

برگزیده‌ای از روش‌های

بازی درمانی

برگزیده‌ای از روش‌های بازی‌درمانی

تألیف

هایدی ج. کداسن

چارلز ا. شِفر

ترجمه

دکتر سوسن صابر

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

دکتر پریش وکیلی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی



انتشارات ارجمند



انتشارات ارجمند

هایدی ج. کداسن، چارلز ا. شیفر

برگزیده‌ای از روش‌های بازی درمانی

ترجمه: سوسن صابر، پریش و کیلی

فروست: ۶۴۵

ناشر: انتشارات ارجمند با همکاری کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: محبوبه دلجو

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: پروین عبدی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نیزار

چاپ چهارم، اول ناشر: فروردین ۱۳۹۵، ۱۱۰۰

نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۹۶-۳۲۱-۶

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

سرشناسه: کداسن هایدی

Kaduson, Heidi

عنوان و نام‌پدیدآور: برگزیده‌ای از روش‌های بازی

درمانی / تألیف هایدی ج. کداسن، چارلز ا. شیفر؛ ترجمه

سوسن صابر، پریش و کیلی.

مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۴۴ ص. رقعی.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۹۶-۳۲۱-۶

یادداشت: عنوان اصلی: 101 More Favorite Play

Therapy Techniques, 2001.

موضوع: بازی درمانی

شناسه افزوده: شیفر، چارلز، ۱۹۲۳-، وکیلی، پریش،

۱۳۳۵-، مترجم، صابر، سوسن، ۱۳۳۲-، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۵۰۵/ب۲ RJ

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹۱۶۵۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۱۳۸۳۵

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: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۲۰۰۰۰ 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	پیشگفتار
۹	بخش یکم روش‌های خیالپردازی
۲۷	بخش دوم روش‌های قصه‌گویی
۶۳	بخش سوم روش‌های هنرهای گویا
۱۴۹	بخش چهارم روش‌های بازی نمایشی
۱۶۱	بخش پنجم روش‌های نمایشی عروسکی
۱۷۹	بخش ششم روش‌های بازی با اشیا و اسباب بازی‌ها
۲۶۳	بخش هفتم روش‌های بازی گروهی
۲۷۹	بخش هشتم روش‌های دیگر

پیشگفتار

منبع مهم و بکرگسترش بازی‌درمانی، تجارب درمانگرانی است که درباره‌ی کودکان، از بازی‌درمانی استفاده می‌کنند. هدف این کتاب، ارائه‌ی روش‌های موجود بازی‌درمانی به درمانگران این حوزه کاری است. برای این منظور، از بازی‌درمانگران سراسر دنیا خواستیم تا روش‌های مناسب خود را برای ما ارسال کنند و تعداد و تنوع آرا آنان ما را تحت تأثیر قرار داد.

از ملاک‌های انتخاب روش‌ها می‌توان به اختصاصی بودن، کاربرد داشتن، ارزان بودن و ابتکاری بودن آنها اشاره کرد. برای سهولت استفاده از این روش‌ها، آنها را به‌هشت بخش تقسیم کرده‌ایم و هر مؤلف نوع و نحوه‌ی کاربرد روش‌ها را توصیف کرده است. این بخش‌ها عبارتند از: روش‌های خیالپردازی که شامل بازی‌های تقلیدی و استفاده از تصویرسازی هدایت شده و خیالپردازانه است؛ روش‌های قصه‌گویی، که بازی‌ها و راه‌های مختلف افزایش قدرت بیان کودک را ارائه می‌کند؛ روش‌های هنرگویا، که شامل وسایل مختلف هنری برای مقابله‌ی کودکان با آسیب‌ها و اختلال‌هاست؛ روش‌های بازی نمایشی، که از نمایش‌های داد و ستدی یا خودساخته برای کمک به کودکانی که مسائل روان‌شناختی دارند، استفاده می‌کند؛ روش‌های نمایش عروسکی، که به بیان عواطف متضاد کمک می‌کند؛ روش‌های بازی با اسباب‌بازی‌ها، که استفاده از انواع اسباب‌بازی‌ها و اشیا و چگونگی اثر آنها را در بازی‌درمانی نشان می‌دهد؛ روش‌های بازی گروهی، که شامل انواع روش‌های بازی مورد استفاده در زمینه‌های گروهی است؛ و روش‌های دیگری که تعداد

۸ بازی درمانی

متنوعی از بازی‌ها را در بسیاری از زمینه‌ها، با کودکان مختلف به کار می‌گیرد.

این کتاب می‌تواند مورد علاقه متخصصین بازی درمانی، دانشجویان گرایش‌های مددکاری، روانشناسی، مشاوره، زیست‌کودک، سرگرمی درمانی و روان‌پزشکی باشد. با امید به اینکه این کوشش، محرکی برای توسعه و تغییر روش‌های کاربردی کسانی باشد که برای حل مشکلات روان‌شناختی کودکان، از بازی استفاده می‌کنند.

هایدی جی. کداسن

چارلز بی. شفر

بخش یکم

روش‌های خیالپردازی

۱

بازی بچه‌شدن^۱

چارلز ای. شيفر

مقدمه و توجیه

رقابت هم‌شیرها (خواهر - برادر) در سنین پیش‌دبستانی به دنبال تولد نوزاد جدید امری عادی است. اگر فاصله سنی هم‌شیرها کمتر از ۳ سال باشد، عکس‌العمل‌های ناشی از فشار روانی بسیار شدید می‌شود. فیلد و رایت (۱۹۸۴) دریافتند که کودکان پیش‌دبستانی در پی تولد نوزاد جدید، در بازی‌های خود احساساتی چون غبطه، پرخاشگری و اضطراب را نشان می‌دهند. از دید چنین کودکانی، تقسیم توجه و تملک والدین با نوزاد جدید و جذاب، شرایط دلخواهی نیست. بعد از تولد نوزاد جدید، مادران با فرزند بزرگتر کمتر بازی می‌کنند، چون معمولاً با نیازهای فراوان نوزاد در مانده‌ای مواجه هستند، ضمن آنکه احساس بی‌خوابی و خستگی و افسردگی پس از زایمان هم به آن اضافه می‌شود.

در چنین شرایطی کودک بزرگتر وانمود می‌کند دوباره بچه شده تا بخشی از توجهات قبلی را به دست آورد. به جای مخالفت با این میل، بهتر است وی را تشویق کرد، اما سعی کنیم این رفتار را به زمان و مکان معینی موقوف کنیم. راه مؤثر برای رسیدن به این هدف، بازی "بچه‌شدن" است.

توصیف

بازی بچه‌شدن به این صورت است که مادر روزانه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه وقت خود را کاملاً به کودک بزرگتر اختصاص دهد. به طوری که کودک تمام توجه و مهرورزی مادر را به نوزاد جدید، از طریق دوباره بچه‌شدن دریافت کند. این امر در جهت کاهش احساس رقابت و تنفر کودک است. در طول این مدت تمام توجه مادر باید به کودک بزرگتر اختصاص یابد. می‌توان این جلسه را با نشان دادن عکس، فیلم‌ها و لباس‌های دوران کودکی وی شروع کرد. بعد مادر بازی‌های دوران کودکی وی مثل قایم‌باشک را پیشنهاد می‌کند. پس از آن، نوبت در آغوش کشیدن کودک است، درحالی که کودک شیشه شیر دوران نوزادی خود را می‌نوشد و به کتاب‌های دوران نوزادی خود نگاه می‌کند. حال کودک به حد کافی آغوش گرم و بوسه‌های مادر را تجربه کرده و حتی پیام‌های آرام‌بخش از وی دریافت می‌کند. بچه‌گانه حرف زدن کودک و لالایی‌های تسکین دهنده مادر در این زمان خوشایند است. در این زمان مادر یادآوری می‌کند که "وقتی تو بچه بودی برایت این جوری آواز می‌خواندم، با تو بازی می‌کردم و غیره". "تو خیلی بانمک بودی و ما همگی مثل حالا دوستت داشتیم. یادم می‌آید یکبار که...". یکی از راه‌های مناسب برای ختم این ماجرا، پیچیدن کودک در پتوی دوران کودکی و خواباندن وی روی میبل است. با این عمل به او می‌فهمانیم که زمانی، تنها مرکز توجهات بوده و تمام رفتارهای مشابه نوزاد جدید در مورد وی نیز اجرا شده است. از این راه حسادت وی کاهش می‌یابد.

