

به نام خدا

اثر بخشی بازی درمانی بر اختلالات عاطفی و رفتاری کودکان

مؤلف :

ماهرخ مهرزادفر

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه : مهرزادفر، ماهرخ ، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآور : اثربخشی بازی درمانی بر اختلالات عاطفی و رفتاری کودکان / مولف:
ماهرخ مهرزادفر
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۱۱۱ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۴۰-۷
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : اثربخشی بازی درمانی بر اختلالات عاطفی و رفتاری کودکان
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۹۶۵۲۵۱۴۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : اثربخشی بازی درمانی بر اختلالات عاطفی و رفتاری کودکان

مولف : ماهرخ مهرزادفر

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۵

چاپ : زبرجد

قیمت : ۱۸۸۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۴۰-۷

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

پیشگفتار.....	۵
مقدمه	۷
فصل اول: مبانی نظری و پارادایم‌های بنیادین در بازی درمانی	۹
سیر تحول تاریخی بازی درمانی از روان تحلیلی تا رویکردهای مدرن	۱۰
تبیین کارکردهای روان شناختی بازی در دنیای پدیدارشناختی کودک	۱۲
بررسی قدرت‌های شفابخش بازی	۱۴
تمایز ساختاری و کارکردی میان بازی عادی و بازی درمانی تخصصی	۱۶
الگوهای نظری حاکم: رویکردهای انسان‌گرایانه، شناختی و تحلیلی	۱۸
ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های بالینی و نقش محوری بازی درمانگر	۲۱
فصل دوم: زیرساخت‌های نورویبولوژیک و تحولی در بازی درمانی	۲۳
عصب‌شناسی بازی: تأثیر بر پلاستیسیته مغز و سیناپس‌زایی	۲۵
نقش بازی در تحول قشر پیش‌پیشانی (PFC) و کارکردهای اجرایی	۲۶
تنظیم سیستم لیمبیک و تعدیل پاسخ‌های استرس از طریق بازی	۲۹
نظریه دلبستگی و بازسازی پیوندهای عاطفی در فضای درمانی	۳۰
انطباق تکنیک‌های بازی با مراحل رشد شناختی (پیاژه) و روانی اجتماعی	۳۴
تأثیر تروما بر سیستم عصبی و نقش بازی در پردازش تجارب ضربه‌آمیز	۳۶
فصل سوم: تحلیل بالینی اختلالات عاطفی و رفتاری هدف	۳۹
اثربخشی مداخله بر اختلالات درونی‌سازی شده (اضطراب و افسردگی)	۴۲
مدیریت و کاهش نشانه‌های اختلالات برونی‌سازی شده (پرخاشگری و نافرمانی)	۴۷
بازی درمانی در کودکان مبتلا به نقص توجه و بیش‌فعالی	۵۱
مداخلات اختصاصی برای کودکان دارای اختلالات ارتباطی و اوتیسم	۵۴
نقش بازی در بهبود عزت‌نفس و مهارت‌های اجتماعی	۵۷

نمادشناسی اختلالات: تفسیر نشانه‌های بالینی در رفتار بازی گونه کودک	۶۰
فصل چهارم: مدل‌ها و رویکردهای درمانی مبتنی بر شواهد	۶۳
بازی درمانی کودک محور (CCPT): اصول، فرآیند و نتایج	۶۷
بازی درمانی شناختی-رفتاری (CBPT): آموزش مهارت‌ها و اصلاح باورها	۶۹
بازی درمانی آدلری: تمرکز بر سبک زندگی و بازسازی اهداف رفتاری	۷۲
رویکردهای تحلیلی و گشتالت در بازی درمانی	۷۴
درمان‌گری مبتنی بر رابطه والد کودک	۷۷
بازی درمانی گروهی: پویایی‌شناسی و مزایای تعامل با همسالان	۷۹
فصل پنجم: فرآیند اجرا، ابزارها و پروتکل‌های عملیاتی	۸۳
استانداردسازی اتاق بازی: طراحی فضا و انتخاب هدفمند اسباب‌بازی‌ها	۸۶
مراحل سه‌گانه درمان: از برقراری اتحاد درمانی تا مرحله پایان‌دهی	۸۹
کاربرد تخصصی شن‌بازی (Sand Tray) در برون‌ریزی عواطف	۹۱
قصه‌درمانی و استعاره‌های درمانی در تغییر الگوهای ذهنی	۹۳
تکنیک‌های تعیین حد و مرز (Limit Setting) در جلسات درمانی	۹۷
مستندسازی علمی، گزارش‌نویسی و تحلیل فرآیند جلسات	۱۰۱
نتیجه‌گیری	۱۰۶
منابع	۱۰۹

