

بازی‌های درمانی برای نوجوان‌ها

۱۵۰ فعالیت برای بهبود عزت نفس
و مهارت‌های ارتباطی و مقابله‌ای
مبتنی بر رویکرد تفریح درمانی (TR)



فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۱۳.....	فصل ۱ ذهن آگاهی
۴۴.....	فصل ۲ عزت نفس
۷۵.....	فصل ۳ مهارت‌های ارتباطی
۱۰۶.....	فصل ۴ مدیریت استرس
۱۳۷.....	فصل ۵ مدیریت خشم
۱۶۸.....	فصل ۶ اضطراب
۱۹۹.....	فصل ۷ افسردگی
۲۳۰.....	فصل ۸ قلدری
۲۶۱.....	فصل ۹ آسیب روحی و روانی
۲۹۲.....	فصل ۱۰ غم و اندوه
۳۲۳.....	منابع
۳۲۵.....	درباره نویسنده
۳۲۷.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۲۸.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

مقدمه

با سلام خدمت همکاران درمانگر، مشاوران، متخصصان بالینی، مددکاران اجتماعی و والدین! نام من کوین گروزوسکی است و من افتخار استفاده از تفریح به‌عنوان روش درمانی نزدیک به بیست سال داشتم. به‌عنوان یک متخصص معتبر تفریح درمانی (CTRS)، من از نزدیک شاهد پتانسیل شگفت‌انگیز فعالیت‌های تفریحی برای تحول به‌ویژه در نوجوان‌ها بودم.

من کارم را با کار در یک مرکز مسکونی برای بزرگسالان مبتلا به ناتوانی‌های رشدی آغاز کردم. من به‌سرعت فهمیدم که فراهم کردن و تطبیق فعالیت‌ها برای تناسب با نیازهای مختلف ساکنان چقدر مهم است.

کمی بیش از نیمه راه حرفه تفریح درمانی‌ام، جهت را عوض کردم. من به‌عنوان یک درمانگر تفریحی در یک مرکز ترک اعتیاد و سلامت روان برای پسران نوجوان مشغول به کار شدم. بسیاری از نوجوان‌هایی که من با آن‌ها کار کردم از مناطق محروم شیکاگو و وابسته به باندها و سیستم قضایی جنایی بودند.

در ابتدا، این تغییر کمی یک شوک فرهنگی بود. من با نوجوان‌هایی کار می‌کردم که نگران حضور برای درمان بودند و روی یک چیز تمرکز می‌کردند: تاریخ ترخیصشان. من با یک منحنی یادگیری و کمی سازگاری برای تناسب با زمینه‌ها و انگیزه‌های متنوع این نوجوان‌ها روبرو بودم. همیشه زیبا نبود. من لحظاتی را داشتم که بانام‌های بسیار جالبی خوانده می‌شدم. خوشبختانه یکی از مؤثرترین راه‌ها برای رسیدن به این پسران استفاده از تجربیات تفریحی بود.

چرا تفریح درمانی؟

به گفته شورای ملی صدور گواهینامه تفریحات درمانی (NCTRC)، تفریح درمانی «...»

یک فرآیند سیستماتیک است که از تفریح و سایر مداخلات مبتنی بر فعالیت برای رسیدگی به نیازهای ارزیابی شده افراد مبتلا به بیماری و یا شرایط ناتوان کننده به عنوان ابزاری برای سلامت روانی و جسمی، بهبودی و تندرستی استفاده می کند.»

تفریح درمانی در مورد شناخت مراجعین، کشف علایق آن‌ها و استفاده از این علایق برای رسیدگی به حوزه‌های مورد نیاز است. هنگامی که از تفریح به صورت درمانی استفاده می شود، برخلاف بسیاری از روش‌های درمانی دیگر، می تواند لحظات جذاب و آموزش پذیری را ایجاد کند.