وسایل لازم برای بازگشت به بازی‌های دوران کودکی شامل پتو، شیشه شیر، پستانک، جغجغه، لباس‌های دوران نوزادی، جعبه سرگرمی، کرم بچه و عروسک‌های سخنگوست.

راه‌نما

روزانه زمان و مکان خاصی را برای بازی اختصاص دهید. این بازی نباید در حضور اعضای دیگر خانواده انجام شود. بازی را تا زمانی که کودک از آن سیر شود، ادامه دهید. سپس به کودک پیشنهاد کنید با وسایلی بازی کند که در زمان نوپائی از آنها لذت می‌برده است.

معمولاً کودک سریعاً به سطح رشد طبیعی خود باز خواهد گشت. پدر و مراقبین دیگر هم باید این بازی را مانند مادر اجرا کنند. رفتار "بچه‌گانه" کودک را در اوقات دیگر نادیده بگیرید و نشان دهید که معمولاً "انتظار پختگی از وی دارید.

فراموش نکنید در طول بازی، پذیرای رفتارهای بچه‌گانه و ناپخته کودک باشید. از این راه آرزوهای وی ارضاء می‌شود، بدون آنکه این امیال را مجاز بدانند.

گاهی به کودک بگویید چقدر از این بازی لذت می‌برید. گرچه به بزرگ شدن وی افتخار می‌کنید، اما گاهی برای بچگی وی دلتنگ می‌شوید. پیشنهاد بازی کردن را ادامه دهید، حتی اگر کودک در آغاز نپذیرد. چون در برخی کودکان، غلبه بر مقاومت‌ها، زمان می‌برد.

منابع

Field, T., and Rite, M. (1984). Children's responses to separation from mother during the birth of another child. *Child Development* 55:130-1316.

استفاده از تصویرسازی هدایت شده برای تقویت فرایندبازی درمانی

کونین اوکانر

مقدمه و توجیه

در بازی درمانی اکوسیستمیک^۱ که مؤلف مطرح کرده، هدف اولیه درمان، کمک به کودک در یادگیری راه‌های جدید و مؤثر ارضای نیازهایش است به طوری که مغایرتی با ارضای نیازهای دیگران پیدا نکند. کودکانی که گرفتار مشکلات رفتاری یا درماندگی عاطفی هستند ظاهراً نمی‌توانند نیازهای خود را به صورت مؤثر و جامعه پسند ارضا کنند. بنابراین، در وهله اول باید نیازهای کودک و موانع ارضای آنها را شناسایی کرد. بعد، راه‌های جدید و مؤثر ارضای نیازهای وی را پیدا کرده به او آموزش داد. استفاده از تصویرسازی هدایت شده^۲ برای تقویت این فرایند مفید است.

تصویرسازی هدایت شده مشابه دو روش راهبردهای آرام سازی و خواب مصنوعی است. می‌توان پیوستاری را تجسم کرد که یک سر آن روش‌های آرام سازی رایج و سر دیگر آن خواب مصنوعی قرار دارد. و تصویرسازی هدایت شده در میانه آن جای می‌گیرد. طبق روش مؤلف، تصویرسازی هدایت شده،

کودک را به تمرین‌های آرام‌سازی متمرکز شده مشغول می‌کند و بعد با توجه به ارضای نیازهای کودک از تصویرسازی دیداری در جهت حل مستقیم یا غیرمستقیم مسائل استفاده می‌کند.

در فرایند بازی‌درمانی، تصویرسازی دو فایده دارد: نخست، به تسلط کودک بر جسم و احساساتش کمک می‌کند. دوم به کودک اجازه می‌دهد با حمایت درمانگر به تمرین مهارت‌های لازم بپردازد و موقعیت‌های فرضی زندگی را در اتاق بازی به وسیله تخیلاتش خلق کند. این کار موجب تعمیم نتایج مختلف حاصل از بازی‌درمانی می‌شود. به بیان دیگر، تصویرسازی هدایت شده می‌تواند موجب آموزش ایفای ماهرانه نقش‌ها شود. گرچه مورد دوم بسیار مؤثر است، اما علت توجه به روش تصویرسازی هدایت شده در بحث حاضر، کاربرد آن در افزایش تسلط‌هاست.

توصیف

تصویرسازی هدایت شده در هر مرحله از فرایند بازی‌درمانی توصیه می‌شود. کودک باید بتواند دستورهای ساده و متوالی را پی‌گیری کند و درعین حال در جلسه آرامش داشته باشد. اگرچه هدف نهایی، افزایش احساس تسلط در کودک است، اما در آغاز لازم است کودک، خود را تاحدی در اختیار درمانگر قرار دهد، چون درمانگر باید روش را به او آموزش دهد. راه‌های مختلفی برای این کار معرفی می‌شود. کودکان کوچکتر اغلب به سفرهای خیالی علاقه دارند. در حالی که کودکان بزرگتر علاقه به تسلط شخصی دارند که مفهوم خود هیپنوتیزم^۱ را در برمی‌گیرد.

به هر حال، در تصویرسازی هدایت شده، درمانگر با آموزش راهبردهای آرام‌سازی شروع می‌کند. اگر کودک مایل باشد بهتر است برای شروع کار دراز بکشد یا روی مبل راحتی بنشیند. اگر روی مبل کیسه‌ای بنشیند کار بهتر می‌شود. آرام‌سازی عضلانی تدریجی و عمیق (یا کوبسون ۱۹۳۸) احتمالاً مؤثرترین راه آماده کردن کودک برای تصویرسازی هدایت شده است. در این نحوه آرام‌سازی، از

استفاده شد. درمانگر از کودک خواست روی زمین دراز بکشد و با استفاده از یک بالش و پتو، تصویرسازی هدایت شده را تمرین کند. کودک متوجه شد این کار باعث اضطراب شدید وی می‌شود. چون او می‌ترسید به خواب برود و گرفتار کابوس شود. به همین دلیل، در ابتدای آموزش، کودک روی مبل کیسه‌ای نشست و بعد به تخت‌خواب نقل مکان کرد.

در مصاحبه با کودک معلوم شد یکی از تصاویر ذهنی که به او آرامش می‌داد، شناکردن در یک دریاچه بود (چون آب آن قدر تمیز بود که او می‌توانست ته آن را ببیند و مطمئن شود هیچ موجودی نیست که او را بگیرد). وقتی کودک درحال آرامش بود درمانگر او را به ساختن این تصویر ذهنی که در آب بسیار کم عمق کنار یک دریاچه خوابیده است، هدایت کرد. تصویرها با همراهی چند حس تقویت شدند. از کودک خواسته شد تا خیال کند شن‌هایی که رویش خوابیده گرم و نرم است و احساس کند که آنها مثل دانه‌های داخل مبل کیسه‌ای تغییر مکان می‌دهد. بعد از او خواسته شد تصور کند همان‌طور که آب دریاچه، بدن وی را در برمی‌گیرد، گرم می‌شود. به او گفته شد آسمان آبی را با ابرهای سفید پف کرده، تصور کند و صدای آرام امواج را همان‌طور که از پشت گوشش می‌گذرد، بشنود. سپس جزر و مد امواج با تنفس او منطبق شدند. بدین صورت که وقتی نفس را به داخل می‌برد امواج بالا می‌آمدند و وقتی نفس را خارج می‌کرد، امواج جاری می‌شدند. کودک از این تصورات بسیار لذت می‌برد و علاقه‌مند بود آن را در خانه تمرین کند. درمانگر به او آموزش داد که صبح بعد از خواب شروع به تمرین کند. این کار اضطراب وی را از دوباره به خواب رفتن، کاهش داد.

