



فصل اول

تاریخچه و رویکردهای بازی درمانی

اهداف فصل:

در این فصل به تعریف بازی و بازی درمانی و تأثیر بازی بر مهارت‌های رشدی مختلف همچون رشد حرکتی، شناختی، زبانی، اجتماعی - عاطفی و غیره پرداخته می‌شود.

- تاریخچه بازی درمانی
- بازی و زمینه‌های رشدی
- بازی و رشد حرکتی
- بازی و رشد زبانی
- بازی و رشد شناختی
- بازی و رشد اجتماعی - عاطفی
- بازی و اعتماد به نفس
- خودکارآمدی و بازی انفرادی

۱-۱- تاریخچه بازی درمانی

بازی، راهی برای برقراری ارتباط با کودکان است؛ بنابراین، درمان مهمی در توان بخشی کودکان محسوب می شود. بیش از ۱۰۰ سال پیش، روان درمانگران^۱ از بازی در جلسات کار با کودکان بهره می بردند؛ همچنین آن ها از گفتگو درمانی^۲ بزرگسالان در جلسات بازی درمانی استفاده می کردند. بازی درمانی برای حل مشکلات اضطرابی، به خصوص موارد مرتبط با معضلات اجتماعی - عاطفی کاربرد دارد. کودکان با آسیب بینایی، گروه هدف بالقوهای برای بازی درمانی به شمار می آیند (۱).

محققان، بازی درمانی را این گونه تعریف می کنند: «رابطه میان فردی پویا بین کودک و درمانگر آموزش دیده در دوره های بازی درمانی که وسایل بازی مشخصی را بنا بر هدف درمان ارائه می کند و توسعه رابطه ای امن را برای کودک تسهیل می کند تا خود او احساسات، افکار، تجارب و رفتار را از طریق محیط اصلی برقراری ارتباط کودکانه یعنی بازی، بیان و کشف کند (۲)».

اگرچه زیگموند فروید^۳ در روانشناسی بزرگسالان مشهور است، اما پژوهش مختصری نیز در حوزه بازی درمانی داشته است. در مقالات او، به نگرانی پدر یک پسر جوان اشاره شده است. در طول گفتگو، فروید از پدر درباره بازی کودک پرسیده بود. براساس پاسخ های پدر، فروید پیشنهادهایی برای نحوه استفاده از زمان بازی برای غلبه بر فوبیای^۴ پسرش ارائه داد. این اتفاق در سال ۱۹۰۹ افتاد که به عنوان اولین تلاش برای استفاده از بازی به عنوان یک ابزار درمانی برای کودکان محسوب می شود. حدود ده سال بعد، هرماین ون هوک هلمو^۵، یک معلم و مراجع پیشین فروید، از بازی در تحلیل و درمان مشکلات کودکان استفاده کرد. تقریباً در همان زمان آنا فروید و ملانی کلاین^۶ هر دو به صورت گسترده ای درباره فن های سنتی روانکاوی با گنجاندن بازی در کار با کودکان نوشتند (۳).

در دهه ۱۹۳۸، رهاسازی درمانی^۷ معرفی شد. رهاسازی درمانی یک درمان بیش از حد ساختاریافته است که در آن درمانگر جلسه بازی درمانی را هدایت می کند. درمانگر اسباب بازی هایی را برای بازی انتخاب می کند که نشان دهنده شرایط دشواری برای کودک

1. psychotherapists

4. phobia

6. Anna Freud and Melanie Klein

2. talk therapy

5. Hermine von Hug-Hellmuth

7. release therapy

3. Sigmund Freud

است. زمانی که کودک با این اسباب‌بازی‌ها بازی می‌کند؛ به تدریج حس تسلط بر این تجربیات را به دست می‌آورد و قادر خواهد بود بر آن‌ها غلبه کند (۴).

سومین پیشرفت در بازی درمانی در نتیجه پژوهش محققان به عنوان رابطه درمانی^۱ شکل گرفت. رویکرد آن‌ها در بازی درمانی، تأکید بر قدرت روابط عاطفی بین کودک و درمانگر بود. درواقع، رابطه تا حدودی با دادن حق انتخاب به کودک برای بازی کردن یا نکردن تسهیل شده بود (۵).

محققان براساس اهمیت رابطه بین کودک و درمانگر، توجه بی قید و شرط غیرمستقیم درمانگر نسبت به بیمار، یعنی رویکرد انسان‌گرایی / مراجع‌محور^۲ را برای درمانی پیشنهاد کردند. در بازی درمانی غیرمستقیم، کودک در بازی رهبر و درمانگر مطیع است (۶).

