌کنندگان، مورد استفاده قرار داد. من به‌ویژه، ایده‌های کم‌هزینهٔ مربوط به آماده‌سازی برخی از تکنیک‌ها را دوست داشتم.

سازمان‌دهی این کتاب، از لحاظ برقراری ارتباط بین مداخله‌ها و حوزه‌های مربوط به مشکلات، به شکلی متفکرانه و خواندنی، قابل توجه است. این سبک نگارش پرکشش و جذاب، با ذکاوت و شوخ‌طبعی همراه شده است؛ یک اثر فوق‌العاده که به ادبیات بازی‌درمانی اضافه شده است و از نظر تلفیق عناصر کلیدی بازی‌درمانی کیفی، با ایده‌های خلاقانه، مؤثر و جالب، ارزشمند می‌باشد.

دکتر ریس ونفلیت

از دانشکدهٔ تغذیه بریتیش کلمبیا

مرکز بازی‌درمانی و ارتقای خانواده

مؤسسهٔ بین‌المللی بازی‌درمانی به کمک حیوانات

نویسندهٔ کتاب «بازی‌درمانی کودک محور»؛ «بازی‌درمانی به کمک حیوانات»؛

«درمان مادر و فرزند»؛ تقویت روابط والدین-فرزند از طریق بازی»؛ و دیگر آثار.

بویلینگ اسپرینگز، پنسیلوانیا

علاقه من به بازی‌درمانی از وقتی شروع شد که دانشجوی کارشناسی بودم و شانس آن را داشتم که بتوانم در مرکز کودکان در سالت لیک سیتی در یوتا، دوره کارآموزی را تجربه کنم. از طریق این تجربه بود که برای اولین بار، طعم قدرت‌های شفابخش بازی را چشیدم. پس از این تجربه، می‌دانستم که می‌خواهم با کودکان و خانواده‌ها کار کنم و در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، پیگیر برنامه ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد شدم تا از طریق آن، با تقویت هر دو مسیر تحصیلات دانشگاهی و دوره‌های کارورزی بالینی، آگاهی و درک روبه‌رشد خود از این فرآیند قدرتمند و شفابخش را تسهیل کنم. در طول ۱۷ سال گذشته، افتخار آن را داشته‌ام که شاهد داستان‌های بی‌شماری از کودکان و روند درمان باشم. بازی‌درمانی واقعاً کارگشا است!

بازی‌درمانی، برای افرادی که نمی‌توانند صحبت کنند، مانند گفتار و برای افراد ضعیف، به‌مثابه قدرت است. در اینجا، درمان از طریق بازی صورت می‌گیرد. یکی از بهترین قسمت‌های شغل من، تماشا کردن کودکی است که یاد می‌گیرد چگونه بعد از تجربه غم و اندوه ناگفتنی، دوباره لبخند بر لب آورد و بخندد. در طول سال‌ها، شاهد تأثیر و اهمیت دعوت والدین به فرآیند بازی‌درمانی از ابتدای درمان، بوده‌ام. در این کتاب، خواهید دید که بسیاری از مداخله‌های شرح داده شده، برای افزایش، بازسازی و تقویت پیوند میان والدین و کودک مورد استفاده قرار می‌گیرند. والدین در فرآیند بهبودی فرزند خود، نقش مهمی ایفا می‌کنند و باید به‌خاطر داشت که یک کودک، صرف‌نظر از اختلال مورد درمان، تنها می‌تواند تا اندازه‌ای که پدر و مادرش اجازه می‌دهند، پیشرفت کند.

وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم، به‌شدت احساس کردم به چیزی بیشتر از آنچه در طول این سال‌ها کسب کرده‌ام، نیاز دارم، چون اعتقاد دارم که دو فکر (یا بیشتر!) همیشه بهتر از یک فکر است، بنابراین به همکارانم در حوزه بازی‌درمانی پیشنهاد دادم و متخصصان مختلف را دعوت کردم تا مداخله‌های درمانی پیشنهادی خود را در زمینه بازی‌درمانی ارائه دهند. تمام مداخلات این کتاب، نوآورانه است و در دیگر کتاب‌های درمانی منتشر نشده است.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب، برای آن عده از روان‌شناسان بالینی که با کودک و خانواده کار می‌کنند، راهنما و منبع است.