در طی جلسات، درمانگر به کودک یاد داد وقتی عوامل مضطرب‌کننده وجود دارند، از تصاویر ذهنی به عنوان راه بازیابی کنترل استفاده کند. اگر کودک در طی جلسه‌ای، مضطرب می‌شد، درمانگر به او یادآوری می‌کرد تا "تنفس با امواج" را در یک حالت آرام و ملایم شروع کند. اگر کودک بیان می‌کرد که به حالت آرامش بیشتری دست یافته، او و درمانگر، تصویرهای ذهنی مربوط به کابوس‌های او را وارد کار می‌کردند. ابتدا به کودک گفته شد، در دریاچه دراز بکش و دیدن چند هیولای رؤیاهایت را در ابرهای بالای سرت تمرین کن. چون آنها در واقع ابر بودند نه هیولا، بنابراین، اصلاً ترسناک نبودند. بعداً هیولاها به زندگی

کودک خواسته می‌شود تا در یک لحظه روی چند عضله تمرکز کند. در حالی که برای کسب حداکثر آرامش در آن گروه از عضلات تلاش می‌کند، عضلات دیگر جهت کسب آرامش کل بدن، زنجیروار به آنها اضافه می‌شود. کودکان کوچکتر ممکن است برای آرام سازی عمیق و تدریجی مشکل پیدا کنند. چون در انجام این فرایند، آنان منفعل هستند. برای آنها توالی آموزش انقباض - آرامش که همه گروه‌های عضلانی بزرگ را به کار می‌گیرد، معمولاً مؤثرتر است (اوکانر ۱۹۹۱). برای مثال، به کودک باید گفت انگشت‌هایش را جمع و باز کند. زانوهاش را فشار داده و بعد آزاد کند، عضلات شکمش را سفت و شل کند و غیره. هر گروه عضلانی باید چندین بار متوالی به طور آهسته و مستمر منقبض و منبسط شود. درعین اینکه آرام سازی عمیق، فرایند تصویرسازی هدایت شده را آسان می‌کند، اما اجباری نیست، فقط کافی است کودک را به تمرکز و پی‌گیری دستورات واداشت. یادآوری می‌شود کودک باید تشویق شود تا با چشمان باز به آرام سازی نائل گردد. این امر بعدها دسترسی به نتایج تصویر سازی را، در شرایطی که آرام سازی غیرممکن است، آسانتر می‌کند.

حتی اگر حداقل آرام سازی به دست آید، تصویرسازی هدایت شده را می‌توان توصیه کرد. لازم است موضوع تصویرسازی با نیازها، تجارب و سطح رشد کودک مطابقت داشته باشد. با یک نمونه موردی بهتر می‌توان توضیح داد.

کاربردها

پسر ۸ ساله‌ای به علت بسیاری از رفتارهای ناشی از اضطراب به بازی درمانگر ارجاع داده شد. در زندگی او تغییرات زیادی پیش آمده بود و والدین او به علت درماندگی خودشان، قادر نبودند به نیازهای کودک توجه کنند. در این شرایط برای تشخیص نیازهای اولیه کودک و عوامل بازدارنده ارضای آنها، از بازی درمانی استفاده شد، و برای تسلط بر علائم بیماری و کاهش درجاتی از اضطراب کودک، روش تصویرسازی هدایت شده توصیه شد. به خصوص آنکه کودک متوجه شد کابوس‌هایش موجب احساس درماندگی و مزاحم خواب کامل و شبانه وی می‌شود.

به علت سن کم کودک، برای شروع آرام سازی از روش انقباض - آرامش

۳ بوته گل سرخ

ویولت اوکلندر

مقدمه

اولین بار در کتابی به نام **آگاهی: کشف، آزمایش، تجربه**^۱ (استیونس ۱۹۷۱) در سال ۱۹۷۱ به روش بوته گل سرخ برخورددم. این کتاب تمرین های زیادی از تصویرسازی، به خصوص برای بزرگسالان داشت. احساس کردم این تمرین را می توان به راحتی برای کار با کودکان هماهنگ کرد، و سال های زیادی از آن به طور مؤثر استفاده کردم.

توجیه

دریافتیم، تخیل و تصویرسازی هدایت شده، اگر در شرایط امن و بدون زور انجام گیرد، روش خوبی برای بیان احساس ها، آرزوها، نیازها، خواسته ها و افکار منع شده کودک است. برای کودکان و نوجوانان، آسانتر است که به سؤال ها، به صورت استعاره پاسخ دهند تا به صورت واقعیت خشن. استفاده از تخیل، پلی است که به زندگی درونی کودک زده می شود. بعد کودک می تواند به آن نگاه کند، آن را بررسی کند و وقتی آماده شد، آن را قبول کند. این "قبول" جنبه های استعاره که در کودک می افتد، وی را متکی به نفس و نیرومند می سازد.

واقعی آورده شدند و کودک به بسیاری از تخیلات خود تسلط یافت. حالا او هیولاهایی داشت که از دریاچه بیرون می آمدند تا از او حمایت کنند. و او تبدیل به قهرمانی با نیروهای سحرآمیز شد. حتی او شوخی هایی می کرد و هیولاهای می خندیدند تا زمانی که تقریباً از بین رفتند. در این زمان، درمانگر از کودک خواست تا اگر در طول شب از کابوس های شبانه بیدار شد، از تصویرسازی ذهنی به عنوان روش تسکین دهنده استفاده کند. اگر کودک موفقیت بیشتری کسب کرد، تشویق می شود تا از تصویرسازی، قبل از خوابیدن در شب استفاده کند و رؤیایی خلق کند که او را به وحشت نیندازد. در نتیجه، رؤیاهای کودک کاهش می یابد و او بر اضطراب خود کنترل پیدا می کند.

همان طور که از توصیف فوق می توان دید، مهم است که فرایند آرام سازی و تصویرسازی تحت کنترل کودک قرار گیرد. درمانگر از نقش آموزشگری که فرد را به شروع فرایند هدایت می کند، به نقشی می رسد که در آن فرد را تشویق و کمک می کند تا استفاده از فرایند را در خارج از جلسات متمرکز کند. اگر کودکان کنترل فرایند را به دست نگیرند، احتمالاً نمی توانند آن را در خارج از جلسات به کار ببرند، چون وابسته به درمانگر باقی مانده اند. واضح است که فرایند، حداقل در مورد فوق، شامل عوامل درمان شناختی - رفتاری و حساسیت زدایی منظم است. همان گونه که در مقدمه بیان شد، تصویرسازی هدایت شده به طور مؤثری فرایند درمان را تقویت می کند.

در مورد فوق، بنابر شدت کابوس ها، تنها در چند هفته تا هشتاد درصد آنها کاهش یافت و چند روز بعد تمام کابوس های کودک از بین رفتند. در حالی که وی تسلط یابی را یاد می گرفت متعاقباً دستیابی سریع و تعمیم نیز حاصل شد. از همین فرایند در کنترل علائم دیگر وابسته به اضطراب نیز استفاده شد و انجام تکالیف مدرسه کودک افزایش یافت.

منابع

Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation: A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice*, 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press.

O'Connor, K. (1991). *The Play Therapy Primer*. New York: Wiley.

توصیف

از کودک می‌خواهیم تا چشم‌هایش را ببندد، چند نفس عمیق بکشد و تصور کند یک بوته گل سرخ است. حالا می‌پرسیم:

”چه نوع گل سرخی هستی؟ بلندی یا کوتاه؟ لاغری یا پُرپر هستی؟ آیا گل داری؟ چه رنگی هستی؟ خیلی گل داری یا کم؟ آیا گل کامل داری یا غنچه هستی؟ آیا برگ داری؟ آنها شبیه به چه هستند؟ ساقه‌ها و شاخه‌هایت شبیه چیست؟ ریشه‌هایت چه شکل است؟ ممکن است اصلاً ریشه‌ای نداشته باشی؟ اگر داری، آنها بلند و صاف اند؟ یا تابیده‌اند؟ عمیق‌اند؟ آیا خار داری؟ کجا هستی؟ در باغی؟ در پارک هستی؟ در بیابانی یا روی ماه هستی؟ تو می‌توانی هر جایی که می‌خواهی باشی. آیا در یک گلدان هستی یا در زمین یا میان سیمان رشد می‌کنی؟ اطراف تو چیست؟ حیوانات؟ پرندگان یا مردم؟ چطور زندگی می‌کنی؟ چه کسی از تو مراقبت می‌کند؟ الان هوا برای تو چطور است؟ آیا حصار یا صخره‌ها اطراف تو هستند؟

به این طریق، کودک در حالی که خود را گل سرخ تصور می‌کند، به فعالیت ذهنی واداشته می‌شود. کودکانی که حالت تدافعی دارند و تحت فشار هستند با این روش می‌توانند روابط خلاق‌تری با درمانگر برقرار کنند.

