

بازی، نقاشی و قصه در مشاوره کودکان پیش دبستانی

عذرا ذاکریان امیری

کلیدواژه‌ها: بازی، قصه، نقاشی، مشاوره
کودک، بهداشت روانی

در اوایل قرن بیستم توجه زیادی به روان‌شناسی کودک و همچنین مسائل و مشکلات کودکان شد. در گذشته، کودک به‌عنوان موجودی ناشناخته و محکوم حوادث بود و بیشتر مطالعات روان‌شناختی روی افراد بزرگسال انجام می‌شد. پیشرفت تکنولوژی و امکان مطالعات بیشتر در زمینه زیست‌شناختی، عاطفی، اجتماعی و روانی سبب شد که مشاوران و روان‌شناسان مطالعات بیشتری روی کودکان داشته باشند.

روان‌شناسان معتقدند همان‌طور که رابطه مشاور و بزرگسالان در فرایند درمان اهمیت دارد، رابطه مشاور و کودک نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. بنابراین، رابطه کودک و مشاور نقش خطیری در فرایند تغییرات درمانی دارد. کودکان در جلسات مشاوره به‌طور معمول پس از مدت کوتاهی از گفت‌وگو خسته می‌شوند و سکوت می‌کنند یا حتی اگر صحبت کنند، از مطرح کردن مطالب مهم طفره می‌روند. در صورتی که در مقام مشاور بخواهیم با کودکان ارتباط برقرار کنیم، لازم است از مهارت‌های مشاوره‌ای، کلامی همراه با راهبردی دیگر استفاده کنیم. برای مثال، می‌توان از بازی، نقاشی، قصه و نمایش استفاده کرد. در نتیجه، می‌توان با ترکیب کردن مهارت‌های مشاوره‌ای - کلامی با دیگر راهبردها فرصتی فراهم کرد تا کودک در فرایند مشاوره درمانی همکاری کند. به‌عنوان مشاور می‌توان محیطی را برای کودک فراهم کرد که در آن تغییرات درمانی امکان‌پذیر شود.

کودکان می‌توانند با بازی، نقاشی و قصه همراه با یک روان‌شناس مجرب، برای تجارب ناخوشایندی که تاکنون داشته‌اند پایان متفاوت و موفقیت‌آمیزتری داشته باشند. نقاشی، بازی و قصه به کودک اجازه خلق کردن و بیان کردن را به شیوه‌ای مفید می‌دهد. برای مثال، کودک ممکن است تصویری بکشد و خط‌خطی کند؛ چون در آن چیزی هست که به شکل نمادین او را عصبانی می‌کند. اگر بخواهد می‌تواند آن را به کلی



● داشتن هدف در زندگی

کودکان به مرور به این واقعیت پی می‌برند که بدون هدف نمی‌توان زندگی کرد. مشاوران باید با ایجاد رابطه‌ای دوستانه و فعال، کودکان را از جهان اطراف خود آگاه سازند تا آن‌ها به هدف‌های واقعی برای حال و آینده زندگی خود دست یابند.

تأثیر بازی، نقاشی و قصه بر سلامت روانی کودکان پیش‌دبستانی

کودکان می‌توانند با بازی، نقاشی و قصه به تجارب ناخوشایندی که تاکنون داشته‌اند پایان دهند و راه‌های موفقیت‌آمیزی خلق کنند. برای مثال، پرخاشگری یا رفتار غیرقابل قبول از نظر اجتماع را می‌توان در بازی، نقاشی و حتی قصه بیان کرد. به این ترتیب جلو برون‌ریزی این‌گونه رفتارها گرفته شود. این کار کودک را به تجربه کردن و آزمودن هیجانات منفی قادر می‌سازد. بازی، نقاشی و قصه به کودک اجازه خلق کردن و ویران کردن به شیوه‌ای مفید را می‌دهد.

گفتن قصه از روی کتاب برای کودک، تشویق وی به خلق کردن قصه از خود است. کودک مسائل زندگی خود را بر شخصیت‌ها و موضوع‌های داستان فرافکنی می‌کند و حتی ممکن است خود را به‌عنوان یکی از شخصیت‌های داستان در نظر گیرد. شنیدن وقایعی که در داستان رخ می‌دهد یا بازی توانایی‌های کودک را به کار می‌اندازد و خلاقیت به همراه می‌آورد. کودک از طریق بازی نحوه زندگی در جامعه را می‌آموزد.

● استفاده از بازی در مشاوره با کودک پیش‌دبستانی

مشاور از طریق بازی با کودک می‌تواند رابطه‌ای برقرار کند که احتمالاً مقدمه پر معنا کردن جریان مشاوره است. همچنین می‌توان از بازی به‌عنوان محور مرکزی یک مداخله مشاوره‌ای استفاده کرد.