پیشگفتار

دوران کودکی، نه تنها زیربنای شخصیت و آینده هر فرد، بلکه حساس‌ترین بازه زمانی برای شکل‌گیری الگوهای عاطفی و رفتاری است. در دنیای پیچیده امروز، کودکان بیش از هر زمان دیگری در معرض چالش‌های محیطی، استرس‌های خانوادگی و اختلالات روان‌شناختی قرار دارند. اما برخلاف بزرگسالان که قادرند رنج‌های خود را در قالب کلمات بیان کنند، زبان طبیعی و اصیل کودک، «بازی» است. در واقع، کودک در اتاق بازی، با اسباب‌بازی‌هایش سخن می‌گوید، با نمادها برون‌ریزی می‌کند و در لایه‌های پنهان فعالیت‌های خود، به بازسازی دنیای درونی‌اش می‌پردازد.

کتاب حاضر با عنوان «اثربخشی بازی‌درمانی بر اختلالات عاطفی و رفتاری کودکان»، با هدف تبیین علمی و کاربردی یکی از قدرتمندترین روش‌های مداخله در دنیای روان‌شناسی کودک به رشته تحریر درآمده است. بازی‌درمانی صرفاً یک فعالیت تفریحی نیست؛ بلکه یک رویکرد درمانی مبتنی بر شواهد است که به درمانگر اجازه می‌دهد به حریم امن و نمادین کودک وارد شده و گره‌های ناگشوده عاطفی و بن‌بست‌های رفتاری او را شناسایی و درمان کند. ضرورت نگارش این اثر از آنجا ناشی می‌شود که بسیاری از متخصصان و پژوهشگران، نیازمند منبعی جامع بودند که علاوه بر بررسی مبانی نظری، به جنبه‌های نوروبیولوژیک، پروتکل‌های عملیاتی و از همه مهم‌تر، سنجش میزان اثربخشی این مداخلات بپردازد. ما در این کتاب کوشیده‌ایم تا با نگاهی چندبعدی، مسیر درمان را از نخستین جرقه‌های تئوریک تا آخرین یافته‌های پژوهشی ترسیم کنیم.

مخاطبان این کتاب، روان‌شناسان کودک، مشاوران مدرسه، روان‌پزشکان، دانشجویان علوم تربیتی و تمامی متخصصانی هستند که در پی ارتقای سلامت روان نسل آینده‌اند. امید است که این اثر بتواند گامی هرچند کوچک، اما استوار در جهت بهبود کیفیت زندگی کودکانی بردارد که به دنبال زبانی برای بیان دردهایشان و داستانی برای ترمیم روان‌شان هستند.

در پایان، از تمامی اساتید و پژوهشگرانی که با آثار خود مسیر تدوین این کتاب را هموار کردند، سپاسگزاری نموده و این اثر را به تمامی کسانی تقدیم می‌کنم که معتقدند «کودکی شاد، حق گسست‌ناپذیر هر انسان است.»

مقدمه

در سپیده دم حیات انسانی، دوران کودکی نه به عنوان یک مرحله گذرا، بلکه به مثابه زیربنای مستحکم و بنیادین کل ساختار شخصیت و سلامت روان فرد شناخته می‌شود که هرگونه خلل یا لرزش در این پی، می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری در بزرگسالی به همراه داشته باشد و از همین روست که روان‌شناسی مدرن با تمرکز بر پیچیدگی‌های تحولی این دوران، به دنبال یافتن زبان مشترکی میان دنیای بزرگسالان و جهان اسرارآمیز کودکان است تا گره‌های ناگشوده عاطفی را پیش از تبدیل شدن به آسیب‌های پایدار شناسایی و درمان نماید اما چالش اساسی زمانی نمایان می‌شود که درمی‌یابیم ابزار سنتی درمان که همان کلام و تبیین‌های انتزاعی است، در مواجهه با ذهن عینی و نمادین کودک کارایی لازم را ندارد چرا که کودک هنوز به بلوغ شناختی و کلامی لازم برای توصیف اضطراب‌های درونی، تروماهای سرکوب‌شده و تضادهای رفتاری خود نرسیده است و درست در همین نقطه است که مفهوم بازی‌درمانی به عنوان یک پارادایم رهایی‌بخش و علمی ظهور می‌کند تا نشان دهد که بازی نه صرفاً یک فعالیت بیهوده برای گذران وقت، بلکه زبان مادری و ابزار فطری بیان ناخودآگاه کودک است که از طریق آن به بازسازی تجربیات دردناک، تخلیه هیجانات متراکم و تمرین نقش‌های جدید برای مقابله با واقعیت‌های بیرونی می‌پردازد.