بعد، از کودک می‌خواهیم چشم‌هایش را باز کند و گل سرخ را همراه با منظره مربوط به آن بکشد. توضیح می‌دهیم که ”لازم نیست این بهترین نقاشی شما باشد و می‌توانید درباره آن به ما توضیح دهید.“ و در این حال توضیحات او را می‌نویسیم و از او می‌خواهیم بوته گل سرخ را توصیف کند. در این شرایط می‌توان مستقیماً با بوته گل سرخ صحبت کرد و از او سؤالاتی پرسید مثل: ”چه کسی از شما مراقبت می‌کند؟ آیا شما تنها هستید؟ چه کسی در کنار شما زندگی می‌کند؟“ و از این قبیل. پس از آنکه کودک خود را به عنوان بوته گل سرخ توصیف کرد و ما آنها را یادداشت کردیم، برمی‌گردیم و جملات را می‌خوانیم و از کودک می‌پرسیم آیا آنچه که به عنوان گل سرخ گفته است با زندگی واقعی‌اش مطابقت دارد؟ او را به یاد چیزی می‌اندازد؟

کاربردها

این تمرین را با کودکان، به شکل انفرادی، گروهی و حتی خانوادگی، با موفقیت انجام دادم. به خصوص نوجوانان چه دختر و چه پسر به این تمرین پاسخ داده‌اند. این روش همان قدر که برای خود - تبیینی آنها مؤثر است، برای ابراز احساسات عمیق آنها نیز مفید است؛ مثلاً، وقتی یک پسر جوان ۱۷ ساله درباره گل سرخی صحبت کرد که روی زمین افتاده بود و داشت پژمرده می‌شد، برای اولین بار متوجه شدم که او نیاز داشت بمیرد. یا جینای هشت ساله درباره خود به عنوان یک گل سرخ گفت: ”باغبان مراقب من است و روزی یکبار به من آب می‌دهد. یک روز آفتابی است. من قشنگ هستم. گاهی اوقات تنها هستم. من امشب به دیدن پدرم رفتم. من کوتاه و پرگل هستم. هرگز باران نمی‌آید، اما گاهی برف می‌آید. می‌توانم مردم را ببینم. اطراف من چمن هست. چون ریشه ندارم بهتر رشد می‌کنم. اگر آنها بخواهند دوباره مرا بکارند آسانتر خواهد شد.“

وقتی تاریخچه زندگی و پاسخ‌های او را در این روش تحلیل کردیم، معلوم شد جینا زندگی خودش را توصیف کرده: (من حمایت شده‌ام) نه در زندگی واقعی‌ام. (بعضی اوقات تنها هستم) من امشب به دیدن پدرم خواهم رفت. (من کوتاه و پرگل هستم) من آرزو دارم کوتاه باشم من بلندم. (اینجا هرگز باران نمی‌آید، اما گاهی هوا برفی است) من باران را دوست ندارم. من دلم برای برف تنگ شده است. (اگر آنها بخواهند مرا دوباره بکارند، آسانتر خواهد شد) من نمی‌دانم چه اتفاقی برایم خواهد افتاد. جملات فوق حاکی از آن است که این کودک به فرزند خواندگی پذیرفته شده است. و والدین او جدا شده‌اند. از زمان جدائی، نشانه‌هایی مثل گریه، کابوس‌های شبانه، بی‌توجهی به مدرسه و رفتار وابسته ظاهر شده است. اظهارات او نشان می‌دهد که احساسات ناخوشایند زیادی درباره موقعیت خود، و اضطراب شدیدی درباره آنچه برایش اتفاق می‌افتد، دارد. ولی قادر نیست این احساسات را بیان کند. اما همانند سازی با بوته گل سرخ بحث درباره نگرانی‌هایش را برای وی آسانتر نمود.

منابع

Oaklander, V. (1988). *Windows to Our Children: A Gestalt Therapy Approach to Children and Adolescents*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.

Singer, J. L. (1973). *The Child's World of Make-Believe: Experimental Studies of Imaginative Play*. New York: Academic Press.

Stevens, J. O. (1971). *Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing*. Moab, UT: Real People Press.

۴

تظاهر به دانستن

اس. ایلین تییس

مقدمه

وقتی روش تظاهر به دانستن^۱ را با کودکان کار می‌کردم، متوجه شدم برای القای اعتماد به نفس به کودک بسیار مفید است.

کودکان در طول روز درخواست‌های متعددی از مربیان یا والدین خود دارند مثل: "می‌شود بند کفش مرا ببندی؟" بسیاری از معلمان حتی بدون درخواست کودک، فوراً زانو می‌زنند و بند کفش او را می‌بندند. در این حالت که رفتار حمایتی جلوه‌گری می‌کند، مربیان فرصت‌های لازم برای آموزش مهارت‌ها، خود - مسئولی و عزت‌نفس به کودک را از دست می‌دهند.

وقتی یک هفته داوطلبانه در مهدکودک دخترم کار کردم، معلم مسئولیت آموزش بستن بند کفش به کودکان را به من واگذار کرد. و من متوجه چهره‌های کودکانی آنها شدم که در انتظار یادگیری صف بسته‌اند.

توجیه

برای رشد حس اطمینان به توانایی‌ها، باید فرصت لازم را به کودکان داد. استیفن گلن در اهمیت فرصت دادن به کودک برای اتکای به خود می‌نویسد:

1- pretending to know how

”باور متداول این است که والدین و مربیانی خوب‌اند که همه چیز را برای کودکان توضیح می‌دهند. در حالی که والدین و مربیانی واقعاً خوب و مؤثرند که تلاش کنند تا کودکان، خودشان به کشف موقعیت‌های مفید نایل شوند.“ (گلن، ص ۷۶).

وقتی کودکی متوجه شد تا چه حد مهارت خاصی را کسب کرده، حتی اگر مهارت سختی باشد، نه تنها به تلاش خود ادامه می‌دهد، بلکه در انجام مهارت‌های دیگری که به نظرش خارج از توان اوست بیشتر سعی می‌کند.

توصیف

در آموزش مهارت‌ها، اغلب متوجه می‌شویم که کودک، بسیاری از حرکت‌های لازم را از قبل می‌داند، چون مدت‌ها شاهد عمل دیگران بوده است. اما اگر از او بخواهیم، مثلاً، بند کفشش را ببندد، معمولاً خواهد گفت: ”من نمی‌توانم“. حال اگر از او بخواهیم تظاهر به دانستن بکند و به ما نمایش بدهد، او حرکت‌های لازم را اجرا خواهد کرد و این فرصت خوبی به دست می‌دهد تا با بیان نظرهایی مثل او، تو خیلی چیزها می‌دانی! ببین چطور کار را انجام دادی... تو تقریباً تمامش را بلدی“ و غیره در او واکنش مثبت ایجاد کنیم. از این طریق، یعنی بازی تخیلی، کودک آزادانه و بدون ترس از شکست می‌تواند آنچه را می‌داند، نمایش دهد.

اغلب می‌توان همین کودک را برای کمک و آموزش به کودک دیگر انتخاب کرد. یادآوری می‌شود که خود فرایند همیشه سازنده‌تر از نتیجه کار است. مهارت‌هایی که در کمک به کودک دیگر آموخته می‌شود ممکن است برای هر دو کودک حتی مفیدتر از خود توانایی بستن بند کفش باشد.

درمانگر، مربی کودکان و والدین در هر فعالیتی فرصت دارند نحوه پاسخ گفتن کودک به یک مبارزه، مجادله یا ناکامی را مشاهده کنند.

کاربردها

این روش به عنوان وسیله‌ای برای ایجاد و تشویق اتکای به خود و عزت

نفس کودکان پیشنهاد می‌شود. اعتقاد داریم که برای آموزش هر مهارتی می‌توان از این روش استفاده کرد. گرچه در بعضی موارد باید محتاط‌تر بود؛ مثلاً، وقتی فرزند پانزده ساله‌ام را به بیرون شهر بردم، شک کردم از او بخواهم: ”تظاهر کن می‌دانی چطور ماشین را از جاده خارج کنی“.

منابع

Glenn, S. (1988). *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World*. Rocklin, CA: Prima Publishing and Communications.

بخش دوم
روش‌های قصه‌گویی

۵

بازی با کلمات احساسی

هایدی جرارد کادوسان

مقدمه

مشکل عمده روان درمانی کودکان، ناتوانی کودکان در بیان احساسات خود است. بسیاری از آنها به سختی می‌توانند در برابر پرسش مستقیم پاسخ درست بدهند. آنها ظاهراً در مقابل احساساتی که تهدیدآمیزاند، مقاومت می‌کنند یا ناتوان هستند. بازی با کلمات احساسی^۱ در درمان مشکلات متعددی مورد استفاده قرار گرفته است، به خصوص در مورد مشکل کمبود توجه و ناتوانی یادگیری. این روش به کودک اجازه می‌دهد تا به شکل قصه‌گویی به بیان احساسات خود بپردازد.