تفریح درمانی مخصوصاً برای نوجوان‌ها عالی است زیرا مهارت‌ها و علایق آن‌ها را به کار می گیرد تا بر آنچه آن‌ها را آزار می دهد تمرکز کنند. به عنوان مثال، یک نوجوان درون‌گرا که عاشق طراحی یا نقاشی است، این فرصت را دارد که یک اثر هنری خلق کند که به نوجوان اجازه می دهد مسائل را به شیوه‌ای راحت تر بیان کند.

یک فعالیت تفریحی عالی همچنین می تواند حالت تدافعی را خنثی کند و به نوجوان اجازه دهد تا ایده‌های جدید ایجاد کند. وقتی این اتفاق می افتد، پتانسیل تجربیات یادگیری می تواند شگفت‌انگیز باشد، حتی زندگی در حال تغییر است. من چندین درس مهم برای ایجاد فعالیت‌هایی که با نوجوان‌ها مأنوس می شود، آموختم. مهم‌ترین درسی که یاد گرفتم این بود که نوجوان‌ها را درگیر کنم. موضوعاتی را پیدا کنید که برای آن‌ها مهم است. به آن‌ها اجازه دهید در فعالیتی شرکت کنند که لزوماً شبیه به درمان نیست. آن‌ها را تشویق کنید تا به آن «وضعیت فلو» برسند، زمانی که یک فعالیت به اندازه کافی چالش ایجاد می کند که زمان و مکان را از دست می دهند و غرق می شوند. درگیر کردن و درگیر نگه داشتن نوجوان همیشه آسان نیست. برای دیدن برتری نوجوان‌ها در مواقع سخت، کمی تمرین، صبر و اشتیاق لازم است؛ اما مطمئناً ارزش آن را دارد که این اتفاق بیفتد.

می خواهم از این فرصت استفاده کنم و دانش و تجربیاتم را به شما منتقل کنم. حتی در روزهای سخت، کار کردن با نوجوان‌ها برایم بسیار مفید بود. زمانی که آن‌ها به یک لحظه «طلایی» رسیدند یا بینشی را کشف کردند که قبلاً هرگز به آن فکر نمی کردند چیزی تقریباً جادویی وجود داشت. فعالیت‌های تفریحی می تواند به این امر کمک کند.

چرا این کتاب؟

اگر مانند بسیاری از افراد حرفه‌ای هستید که با نوجوان‌ها کار می‌کنند یا والدینی که آن‌ها را بزرگ می‌کنند، هرروز در حال انجام انواع مسئولیت‌ها هستید. احتمالاً آرزو می‌کنید که می‌توانید زمان بیشتری را به برنامه‌ریزی دقیق فعالیت اختصاص دهید. همچنین، احتمالاً با بودجه محدودی کار می‌کنید. شما به‌سادگی منابعی ندارید که بتوانید روی بازی‌های گران‌قیمت یا برنامه‌های درسی هزینه کنید که مطمئن نیستید کارساز هستند.

این کتاب به شما فرصتی می‌دهد تا جلسات ساده گروهی و انفرادی را با حداقل زمان آماده‌سازی اجرا کنید. بهتر از همه، بسیاری از فعالیت‌های این کتاب فقط به وسایلی نیاز دارند که به‌راحتی می‌توانید آن‌ها را پیدا کنید که احتمالاً از قبل در اختیار دارید.

آیا با زمان‌های آماده‌سازی سریع و عدم استفاده از دسته‌ای از مواد گران‌قیمت، کیفیت را فدا می‌کنید؟ قطعاً نه! به‌عنوان یک درمانگر تفریحی فوق‌العاده پرمشغله، یاد گرفتم که چگونه حتی فعالیت‌های ساده می‌توانند تأثیر عمیقی بر روی نوجوان‌ها با چالش‌های مختلف بگذارند، اگر با توجه به نقاط قوت و نیازهای خاص نوجوان‌ها انجام شوند.

