

بازی درمانی شناختی رفتاری

تألیف

دکتر حسین کارشکی

هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد

دکتر شهرزاد رضائی رضوان

مدرس دانشگاه فرهنگیان

طراح تصاویر

مهدیه رضایی رضوان

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی



فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول: کلیات بازی درمانی شناختی-رفتاری	۷
اهمیت بازی در دوران کودکی	۹
نقش بازی در رشد اجتماعی و شناختی کودکان	۱۵
نقش بازی در رشد گفتاری کودکان	۲۱
اتاق بازی	۲۶
انواع بازی	۲۸
عوامل مؤثر در بازی	۳۳
جنبه‌های رشدی بازی	۳۴
کاربردهای مختلف بازی در درمان کودکان	۳۶
شکل‌گیری و تکامل بازی درمانی	۳۸
رویکردهای مختلف بازی	۴۲
رویکرد روانکاوی	۴۴
نظریه‌های رشدی	۴۵
رویکرد شناختی-رفتاری	۴۷
گروه درمانی	۵۰
گروه درمانی شناختی-رفتاری	۵۰
تعلیم و تربیت و رویکرد شناختی رفتاری:	۵۱
استفاده از درمان شناختی-رفتاری برای کودکان و نوجوانان	۵۳
بازی درمانی بر اساس رویکرد شناختی-رفتاری	۵۷
مفاهیم پایه بازی درمانی بر اساس رویکرد شناختی-رفتاری	۶۹
موقعیت و مواد بازی درمانی شناختی-رفتاری	۷۱
مراحل مداخله بازی درمانی شناختی-رفتاری	۷۱
راهبردهای تغییر شناختی و رویارویی با عقاید نامعقول	۷۲
جملات تأکیدی مثبت	۷۲
حل مسئله	۷۳
ریلکسیشن یا آرام‌سازی	۷۴
مداخلات رفتاری	۷۴
فرایند و اجتناب از بازگشت مجدد	۷۶

خاتمهٔ درمان..... ۷۷

فصل دوم: بسته مداخله‌ای شناختی-رفتاری مبتنی بر بازی..... ۷۹

عناصر اصلی رویکرد شناختی-رفتاری..... ۷۹

بسته مداخله‌ای شناختی-رفتاری مبتنی بر بازی..... ۸۴

ارزیابی..... ۸۵

جلسه اول: تعامل و آشنایی کودک با روش مداخله..... ۸۷

جلسه دوم: روابط..... ۹۲

جلسه سوم: توانمندسازی و افزایش مهارت ارتباطی..... ۹۶

جلسه چهارم: خودشناسی..... ۱۰۰

جلسه پنجم: خودآگاهی..... ۱۰۳

جلسه ششم و هفتم: احساسات..... ۱۰۷

جلسه هشتم: واکنش‌های جسمانی..... ۱۱۱

جلسه نهم و دهم: افکار..... ۱۱۶

جلسه یازدهم: حل مسئله و تصمیم‌گیری..... ۱۲۰

جلسه دوازدهم: ارزیابی و پاداش..... ۱۲۴

جلسه پیگیری..... ۱۲۸

فصل سوم: کارت‌های احساسات..... ۱۲۹

فصل چهارم: تکالیف پیشنهادی..... ۱۷۴

منابع..... ۱۸۳

مقدمه

دوران کودکی یکی از مؤثرترین دوران زندگی انسان‌ها است که شخصیت آدمی در این دوران شکل می‌گیرد و عدم توجه به دوران کودکی و همچنین غفلت از تعلیم و تربیت کودک به سوی رشد و تعالی، نتیجه‌ای جز سازش نکردن کودک با محیط پیرامون ندارد. اختلالات و مشکلات گفتاری کودکان با رشد کودک کاهش می‌یابد، ولی بسیاری از آن‌ها آینده کودکان را به‌طور جدی متأثر می‌کنند و ناتوانی‌های دوران بزرگسالی را به همراه خواهند داشت که از آن جمله می‌توان به مشکلات تحصیلی، عاطفی، اجتماعی را اشاره کرد.