توجیه

کودکان در خلال بازی بهترین ارتباط را برقرار می‌کنند. این طبیعی‌ترین وسیله برای بیان خود است. بازی شکل خاصی از ارتباط است که در آن مقاومت‌های کودک کاهش می‌یابد و تمایل بیشتری برای صحبت درباره احساساتش پیدا می‌کند؛ چون پاسخ به سؤال‌ها به شکل بازی است. بازی به کودکان فرصت می‌دهد تا افکار و احساسات خود را که از آن آگاهی دارند، اما نمی‌توانند به کلام

1- the feeling word game

در آورند، به نمایش بگذارند.

توصیف

درمانگر پشت میز یا روی زمین و هم سطح کودک می نشیند. هشت قطعه کاغذ ۴×۶ اینچ، یک قلم، و یک قوطی پر از ژتون آماده می کند. ارائه توضیح به مراجع کننده و نحوه بازی بدین صورت است:

درمانگر: ما می خواهیم یک بازی به نام بازی با کلمات احساسی انجام دهیم. اول دلم می خواهد تو احساساتی را که یک دختر یا پسر ۲ ساله (سن کودک را ذکر می کنیم) دارد، نام ببری.

کودک: شادی چگونه؟

درمانگر: شادی بسیار خوبه. من آن را روی یکی از تکه کاغذها می نویسم. [اگر کودک نتواند بخواند، درمانگر چهره ای که معرف این احساس باشد، می کشد]. یک احساس دیگر چگونه؟

کودک: غم چگونه؟

درمانگر: بله، این هم یک احساس است - غم. من آن را روی این یکی کاغذ می نویسم.

درمانگر به جمع آوری کلمات احساسی کودک ادامه می دهد تا مطمئن شود هر احساسی که برای کشف رفتارهای مسئله دار لازم است، فهرست شده اند. اگر کودک لغتی آماده نداشت (مثل عصبی، بی قرار یا ترسیده)، درمانگر می تواند آن را پیشنهاد کند.

وقتی تمام احساسات روی تکه های کاغذ نوشته شد، درمانگر آنها را جلوی کودک می چیند.

درمانگر: این تمام کلمات احساسی است. من یک قوطی پر از "احساسات" دارم. آنها ممکن است ظاهراً ژتون باشند، اما در این بازی آنها احساسات هستند. من اول قصه ای را تعریف می کنم، و بعد احساسات، یعنی، ژتونها را روی این کلمات می گذاریم.

درمانگر درباره خودش قصه ای می گوید. بعد، به تناسب هر احساسی، مقداری ژتون روی آن احساس می گذارد. اگر لازم باشد مقدار ژتون روی هر

احساس می تواند تغییر کند و این نشان می دهد که فرد می تواند در هر لحظه بیش از یک احساس داشته باشد. حال، درمانگر قصه ای درباره یک کودک می گوید که موضوع آن تهدیدآمیز نباشد؛ مثلاً، درباره ورزش یا یک موضوع خنده دار که در آن واکنشهای مثبت و منفی، هر دو فرصت ابراز داشته باشند. سپس قوطی احساسات را به کودک می دهد و از وی می خواهد تا آنچه را ممکن است تحت این شرایط احساس کند، به صورت ژتون روی کاغذ مربوط به آن احساس بگذارد.

درمانگر: حالا احساسات خود را درباره داستان در جایش بگذار.

کودک: من خیلی شاد شده ام.

درمانگر: شاد، خوبه. چرا تو شاد شده ای؟

کودک: چون به هدفی رسیده ام.

درمانگر: احساس دیگری داری؟

کودک: بله. [او مقدار زیادی غم در جایش می گذارد].

درمانگر: اوه، این غم خیلی زیاد است، چرا تو این قدر غمگین شده ای؟

کودک: چون ما بازی را باختیم.

داستان بعدی را کودک تعریف می کند تا درمانگر احساساتش را در جایش قرار دهد. به یاد داشته باشید کودک احساسات خود را در درون هر داستانی که بگوید، فرافکنی^۱ می کند. و درمانگر طبق آن باید پاسخ دهد. این کار ادامه می یابد تا زمانی که مشکل اصلی و فعلی کودک مطرح شود.

کاربردها

این روش برای همه کودکان مفید است. به خصوص در مورد کودکانی که مشکلات رفتاری^۲ یا مسائل اضطرابی دارند. در این روش، درمانگر درباره موضوع هایی بحث و پرسش می کند که مطرح کردن آنها تهدیدآمیز است. در استفاده از این روش بسیاری از کودکانی که اختلال بیش فعالی^۳ (کمبود توجه) دارند، قادرند بخوبی با درمانگر ارتباط برقرار کنند.

1- projection 2- conduct problems

3- hyperactivity disorder

پیش می‌رود می‌توان چهره‌های روی نمذ را جابه‌جا کرده و واچید.

توجیه

قصه‌گویی با نمذ بازده خوبی در کلاس درس دارد. در یک آموزشگاه خصوصی به چندین پایه، از کودکان تا کلاس چهارم، برای آموزش انواع مهارت‌ها درس داده‌ام. در آنجا به کودکان اجازه دادم تا به وسیله نمدهای خودشان و تخته‌های نمذی، به صورت کلامی و دیداری قصه‌هایی بگویند، به طوری که دانش آموزانی که هنوز خواندن و نوشتن نمی‌دانستند هم امکان کار داشتند.

توصیف

هم‌اینک از قصه‌گویی با نمذ در مهدکودک تشخیصی - درمانی‌ای که وابسته به یک مرکز بهداشت روانی است، استفاده می‌کنم. و به خصوص درباره‌ی بچه‌های ۳ تا ۹ ساله‌ای که به طور جدی مشکل عاطفی دارند آن را به کار می‌برم. این کودکان قربانی غفلت و یا بدرفتاری شده‌اند. آن‌ها اغلب در برقراری ارتباط مشکل دارند که مهارتی مبتنی بر اعتماد به آن است. متوجه شدم نمدها در تحریک بیان کلامی و افزایش عزت نفس، وسیله مؤثری است. استفاده از این وسیله در درمان بسیار متفاوت از کاربرد آن در کلیسا یا مدرسه است. ارزش کار لزوماً در خود داستان نیست، بلکه در روشی است که کودک آن را ارائه می‌کند و شیوه‌ای که درمانگر آن را درک می‌کند. کودکان از اینکه یک داستان خلق کنند، احساس افتخار می‌کنند. قصه‌گویی تخیل آن‌ها را تحریک و احساسات درونی و خود انگاره آنان را آشکار می‌کند. انواع نمدهایی که کودک انتخاب می‌کند و موضوعی که در آن به کار می‌برد، می‌تواند نشان دهنده پرخاشگری، ترس، خشم یا هراس باشد. تفسیر داستان‌ها می‌تواند مستقیماً به فرایند درمان کودکان کمک کند. آن‌ها در بیان خود آزادند بدون آنکه مستقیماً کسی را دخالت دهند. به هر حال، برای چشم و گوش کارآموزده، داستان‌ها قسمتی از چهره‌های واقعی هستند، مشابه تفسیرهایی که از کارهای هنری کودکان می‌شود. وسایلی که کودک انتخاب می‌کند مثل رنگ‌ها، مدادها، قلم‌ها و غیره و راهی که آن‌ها را به کار می‌برد مثل خطوط برجسته، سخت، تیره و جایی از صفحه که آن‌ها نقاشی می‌کنند،

۶

قصه‌گویی با نمذ

لیندا متینگلی

مقدمه

اولین بار در یک مدرسه کلیسایی با روش قصه‌گویی با نمذ^۱ آشنا شدم. مواد لازم برای این روش را به راحتی می‌توان از یک مغازه کتابفروشی یا کادوفروشی خریداری کرد. تخته‌های نمذ از مقوای نازکی ساخته شده‌اند که قطعات نمذ سیاه به آن چسبانده شده است. نقش‌ها، آرایش صحنه نمایش، اثاثیه صحنه نمایش بر اساس موضوع داستان می‌تواند تغییر کند. هر یک از این مواد به تخته نمذ می‌چسبد (مثل آهن ربا که به یخچال می‌چسبد). برای مثال در مدرسه کلیسایی داستان کشتی نوح گفته می‌شود که در آن تعداد زیادی حیوانات، ابرهای باران‌زا، یک کبوتر، نقش‌های معرف خانواده نوح و غیره وجود دارد. در این نوع قصه‌گویی، تصاویر و کلمات از صفحات چاپ شده کتاب بریده می‌شود و به آن‌ها حیات و حرکت داده می‌شود.