درباره فعالیت‌ها

برخی از فعالیت‌هایی که در این کتاب گنجانده شده است، فعالیت‌های موردعلاقه من هستند که به نظر می‌رسد واقعاً با نوجوان‌ها مانوس می‌شوند. برخی دیگر، شیوه‌های مبتنی بر شواهد هستند که برای نوجوان‌های امروزی اقتباس شده‌اند.

نوجوان‌ها نژاد منحصربه‌فردی هستند. مغز آن‌ها به تغییر و بلوغ ادامه می‌دهد. در مرحله توسعه آن‌ها، آزمایش مرزها و به چالش کشیدن هنجارهای تعیین‌شده برای دوره یکسان است. فعالیت‌های این کتاب به نوجوان‌ها کمک می‌کند تا مراقب خود نباشند. آن‌ها به نوجوان‌ها اجازه می‌دهند احساس کنند که کنترل بیشتری دارند و نه اینکه فقط توسط یک درمانگر یا بزرگ‌سالی که احساس می‌کنند آن‌ها را درک نمی‌کند

موعظه شوند. این فرصتی برای رشد و درعین حال سرگرمی است. این همان کتابی است که آرزو می‌کردم در روزهایی که دیوانه‌وار برای فعالیت‌ها برنامه‌ریزی می‌کردم، داشتم. این کتاب پر از تمرینات و فعالیت‌های عملی است که نوجوان‌ها را درجایی که هستند ملاقات می‌کند و نقطه شروعی برای تغییر ایجاد می‌کند.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

در این کتاب، شما انواع فعالیت‌ها را برای جلسات گروهی و انفرادی دریافت خواهید کرد که در قالبی ساده مانند دستور غذا ارائه شده است. این فعالیت‌ها زمینه‌های زیادی را شامل می‌شود، مانند خودکاو، بیان خلاق، گروه‌سازی، توسعه مهارت‌های مقابله‌ای، آموزش اوقات فراغت و موارد دیگر.

هر فصل از این کتاب به موضوعی می‌پردازد که معمولاً جوانان و نوجوان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مانند عزت‌نفس، غم و اندوه و قلدری. هر موضوع ۱۵ فعالیت را ارائه می‌دهد که در سه سطح مجزا می‌شوند. به‌طورکلی، تفکیک سطح به این صورت است:

سطح ۱: درک بهتری از موضوع خاص

سطح ۲: نگاهی عمیق‌تر به موضوع و راه‌های رسیدگی به آن

سطح ۳: توسعه مهارت‌های مقابله‌ای برای کمک به پیشرفت نوجوان‌ها در زندگی روزمره

اگرچه سطوح فعالیت به تسهیل درک عمیق‌تر از هر موضوع کمک می‌کند، اما لازم نیست این فعالیت‌ها را به ترتیب انجام دهید. هر نوجوانی با مجموعه مهارت‌های متفاوتی برای درمان می‌آید. از فعالیت‌هایی استفاده کنید که فکر می‌کنید بیشتر با نوجوان‌های شما مانوس می‌شوند. آن‌ها را جایی ملاقات کنید که با درک و سازگاری هستند. از آنجایی که بسیاری از مسائلی که نوجوان‌ها با آن مواجه می‌شوند همپوشانی دارند، شاید فعالیت‌های مناسبی را تقریباً در هر فصلی پیدا خواهید کرد.

من همچنین «نکات حرفه‌ای» را در هر فعالیت گنجانده‌ام تا به شما ایده‌هایی برای

انطباق فعالیت با نیازهای نوجوان‌های خود ارائه کنم. این نکات نتیجه سال‌ها تجربه خوب و بد هستند و احتمالاً به شما کمک می‌کند تا یک جلسه درمانی معنادارتر برای نوجوان‌های خود ارائه دهید.