در واقع بازی‌درمانی یک مداخله روان‌شناختی نظام‌مند و مبتنی بر شواهد است که با ایجاد یک فضای امن و پذیرا، به کودک اجازه می‌دهد تا بدون ترس از قضاوت یا تنبیه، تعارضات درونی خود را در قالب اشیاء و نمادها برون‌ریزی کند و به موازات این فرآیند، درمانگر با استفاده از فنون مشاهده فعال، بازتاب احساسات و تعیین مرزهای بهینه، فرآیند خوددرمانی درونی کودک را تسهیل می‌نماید که این امر نه تنها منجر به کاهش علائم آزاددهنده رفتاری نظیر پرخاشگری، انزواطلبی، نافرمانی و بیش‌فعالی می‌شود، بلکه از منظر عصب‌شناختی نیز با تحریک پلاستیسیته مغزی و تنظیم سیستم لیمبیک، به رشد مدارهای عصبی مرتبط با خودتنظیمی هیجانی کمک شایانی می‌کند به طوری که امروزه یافته‌های نوروبیولوژی تأیید می‌کنند که بازی فعالانه در یک محیط درمانی می‌تواند سطح هورمون‌های استرس را کاهش داده و مسیرهای پاداش در مغز را تقویت کند که این خود گواهی بر اثربخشی عمیق این رویکرد بر اختلالات درونی‌سازی شده و بیرونی‌سازی شده است.

کتاب حاضر با درک ضرورت حیاتی این موضوع و با هدف ارائه یک نقشه راه علمی برای متخصصان، به بررسی همه‌جانبه اثربخشی این روش پرداخته است و سعی دارد تا با ترکیب نظریه‌های کلاسیک و یافته‌های نوین بالینی، نشان دهد که چگونه می‌توان از قدرت جادویی اسباب‌بازی‌ها، شن، قصه و هنر برای ترمیم روان آسیب‌دیده کودکان بهره جست و با تبیین دقیق

معیارهای تشخیص و پروتکل‌های مداخله، به درمانگران کمک کند تا در هزارتوی رفتارهای متناقض کودک، معنای نهفته پشت هر بازی را درک کنند زیرا هر حرکت به ظاهر ساده کودک در اتاق بازی، پیامی است که اگر به درستی شنیده شود می‌تواند کلیدِ رهایی او از بندِ اختلالات عاطفی باشد و از همین رو این اثر با نگاهی منسجم از مبانی فیزیولوژیک مغز آغاز شده و تا پیچیده‌ترین رویکردهای شناختی رفتاری و کودک‌محور پیش می‌رود تا به عنوان یک منبع جامع، پاسخی به نیازهای روزافزون جامعه در حوزه سلامت روان کودک باشد و تأکید می‌کند که سرمایه‌گذاری بر بازی‌درمانی نه تنها یک انتخاب حرفه‌ای، بلکه یک تعهد اخلاقی برای ساختن آینده‌ای سالم‌تر است که در آن کودکان به جای حملِ بارِ سنگینِ ناهنجاری‌ها، با سلامتِ روان و اعتماد به نفس به سوی بلوغ گام برمی‌دارند و این مقدمه پیش‌درآمدی است بر فصولی که هر یک بخشی از این مسیرِ شفابخش را با دقتِ علمی و حساسیتِ بالینی واکاوی می‌کنند تا به ارزیابی دقیقِ اثربخشی و استخراجِ نتایج ملموس در بهبود کیفیتِ زندگی کودکان بینجامد و این تسلسلِ دانش و تجربه، هدف اصلی نگارنده در تدوین این اثر بوده است تا پنجره‌ای نوین به روی درمانِ غیرکلامی و عمیق باز نماید.