محققان با توجه به تئوری انسان‌گرایی معتقد بودند که کودکان مانند همتایان بزرگسال، توانایی حل مشکلات خود را در محیط امن پیدا می‌کنند. درمانگر در طی جلسه بازی همراه کودک است و اعمال و عواطف او را با همدلی، توصیف و منعکس می‌کند. او توجه مثبت بی قید و شرط خود را به کودک منتقل می‌کند (۷).

در حال حاضر محبوب‌ترین روش بازی درمانی، روش کودک‌محور^۳ است که مبتنی بر روش شناختی - رفتاری است. اصطلاح کودک‌محوری را اولین بار گری لندرت^۴ معرفی کرد (۸). دو ویژگی مهم بازی درمانی کودک‌محور، مشارکت درمانگر در بازی کودک‌محور و استفاده از شرایط مشخص درمانی است. بنابراین روش، رفتارها و احساسات کودک توسط نحوه تفکر او درباره خود و جهان شکل گرفته است. پس هدف، تغییر شیوه تفکر کودک است که در نتیجه آن، رفتارها و احساسات نیز تغییر خواهند کرد.

در بازی درمانی کودک‌محور اولین شرط ضروری، برقراری ارتباط با کودک است که می‌تواند با استفاده از تکنیک‌هایی از جمله پیگیری رفتار^۵، بازگویی محتوا^۶ و بازتاب احساسات^۷ باشد (۹). پیگیری رفتار کودک و بازگویی محتوا، توصیف اعمال کودک است که از این طریق او بداند، درمانگر به او توجه می‌کند؛ زیرا هر چیزی که کودک بگوید یا انجام دهد، مهم است. در بازتاب احساسات، درمانگر در ارتباط با کودک درکی همدلانه از او و

1. relationship therapy

2. humanistic/client-centered

3. child-centered

4. Garry Landreth

5. tracking behavior

6. restating content

7. reflecting feelings

ادراکش از دنیا دارد؛ زیرا کودک آزاد است خودش باشد؛ برای خودش فکر کند، تصمیم بگیرد و درنهایت از لحاظ روانی به بلوغ برسد (۱۰).

۲-۱- بازی و زمینه‌های رشدی

بازی عامل رشد کنجکاوی^۱، اکتشاف^۲، آزمون و خطا کردن^۳، تخیل و مهارت‌های اجتماعی^۴ است که منجر به یادگیری می‌شود (۱۱). تئوری‌های گوناگونی به نقش بازی اشاره می‌کنند ولی کمتر آن را عامل بقاء بشر معرفی می‌کنند (۱۲).

با نبود تعریف مشخصی از بازی، اکثر محققان توافق دارند که موارد زیر اغلب در حین بازی نمایان می‌شوند (۱۳): تعامل فعالانه، درگیری در فرآیند بازی به‌جای توجه به نتیجه آن، انگیزه درونی^۵ یا ذاتی، کنترل درونی^۶ و تخیل. همچنین، سه مورد از بیشترین عوامل مورد بحث؛ انگیزه درونی، کنترل درونی و واقعیت درونی^۷ هستند (۱۴).

انگیزه درونی یا ذاتی یعنی بازی صرفاً با هدف بازی کردن انجام شده است. انگیزه درونی برای هر کودک با توجه به نیازهایش متفاوت است (۱۵). دلایل متداول برای بازی ممکن است به‌دست آوردن یک چشم‌انداز جدید در تجربه‌ای آشنا، تسلط یافتن به وسیله اشیاء شناخته شده یا بازی با حواس گوناگون باشد (۱۶).

کنترل درونی یعنی کودکان تصمیم گیرنده هستند (۱۷). برای مثال هنگام بازی قایم‌باشک^۸، کودکان قوانینی مشخص می‌کنند که چه کسی چشم خواهد گذاشت؛ چگونه برنده مشخص می‌شود و چه زمان فعالیت به پایان می‌رسد. از همه مهم‌تر قوانین می‌توانند با پیشرفت بازی متناسب با نیازهای فعالیت تغییر کنند. درنهایت در طی بازی، کودکان واقعیت درونی خود را خلق می‌کنند (۱۷). این واقعیت درونی زمانی خلق می‌شود که کودکان بازی ساختگی (تخیلی)^۹ انجام دهند و بتوانند بین واقعیت و تخیل تمیز قائل شوند (۱۸).