سؤالاتی برای بحث

جلسه توجیهی بعد از یک فعالیت اگر به‌عنوان خود فعالیت مهم‌تر نباشد، به همان اندازه مهم است، بحثی که بعد از یک فعالیت دارید، تجربیات یادگیری، بینش‌ها و آن لحظات «آها» را ارائه می‌کند که مدت‌ها پس از پایان فعالیت در بین نوجوان‌ها مأنوس می‌شود.

با هر فعالیت، من چند «سؤال بحث و گفتگو» با پایان باز ارائه کرده‌ام تا به نوجوان‌ها کمک کنم تا فعالیت را در چشم‌انداز خود قرار دهند. لطفاً از این سؤالات به‌عنوان نقطه شروع استفاده کنید. با ادامه بحث، سؤالات خود را اضافه کنید. من واقعاً معتقدم که بخش بحث هر فعالیت به‌عنوان یک نقطه محوری مهم است که در آن نوجوان‌ها می‌توانند آنچه را که در طول یک فعالیت یاد گرفته‌اند در زندگی روزمره خود به کار ببرند.

برای شروع آماده‌اید؟ امیدوارم این کتاب به منبعی ارزشمند برای شما و منبع الهام برای نوجوان‌هایی که در حال خدمت هستید تبدیل شود.

فصل ۱

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی، آگاهی از لحظه حال است. با این حال، گفتن این آگاهی آسان تر از انجام آن است. خوشبختانه، فن های زیادی وجود دارد که می توانید برای تمرین و آموزش ذهن آگاهی از آن ها استفاده کنید و برخی از آن ها حتی می توانند سرگرم کننده باشند.

تمرین ذهن آگاهی، ذهن را آرام می کند و به ما کمک می کند بفهمیم که ما افکار، احساسات و حواس خود نیستیم، آن ها فقط از ما عبور می کنند. این تمرین می تواند به ویژه برای نوجوان ها مفید باشد که اغلب احساس می کنند تحت فشار همسالان، انتظارات خانواده، مدرسه، کار و اهداف خود به هر جهت کشیده می شوند.

فعالیت های این فصل به سه سطح تقسیم می شود. مقدمه ای بر ذهن آگاهی (سطح ۱) با فعالیت های اکتشافی ساده شروع می شود تا به نوجوان ها کمک کند تا از افکار، احساسات و هیجانات خود آگاه تر شوند. تمرین ذهن آگاهی (سطح ۲) از فن های اثبات شده ذهن آگاهی برای تقویت توانایی آن ها برای بازگشت به حالت ذهن آگاهی استفاده می کند. گنجاندن ذهن آگاهی در زندگی روزمره (سطح ۳) به نوجوان ها کمک می کند تا ذهن آگاهی را در زندگی روزمره خود بگنجانند.

چه احساسی داریم؟

مشاهده احساسات در بدن

سطح ۱

مقدمه‌ای بر ذهن آگاهی

آنچه شما نیاز خواهید داشت: بدون مواد موردنیاز

مدت: ۱۵ دقیقه

مناسب برای: ۱ تا ۵ نفر

رهبری فعالیت

۱. بحث کنید که یکی از جنبه‌های مهم ذهن آگاهی، توجه به احساسات در بدن است.
۲. از نوجوان‌ها بخواهید یک مکان راحت برای نشستن چنددقیقه‌ای پیدا کنند و در صورت تمایل چشمان خود را ببندند.
۳. پس از چند نفس عمیق، از آن‌ها دعوت کنید تا روی نفس خود تمرکز کنند.
۴. از آن‌ها بخواهید به هر احساسی که تجربه می‌کنند توجه کنند. به آن‌ها بگویید که به سادگی متوجه این احساسات شوند، قضاوت نکنند یا سعی در تغییر آن‌ها نداشته باشند.
۵. تذکرات ملایمی را بدهید؛ مانند «اگر متوجه شدید ذهنتان سرگردان است، به آرامی توجه خود را به نفس خود برگردانید.»
۶. بعد از ۳ تا ۵ دقیقه از نوجوان‌ها بخواهید چشمان خود را باز کنند و جهت خود را تغییر دهند.