راه ارتباط با کودک و یکی از مؤثرترین شیوه‌های تربیتی شناخته شده او، بازی است؛ زیرا بازی هم وسیله‌ای است در خدمت تعلیم و تربیت کودکان و هم از طریق بازی درمانی می‌توان به درمان برخی از مشکلات رفتاری کودکان پرداخت (بابایی، یزدی و حسینیان، ۱۳۹۰). بازی با تولد کودک آغاز می‌گردد و بلافاصله پس از تولد فعالیت‌های انطباقی جهت سازگاری با محیط جدیدتر ظاهر می‌شوند، به عبارتی بازی جهان طبیعی کودک است و اجازه می‌دهد تا کودک از خلاقیت خود استفاده نماید و این در حالی است که کودک تخیل، مهارت، چابکی و قدرت عاطفی، جسمی و شناختی خود را رشد می‌دهد. کودکان از طریق بازی در مورد خود و دیگران چیزهایی را یاد می‌گیرند و از این طریق در سنین پایین با جهان اطراف خود تعامل می‌کنند. اهمیت بازی برای کودکان آن قدر مهم است که برخی چون پیازه می‌گویند بازی تفکر کودک است و برخی هم باور دارند که بازی همه چیز کودک است. بازی درمانی نیز یک مداخله پیشرفته و تکامل یافته برای کودکان است. بازی از زمره روش‌هایی است که نتایج مفید و قابل توجهی به بار می‌آورد و به شیوه مثبتی به رفتارهای هیجانی و تکانشی تعادل می‌بخشد (برزگر، ۱۳۹۲). بازی بخش مهمی از رشد کودک است. بازی اغلب به‌عنوان فعالیتی انجام می‌شود که به خاطر خود انجام می‌شود و به معنای وسیله‌ای است نه

پایان. به عبارت دیگر، فرایند از هر نقطه پایانی یا هدف مهم تر است.

کودکان برای لذت بردن محض به طور طبیعی و خودبه خود بازی می کنند. آن‌ها بدون هدف یا باهدف فقط بازی می کنند. همان طور که بازی می کنند، آن‌ها می توانند احساسات خود را نسبت به خود، دیگران و جهان از طریق استعاره‌ها و دست کاری اسباب بازی‌ها به جای کلمات نشان دهند (لنדרث، ۲۰۱۲). از آنجاکه کودکان خردسال فاقد مهارت استدلال انتزاعی و توانایی کلامی در بیان اندیشه و احساسات هستند، از طریق بازی است که خود را در اوایل زندگی بیان می کنند. بازی وسیله‌ای غیر تهدیدآمیز برای پر کردن شکاف بین تجربیات و شناخت‌های خود به کودکان می دهد و از این طریق فرصتی برای یادگیری فراهم می کند.

بازی فرصتی را به کودکان می دهد تا احساسات خود را آزادانه بیان کنند و با استفاده از نمادها مشکلات خود را در واقعیت جبران کنند (بخشایش و میرحسینی، ۱۳۹۲). هم چنین کودکانی که قادر به استفاده از استدلال و مهارت‌های کلامی نیستند و احساسات، افکار و رفتارهایشان را نمی توانند به صورت قابل درکی برای بزرگسالان بیان کنند، بازی روش بسیار مناسبی شناخته شده است و کودکان از این طریق پختگی و احساس اقتداری کسب می کنند که می توانند بر محدودیت‌های خود فائق آیند.

با توجه به اهمیت بازی و بازی درمانی و نیز اهمیت روش‌های شناختی رفتاری برای درمان و آموزش کودکان، طراحی مداخلاتی برای بهبود ابعاد مختلف شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری کودکان ضروری است. ایده رفتاردرمانی شناختی رفتاری مبتنی بر بازی سعی در ترکیب این روشها دارد. در این کتاب سعی شده است ابتدا مبانی نظری بازی درمانی بر اساس رویکرد شناختی-رفتاری وصف شده، سپس اصول آموزشی و درمانی قابل اقتباس مطرح شده است و نهایتاً یک بسته مداخلاتی طراحی و اعتباریابی شده است. در پیوستها هم تمرین های متناسب آورده شده است. امیدوارم مورد استفاده اساتید و دانشجویان رشته های روانشناسی بالینی، تربیتی و مشاوره کودک قرار گیرد.