این کتاب، نه تنها به خوانندگان، «فوت و فن» این کار را آموزش داده و مداخله‌هایی مفید و خلاقانه ارائه می‌دهد، بلکه درک آنها از مسائل مربوط به سلامت روان، عوامل خطر ساز دخیل و تأثیر رابطه والدین و فرزندان در هر نوع اختلال را افزایش می‌دهد. برای آنکه به عنوان روان‌شناسان کودک، شایسته و قابل‌اعتماد باشیم، بسیار مهم است که نه تنها نحوه درمان اختلال را درک کنیم، بلکه باید علت تأثیر و قدرت بازی‌درمانی را نیز بدانیم. لازم است روان‌شناسان میانی نظری هر مداخله را درک کنند و بتوانند دلیل استفاده از آن و نتیجه‌ای را که امیدوار هستند با کاربرد آن مداخله خاص در مورد مراجعه‌کننده کودک به دست آورند، شناسایی کنند.

در هر فصل، یک تشخیص خاص را از نظر (۱) مسائل رفتاری ظاهری، (۲) تأثیر بر عملکرد خانواده؛ (۳) نقش والدین در درمان و (۴) مداخله‌های بازی‌درمانی که می‌تواند در درمان مبتلایان مفید باشد، مورد کاوش قرار خواهیم داد. اگرچه فصل‌هایی هم به موضوعات مربوط به مشکلات خاص سلامت روانی و عاطفی اختصاص دارد، هر تشخیص در شرایط قابل‌تعمیم مورد بحث قرار می‌گیرد (برای مثال، فصل اضطراب، از لحاظ ماهیت، عمومی است، اما باید برای درمان مؤثر تشخیص‌های خاص که ذیل آن قرار می‌گیرند، به کار رود). بسیاری از مداخلات این کتاب را می‌توان برای درمان گستره وسیعی از مسائل عاطفی و رفتاری دوران کودکی، تطبیق داد.

امیدوارم این کتاب، هم برای روان‌شناسان تازه‌کار و هم روان‌شناسان باتجربه، یک منبع مفید باشد و در جهت فراگیری بیشتر بازی‌درمانی به شما الهام دهد و اشتیاقی درونی نسبت به کسب اطلاعات بیشتر در مورد قدرت اثبات‌شده بازی‌درمانی، در شما برانگیزد تا در درمان کودکان و خانواده‌ها، از این مداخلات استفاده کنید.

فصل ۱ اهمیت بازی چیست؟

«بازی یک فعالیت سرگرم‌کننده و لذت‌بخش است که روحیه ما را بالا می‌برد و چشم‌اندازمان را در زندگی روشن می‌کند. بازی کردن ابراز وجود، خودآموزی، خودکفایی و خودکارآمدی را تقویت می‌کند. بازی، احساس ترس و خستگی را از بین می‌برد و باعث می‌شود که با مردم ارتباط مثبت‌تری برقرار کنیم. همچنین، تفکر خلاقانه و اکتشاف را تحریک، احساسات ما را تنظیم و ضمیرمان را تقویت می‌کند.»

- گری لندرث

در دنیای بازی‌درمانی، اغلب گفته می‌شود که «کودکان از اسباب‌بازی‌ها مثل کلمات استفاده می‌کنند و بازی، زبان آنها است» (لندرث، ۲۰۰۲، ص ۱۶). کودکان در طول بازی، جهان پیرامون خود را کاوش و تجربه می‌کنند و با آن درگیر می‌شوند. تا به حال، چندبار شاهد مبارزهٔ کودکی با یک هیولای وحشی و غلبهٔ او بر این جانور بزرگ به کمک قدرت ابرقهرمانی و حرکات نینجا بوده‌ایم؟ یا کودکی را دیده‌ایم که در هنگام خاله‌بازی، از والدین یا مراقبان خود تقلید می‌کند، کلمات مشابه آنها را به کار می‌برد، یا نام‌های خودمانی مورد استفادهٔ آنها را صدا می‌زند؟ به‌عنوان یک مادر، هرگز آگاهانه توجه نکرده بودم که از کلمهٔ «جونم» استفاده می‌کنم، تا وقتی که شاهد بازی دختران کوچکم بودم که این کلمه را همراه با «عزیزم»، «شیرینم» و «کوچولو»، خطاب به یکدیگر به کار می‌بردند. (چقدر سپاسگزارم که آنها از کلمات نه‌چندان خوشایندی که گاه، از دهانم خارج می‌شود، تقلید نمی‌کردند!)