فصل اول

مبانی نظری و پارادایم‌های بنیادین در بازی درمانی

بازی درمانی در جهان امروز پیشینه‌ای بس دیرین دارد که در آن کودک با ابزار بازی جهان خویش را می‌سازد این روش بر پایه‌ها روانکاوی بنا شد که نخستین بار فروید بر این باور دست یافت که کودک با بازی می‌تواند فشار درون را کم کند او در نوشتار خویش پیرامون تکرار یک بازی توسط نوه خود به این نتیجه رسید که کودک با این کار بر تروما یا همان آسیب روان چیره می‌گردد پس از او آنا فروید نیز بر این نکته تاکید داشت که بازی ابزاری برای پیوند میان درمانگر و کودک است اما ملانی کلاین نگاهی دیگر داشت او بازی را همانند تداعی آزاد در بزرگسالان می‌دانست و باور داشت که هر حرکت کودک در اتاق بازی معنایی ژرف در خود دارد که باید آن را تفسیر کرد این دو بانوی روانکاو در واقع ستون‌ها اصلی این دانش را بنا نهادند اما سال‌ها بعد پارادایم انسان‌گرایی با ظهور کارل راجرز و شاگرد او ویرجینیا آکسلاین تحولی بزرگ ایجاد کرد آکسلاین با تکیه بر این اصل که کودک خود توانایی رشد دارد روش غیر مستقیم را بنیان نهاد او هشت اصل زیرین برای این کار نوشت که پذیرش بی قید و شرط در صدر آن قرار دارد در این رویکرد درمانگر نباید راه را به کودک نشان دهد بلکه کودک خود باید مسیر درمان را پیدا کند.

این نگاه باعث شد تا اتاق بازی به یک فضای امن برای برون‌ریزی عواطف تبدیل شود که در آن هیچ قضاوتی وجود ندارد سپس نظریه‌ها شناختی نیز وارد این میدان شدند آنها بر این باور بودند که بازی می‌تواند الگوها فکری را تغییر دهد و رفتارها نوین را جایگزین کند این روند باعث می‌شود کودک در کنار بازی کردن مهارت حل مسئله را نیز بیاموزد در این میان نباید نقش محیط را فراموش کرد زیرا خانواده و مدرسه بخش‌ها مهم این ساختار هستند در پارادایم نوین که آن را بازی درمانی رشدی یا عصبی می‌نامند تمرکز بر مغز و کارکرد آن است دانشمندان دریافته‌اند که بازی باعث می‌شود پیوندها مغزی محکم شود و بخش پیشانی مغز که مسئول کنترل رفتار است رشد یابد این دانش به ما می‌گوید که وقتی کودک بازی می‌کند در واقع در حال ساختن مدارهای نوین در ذهن خویش است که این کار باعث کاهش اضطراب و پرخاشگری می‌گردد.

نظریه دلبستگی نیز در این میان جایگاه ویژه دارد زیرا بازی درمانی پیوند میان والد و کودک را بازسازی می کند و به کودک حس امنیت می بخشد در واقع این کتاب می کوشد تا نشان دهد که چگونه تلاقی این دیدگاه ها باعث ایجاد یک روش کارآمد برای درمان اختلالات عاطفی شده است درمانگر در این مسیر باید صبور باشد و با نگاهی موشکافانه هر واکنشی را زیر نظر بگیرد زیرا اسباب بازی ها در واقع کلمات کودک هستند و بازی کردن همان سخن گفتن اوست وقتی کودک یک عروسک را می زند یا خانه ای را ویران می کند در حال بیان یک خشم نهفته است که راهی برای ابراز آن نداشته است وظیفه ما در این پارادایم ها ایجاد بستری است که این خشم به صورت سالم تخلیه شود و جای خود را به آرامش بدهد از سوی دیگر رویکرد آدلری در بازی درمانی بر این باور است که کودک از طریق بازی می تواند هدف ها رفتاری خود را بازبینی کند و سبک زندگی نوین بسازد این پیوستگی میان نظریه ها مختلف نشان می دهد که بازی درمانی یک دانش پویا و رو به رشد است که هر روز ابعاد نوین از آن کشف می شود ما در این بخش از مبانی نظری می خواهیم ثابت کنیم که چرا و چگونه یک اتاق کوچک با چند اسباب بازی ساده می تواند معجزه ای در روان یک کودک ایجاد کند که سال ها درمان کلامی از پس آن بر نمی آید این قدرت نمادین بازی است که فراتر از زمان و مکان حرکت می کند و مستقیماً با ناخودآگاه کودک پیوند می خورد و به او این قدرت را می دهد که قهرمان داستان زندگی خویش باشد و بر ترس ها و اضطراب ها خود غلبه کند و این است جان کلام در پارادایم ها بنیادین که ما در این کتاب به تفصیل پیرامون آن سخن خواهیم گفت تا راهگشای متخصصان این حوزه باشد.

