

بازی را دست کم نگیریم!

سعدی سامی
کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

کلیدواژه‌ها: بازی، بازی درمانی، بازی درمانی گروهی

پرداختن به ورزش و بازی ورزشی برای کودکان آمادگی جسمانی را افزایش می‌دهد. کسب مهارت و موفقیت اعتماد به نفس را بالا می‌برد و به کودک می‌آموزد که چگونه محرک‌های آنی را در خود کنترل کند. این توانایی نه تنها در ورزش بلکه در مناسبات اجتماعی نیز مفید است، به کودک در یافتن دوستان تازه و کشف علائق و شیوه صحیح زندگی کمک می‌کند. به‌علاوه به او می‌آموزد که قوانین را رعایت کند و در زندگی با پیروزی و شکست کنار بیاید. بازی‌ها از جمله نمودهای اجتماعی و فرهنگی هر اجتماع به حساب می‌آیند. بازی‌ها علاوه بر تخلیه روانی و کارکردهای جسمانی مزیت‌های فراوان دیگری دارند. آن‌ها تبلور فرهنگ و میراث هر جامعه به حساب می‌آیند. در حقیقت، ویژگی اصلی بازی‌ها درس‌آموزی و سازگاری با نظام و محیط طبیعی اجتماعی پیرامون خود است. بازی برای کودک فواید و ارزش‌های زیادی دارد. او طی آن، پدیده‌ها را درک می‌کند، روابط را می‌فهمد و از آن‌ها به‌عنوان ابزاری برای ایجاد ارتباط، مبادله و آزمایش و تسلط بر واقعیت‌های بیرونی استفاده می‌کند. (لطفی کاشانی، وزیری، ۱۳۸۸) شافر به نقل از **تامپسون** و **رودلف** معتقدند که درهم شکستن مقاومت در کودک، ایجاد لیاقت و توانایی، تفکر خلاق، پالایش، تخلیه هیجانی، ایفای نقش، خیال‌پردازی، آموزش نمادین، ایجاد و ارتقای رابطه و دلبستگی، هیجان مثبت و غلبه بر ترس‌های مربوط به دوران رشد از فواید بازی درمانی است. (تامپسون و رودلف، ۱۳۸۸) بازی با نقش درمانی خود فرصتی برای

کودک فراهم می‌آورد که بتواند نگرانی‌ها و ناراضی‌هایی را که از محیط دارد، برطرف و عواطفش را بیان کند. بازی درمانی همچنین برای کودک نقش پالانده روانی دارد، از شدت ناکامی‌ها می‌کاهد و نقشه‌های مفیدی برای حل مشکلات در حین بازی به کودک ارائه می‌دهد (احدی، بنی‌جمالی، ۱۳۸۵). بازی درمانی راهی است برای غلبه بر اضطراب در کودکان آشفته و مضطرب و در آن از بازی به‌عنوان واسطه ارتباطی میان کودک و درمانگر استفاده می‌شود. این روش بر پایه یک فرض کلی استوار است که در آن بازی در جایگاهی قرار می‌گیرد که کودک ابتدا تفاوت بین «آنچه من هستم» و «آنچه من نیستم»



**بازی
با نقش
درمانی
خود فرصتی
برای کودک
فراهم می آورد که
بتواند نگرانی ها و
ناراضایتی های را که
از محیط دارد، برطرف و
عواطفش را بیان کند**

همچنین نتایج تحقیق **زارع پور، خشکناز، کاشانی نیا (۱۳۸۸)** با عنوان «اثر بخشی بازی درمانی گروهی بر میزان افسردگی کودکان» نشان داد که بازی درمانی بر کاهش افسردگی کودکان مؤثر است. محققان اثر برخی از عوامل محیطی مثل داشتن سابقه ورزشی، ساعات پرداختن به بازی و میزان برخورداری از اسباب بازی در دوران کودکی را بر وضعیت توانایی های ادراکی - حرکتی دانش آموزان شهر تهران مورد مطالعه قرار دادند. نتایج یافته های این تحقیق نشان داد که داشتن سابقه ورزشی، پرداختن به بازی و برخورداری از اسباب بازی در کودکی بر تعادل، چابکی، هماهنگی چشم دست و مهارت های ادراکی - حرکتی کودکان تأثیر گذار است (احمد و همکاران، ۲۰۰۲). بنابراین، می توان نتیجه گیری کرد که بازی درمانی به دلیل ماهیت جذاب و مفرح بودن و درگیر کردن همه دانش آموزان در فعالیت های زنگ ورزش تأثیر زیادی بر تقویت مهارت های حرکتی و بُعد روانی آن ها دارد.