گری لندرث به‌عنوان یکی از پیشگامان بازی‌درمانی در حوزهٔ کودک، بیان می‌کند که: «بازی شکل خودانگیخته و طبیعی بیان برای کودکان است.» کودکان از هر جنس، فرهنگ و قومی که باشند، همه به بازی مشغول هستند. ابزار بازی ممکن است متفاوت باشد اما بازی، زبان کودکی است. برای درک دنیای کودک، باید مایل باشیم به آن وارد شویم و زبان خود کودک را یاد بگیریم و از آن، استفاده کنیم. باید به‌اندازهٔ کافی شجاع باشیم تا در دنیای کودک حضور بایم و توجه داشته باشیم که برای دست یافتن به احساس راحت حضور در دنیای بزرگسالی و سطوح شناختی درک خودمان، کودک را از قلمرو امن و زبان خودش خارج نکنیم. این اشتباهی است که بسیاری از متخصصان، حتی متخصصان باتجربه، مرتکب می‌شوند؛ آنها در درک میزان اهمیت فعالیت کودک براساس طبیعت خود و به زبان بومی خود (بازی)، دچار سوءتفاهم می‌شوند.

ما قرن‌ها است که از قدرت بازی آگاه هستیم، چنانچه فیلسوفان و نویسندگان یونان باستان در این باره توضیحاتی داده‌اند. افلاطون از اهمیت بازی نوشت و اظهار داشت که بازی، برای کودک در حال رشد و همچنین برای کل جامعه، نیروبخش و حیاتی است. او نوشت: «شما با یک ساعت بازی با فرد، می‌توانید به اطلاعاتی بیش از آنچه در عرض یک سال مکالمه با او، کسب می‌کردید، دست یابید.» در طول بازی، اجتناب کاهش می‌یابد، خنده بیشتر می‌شود و حس آزادی رها می‌شود. برای بسیاری از افراد، خود حقیقی تنها با حس خوشی ناشی از صرف حضور در لحظه، پدیدار می‌شود. بازی به‌طور معمول، به‌عنوان «کار کودک» در نظر گرفته می‌شود، اما حتی در دوران بزرگسالی، بازی برای سلامتی و روابط ما بسیار مهم است. زبان و ماهیت بازی با سن ما تغییر می‌کند اما همچنان، مهم باقی می‌ماند. بازی بزرگسالان ممکن است بیشتر به‌صورت فعالیت‌های سازمان‌یافته یا ورزش، هنر، یا فعالیت‌های جسمانی باشد. لحظاتی که خودتان هستید و می‌خندید، لحظاتی سرشار از بازی است. اگر بازی را متوقف کنیم، چه اتفاقی در روابط عاشقانه بزرگسالان رخ می‌دهد؟ این همان زمانی است که تلخی و شکست در رابطه پدیدار می‌شود. ما بدون بازی، در یکدیگر حس خوشی نمی‌یابیم. چیزی که بازی نامیده می‌شود، در سراسر عمر، از اولین نفس یک نوزاد تازه متولد شده گرفته تا آخرین نفس یک زندگی پُر بار، ضروری است. بازی با بالا رفتن سن ما تغییر شکل می‌دهد، درست مثل زبانی که از آن برای توصیف بازی استفاده می‌کنیم. اما با وجود این، بازی همان بازی است.

رشد انسان

در نوزادان در حال رشد، بازی برای یادگیری خودتنظیمی و همچنین، پیشرفت حرکت‌های اساسی و ظریف و شکل‌گیری یک پیوند سالم با مراقب، بسیار مهم است. بسیاری از متخصصان از تحقیق مارگارت اینزورث با عنوان «موقعیت غریب» که در سال ۱۹۶۹ انجام شد، آگاهی دارند. این تحقیق، رابطه مادران و نوزادان‌شان را مورد بررسی قرار داد. در این تحقیق، در حالی از شرکت‌کنندگان فیلم‌برداری می‌شد که ابتدا با نوزادان‌شان ارتباط می‌گرفتند و سپس از آنها جدا می‌شدند. آنچه کشف شد، تکان‌دهنده بود! هنگامی که یک مادر به کودکش نگاه می‌کند - او را نوازش می‌کند، یا غلغلک می‌دهد و لمس می‌کند - کودک ناز می‌کند و لبخند می‌زند. در حالی که مادر به نیازها و احساسات نوزاد پاسخ می‌دهد، نوزاد وضعیت آرام و راحت خود را حفظ می‌کند. باین حال، اگر مادر با یک چهره بی‌عاطفه و سرد به کودک نگاه کند، نوزاد به‌سرعت تغییر می‌کند؛ صدای او بلند می‌شود، گریه می‌کند و در عرض چند ثانیه‌ای که مادر باحالی سرد به او نگاه می‌کند، دچار آشفتگی می‌شود. این مطالعه در درک ما از دلبستگی و نقش تعامل و سازگاری برای نوزادان در حال رشد، بسیار مهم بود.