سؤالاتی برای بحث

- ◀ چه احساساتی را در طول فعالیت تجربه کردید؟
- ◀ آیا برای شما آرام نشستن برای چند دقیقه آسان است یا دشوار؟ چرا؟
- ◀ آگاهی بیشتر از احساسات بدنتان چه کمکی به شما می‌کند؟

نکات حرفه‌ای

- ◀ برخی از نوجوانان ممکن است در آرام نشستن برای مدت طولانی احساس ناراحتی کنند. به آن‌ها اجازه دهید بدانند که اشکالی ندارد چشمانشان را باز کنند یا استراحت کنند.
- ◀ به آن‌ها یادآوری کنید که اینجا مکانی امن و بدون قضاوت است.
- ◀ به آن‌ها اطمینان دهید که هر حسی که دارند، هیچ اشکالی ندارد.

شعبده‌بازی افکار

چگونه گفتگوی ذهنی تمرکز را دشوار می‌کند

سطح ۱

مقدمه‌ای بر ذهن آگاهی

آنچه شما نیاز خواهید داشت: ۴ تا ۸ توپ یا اشیای کوچک دیگر

مدت: ۱۵ دقیقه

مناسب برای: ۳ تا ۸ نفر

رهبری فعالیت

۱. از گروه بخواهید در یک دایره کوچک روبه‌روی یکدیگر بایستند.
۲. اولین شیء را به یک نوجوان بدهید. از آن‌ها بخواهید که در اسرع وقت به انتقال شیء به شخص سمت راست خود ادامه دهند.
۳. به تدریج اشیای بیشتری اضافه کنید.
۴. پس از ۱ تا ۲ دقیقه، فعالیت را متوقف کنید. توضیح دهید که اشیاء بیانگر گفتگوی ذهنی هستند که هر روز در ذهن ما می‌گذرد.
۵. فعالیت را با تمام اشیاء موجود برای چند دقیقه از سر بگیرید و سپس به گروه بگویید سرعت خود را کاهش دهند.
۶. توضیح دهید که فعالیت‌های ذهن آگاهی می‌تواند به کند کردن گفتگوی ذهنی کمک کند و تمرکز را آسان‌تر کند.
۷. زمانی را به گروه اختصاص دهید تا در مورد افکار خود صحبت کنند.

سؤالاتی برای بحث

◀ چه احساسی داشتید وقتی همه اشیاء خیلی سریع در اطراف ردوبدل می‌شدند؟

- ◀ چه زمانی گفتگوی ذهنی شما به‌طور خاص طاقت‌فرسا می‌شود؟
- ◀ چه نوع فعالیت‌هایی ممکن است به کند کردن گفتگوی ذهنی شما کمک کند؟

نکات حرفه‌ای

- ◀ سعی کنید از اشیایی استفاده کنید که نشان‌دهنده نگرانی‌های مختلف هستند (مثلاً یک کتاب برای تکالیف مدرسه).
- ◀ اگر شخصی در حین انجام فعالیت ناامید شد، فعالیت را متوقف کنید و به همه آن‌ها اجازه دهید تا نفس عمیقی بکشند. به هریک از نوجوان‌ها اجازه دهید آنچه را که در آن لحظه احساس می‌کنند، بگویند.
- ◀ اگر گروه به چالش اضافی نیاز دارد، از آن‌ها بخواهید افکار مشترکی را که در طول روز دارند، در حین عبور از اطراف اشیاء، صدا کنند.