سیر تحول تاریخی بازی درمانی از روان تحلیلی تا رویکردهای مدرن

سیر تاریخی که بازی درمانی طی کرد تغییرات بسیار داشت این مسیر با نام فروید پیوند داشت فروید در موردی که هانس نام داشت راه را گشود و نشان داد کودک ترس خود را در بازی نشان می دهد او این راه را به عنوان روش اصلی برای شناخت ناخودآگاه که کودک دارد معرفی کرد اما پس از او ملانی کلاین این روش را به اوج برد کلاین معتقد بود بازی برای کودک همان کارکردی دارد که تداعی آزاد برای بزرگسالان انجام می دهد او بازی را زبانی دانست که کودک دارد و گفت درمانگر باید هر حرکت کودک در بازی را تفسیر کند این آغاز پارادایم روانکاوی در بازی بود در حالی که آنا فروید نگاهی دیگر داشت او بازی را برای کودک فقط یک فعالیت مقدماتی می دانست و معتقد بود درمانگر باید اول با کودک پیوند عاطفی برقرار کند تا زمینه درمان فراهم شود این تضاد فکری میان کلاین و آنا فروید سال ها بحث در محافل علمی ایجاد کرد سپس نوبت به اتو رانک رسید که نگاهی نو داشت.

او بر اهمیت رابطه میان درمانگر و کودک تاکید ورزید و زمینه را برای ظهور پارادایم انسان‌گرایی فراهم ساخت. کارل راجرز که نظریه درمان مراجع‌محور را بنا کرد به این مسیر جهت داد و شاگرد او ویرجینیا آکسلاین بازی درمانی کودک‌محور را ابداع نمود او در کتاب خویش اصول هشت‌گانه را نوشت و گفت درمانگر نباید رهبری بازی را بر عهده گیرد بلکه کودک خود باید هدایتگر درمان باشد این یک تحول بزرگ بود چون برای اولین بار به جای تفسیر کردن بازی به کودک اعتماد شد که او خود قدرت شفابخشی دارد پس از این دوره پارادایم رفتاری وارد میدان شد که بر اصلاح رفتار تاکید داشت در این رویکرد بازی به عنوان یک پاداش یا وسیله برای تغییر رفتار استفاده می‌شد و درمانگر با استفاده از بازی الگوهای غلط را اصلاح می‌کرد سپس رویکرد شناختی به آن اضافه شد که بر افکار کودک تمرکز کرد و بازی را ابزاری برای تغییر باورهای نادرست دانست این روند تا سال‌ها ادامه یافت و باعث شد بازی درمانی به یک دانش تلفیقی تبدیل شود امروزه ما در پارادایم مدرن شاهد ترکیب همه این رویکردها هستیم که آن را بازی درمانی یکپارچه‌نگر می‌نامند در این دوره جدید دانش نورویولوژی نیز به کمک بازی درمانی آمد و ثابت کرد که بازی ساختار مغز را تغییر می‌دهد و پلاستیسیته عصبی را افزایش می‌دهد این یعنی بازی درمانی از یک حدس و گمان نظری به یک دانش مبتنی بر عصب‌شناسی تبدیل شد که امروزه ما از آن برای درمان اوتیسم و نقص توجه و تروما بهره می‌بریم این سیر تاریخی نشان می‌دهد که بازی درمانی چگونه از یک روش ساده در روانکاوی به یک دانش پیچیده و چندبعدی تبدیل شد که امروزه در مراکز درمانی سراسر جهان به عنوان ابزار طلایی برای درمان اختلالات عاطفی که کودک دارد به کار گرفته می‌شود و این سیر که بیان کردیم هنوز ادامه دارد و با ورود تکنولوژی و بازی‌های دیجیتال و واقعیت مجازی فصل جدیدی در تاریخ بازی درمانی در حال نگارش است که نشان از پویایی این دانش دارد.

این روش را فیلیال تراپی نامید که در آن والد با نظارت متخصص بازی درمانی را در خانه یا کلینیک انجام می‌دهد این کار باعث شد تا پیوند عاطفی که میان والد و کودک است محکم شود و اثر درمان برای زمان طولانی باقی بماند سپس ویولت اوکلندر با نگاه گشتالت وارد این حوزه شد او بر حواس پنج‌گانه و تخلیه هیجانی تاکید داشت و از ابزارهایی مانند گل‌بازی و نقاشی بهره برد تا کودک بتواند خود واقعی خویش را در اتاق بازی پیدا کند این روند با ظهور بازی درمانی شناختی رفتاری که سوزان نل آن را معرفی کرد شتاب بیشتری گرفت در این پارادایم بازی دیگر فقط برای بیان احساس نبود بلکه برای آموزش مهارت‌ها مقابله‌ای و حل مسئله به کار رفت کودک در این روش می‌آموزد که چگونه فکر خود را تغییر دهد تا رفتار او نیز تغییر کند این تحولات باعث شد که بازی درمانی از یک اتاق بسته فراتر رود و با محیط زندگی کودک پیوند

بخورد در سال‌ها اخیر نیز با پیشرفت دانش پزشکی و تصویربرداری از مغز دانشمندانی مانند بروس پری نشان دادند.