این روش بین‌گوبنده قصه و شنوندگان آن تعامل و مشارکت ایجاد می‌کند. معلم ممکن است بپرسد، "مردی که پتک به دست دارد، کیست؟ کودکان پاسخ می‌دهند "ن - و - ح!" معلم می‌تواند از بچه‌ها بخواهد حیوانات را همان طور که روی تخته نمذ (به عنوان عرشه کشتی) قرار می‌دهد، نام ببرند. در حالی که قصه

همگی بخشی از تفسیرها هستند. مانند هنر، داستان‌ها هم معنایی بیش از ظاهر آشکار خود دارند که برای درمانگر مفید است. اگر کودک نقش حاکی از قدرت در داستانش انتخاب کند، احتمالاً در زندگی اش نیاز به داشتن قدرت بیشتر دارد. اگر در تخته نمدی شخص بزرگسال را زیر شخصیت خردسال قرار دهد، می‌خواهد اهمیت خود را در ارتباط با موقعیت والدین یا پرستاران نشان دهد. این دو نمونه مقابل هم قرار دارد، اولی نشان دهنده استیلای بزرگسالان بر کودک است و دومی استیلای کودک بر بزرگسالان را در زندگی اش نشان می‌دهد. هر دوی این شرایط در خانه می‌تواند باعث تعارض‌هایی شود. وقتی کودک از موقعیتش در خانواده تعبیری می‌کند، درمانگر می‌تواند در جهت ایجاد توازن ارتباطات، کار کند. کودک این قدرت درک را ندارد که بگوید "من نسبت به والدین خود احساس برتری یا کمتری می‌کنم، بنابراین بد رفتاری می‌کنم تا اعلام کنم تا چه حد عصبانی هستم."

فهرست زیر راهنمای پیشنهادی برای تفسیر قصه‌هاست. باید تأکید کنم که آنها تنها پیشنهاد است. هر درمانگر باید زمینه‌های فردی و شخصیتی کودک را به حساب آورد.

نشانه:	وقتی در قصه‌گویی به کار می‌رود،
ترس.	غول، عجوزه، غیره
قدرت.	جادوگر، جن، اسب‌های شاخدار
پرخاشگری.	موجود غول‌پیکر، دایناسور، نهنگ
امیدواری.	خورشید، گل، پرنده
فرار.	قطار، ماشین، وسیله نقلیه
آشفستگی.	باد، باران، طوفان
بیهودگی.	جنگل، بیشه، تاریکی
دنیای منزوی.	قلعه، کاخ، عمارت

این فقط چند نمونه از تفسیرهاست. برخی واضح‌تر از بقیه هستند. اسلحه به راحتی معرف پرخاشگری است، سگ، گربه و حیوانات اهلی به معنی امنیت و

محبت است. برخی داستان‌ها و هنرها هیچ معنایی ندارد. درمانگران تمایل دارند در هر چیزی به دنبال معنایی پنهانی باشند، و باید در نظریه‌های خود قدرت تشخیص داشته باشند.

کاربردها

داستان زیر نمونه قصه کودکی است که احساس می‌کند از مردان جدا شده و در زندگی اش فاقد تصویری کامل از پدر است. وی دنیا را به عنوان گردونه‌ای می‌بیند که با قدرت زنان می‌گردد. داستان متعلق به پسر هفت ساله‌ای است که در یک دوره چهار ساله، در خانه‌ای با چندین روش تربیتی بزرگ شده است. او و خواهر پنج ساله‌اش به علت بی‌توجهی جسمانی و بد رفتاری، از مادر جدا شده‌اند. او کودکی عصبانی و پرخاشگر است و در ارتباط با کودکان دیگر مشکل دارد و اغلب از مدرسه وحشت دارد. روانپزشک تشخیص داده او مبتلا به اختلال بیش‌فعالی / کمبود توجه است، در حالی که وی می‌توانست تا ۲۰ دقیقه روی داستانش تمرکز کند.

شما با خواندن داستان کودک و تعبیر آن می‌توانید قدرت تشخیص خود را ارزیابی کنید.

قصر ملکه و شاه

روزی روزگاری، اسب شاخداری در اعماق جنگل زندگی می‌کرد. دختر جوانی که در حال قدم زدن در میان درختان بود، این اسب شاخدار را می‌بیند. اسب شاخدار به او گفت می‌تواند به هر آرزویی که دارد، برسد. دختر آرزو کرد شاهزاده خانمی بشود و همین‌طور هم شد. وی شاهزاده‌ای را ملاقات کرد و آنها ازدواج کردند و به این ترتیب شاه و ملکه شدند. بعد دختری به دنیا آوردند که بزرگ شد تا شاهزاده خانمی شد. این شاهزاده خانم با شاهزاده‌ای ملاقات و ازدواج کرد و شاه و ملکه قبلی مردند. شاهزاده خانم و شاهزاده‌ی جدید شاه و ملکه شدند. شاه و ملکه دوم هم فرزندی آوردند که دختر بود... [این جریان تولد، ازدواج و مرگ را چندین بار تکرار می‌کند]. بعد یک روز فرزند پسری به دنیا آمد. او بزرگ شد و بعد به پهلوانی رسید و یک گربه و یک سگ به دست

آورد. بعد ملکه و شاه مردند و پهلوان بازگشت تا اسب شاخدار بشود.

بعد از مشورت با متخصص کودکان برای تفسیر فعالیت‌های خلاق، به چیزی رسیدیم که در پی می‌آید: کودک احساس می‌کرد زنان تمام قدرت را به دست دارند، یعنی او تحت بدرفتاری مادر قرار گرفته و اکثر عمرش شاهد آن بوده است. او همچنین نقش مراقب اصلی خواهر کوچکتر خود را در طول زندگی بی‌نظم و بلا تکلیفش، ایفا می‌کرد. این مایه سردرگمی و تأسف است که کودک مجبور شود نقش بزرگسال را ایفا کند. این مسئله دنیا را در نظرش بد جلوه می‌دهد و غیرممکن است که از کودکی اش لذت ببرد چون مدتی از عمرش را از دست داده است. حال، آنها قرار است به پدر واقعی خود سپرده شوند که در چهار سال گذشته او را ندیده‌اند، اما اخیراً همراه خواهرش به ملاقات او رفته‌اند. از او توقع می‌رود با دو خواهر ناتنی نوجوان و نامادری اش زندگی کند. پدرش راننده کامیون است و هفته‌ها از خانه دور است. پسرک از اینکه تنها پسر خانه‌ای است که چهار زن در آن زندگی می‌کنند، مضطرب و وحشت‌زده است. با توجه به صدمه‌ای که از مادرش خورده، ترس‌های وی قابل درک است.

تعبیر داستان او در درمانش مفید بود. ما توانستیم علت ترس او را در ارتباط با تاریخچه سوء رفتارها بدانیم و جوانی با عواطف سالم به جامعه بفرستیم. در آن داستان، پسر اسب شاخدار است. او چهره‌ای انتخاب می‌کند که نماینده قدرت است، اما هنوز احساس می‌کند در کنترل محیطش ناتوان است. توجه کنید که جنس مؤنث همیشه اول ذکر می‌شود. وی در پایان، وقتی آخرین زن در چرخه زندگی می‌میرد، موقعیت خود را به عنوان اسب شاخدار دوباره به دست می‌آورد. احتمالاً او احساس می‌کند که باید در چرخه زندگی، زنان را تحمل کند تا بالاخره کنترل را به دست آورد. او اعتقاد دارد بعد از همه اینها امیدی برای وی وجود دارد. من هم همینطور.