استفاده از بازی راه مناسبی برای به چالش کشیدن و رشد دادن کودک است. در بازی، کودک مجبور می‌شود با مسائلی چون شکست خوردن، خوشحال بودن، خوشحال نبودن، رعایت کردن نوبت، پیروی از قانون، تقلب کردن، باختن و کنار گذاشته شدن روبه‌رو شود و از طریق آن‌ها شخصیت خود را آشکار سازد. مشاور نیز از این طریق به مشکلات عاطفی و اجتماعی کودک پی می‌برد.

● استفاده از نقاشی در مشاوره با کودک

پیش‌دبستانی

مشاور با استفاده از نقاشی کودک را به اکتشاف و آزمایش دعوت می‌کند. کودک می‌تواند از نقاشی برای خلق تصاویر و بیان احساسات و بازگویی بخشی از داستان زندگی خودش استفاده کند. در نتیجه، از محیط خود تصویری بصری به دست می‌آورد و موقعیت خود را می‌شناسد.

نقاشی همانند خواب‌ورویا به کودک فرصت می‌دهد تا اطلاعاتی

ریزیز و نابود کند، یا در بازی، کودک چگونگی رعایت مقررات را از طریق فرمانبرداری از مقررات وضع شده فرامی‌گیرد.

کودکانی که قادر به صحبت کردن

درباره آرزوهای خود نیستند

می‌توانند با زبان نمادین

(بازی، نقاشی و قصه)

چنین کاری را انجام

دهند. بازی، نقاشی

و قصه به کودکان

اجازه می‌دهند تا

با استفاده از تخیل

خود و نمادی کردن آن‌ها

احساسات خویش را بروز دهند

و با افکار و تجارب درونی خود ارتباط برقرار کنند.

کودکان

می‌توانند با بازی، نقاشی

و قصه همراه با یک روان‌شناس

مغرب، برای تجارب ناخوشایندی

که تاکنون داشته‌اند پایان متفاوت

و موفقیت‌آمیزتری داشته

باشند

اهداف مشاوره کودک

هدف اصلی مشاوره با کودک شناخت و تشخیص اختلالات رفتاری و عاطفی وی و کمک به پیشگیری از بروز مشکلات رفتاری و عاطفی و به‌کارگیری راه‌حلی برای سازگاری او با محیط و همچنین تغییر رفتار کودک است.

به‌طور کلی، هدف‌های مشاوره کودک در برگزیده موارد زیر است:

● خودشناسی

یکی از هدف‌های مشاوره کودک درک و پذیرش خویش است. در فرایند مشاوره، مشاور کمک می‌کند تا کودک خودپنداره مثبتی از خود به دست آورد و نسبت به خود و توانایی‌هایش نگرشی واقع‌بینانه داشته باشد.

● آگاهی از احساسات و عواطف خود

در مشاوره با کودک تلاش می‌شود او عواطف و احساسات خود را بشناسد و آن را بروز دهد و یا به درستی تغییر کند. همچنین کمک به کودک در کسب احساس مسلط بودن بر خودش و داشتن احساسات خوب درباره خود از اهداف مشاوره کودک است.

● بالا بردن اعتماد به نفس

یکی از هدف‌های مشاوره کودک بالا بردن اعتماد به نفس کودکان ضعیف است.

● تغییر رفتار کودک و تأمین بهداشت روانی

هدف، کمک به ایجاد تغییر مناسب در رفتار کودک است تا بتواند به رشد متعادل و مطلوب دست یابد، از زندگی رضایت‌بخشی بهره‌مند شود، به تقاضای جامعه پاسخ مناسب دهد و با موضوعاتی عاطفی در دناک مواجه شود و رفتارهایی را که نتایج نامطلوبی در پی دارند، تغییر دهد.

● مسئولیت‌پذیری

مشاور می‌تواند با ایجاد محیطی امن و دوستانه چگونگی پذیرش مسئولیت را به کودک بیاموزد و فرصت‌هایی برای مسئولیت‌پذیری او فراهم کند.



را که از دنیای بیرون کسب می‌کند، از هم جدا سازد و سپس آن‌ها را دوباره تنظیم کند. کودک در نقاشی خود را از ممنوعیت‌ها رها می‌سازد و در حالتی ناخودآگاه دربارهٔ مسائل، مشکلات و دلهره‌هایش صحبت می‌کند. او به کمک نقاشی، کشمکش‌ها و نگرانی‌هایش را آشکار می‌سازد و جلوه‌هایی از شخصیت خود را نشان می‌دهد.

استفاده از قصه در مشاوره با کودک پیش‌دبستانی

قصه‌گویی یک فرایند تعاملی میان کودک و مشاور است. قصه می‌تواند ارتباط با درون کودک را برای مشاور آسان سازد. مشاور با انتخاب قصه مناسب و گفتن آن برای کودک او را آمادهٔ برون‌ریزی مسائل درونی می‌کند و از طریق دعوت از کودک برای گفتن قصه این فرصت را برای او فراهم می‌سازد تا قصهٔ زندگی‌اش را به‌طور ناخودآگاه بیان نماید، احساسات دردناک خود را ابراز کند و فعالانه بر اضطراب‌ها و نگرانی‌های خود مسلط شود.