که بازی درمانی چگونه بر ساقه مغز و سیستم لیمبیک اثر می‌گذارد این دانش جدید که مدل عصب‌سازه نام دارد ثابت کرد که برای درمان کودکان آسیب‌دیده از تروما بازی باید بر اساس سطح رشد عصبی آنها طراحی شود نه فقط سن شناسنامه آنها که این یک انقلاب در شیوه مداخله محسوب می‌شود همچنین امروزه رویکردها مدرن از تکنولوژی نیز بهره می‌برند بازی درمانی دیجیتالی و استفاده از محیط‌ها واقعیت مجازی به درمانگر کمک می‌کند تا کودکانی را که به روش‌ها سنتی پاسخ نمی‌دهند جذب درمان کند این مسیر که از اتاق فروید آغاز شد اکنون به آزمایشگاه‌ها پیشرفته و محیط‌ها شبیه‌سازی شده رسیده است که در آن هر حرکت کودک با دقت بالا تحلیل می‌شود تا بهترین پروتکل درمانی برای او انتخاب شود این سیر تحول نشان می‌دهد که بشر همواره به دنبال یافتن راهی بهتر برای درک دنیا کودک بوده است و بازی درمانی به عنوان یک دانش پویا توانسته است خود را با نیازها زمانه هماهنگ کند و از یک نظریه ساده به یک نظام جامع درمانی بدل شود که در آن روان‌شناسی و هنر و عصب‌شناسی در کنار هم قرار می‌گیرند تا سلامت روان را به کودکان بازگردانند و این تداوم دانش است که ما در این اثر بر آن تاکید داریم تا خواننده با دیدی باز به استقبال روش‌ها نوین برود و بداند که هر تکنیک که امروز به کار می‌رود ریشه در دهه‌ها تلاش و تحقیق دانشمندان بزرگ دارد که عمر خود را صرف فهمیدن زبان بازی کردند و این میراث گرانبها اکنون در اختیار ماست تا آن را برای نسل‌ها آینده توسعه دهیم و به کار بگیریم و این تکامل نشان از قدرت بی‌پایان بازی در شفای جان کودک دارد.

تبیین کارکردهای روان‌شناختی بازی در دنیای پدیدارشناختی کودک

در دنیای واقعیت، کودکان موجوداتی وابسته هستند که بسیاری از تصمیمات زندگی‌شان توسط والدین یا محیط تعیین می‌شود. این حس ضعف یا ناتوانی، منشأ بسیاری از اضطراب‌های دوران کودکی است. در دنیای پدیدارشناختی «بازی»، کودک از یک موجود منفعل به یک «فاعل فعال» (Agent) تبدیل می‌شود. وقتی کودک در اتاق بازی نقش دکتر را بازی می‌کند یا عروسک‌ها را مدیریت می‌کند، او در حال بازپس‌گیری قدرت و کنترل است. این کارکرد روانی به کودک اجازه می‌دهد تا موقعیت‌های استرس‌زا (مانند تزریق آمپول یا دعای والدین) را که در واقعیت بیرونی بر او تحمیل شده، در دنیای بازی بازسازی کرده و این بار او باشد که نتیجه را تعیین می‌کند. این «تسلط نمادین» به کاهش درماندگی آموخته‌شده کمک کرده و اعتمادبه‌نفس روانی کودک را ترمیم می‌کند.

کودک هنوز به بلوغ شناختی لازم برای کلامی‌سازی تروماها (آسیب‌ها) و فشارهای روانی نرسیده است. در نظام پدیدارشناختی کودک، «اشیاء» جایگزین «کلمات» می‌شوند. اسباب‌بازی‌ها برای کودک تنها وسیله بازی نیستند؛ آن‌ها «نمادهایی» (Symbols) هستند که کودک به وسیله آن‌ها دنیای درونی خود را به فضای بیرونی پرتاب می‌کند. وقتی کودک با خشونت با یک عروسک رفتار می‌کند، او در حال نمایش بخش «سایه» یا خشم سرکوب‌شده‌ی خود است. این فرآیند به کودک کمک می‌کند تا محتواهای ناهشیار که در حالت عادی اضطراب‌آور هستند، در محیط ایمن اتاق بازی به «خودآگاه» آورده شوند. در واقع، بازی، فرایند «تبدیل درد به نماد» است که باعث می‌شود هیجانات غیرقابل تحمل، قابل فهم و مدیریت‌شدنی شوند.