منبع

۱. لطفی کاشانی، فرح و وزیری، شهرام؛ روان شناسی مرضی کودک. ارسباران، تهران، ۱۳۸۳
۲. تامپسون چارلز، رودلف ل، لیندا ب. مشاوره با کودکان، مترجم طهوریان، جواد، رشد؛ تهران، ۱۳۸۸
۳. احدی حسن و شکوه السادات بنی جمالی؛ روان شناسی رشد. پردیس؛ تهران؛ ۱۳۸۵
۴. ام آکسلاین، ویرجینیا؛ بازی درمانی، ترجمه احمد حجاریان، کیهان. تهران؛ ۱۳۶۹
۵. زارع، مهدی و سونیا احمدی. اثربخشی بازی درمانی به شیوه ی رفتاری - شناختی بر کاهش مشکلات رفتاری کودکان. مجله روان شناسی کاربردی، ۳، ۱۳۸۶
۶. زارعیور، افسانه؛ مسعود فلاحی خشکناز و زهرا کاشانی نیابرسی تأثیر بازی درمانی گروهی بر میزان افسردگی کودکان مبتلا به سرطان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۱۴، ۱۳۸۸
7. Caattanach, Ann (2005). Introduction to Play Therapy, This Edition Published in the Tylor & Francis e-Library.
۵. Carmichael, K.D. (۲۰۰۶). Play Therapy: An Introduction, Glenview, IL: Prentice Hall.
۷. McGive, D.E. (۲۰۰۰). Child-Centered Group Play Therapy. Dissertation.
۸. Baggerly, J., Parker, M. (2005). Child-centered group play therapy with African American boys of the elementary school level. Journal of Counseling & Development, 83, 387-396.
9. Houshvar P. The Effect of Parent Training of 4 to 10 year old children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. [Thesis]. Tehran: University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences; 2008.
10. Khalahi H, Emad M. Effect of selected movement program on perceptual-motor function of 4-6 year old children. Movement Science and Sport 2002; 1: 30-42. [In Persian].

را تشخیص می دهد و شروع به بهبود ارتباط خود با جهان ماورای خودش می کند (لطفی کاشانی، وزیری، ۱۳۸۸). بازی درمانی رویکردی ساختارمند مبتنی بر نظریه درمان است که فرایندهای یادگیری و ارتباط سازگاران و بهنجار کودکان را پایه ریزی می کند (تامپسون و رودلف، ۱۳۸۸). در بازی درمانی به کودک فرصت داده می شود تا احساسات آزردهنده و مشکلات درونی خود را از طریق بازی بروز دهد و به نمایش درآورد. در مطالعه **مک گیو (۲۰۰۰)** با عنوان «بررسی اثربخشی بازی درمانی گروهی بر کاهش مشکلات رفتاری، افزایش سازگاری عاطفی، بهبود مفهوم و افزایش خودکنترلی»، حاکی از این بود که تمایلات مثبت در رفتار کودکان ایجاد می شود. **باگرلی و پارکر (۲۰۰۵)** بیان کردند که بازی درمانی بر یادگیری، خودکنترلی، مسئولیت، ابراز احساسات، احترام گذاشتن، پذیرش خود و دیگران، بهبود مهارت های اجتماعی، عزت نفس، کاهش افسردگی و اضطراب مؤثر است. بازی کردن دانش آموزان شامل حرکات آرام و موزون و در برخی مواقع، سرعتی و درشت در جهت بهبود تصویر فضایی، مهارتی خودکنترلی، تصویر بدنی و آرام بخشی، بهبود مهارت های درکی - حرکتی، تعادل، زمان بندی ها و کنترل رفتارهای تکانشی است که برای این کودکان مفید واقع می شود (ام آکسلاین، ۱۳۶۹). نتایج تحقیق **زارع و احمدی (۱۳۸۶)** گویای این بود که جلسات بازی درمانی موجب کاهش مشکلات رفتاری شده است.