۷

روش جعبه‌ی دگمه‌ها

جو آن ال. کوک

مقدمه

روش جعبه دگمه‌ها^۱، کودکان و نوجوانانی را به خود جلب می‌کند که هیچ‌گاه در برقراری ارتباط کلامی پیشقدم نمی‌شوند. قبلاً در این گونه موارد از روش‌های سنتی استفاده می‌شد. تا اینکه متوجه شدند یک جعبه بزرگ پراز دگمه می‌تواند انواع حرف‌ها، سخنان و خاطرات را به یاد آورد. اکثر کودکان و نوجوانان دگمه‌هایی را انتخاب می‌کردند که برای آنها معنی دار بود و ارتباطی را به یادشان می‌آورد. پس از چند موفقیت اولیه بعدها به عنوان روشی برای برقراری ارتباط شناخته شد. معلوم شد این روش به خصوص در مورد کودکانی که از حرف زدن امتناع می‌کنند و پیش بالغین و نوبالغینی که اصولاً منزوی و مقاومت‌کننده هستند، موفقیت‌آمیزتر است.

توجیه

در روش جعبه‌ی دگمه‌ها، ابزاری به کار می‌رود که گرجه آشنا و مطلوب بسیاری از بچه‌هاست، اما به نظر بچه‌گانه نمی‌آید و به خصوص برای نوجوانان آشنا به نظر می‌رسد. شخص می‌تواند لغات، عبارات، اظهارات یا تصاویری را

برخاسته است. انتخاب دگمه تصویردار به فرد اجازه می‌دهد بگوید اگر دگمه‌اش عنوان داشت چه می‌گفت. دگمه‌های ساده اجازه بیان مطالب اصلی را می‌دهد.

انتخاب کند که بدون مواجهه با تهدیدات ارتباط کلامی، بیان‌کننده عواطف، نگرش‌ها یا عقاید او باشد. با ایجاد فرصت برای تأیید یا رد انواع ارتباطات نوشتاری، تعامل می‌تواند از سکوت به طرف خواندن یک پیام نوشتاری سوق داده شود. این کار ممکن است شروع ارتباط کلامی را راحت‌تر کند که خود پیشرفتی است بدون آنکه کودک احساس کند برای شکستن سکوت وجهه خود را از دست داده است.

توصیف

ارائه‌ی روش به صورت آشنا شدن با جعبه‌ی دگمه‌هایی است که نشانه‌ی گفته‌ها و عقاید متفاوت و احتمالاً دلخواه است. حال کودک تشویق می‌شود تا آنها را بازنگری کند، یا آنها به وی نشان داده شود و دور میز پراکنده گردد. در مانگر ممکن است کودک را به انتخاب هر دگمه‌ای که احساس می‌کند، حرفی می‌زند، دعوت کند. یا اینکه پس از انتخاب دگمه، کودک علت انتخاب خود را توضیح دهد و سپس آن را روی لباس وصل کند. اگر لغات و گفته‌ها از جدی تا شوخی ردیف شوند، دگمه‌ها خیلی جالبتر می‌شوند.

کاربردها

این روش روی کودکان به طور انفرادی و گروهی و یا خانوادگی اجرا شده است. و کاربردها، شامل انواع خودانگیخته بود مثل افرادی که انواع دگمه‌ها را مصرف می‌کنند. یک یا چند دگمه انتخاب می‌کنند در حالی که از آنها منصرف می‌شوند و دوباره گزینش‌های خود را مشخص می‌کنند، به دگمه‌ها دستور می‌دهند تا صحبت یک نفره یا چند نفره کنند، سپس منطق انتخاب خود را به مسخره می‌گیرند. برخی عبارت‌ها و گفته‌ها که جمع‌آوری شده و با موفقیت به کارگرفته شده عبارتند از: "نه دردی، نه حاصلی؛ می‌خواهم رشد کنم، اما منفجر نشوم؛ از من بپرس چرا این دگمه را انتخاب کردم؛ می‌دانم که تو می‌دانی؛ یک روزی یک زمانی؛ یاد می‌گیرم که خودم را دوست داشته باشم؛ موتورهایت را خنک کن؛ ترس، بهرحال بچه‌ها نیاز دارند هر روز تحسین شوند؛ من تو را می‌پرستم؛ من پرستیده می‌شوم." که از میان دگمه‌های ساده و تصویردار

روش قصه‌گویی در ایجاد افکار، احساسات و اعمال چاره‌جویانه نسبت به منازعاتی که کودک دارد هم به او کمک می‌کند. من در این قصه‌ها به دنبال شخصیتی هستم که معرف کودک است، و موضوعات یا طرح‌هایی که به خصوص در ارتباط با تعامل‌های خانوادگی و راه حل‌یابی مشکلات، مسائلی را آشکار می‌کنند، و ممکن است یکی دو سؤال درباره‌ی آنها بکنم. کودکان وقتی خودشان با کامپیوتر کار می‌کنند، بیشتر از وقتی که مستقیماً قصه‌ای می‌گویند یا به من آن را دیکته می‌کنند، احساس اهمیت می‌کنند و این ظاهراً اعتماد به نفس آنها را افزایش می‌دهد. چون از این راه احساس قدرت و کنترل روی داستان‌ها (زندگی‌شان) می‌کنند، گاهی اوقات حس تسلط آنها به دنیا را هم افزایش می‌دهد.

توصیف

من اول پیشنهاد می‌کنم اگر مایل است به وسیله کامپیوتر یک داستان که واقعی نیست و در تلویزیون یا سینما ندیده است بگوید. معمولاً فکر با کامپیوتر کودک را به هیجان می‌آورد و ممکن است راه‌های مختلفی را برای گفتن داستانش انتخاب کند؛ مثلاً، مستقیماً با کامپیوتر کار و داستانش را خودش تایپ، یا اینکه بخشی را خودش تایپ کند و بقیه را بخواهد من تایپ کنم و نوبت را به من بدهد تا وقتی که احساس کند داستانش کامل شده است، یا شاید مایل باشد داستانش را بگوید و من آن را مثل منشی در کامپیوتر تایپ کنم. ممکن است یک مراجعه کننده مایل نباشد داستان بنویسد، اما بخواهد کلماتی را هجی کند و هرازگاهی از یکی از آنها برای گفتن داستان یا جمله‌ای استفاده کند. بعضی وقت‌ها من داستان را با یک پایان متفاوت، اما سالم‌تر بازگو می‌کنم تا راه‌های بحث سازنده‌تر و مناسب‌تری از مشکلات و کشمکش‌های زندگی ارائه کنم.

کاربردها

من این روش را در مورد کودکان گوشه‌گیر و یا پرخاشگر به کار برده‌ام. کودکان گوشه‌گیر معمولاً خودشان را غرق در کامپیوتر می‌کنند. وقتی برای خلق داستان آنها کار می‌کنیم، آنها احساس می‌کنند با شخص دیگری ارتباط پیدا کرده‌اند و تشویق می‌شوند تا خودشان را با او سهیم کنند کودکان دوست دارند

۸

قصه‌گویی کامپیوتری

ان. ای. بروور

مقدمه

روش قصه‌گویی کامپیوتری^۱ اولین بار با شنیدن توضیحات روت لمپرت (۱۹۸۹) به ذهنم رسید. وی از مراجعش می‌خواست فهرستی از احساسات بسازد تا وی در کامپیوتر تایپ کند. وی توضیح این روش را روی نوار صوتی ضبط کرده بود. در ضمن من روش قصه‌گویی متقابل را که یک روش مشاوره استعاره‌ای است و مبتکر آن ریچارد گاردنر (۱۹۷۱، ۱۹۸۶) است، به طور موفقیت‌آمیزی با بعضی از مراجعان جوانم کار کرده‌ام. کودکان ظاهراً همیشه به شنیدن و گفتن قصه به شیوه خود علاقه دارند، و امروزه کامپیوتر در بسیاری از کلاس‌ها، مدارس، خانه‌ها و دفترهای کار وجود دارد. این وسیله برای پسر بچه‌ها (و من) جذاب است و یک راه طبیعی برای تشویق مراجعان جوان است تا برای گفتن قصه‌هایشان از کامپیوتر استفاده کنند.

توجیه

این روش به قصه‌گویی مراجعان کمک می‌کند، چون در عین اینکه به زندگیشان با چشم‌اندازی متعادل نگاه می‌کند، چندان هم تهدید کننده نیست.

لغاتی را که خلق کرده‌اند جلوی چشم خود ببینند. به همان صورت که من در کامپیوتر انجام می‌دهم. کودکان پرخاشگر ظاهراً دوست دارند روی ماشین کنترل و تسلط پیدا کنند. گرچه که باید تابع قوانین کامپیوتر باشند در غیر این صورت، ماشین کار نخواهد کرد. آنها آزادند پایان داستان را تغییر بدهند. اغلب کودک می‌خواهد داستانش چاپ شود تا آن را به خانه ببرد و با خانواده‌اش در میان بگذارد.