در اواخر دوران نوزادی، بازی برای ایجاد و رشد پایداری شیء مهم است. این موضوع، به صورت آگاهی کودک از دلبستگی ایمن با والدینش معنی می‌شود. ممکن است والدی به شوخی یک اسباب‌بازی را کنار بگذارد یا آن را پنهان کند. کودک به زودی تشخیص می‌دهد که حتی اگر نتواند آشکارا آن اسباب‌بازی را ببیند، پشت سر مادر یا زیر پتو قرار دارد. بسیاری از نوزادان از خوشحالی جیغ می‌کشند، چون به شکلی پیروزمندانه، شیء گم‌شده را پیدا می‌کنند. در فرآیند انجام این کار، آنها در حال ارتقای دو کارکرد تحولی مهم، یعنی یادگیری و تسلط بر مفهوم پایداری شیء هستند.

بازی قائم‌باشک، صرفاً یک بازی نیست، بلکه به طور هم‌زمان پیوندهای دلبستگی ایجاد می‌کند و پایداری شیء را آموزش می‌دهد. وقتی کودک یاد می‌گیرد که پدر هنوز پشت دستانش وجود دارد و سپس، پدر با لبخندی بر صورتش ظاهر می‌شود، یک لحظه تجدید دیدار شادی‌بخش بین والد و فرزند اتفاق می‌افتد و به کودک می‌آموزد که: «فرزند عزیزم، ممکن است الآن من را نبینی، اما من اینجا هستم و پیش تو برمی‌گردم.»

در سنین بعد از نوپایی و قبل از دبستان، بازی به ما کمک می‌کند تا متوجه شویم که یک کودک چگونه شروع به درک دنیای اطراف خود می‌کند. کودکان در مورد موضوعات محیط خود شروع به بازی کردن خواهند کرد و با انجام این کار، درس‌های ضروری استقلال و خودمختاری را فرا خواهند گرفت. در این دوره از تحول، برای بسیاری از کودکان پیش‌دبستانی یا مهدکودک، تغییرات معناداری در روابط والد - فرزندی رخ می‌دهد. این اولین بار است که مراقب آنها در طول روز غیبت طولانی دارد. در اینجا است که پایداری شیء که از دوران نوزادی آن را درک کرده‌اند، به کارشان می‌آید. یک کودک یاد می‌گیرد که «من را در مهدکودک می‌گذارید، اما می‌دانم که دوباره، پیش من برمی‌گردید.» یک کودک، در طول روز با استفاده از بازی، زمان زیادی را برای کشف و درک نقش بزرگسالان در زندگی خود صرف می‌کند و یاد می‌گیرد چطور با دیگران تعامل داشته باشد و قدرت تخیلش را گسترش دهد. یک کودک می‌تواند از طریق بازی، نقش‌های مختلفی را ایفا کند و احساس قدرت، پرورش، جسارت، ناراحتی، بیماری، سلامتی و همدلی را تجربه کند: همه اینها جمع می‌شوند و به کودک کمک می‌کنند تا به معنایی از خود برسد.

علوم اعصاب

اکنون ما می‌دانیم که اهمیت بازی برای نوزادان و مغزهای در حال رشد آنها ضروری است. در دهه ۱۹۹۰، با فراهم شدن امکان دسترسی به فن‌آوری اسکن PET، محققان از آن برای مشاهده فعالیت مغز استفاده کردند. آنچه کشف کردند، تکان‌دهنده بود! دانشمندان در مطالعات تصویربرداری عصبی متوجه