کجا آن را احساس کنیم؟

توجه به اینکه هیجانات چگونه بر بدن تأثیر می‌گذارند

سطح ۱

مقدمه‌ای بر ذهن آگاهی

آنچه شما نیاز خواهید داشت: کاغذ، مداد رنگی یا ماژیک، وایت برد

مدت: ۱۵ الی ۲۰ دقیقه

مناسب برای: ۱ تا ۶ نفر

رهبری فعالیت

۱. از نوجوان‌ها بخواهید که طرح ساده‌ای از بدن خود ترسیم کنند.
۲. توضیح دهید که هیجانات به روش‌های مختلف بر بدن تأثیر می‌گذارد. به‌عنوان مثال، زمانی که شخصی عصبانی است، ممکن است احساس کند مشت‌هایش فشرده‌شده یا شانه‌هایش منقبض می‌شوند.
۳. از آن‌ها بخواهید تا در مورد هیجانات مختلف به بارش مغزی پردازند. این‌ها را روی یک وایت برد بنویسید.
۴. از آن‌ها بخواهید چهار احساس را انتخاب کنند و به هر کدام یک‌رنگ اختصاص دهند (برای مثال زرد برای شادی).
۵. ۷ تا دقیقه به آن‌ها فرصت دهید تا درباره زمان‌هایی که این هیجان‌ها را حس کرده‌اند فکر کنند و از آن‌ها بخواهید مناطقی که تحت تأثیر واقع‌شده را در طرح کلی بدن خود رنگ‌آمیزی کنند.
۶. به آن‌ها این فرصت را بدهید تا نقاشی‌های خود را به اشتراک بگذارند و در مورد آنچه متوجه شده‌اند بحث کنند.

سوالاتی برای بحث

- ◀ چه مناطقی از بدن شما بیشتر تحت تأثیر هیجانات قرار می‌گیرد؟
- ◀ چه هیجانانی بیشترین تأثیر را روی بدن شما می‌گذارد؟
- ◀ توجه به واکنش بدنتان به هیجانات چگونه می‌تواند در زندگی روزمره به شما کمک کند؟

نکات حرفه‌ای

- ◀ به‌جای انعکاس همه هیجانات به‌طور هم‌زمان، می‌توانید دوره را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم کنید که به هر هیجان اختصاص داده شده است.
- ◀ اگر زمان سختی را سپری می‌کنند، روی زمانی که هیجانات انتخاب‌شده را احساس می‌کنند، تمرکز کنید.
- ◀ به نوجوان‌ها یادآوری کنید که هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد هرکسی هیجانات را به‌طور متفاوتی تجربه می‌کند.

در ذهن من چه می‌گذرد؟

استفاده از لحظات آرام برای مشاهده افکار در حال گذر

سطح ۱

مقدمه‌ای بر ذهن آگاهی

آنچه شما نیاز خواهید داشت: قلم و کاغذ

مدت: ۱۵ دقیقه

مناسب برای: ۱ تا ۴ نفر

رهبری فعالیت

۱. از نوجوان‌ها بخواهید که یک تکه کاغذ را به پنج ستون تقسیم کنند و به آن‌ها برچسب برنامه‌ریزی، به خاطر سپردن، احساسات، قضاوت/مشاهدات و سایر موارد را بزنند.
۲. توضیح دهید که گاهی اوقات، به خصوص زمانی که سعی می‌کنیم آرام باشیم، این نوع افکار ممکن است ایجاد شوند و حواس ما را پرت کنند.
۳. انواع مختلف افکار را مورد بحث قرار دهید و از آن‌ها بخواهید مثال‌هایی ارائه دهند.
۴. از آن‌ها بخواهید به مدت ۵ دقیقه آرام بنشینند و روی نفس خود تمرکز کنند. از آن‌ها بخواهید که وقتی متوجه فکری شدند، ستون مناسب روی کاغذ را به سرعت بررسی کنند و سپس آن فکر را رها کنند.
۵. به طور دوره‌ای به آن‌ها یادآوری کنید که روی نفس خود تمرکز کنند و اگر افکارشان حواس آن‌ها را پرت کرد، توجه کنند.
۶. به آن‌ها اجازه دهید تا یافته‌های خود را به اشتراک بگذارند.