گاهی اوقات کودکان می‌خواهند هفته‌ها با کامپیوتر روی یک داستان کار کنند و برایشان جالب است به داستانی که تولید می‌کنند و تغییر می‌دهند، نگاه کنند. من هیچ وقت نگران دیکته یا دستور زبان نیستم مگر آنکه کودک بخواهد همه چیز "درست" باشد. در این مورد معمولاً، قبل از اینکه کار را شروع کنم، با او هماهنگ می‌کنم تا جریان کار قطع نشود. گاهی که کودک درباره‌ی داستانش صحبت می‌کند، یادآوری می‌کند که مادرش هم بعضی وقت‌ها این طور است، و این می‌تواند آغازی برای کار درمان باشد.

من اعتقاد دارم کامپیوتر به لحاظ آموزشی یک وسیله‌ی چندوجهی است که می‌تواند سطح کار روش‌های بازی درمانی را بالا ببرد، و از کار کسانی که با این عقیده موافق‌اند و روش‌های بیشتری برای استفاده‌ی مراجعان جوان خود ساخته‌اند، استقبال می‌کنم.

منابع

Gardner, R. (1971). *Therapeutic Communication with Children: The Mutual Storytelling Technique*. New York, NY: Jason Aronson.

——— (1986). *The Psychotherapeutic Technique of Richard A. Gardner*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Lampert, R. (1989). *Innovative Interventions in Child Adolescent Therapy*. Long Beach, CA: MaxSound.

۹

کاربرد استعاره‌ها و داستان پردازی در روان درمانی کودکان

جمشید ا. مروستی

مقدمه

استفاده از داستان‌ها و قصه‌گویی، پدیده‌ی سنتی یادگیری و درمان است. در سال‌های اخیر میلتون اریکسون (زیگ ۱۹۸۰)، پزشک‌ان (۱۹۸۶a)، و بتلیم (۱۹۷۵) از استعاره‌ها^۱، داستان‌پردازی‌ها^۲، و افسانه‌ها به عنوان شیوه‌های درمانی استفاده کردند. پزشک‌ان به افسانه و مثل‌ها به عنوان تصاویر و تخیلات در زبان (۱۹۸۶b) توجه کرد. وی متوجه شد که از این راه می‌توان به تعارضات درونی دست یافت و اغتشاشات عاطفی را تسکین داد. این روش سال‌ها قبل از اینکه روان درمانی بنیاد گذاشته شود، مورد استفاده بود.

احتمالاً یکی از اولین نمونه‌های داستانی شفا دهنده، کتاب مشهور "هزار و یک شب" است. داستان‌های این کتاب را کنیزی به نام شهرزاد بیان می‌کند تا عطش خونریزی یک حکمران ظالم را فروبنداند. علاوه بر درمان پادشاه بیمار، این داستان‌ها برای خوانندگان و شنوندگان نیز جذاب است و عبرت‌هایش، وجدان آنان را بیدار می‌کند و موجب "درمان" احتمالی می‌شود (پزشک‌ان ۱۹۸۶a)،

کلینتون (۱۹۸۶) موفقیت داستان‌های شهرزاد را به "شفای گفتاری"^۱ آن نسبت داد. وی اظهار داشت قصه‌گویی شهرزاد، در مقایسه با مکتب فروید، "مطابق انتظارات بغداد است نه وین، یعنی، در این روش پزشک حرف می‌زند، نه بیمار و داستان‌هایی می‌گوید که به امور مربوط به بیمار اشاره می‌کند" (صفحه ۴۴). احتمالاً اولین روان‌درمانگران مدرن و غیرحرفه‌ای، سلمانی‌ها و ساقی‌ها بودند و ابزار درمان آنها، علاوه بر گوش دادن، حکایات و تاریخچه زندگی مشتریان آنها بوده است.

روش نثارکردن^۲ به وسیله اریکسون ابداع شد تا پیشنهادات را به طور غیرمستقیم و به شکل پیام، در جنبه‌های مختلف غیرکلامی به مراجع منتقل کند (اوهنلن ۱۹۸۶، ص ۱۶۷). در مدت قصه‌گویی پیشنهادات ارائه شده، از طریق تغییر آهنگ صدای درمانگر به صورت صدای نرم‌تر و آهسته‌تر مورد تأکید قرار می‌گیرد. باید توجه کرد که پیشنهادات همواره با "صدای خاص خود" ارائه شود (مایلز و اکراولی ۱۹۸۶، ص ۱۴۰).

روشی که در این بخش ارائه می‌شود به شدت تحت تأثیر روان‌درمانی اریکسون، کارهای پزشکیان (۱۹۸۶a,b) و مایلز و کراولی (۱۹۸۶) است.

توجیه

در بازی‌درمانی از قصه‌ها استفاده می‌شود تا بیمار را متوجه امکانات جدید کند (ویلیک ۱۹۸۵) و موجب توانایی‌هایی شود (لانکتون و لانکتون ۱۹۸۳)، پیشنهاداتی را ارائه کند (زیگ ۱۹۸۰)، و از راه ارائه یک پایان خوش در درمان جو ایجاد امید و خوش‌بینی کند.

بسیاری از متخصصان بالینی اعتقاد دارند، چون قصه‌ها و حکایات، درمان‌جو را مستقیماً با نشانه‌های بیماریش مواجه نمی‌کند، بنابراین، در آنان مقاومت ایجاد نمی‌کند. کودکان اجزای داستان را کامل می‌کنند و آنها را با نگرش‌های جدیدشان به سوی تعارضات خود سوق می‌دهند. آنان ممکن است مهارت‌ها و راه‌حل‌هایی را که قهرمانان استعاره به کار می‌برند به طور ناخودآگاه

برای مقابله با مشکلات خود امانت گیرند.

استفاده از استعاره توصیه می‌شود، چون آنها ممکن است از سطح خودآگاه بگذرد و وارد ناخودآگاه کودک شود. اگر هم هیچ تحقیق علمی و اطلاعات عینی برای رد یا اثبات این نظریه در دسترس نباشد، بسیاری از تاریخچه‌های موردی و حکایات اظهار شده، نشان دهنده اثر استعاره‌ها بر ناخودآگاه است (مروستی، ۱۹۹۶).

استعاره‌ها در استفاده از دانش و تجارب ما برای معنی بخشیدن به تجارب جدید کمک می‌کند (اوهنلن ۱۹۸۷، ص ۷۲). کاربرد "استعاره درمانی"^۱ از راه قصه‌گویی منجر به نتایج درمانی می‌شود. به طور کلی، قصه یک مجموعه درهم بافته‌ای از مشاهدات، یادگیری‌ها، مشهودات و اهدافی است که به کودک پیام مهمی را منتقل می‌کند (مایلز و کراولی ۱۹۸۶، ص xix).

لازم نیست کودکان تلاش کنند تا از قصه استنتاجی داشته باشند؛ آنها به وسیله قدرت تخیل خود به راحتی وارد آن می‌شوند. این قدرت تخیل باعث تغییر و درمان می‌شود. استعاره‌های داستان از طریق خودآگاهی و انتقال، تخیل کودکان را به منظور درمان فعال می‌کند (مایلز و کراولی ۱۹۸۶، ص xxi). داستان‌ها نوع یادگیری را از مفاهیم نظری و انتزاعی به شکل افکار تخیلی و روشن تغییر می‌دهد.

توصیف

با کمک روش بازی - تشخیص^۲ که سوگیری روان‌پویشی دارد، درمانگر از طریق نقطه نظرهای کودک با دنیای او آشنا می‌شود، و نیازهای میان‌فردی، توانایی‌ها، تعارضات، قهرمان‌ها و ترس‌های کودک را می‌شناسد (مروستی ۱۹۹۴). بعد، بر مبنای این یافته‌های تشخیصی، درمانگر داستانی را خلق می‌کند با قهرمانی که او هم تعارضات، رفتار، و "من" ضعیف مشابهی داشته باشد، اما از طریق یادگیری مهارت‌های جدید و مکانیسم‌های مقابله بتواند بر آنها غلبه کند. پایان داستان‌ها همیشه مثبت و پر از موفقیت است و به جای فقدان‌ها بر

1- therapeutic metaphor

2- play-diagnosis

1- talking cure

2- interspersed technique