فصل اول

کلیات بازی درمانی شناختی-رفتاری

بازی دارای تاریخچه‌ای طولانی است و قدمت آن به یونانیان باستان بازمی‌گردد. گرچه تعاریف مختلفی از بازی وجود دارد و تعریف کردن بازی کار نسبتاً دشواری است؛ زیرا هیچ تعریف واحد و جامعی وجود ندارد و بر اساس نظر اریکسون (1964) «بازی با مزاح سعی می‌کند از زیر بار تعریف شدن فرار کند» (ص ۴). با وجود اختلاف نظرهای موجود بین دیدگاه‌های مکاتب مختلف در مورد بازی، این موضوع که بازی به منظور کشف جهان اطراف، کسب مهارت‌های جدید و گسترش و فهمش توسط کودک انجام می‌شود، نزد متخصصان پذیرفته شده است.

بازی در ابتدا توسط هاگ-هلموث (۱۹۲۱) در درمان کودکان مورد استفاده قرار گرفت. هاگ-هلموث کودکان بالای ۶ سال را در خانه خود ملاقات می‌کرد و از نقاشی و اسباب‌بازی جهت بازی استفاده می‌کرد و بر اهمیت بازی در درمان بسیار تأکید می‌نمود و مورد توجه روان‌شناسانی از جمله ملانی کلین، آنا فروید قرار گرفت. فروید بازی را به عنوان انعکاسی از تعارضات و اضطراب‌های ناخودآگاه، نقش آن در فرایند تسلط و برون‌ریزی هیجانی معرفی کرد. به عبارت دیگر بازی به کودک اجازه می‌دهد که از واقعیت دور شود و احتمالات جدیدی را امتحان کند (فروید، ۱۹۲۲). آنا فروید (۱۹۴۶) و ملانی کلین (۱۹۳۲) بازی را در جلسات تحلیل خود وارد کردند. آنا فروید از بازی برای علاقه‌مند کردن کودکان به درمان استفاده می‌نمود و معتقد بود بعداً درمانگر می‌تواند کودک را از بازی به سوی بیان کلامی سوق دهد که رابطه درمانی مستحکم^۱ نامیده می‌شود؛ اما ملانی کلین از بازی به عنوان یک وسیله ارتباطی استفاده

می‌کرد تا از آن طریق افکار کودک را بشناسد و اغلب بر روی کودکان بین ۲/۵ تا ۳ سال کار می‌کرد که توانایی کلامی محدودتری داشتند اما آنها فروید بر روی کودکان بزرگ‌تر که مهارت‌های کلامی پیشرفته‌تری داشتند درمان را انجام می‌داد؛ اما باوجود این تفاوت‌ها هم آنها فروید و هم ملانی کلین کمک‌های زیادی به بازی‌درمانی کردند. نظریه پرداز روان تحلیل‌گر دیگری به نام اریکسون، نظریه خود را بر پایه کارهای فروید بسط داد و هر دو معتقد بودند که بازی همان نقش رؤیا برای بزرگ‌ترها را برای کودک ایفا می‌کند به عبارت دیگر «جاده‌ای به سمت ناخودآگاه است». اریکسون (۱۹۶۳) اعتقاد داشت که «بازی، شکل کودکانه توانایی انسان برای پرداختن به تجاربش از طریق ایجاد موقعیت‌های مشابه و تسلط بر واقعیت با آزمایش و برنامه‌ریزی است».

بازی مجموعه حرکت‌ها و فعالیت‌های جسمی و ذهنی است که موجب شادی، لذت و ارتباط با دیگران شده و در عین اینکه وسیله سرگرمی است، جنبه آموزندگی و سازندگی نیز دارد (جعفری، خلعتبری، تودار و ابوالفتحی، ۱۳۹۰). کودکان در همه فرهنگ‌ها و محیط‌ها در بازی شرکت می‌کنند و بازی یک فعالیت منحصر به فرد کودک است و در همه‌جا و هر زمانی اتفاق می‌افتد. او همچنین توضیح داده است که بازی در رشد زبان کودکان، مهارت‌های ارتباطی، رشد هیجانی، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های تصمیم‌گیری و رشد شناختی ضروری است (لنדרت، ۲۰۰۲). بازی وسیله بیان و ارتباط کودک است و به عقیده برخی از پژوهشگران بخش مهمی از هر فرایند درمانگری را تشکیل می‌دهد (واتسون، ۲۰۰۷). بازی، افکار درونی کودک را با دنیای خارجی او ارتباط می‌دهد و باعث می‌شود که کودک بتواند اشیای خارجی را تحت کنترل درآورد. بازی به کودک اجازه می‌دهد تا تجربیات، افکار، احساسات و تمایلاتی را که برای وی تهدیدکننده هستند، نشان دهد (وتینگتون، هاهن، فوگوایتلی، پی، کراسلی، جانسون و همکاران، ۲۰۰۸). بازی یکی از مهمترین مؤلفه‌های زندگی کودک است. کودکان از طریق بازی می‌توانند مهارت‌های پایه و اجتماعی را یاد بگیرند و رشد کنند، به‌ویژه وسایل بازی نقشی تعیین‌کننده دارد تا کودک بتواند جهان اطرافش را کشف کند. بازی کیفیت زندگی را با رشد تفکر خلاقانه بهبود می‌بخشد (میکایلین، ۲۰۱۰). بازی، گذرگاه اصلی رشد کودک به شمار می‌رود و فعالیتی است که کودک را از نظر