شدند که وقتی شرکت‌کننده در معرض استعاره قرار می‌گیرد، در مقایسه با سایر شکل‌های ارتباطات انسانی، مناطق بیشتری از مغز او روشن می‌شود (لوین و مادل، ۱۹۹۷)! قرار گرفتن در معرض استعاره و نماد (برای مثال، بازی) تأثیرات مثبتی بر رشد مغز دارد، چنانچه محققان نشان داده‌اند، این امر مسیرهای عصبی جدیدی را ایجاد می‌کند و به نوزاد کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و نیز، مهارت‌های ارتباطی خود را توسعه دهد (لوین و مادل، ۱۹۹۷). وقتی کودک مشغول بازی است (چیزی که به خودی خود، استعاره نمادین در واقعی‌ترین شکل آن است)، کل مغز او درگیر می‌شود و ارتباطات حیاتی ایجاد می‌کند که به رشد مثبت او می‌انجامد. درحال حاضر، محققان همچنان درحال کشف کارکرد مغز در پردازش هیجان‌ات و احساسات در قالب اطلاعات معنی‌دار هستند. ما نقش حیاتی بازی در رشد سالم مغز و همچنین، تأثیر منفی سوءاستفاده، غفلت و آسیب را بر مغز درحال‌رشد، کشف کرده‌ایم. در فصل ۱۱، به کاوشی عمیق درخصوص نحوه تأثیرگذاری آسیب بر مغز و نقش بازی به‌عنوان یک مکانیزم التیام‌بخش و قوی برای مقابله با تجربه زیان‌آور، خواهیم پرداخت.

دلبستگی

بازی تنها یک فعالیت سرگرم‌کننده و لذت‌بخش نیست، بلکه یک نیاز ضروری دلبستگی نیز هست. همان‌طور که قبلاً بحث کردیم، بازی در رشد فیزیکی و هیجانی کودک حیاتی است. علم اعصاب دریافته است که از طریق بازی، اکسی‌توسین آزاد می‌شود که در اثر آن، توانایی ما برای ایجاد ارتباط با دیگران و برقراری پیوندهای دلبستگی، افزایش می‌یابد (بارتز، ۲۰۱۲). از طریق بازی، پیوندهای اولیه تقویت می‌شود و در برخی از افراد، برای اولین بار، پیوندهای دلبستگی بین کودک و والد ایجاد شده و روابط متقابل مورد نیاز برای هماهنگی و تنظیم را پدید می‌آورند (شر، ۱۹۹۹).

تفاوت بین بازی و بازی‌درمانی چیست؟ چگونه می‌توان با دسته‌ای از اسباب‌بازی، درمانی را متصور شد؟ آیا بازی با اسباب‌بازی در یک جلسه درمانی، مثل همان بازی‌درمانی نیست؟

اینها سؤالاتی هستند که بسیاری از دانشجویان و متخصصان به شکلی مشابه، آنها را می‌پرسند. واقعیت این است که تفاوت‌های کلیدی زیادی بین بازی کردن و بازی‌درمانی وجود دارد. با آنکه بازی کردن به‌خودی‌خود ارزش درمانی دارد، اما لزوماً درمان نیست. این اصلی است که بسیاری از متخصصان جوان و پیر، از درک آن عاجز هستند. در بازی‌درمانی، یک هماهنگی بین کودک و درمانگر اتفاق می‌افتد، به‌طوری‌که کودک از مراحل بازی کردن به یک بازی درمان‌بخش و سپس، به بازی‌درمانی حرکت می‌کند و دوباره، به بازی برمی‌گردد. ما اغلب درطول جلسات درمان، از این مراحل عبور می‌کنیم. تفاوت اصلی بین بازی و بازی‌درمانی، به نیت و هدف درمانی برمی‌گردد. همه بازی‌ها

ذات درمانی دارند؛ ما به این شکل با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم، در دنیای اطراف خود مشارکت می‌کنیم و استرس و خستگی را از بین می‌بریم. بازی‌درمانی یک روش درمانی خاص است که در آن، یک متخصص سلامت روان که به‌طور خاص آموزش دیده است، قدرت بازی را در اختیار می‌گیرد و برای مراجعه‌کنندهٔ کودک (یا بزرگسال) یک تجربهٔ درمانی فراهم می‌کند.

در فصل‌های بعدی به این مسئله خواهیم پرداخت که درمان چرا و چگونه عمل می‌کند. شما را تشویق می‌کنم که به‌جای آنکه موضوعات را جسته‌وگریخته مطالعه کنید، فصل‌های کتاب را به‌ترتیب بخوانید (زیرا هر فصل از مطالب فصل قبل، بهره می‌گیرد). امیدوارم تا هنگام رسیدن به پایان این کتاب، درخصوص توانایی خود نسبت به اجرای بازی‌درمانی، اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا کرده باشید و مشتاق کسب اطلاعات بیشتر و تبدیل شدن به یک بازی‌درمانگر متخصص و آموزش‌دیده، باشید!