یکی از مهم‌ترین کارکردهای روان‌شناختی بازی، خاصیت «نگهدارندگی» (Containment) آن است. دنیای درونی کودک مضطرب، آشفته و بدون مرز است. پدیدارشناسی بازی، این آشفتگی را درون یک فضای محدود (اتاق بازی) و با قوانینی مشخص (قوانین بازی) مهار می‌کند. وقتی کودک در حال بازی است، او در یک «محیط واسطه‌ای» یا «فضای انتقالی» (Transitional Space) قرار دارد؛ فضایی که نه کاملاً واقعیت است و نه کاملاً خیال. این فضا به کودک اجازه می‌دهد تا هیجانات شدیدی مثل خشم، حسادت یا ترس را بدون اینکه در دنیای واقعی آسیب‌زا باشند، تجربه کند. بازی مانند یک «مخزن تخلیه» عمل می‌کند که فشار روانی انباشته شده را به آرامی و در دوزهای قابل تحمل برای کودک، آزاد می‌کند.

کودکانی که دچار اختلالات عاطفی هستند، معمولاً دچار «گسست» (Dissociation) یا پراکندگی روانی هستند؛ یعنی تجربیات آن‌ها از هم جداست. کارکرد دیگر بازی، ایجاد «یکپارچگی» است. کودک در بازی، تجارب پراکنده‌ی خود را کنار هم می‌چیند تا یک «داستان» بسازد. این «داستان‌پردازی نمادین»، ابزاری برای بازسازی ساختار من (Ego) است. کودک با چیدن پازل بازی، در واقع پازل روان خود را که بر اثر فشارهای بیرونی از هم پاشیده بود، دوباره می‌سازد. پدیدارشناسی بازی به کودک کمک می‌کند تا میان گذشته (تجربه تلخ)، حال (وضعیت فعلی در اتاق بازی) و آینده (راه حل بازی)، ارتباط برقرار کند و از این طریق، هویت خود را منسجم نماید.

در دنیای پدیدارشناختی کودک، بازی بستری برای «تست کردن واقعیت» است. کودک در اتاق بازی نقش‌های مختلف (والد، کودک، معلم، پلیس، هیولا) را امتحان می‌کند. او در این دنیای امن، یاد می‌گیرد که پیامد رفتارهای خود را پیش‌بینی کند. اگر در بازی به دیگران حمله کند، چه می‌شود؟ اگر از دیگران مراقبت کند، چه پاداشی می‌گیرد؟ این «تمرین نقش»، به کودک

مهارت‌های اجتماعی و همدلی می‌آموزد. او در بازی، مرزهای خود را با دیگران تنظیم می‌کند. برای مثال، بازی با عروسک‌ها، به کودک کمک می‌کند تا مفهوم «من» و «دیگری» را بهتر درک کند و بداند که چگونه می‌تواند بدون از دست دادن خود، با محیط پیرامونش ارتباط سازنده برقرار کند.

بازی، تنها یک کارکرد عاطفی ندارد؛ بلکه یک «موتور شناختی» است. در پدیدارشناسی کودک، بازی «اگر... آن‌گاه» (If-Then)، پایه و اساس تفکر منطقی است. وقتی کودک فکر می‌کند «اگر این بلوک را اینجا بگذارم، خانه می‌ریزد»، او در حال تمرین تفکر علت و معلولی است. بازی درمانی این کارکرد شناختی را به حوزه‌ی اختلالات رفتاری منتقل می‌کند. کودک می‌آموزد که برای هر رفتار (پر خاشگری یا نافرمانی)، پیامدی وجود دارد. این درک شناختی، به مرور زمان باعث می‌شود که او بتواند رفتارهای تکانشی خود را در دنیای واقعی متوقف کرده و قبل از عمل کردن، به پیامدهای آن فکر کند.

بررسی قدرت‌های شفابخش بازی

اولین و بنیادی‌ترین قدرت شفابخش بازی، توانایی آن در برقراری ارتباط است. برای کودکان، کلمات اغلب ابزارهای ناقصی برای بیان تجربیات پیچیده و دردناک هستند. بازی به عنوان «زبان طبیعی» کودک، این خلاء را پر می‌کند. اسباب‌بازی‌ها مانند کلمات عمل می‌کنند و بازی کردن، نقش جملات را ایفا می‌کند. این قدرت شفابخش به کودک اجازه می‌دهد تا بدون ترس از قضاوت یا فشار برای توضیح کلامی، آنچه را که در اعماق روانش می‌گذرد، برون‌ریزی کند. وقتی کودک از طریق نمادها (مثلاً جنگ دو حیوان پلاستیکی) صحبت می‌کند، امنیت روانی او حفظ می‌شود؛ زیرا او مستقیماً از خودش حرف نمی‌زند، بلکه از «داستان» حرف می‌زند، در حالی که در حقیقت در حال افشای درونیات خویش است.