عقلی پیش می‌اندازد و برای زندگی‌اش در آینده ضروری است؛ که به‌عنوان یک فعالیت لذت‌بخش، خود رشد دهنده و بدون وجود نیروی خارجی (زور و اجبار) و کاملاً اختیاری و بدون هدف و منظور خاصی انجام می‌شود. از این‌رو، چگونگی درک و تعریف بازی، پیامدهای مستقیمی بر ارزش منتسب به بازی در رشد کودک دارد (استگنیتی، ۲۰۰۴). بازی به‌عنوان یکی از عناصر اصلی رشد سالم در نظر گرفته می‌شود که از طریق آن کودکان به خودتنظیمی و عزت‌نفس آن‌ها بالا می‌رود (فراست، ۲۰۰۹). وقتی کودکان وقت و انرژی بیشتری را برای بازی سرمایه‌گذاری می‌کنند، فرصت‌های یادگیری پدیدار می‌شود. باین‌حال، انواع مختلفی از بازی وجود دارد که کودکان در طی سال‌های کودکی در آن شرکت می‌کنند و این فرصت‌های یادگیری را ایجاد می‌کنند؛ اگرچه متخصصان موافق هستند که انواع مختلفی از بازی وجود دارد که جوانان در آن شرکت می‌کنند، مانند بازی اجتماعی، بازی موازی، بازی شیء، بازی زبان و بازی وانمود سازی (اسمیت و پلیگرینی، ۲۰۱۳). پیازه (۱۹۶۲) معتقد است برای آنکه بتوان فعالیت را بازی نامید، باید دارای شرایط زیر باشد: دارای هدف نباشد، اختیاری باشد، لذت‌بخش باشد، سازمان‌دهی نداشته باشد و از هرگونه عصبانیت و پرخاش به دور باشد. بسیاری از محققان بازی را نقطه مقابل و آنتی‌تیز کار در نظر می‌گیرند. آن را دارای ویژگی‌هایی مانند انگیزش درونی، آزادی در انتخاب، استعاری، جذاب و درگیر کننده فرد به‌صورت فعال و لذت‌بخش می‌دانند؛ ریفل و یاتمن (۱۹۹۳) نیز عقیده دارند که «چگونگی فکر کردن در مورد بازی، نحوه تفکر کودکان را نشان می‌دهد»؛ اما تعریفی که اغلب متخصصان از آن استفاده می‌کنند، توسط اریکسون (۱۹۵۰) ارائه شده است، او می‌گوید: «بازی عملکرد خود است و به‌منظور هماهنگ کردن فرایندهای جسمی و اجتماعی با فرد انجام می‌شود».

بازی در دوران کودکی اهمیت

بازی آن‌قدر مهم تلقی می‌شود که توسط سازمان ملل متحد «یک حق جهانی و غیرقابل انکار کودکی» اعلام شده است (لندرث، ۲۰۰۲). بازی می‌تواند همانند یک

عملکرد زیست‌شناختی (مانند انتشار انرژی)، عملکردهای درون شخصی (مانند تسلط بر شرایط)، کارکردهای بین فردی (بازی می‌تواند برای رشد مهارت‌های اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد) و کارکردهای فرهنگی-اجتماعی (تقلید نقش‌های بزرگسالان از طریق بازی) باشد (شفر و اوکانر، ۱۹۸۳).