بازی تخیلی به کودک اجازه فرار از واقعیت می‌دهد. همچنین آنان نسبت به آن‌چه انجام می‌دهند، احساس قدرت پیدا می‌کنند. این بازی ساختگی، فرصت‌هایی را برای تسلط یافتن فراهم می‌کند (۱۹). در طی بازی تخیلی کودکان اغلب نقش‌های بزرگسالان را در بستری

1. curiosity

2. discovery

3. trial and error

4. social etiquette

5. internal motivation

6. internal control

7. internal reality

8. hide and seek

9. pretend play

انجام می‌دهند که در آن اشتباهات، پیامدهای کوچکی دارند و این نقش‌پذیری به آن‌ها اعتماد به نفس می‌دهد.

علاوه بر ارائه فرصتهایی برای بازآفرینی^۱ و فرار، بازی رشد فیزیکی، زبانی، شناختی و عاطفی - اجتماعی را تسهیل می‌کند (۲۰). علاوه بر این، بین نحوه پیشرفت کودک در این حوزه‌های رشدی و تغییر در نحوه بازی کودک ارتباطی دوسویه وجود دارد. این رشد و تغییر از دوره نوزادی، آغاز و تا دوران بلوغ ادامه می‌یابد (۲۱).

۳-۱- بازی و رشد حرکتی

هر دو مهارت حرکتی درشت^۲ و ظریف^۳ در طی بازی ارتقاء می‌یابند. نوزادان با نگاه کردن به تکان دادن دست‌ها و پاهایشان در هوا ذوق زده می‌شوند. با لذت بردن از یک فرآیند، آن عمل را تکرار می‌کنند و این تکان دادن اندام‌ها، تقویت گروه عضلانی بزرگ را در پی دارد. تقویت قدرت عضلانی در نوزادان منجر به ایجاد توانایی کشیدن و هول دادن اسباب‌بازی‌ها می‌شود؛ همچنین به آن‌ها در نشستن، خزیدن، ایستادن، راه رفتن و درنهایت دویدن کمک می‌کند (۲۲).

در سن پیش‌دبستانی، کودکان قدرت عضلانی و تعادل کافی برای پریدن و دوچرخه سواری را دارند. در همین زمان قدرت افزایش یافته بازو، کودکان پیش‌دبستانی را قادر به یادگیری پرت کردن و گرفتن توپ می‌کند. با رشد این مهارت‌ها کودکان قادر خواهند بود، به بیرون از خانه بروند و با دیگر کودکان، مشغول فعالیت‌های فیزیکی مثل بازی لی‌لی، فوتبال و بالا رفتن از درخت و غیره شوند. کودکان در سنین مدرسه به توسعه مهارت‌های حرکتی خود ادامه می‌دهند و شروع به شرکت در فعالیت‌های ورزشی مانند فوتبال و بیس‌بال می‌کنند؛ بنابراین، فرصت‌های بیشتری برای تعامل اجتماعی با دیگر کودکان فراهم می‌شود (۲۳).

هرچه کودکان تجارب بیشتری داشته باشند، شایستگی بیشتری نیز در مهارت‌های بین فردی خواهند داشت. علاقه به یادگیری در مورد محیط پیرامون از طریق اکتشاف، کودک را برای دستیابی به قدرت فیزیکی و تعامل با محیط اطرافش تشویق می‌کند و این پیشرفت، کودک را به سمت رشد مهارت‌های زبانی، شناختی و اجتماعی - عاطفی هدایت می‌کند.

۴-۱- بازی و رشد زبان

وقتی کودک یاد می‌گیرد خودش را با کلمات ابراز کند، زبان و بازی به هم می‌پیوندند. کودکان هنگام بازی، با قابلیت ثبات شیء رشد یافته^۱، توانایی شرکت در بازی وانمودی^۲، مشخص کردن نقش‌ها، طراحی نمایش و سپس اجرای آن نقش‌ها، از زبان برای برقراری ارتباط با یکدیگر استفاده می‌کنند (۲۴).

آموزش کودک برای شرکت در بازی موضوعی^۳ ممکن است باعث بهبود استفاده از واژگان شود (۲۵). همچنین، محققان بیان کرده‌اند که بازی وانمودی با سطح رشد زبانی در کودک مرتبط است (۲۶). اگرچه مکانیسم‌های نحوه تأثیرگذاری بازی وانمودی روی زبان کاملاً مشخص نیست، اما مستنداتی را که نشان دهنده ارتباط آن‌ها هستند، نمی‌توان نادیده گرفت (۲۸).