برخی از رفتارهای مشاور یا شرایط مشاوره ممکن است کودک را از بیان آنچه می‌خواهد بگوید باز دارد؛ از جمله محدودیت زمانی و مکانی یا استفاده از وسایلی مثل ضبط، یادداشت‌برداری و... . قصه گفتن از روی کتاب برای کودک، تشویق او به خلق کردن قصهٔ خود است. کودک مسائل زندگی خود را بر شخصیت‌ها و موضوع‌های داستان فرافکنی می‌کند و حتی ممکن است خود را به‌عنوان یکی از شخصیت‌های داستان در نظر گیرد و وقایعی را که در زندگی او در داستان رخ داده است، بیان کند.

اهداف مشاوره با کودک در دوره‌های بازی، نقاشی و قصه‌درمانی

- ایجاد رابطهٔ مشاوره‌ای با کودکی که مایل به مشاوره نیست یا مقاومت می‌کند.
- کمک به کودک در کشف احساسات و عواطف خود
- توانا ساختن کودک در ابراز افکار پنهان یا فرایند تفکر
- فراهم کردن فرصت برای کودک جهت ارتقای بینش او دربارهٔ حوادث حال و گذشته
- کمک به کودک برای آنکه جرئت ایجاد رفتارهای جدید در خود را پیدا کند.
- کمک به کودک در بهبود مهارت‌های ارتباطی
- کمک به کاهش تجارب سخت و وحشتناک اجتماعی (مثل زلزله، طرد شدن، تجاوز جنسی و...)
- قادر ساختن کودک به بیان قصهٔ زندگی‌اش و شناخت خود
- کمک به کودک در بازشناسی اضطراب و در ماندگی خود
- آشنایی با مشکلات خود و پیدا کردن راه‌حلی برای آن‌ها
- کمک به کودک در تمرین کردن مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری

پیشنهادها

مشاورهٔ کودک پیش‌دبستانی یکی از موضوعات مهم در امر

مشاوره است. بیشترین هدف از مشاوره کودک پیش‌دبستانی پیشگیری از بروز اختلالات رفتاری، عاطفی و تربیتی می‌باشد. برای پیشگیری مشکلات عاطفی و رفتاری کودکان و مقابله با آن‌ها، علاوه بر راهنمایی خانواده و کودک، آمادگی همهٔ افراد و نهادهای موجود در جامعه که به‌نوعی با کودک در ارتباط‌اند، (مهدکودک‌ها، مراکز پیش‌دبستانی و...) لازم و ضروری است.

- استفاده از روان‌شناس مجرب در مهدکودک‌ها و مراکز پیش‌دبستانی

- همکاری متخصصان مختلف و نهادهای مربوط با مراکز مشاوره در زمینهٔ سلامت روانی کودکان پیش‌دبستانی

- برگزاری همایش‌ها و سمینارهایی در زمینهٔ سلامت روانی کودکان پیش‌دبستانی

- فراهم کردن امکانات کافی و مناسب برای برگزاری دوره‌های عملی درمانی (بازی، قصه، تئاتر، نقاشی و...).

منابع

۱. ا. راس. آلن. اختلالات روانی کودکان. مترجم: امیر هوشنگ مهیا با همکاری فریده یوسفی، رشد، ۱۳۸۶.
۲. احمدوند محمدعلی؛ روان‌شناسی بازی. دانشگاه پیام‌نور، چاپ چهارم، ۱۳۸۰.
۳. اریکسون، ملیتون؛ قصه درمانی (نقش قصه در تغییر زندگی و شخصیت). مترجم: مهدی قراچه‌داغی، دایره.
۴. دادستان پریخ؛ ارزش‌یابی کودکان. رشد، چاپ سوم، تهران، ۱۳۸۳.
۵. سیف، سوسن و همکاران؛ روان‌شناسی رشد (۱). سمت، چاپ سیزدهم، تابستان ۱۳۸۱.
۶. کارترین گلدنر دو دیوید گلداردو؛ راهنمای علمی مشاوره با کودکان. مترجم: میتو پرنیانی، رشد، ۱۳۸۲.
۷. کری گراث - مارنات، راهنمای سنجش روانی. مترجم: حسن پاشا شریفی، جلد دوم، رشد، ۱۳۷۴.
۸. مهدی‌زادگان، ایران؛ کاربرد نقاشی در مشاوره با کودک، مجموعه مقالات همایش سراسری مشاوره، سازمان بهزیستی کشور. چاپ اول. ۱۳۷۸.
9. Art therapy skills techniques self-esteem with painting, <http://www.aclary.com/arttherapy.htm>
10. Tacqeline fehiner v.art therapy techniques and directives in pastoral care - using our gifts, talent and knowledge.
11. Painting, technique successfully transter gene therapy to heart, <http://www.eurekalert.org/pub-releases/2004-11/hmi-ts-110504.php>