بازی ابزاری قدرتمند برای «کاتارسیس» یا تخلیه هیجانی است. کودکان در طول روز با حجم زیادی از احساساتِ پردازش‌نشده مانند خشم، ترس، حسادت و ناامیدی مواجه می‌شوند. قدرت شفابخش بازی در این است که فضایی «مجازی» اما «واقعی از نظر احساسی» ایجاد می‌کند تا این هیجانات تخلیه شوند. کودک در بازی می‌تواند فریاد بزند، ویران کند یا به شدت غمگین باشد، بدون اینکه پیامدهای مخرب این رفتارها در دنیای واقعی گریبان‌گیر او شود. این فرآیند باعث کاهش تنش‌های فیزیولوژیک و روانی شده و به سیستم عصبی کودک اجازه می‌دهد تا به حالت تعادل (Homeostasis) بازگردد. در واقع، بازی مانع از انباشت سموم عاطفی در روان کودک می‌شود.

بسیاری از اختلالات رفتاری کودکان ریشه در حس درماندگی و بی‌قدرتی دارد. در دنیای واقعی، کودک همیشه «کوچک» و «تحت فرمان» است. بازی این معادله را برعکس می‌کند. قدرت شفاعت‌بخش بازی در ایجاد حس «تسلط» است. وقتی کودک در بازی موقعیت‌ها را کنترل می‌کند، نقش‌ها را تغییر می‌دهد و برای مشکلات ساختگی راه حل پیدا می‌کند، در حال تمرین «توانمندی» است. این حس تسلط، مستقیماً به عزت‌نفس کودک پیوند می‌خورد. موفقیت‌های کوچک در دنیای بازی (مانند ساختن یک برج با لگو یا نجات دادن یک عروسک) به مرور زمان به حس خودکارآمدی در دنیای واقعی تبدیل شده و رفتارهای مقابله‌ای مثبت را جایگزین رفتارهای تخریبی می‌کند.

بازی به کودک اجازه می‌دهد تا واقعیت را «دستکاری» کند. این قدرت شفاعت‌بخش که تحت عنوان «بازسازی شناختی» شناخته می‌شود، به کودک کمک می‌کند تا با تجربیات استرس‌زا یا تروماها کنار بیاید. برای مثال، کودکی که شاهد یک تصادف بوده، ممکن است بارها و بارها آن صحنه را با ماشین‌های اسباب‌بازی بازسازی کند. هر بار که این بازی تکرار می‌شود، از شدت وحشت ناشی از آن کاسته شده و کودک سعی می‌کند پایان‌های متفاوتی برای آن بسازد. این تکرار نمادین، مغز را از حالت «انجماد ناشی از تروما» خارج کرده و به سمت پردازش و حل و فصل روانی حرکت می‌دهد. بازی، زهر خاطرات تلخ را می‌گیرد. شفای واقعی در بستر «رابطه» رخ می‌دهد. بازی درمانی محیطی را فراهم می‌کند که در آن درمانگر و کودک از طریق بازی به یک «اتحاد درمانی» عمیق دست می‌یابند. قدرت شفاعت‌بخش بازی در اینجا، ایجاد امنیت و پذیرش بی‌قید و شرط است. وقتی درمانگر در دنیای بازی کودک شریک می‌شود و با او همدلی می‌کند، کودک حس می‌کند که دیده شده و درک شده است. این تجربه برای کودکانی که دچار اختلالات دلبستگی هستند یا در محیط‌های ناامن رشد کرده‌اند، به شدت درمان‌کننده است. بازی، پلی است که انزوای روانی کودک را می‌شکند و او را دوباره به دنیای انسانی و ارتباطات سالم متصل می‌کند.

از منظر علم عصب‌شناسی، بازی صرفاً یک فعالیت ذهنی نیست، بلکه یک محرک زیستی برای رشد مغز است. قدرت شفاعت‌بخش بازی در تحریک ترشح نوروترانسمیترهایی مانند دوپامین و اکسی‌توسین نهفته است که باعث کاهش استرس و افزایش لذت می‌شوند. بازی‌های فعالانه و تعاملی، به تشکیل سیناپس‌های جدید در قشر پیش‌پیشانی (مرکز تصمیم‌گیری و کنترل تکانه) کمک می‌کنند. این به معنای آن است که بازی عملاً مغز کودک را بازسازی می‌کند تا بتواند رفتارها و عواطف خود را بهتر مدیریت کند. شفای حاصل از بازی، ریشه‌های عمیقی در بیولوژی