همچنین زبان برای آیین‌های اجتماعی^۴ نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. تنوع زبانی که توسط کودک استفاده می‌شود؛ قوانین مشخصی دارد که فهم آن، منجر به تسهیل و درک تعامل اجتماعی او می‌شود (۲۷). همچنان که کودکان در بازی‌های نمایشی، باید از تون صدا و زبان بیانی استفاده کنند که بیانگر نقش‌های آنان باشد. به علاوه، هنگام طراحی بازی کودکان یاد می‌گیرند که برای پیروزی در یک بازی چگونه از زبان متقاعد کننده استفاده کنند (۲۸). استفاده از زبان در بازی به رشد مهارت‌های شناختی^۵، اجتماعی - عاطفی^۶ کمک می‌کند. تعامل کودکان از طریق بازی با یکدیگر، منجر به تسهیل رشد مهارت‌های شناختی از قبیل حل مسئله و رفتارهای اجتماعی - عاطفی همچون همدلی می‌شود.

۵-۱- بازی و رشد شناختی

پیاژه^۷ (۱۹۵۲) جزء اولین کسانی بود که اظهار کرد، بازی بر رشد شناختی تأثیر می‌گذارد. پیاژه گفت که بازی به رشد مهارت‌های حل مسئله، خلاقیت و تفکر واگرا^۸ کمک می‌کند (۲۹). محققان دیگر با بررسی مکرر عقاید پیاژه دریافتند که بازی می‌تواند تسهیل کننده مهمی در رشد مهارت‌های حل مسئله باشد (۳۰). مهارت‌های شناختی از قبیل تبدیل تفکر عینی^۹ به انتزاعی^{۱۰} فرد در طول بازی، شبیه به مهارت‌های لازم برای ارائه پاسخ‌های جدید و متنوع در تفکر واگرا از قبیل مشخص کردن مسیر مناسب برای رفتن از خانه به مغازه است.

1. developed object permanence
4. social rituals 5. cognitive
8. divergent thinking

2. make-believe play
6. Social-emotional
9. concrete

3. thematic play
7. Piaget
10. divergent

کودکان هم‌زمان با رشد در چهار مرحله از بازی (بازی حسی - حرکتی^۱، نمادین^۲، سازنده^۳ و باقاعده^۴)، به ارتقاء مهارت‌های شناختی ادامه می‌دهند. بازی حسی - حرکتی، معمولاً حرکات تکراری ساده را شامل می‌شود. پیازه این نوع بازی را وسیله‌ای برای لذت بردن از حواس می‌داند؛ زیرا کودک لمس کردن، چشیدن، گوش کردن و حرکات اعضای بدن را از راه بازی و به یاری حواس درمی‌یابد و لذت می‌برد. این بازی‌ها که از بدو تولد تا دو سالگی در کودکان مشاهده می‌شود، جنبه جسمی دارند و عنصر تخیل در آن‌ها کمتر وجود دارد (۳۱).

بازی نمادین، بازیگری نقش‌های روزمره و تخیلی است (۳۰). بازی نمادین با دیگران در ۲-۴ سالگی نمایان است (۷). هنگام درگیری کودکان در بازی نمادین، فعالیت‌های ذهنی بسیار زیادی فعال می‌شوند. محققان به نقش بازی نمادین به‌عنوان ابزاری برای تقویت توجه پایدار^۵، حافظه، حل مسئله، زبان، تحصیل، تخیل، خلاقیت، توانایی بیان افکار شخصی و دریافت نظر دیگران اشاره می‌کنند (۳۲).

این بازی‌ها به تدریج پیچیده‌تر می‌شود. در چهار سالگی کودکان درک کاملی از تعامل نقش‌ها و داستان‌ها دارند. ظهور بازی‌های اجتماعی - نمایشی^۶ پیچیده نشان دهنده تغییر رشدی بزرگی است (۳۳). کودکان می‌دانند بازی وانمودی که انجام می‌دهند، یک فعالیت نمادین است. این درک از چهار تا هشت سالگی ارتقاء می‌یابد. کودکان پیش‌دبستانی وقتی صحنه‌ای تخیلی را می‌سازند، نقش‌ها را تعیین و برای بازی‌های وانمودی برنامه‌ریزی می‌کنند (۲۷). برای مثال: «تو وانمود کن که فضاانوردی و من نقش کنترل برج مراقبت را بازی می‌کنم». هنگامی که کودکان در مورد این نقش‌های وانمودی باهم صحبت می‌کنند، درواقع درک خود از آن‌چه همبازی‌شان به آن فکر می‌کند را نشان می‌دهند (۳۱).

اگرچه، دیدگاه پیازه در مورد بازی وانمودی در قالب تمرین ساده‌ای از الگوهای نمایشی محدود تلقی می‌شود؛ به اعتقاد محققان، در طول بازی وانمودی - اجتماعی^۷، تعاملات پیش‌دبستانی‌ها طولانی‌تر و گسترده‌تر می‌شود؛ کودکان بیشتری در فعالیت درگیر می‌شوند و در مقایسه با بازی‌های غیروانمودی - اجتماعی، همچون: نقاشی و حل جورچین، گروهی و مشارکتی‌تر است (۳۴).

بازی‌های سازنده بر پایه بازی‌های نمادین ساخته می‌شوند و از جمله بازی‌هایی هستند که جنبه تفننی آن کمتر بوده و متوجه ساخت یک وسیله هستند و به سازندگی واقعی منجر می‌شوند. انجام کارهای مکانیکی، حل مسائل و آفرینش‌های هوشمندانه جزء این بازی‌ها است که حد فاصل بازی‌های کودکان و سازگاری‌های واقعی است. این بازی‌ها در چهار تا هفت سالگی بروز می‌یابند (۳۱).

در سنین پیش از دبستان تا اواسط کودکی و نوجوانی، بازی‌های ساختاریافته همچون شن‌بازی، جورچین و لگو در اوج هستند (۳۵). البته با افزایش سن این بازی‌ها به تدریج انتزاعی و پیچیده‌تر می‌شوند و اکثراً در غالب فعالیت‌های هنری و دستی ادامه می‌یابند. هنگامی که کودکان بیش از پیش منطقی می‌شوند، احتمالاً به‌طور فزاینده‌ای دنیا را به دیده مکانی منطقی و با نظم و ترتیب می‌نگرند که مجموعه‌ای از قواعد آن را کنترل می‌کنند. این نظم و ترتیب فکری، راه خودش را به بازی کودکان پیدا می‌کند؛ بنابراین در حدود چهار سالگی یعنی زمانی که گروه‌های کوچکی از کودکان شروع به ترکیب قواعد خودشان می‌کنند، شکلی از بازی که پیازه آن را بازی اصلی موجود متمدن، یعنی بازی باقاعده می‌نامد، آغاز می‌شود. این بازی‌ها در حدود هفت تا دوازده سالگی نمایان‌تر هستند. بازی‌های قانونمند که محل، زمان و نحوه بازی کردن مشخصی دارند؛ رعایت نوبت، شروع، ادامه و پایان روابط اجتماعی را به کودکان می‌آموزند. این بازی‌ها در سنین مدرسه در اوج خود هستند (۳۶).

بازی‌های قانونمند دارای دو ویژگی اصلی هستند: نخست این که با رقابت بین دو یا چند بازیکن سروکار دارند. دوم این که با مجموعه‌ای از مقررات که پیشاپیش از سوی همه بازیکنان پذیرفته شده‌اند، کنترل می‌شوند. کودکان ممکن است قواعد را از بازیکنان بزرگ‌تر بیاموزند یا خودشان قواعدی را در ابتدای یک بازی خاص وضع کنند (۳۱).

هدف قواعد در بازی نمادین، اختصاص دادن نقش‌ها و دنبال کردن طرح و انمودسازی در عمل است. برای مثال کودکان اغلب به مذاکره‌های پیچیده‌ای درباره تعیین نقش‌ها می‌پردازند. نقش‌ها و موضوع‌های بازی رمزی ممکن است در حال تغییر باشند و بنابراین قواعد بازی‌های با قاعده خلاف بازی رمزی، انعطاف‌ناپذیر هستند.

زمانی که کودکان به سن مدرسه می‌رسند، بازی‌های قاعده‌دار متداول‌تر می‌شوند؛ زیرا کودکان می‌توانند اطلاعات مهم را در ذهنشان حفظ کنند؛ همچنین مهارت‌های ذهنی و استدلالی‌شان را نیز ارتقا دهند.