کودکان از طریق بازی کردن خلاق‌تر می‌شوند و بازی منجر به این می‌شود که کودکان از این طریق هر آنچه را که در ذهن دارند، خلق کنند؛ برای مثال دنیاها را گوناگون بچه‌ها از طریق داستان‌ها، ماسه بازی و نقاشی شکل می‌گیرد و این دنیای خیالی حس توانمندی و کارآمدی کودکان را بهبود می‌بخشد و اعتمادبه‌نفس آن‌ها را بالا می‌برد (شفر، ۱۹۷۹)؛ همچنین کودکان برای فراگیری کنترل فردی می‌توانند در بازی‌های مختلف شرکت کنند و با استفاده از تفکر و عمل خویش این مهارت را یاد بگیرند، لازم به ذکر است که در وهله اول باید برنامه‌ریزی کنند و سپس عمل می‌کنند که این کار باعث افزایش کنترل حالات فردی می‌شود، علاوه بر این‌ها کودک می‌تواند نتایج رفتار و اعمالی که به‌صورت بالقوه در او وجود دارد و هنوز به شکل بالفعل در نیامده است را پیش‌بینی کند. برای کسب یک چنین مهارت‌هایی می‌توان از طرق مختلفی اقدام کرد، همچون تمرین کردن در فرصت‌های متعدد و تلقین مثبت که در آینده می‌توان در محیط‌های گوناگونی همچون مدرسه، خانه و موقعیت‌های اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد.

کودکان از روش‌های مختلفی آغاز به پذیرش خود می‌کنند، از جمله این روش‌ها بازی و رویکردهای کودک-محور است، در واقع بازی کردن باعث می‌شود تا کودکان خود واقعی‌شان باشند، یا بهتر است بگوییم که کودکان در بازی بدون ترس از سرزنش، خشم و قضاوت دیگران خود را بروز می‌دهند، همچنین در بازی خبری از زور و اجبار برای تغییر رفتار در آنان نیست؛ بنابراین این کار فرصت مناسبی را برای درمانگر فراهم می‌آورد تا از طریق تحلیل و تفسیر بازی‌های کودکان به احساسات و افکار درونی (چه بسا ناخودآگاه کودک) پی ببرد و حس خودآگاهی را در آن‌ها به وجود آورد. همچنین باید به این نکته هم اشاره کرد که بازی فرصت مناسبی است که کودک قدرت وجودی خود را بشناسد، یعنی بداند که مانند دیگران فردی منحصر به فرد

به شمار می‌آید که حقوق خاص خودش را دارد و می‌تواند خودش برای خودش تصمیم بگیرد و عمل کند (دروز، ۲۰۰۹). سطح پیشرفت کودکان پیش‌دبستانی هنگام بازی می‌تواند بسیار فراتر از دستاوردهای کنونی آن‌ها باشد و عملکرد فکری که آن‌ها در زمان بازی از خود نشان می‌دهند، به دوره‌های بعدی زندگی آنان ارتباط پیدا می‌کند (شفر، ۱۹۷۹). ویگوتسکی در سال ۱۹۷۷، مشاهده کرد هنگامی که کودکان مشغول بازی هستند، عملکرد آنان بیشتر از میانگین سنی و یا حتی رفتارهای روزانه آنان است. پژوهش‌های متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد، بازی کردن باعث افزایش خلاقیت در کودکان می‌شود و این افزایش خلاقیت با تفکر و اگر ارتباط مستقیمی دارد (شفر، ۱۹۷۹). در هنگام بازی خود عمل بازی کردن برای کودکان مهم است، نه نتیجه آن؛ بنابراین کودکان بدون هیچ‌گونه ترسی و به‌صورت آزادانه به بازی کردن، جستجو و کشف جدید می‌پردازند و در نتیجه ادراک آن‌ها افزایش می‌یابد و همین امر به آن‌ها در حل مشکلاتشان در زندگی مانند مشکلات اجتماعی کمک می‌کند (شفر، ۱۹۷۹). در واقع تفکر و اگر یک رابط و یا واسطه بین بازی‌های خیالی و راهبردهای سازگاری می‌باشد (راس، ۲۰۰۳). کودکانی که در بازی عملکرد بهتری دارند (این عملکرد می‌تواند شامل نتیجه هم باشد) و از تخیلات بیشتری استفاده می‌کنند، در واقع تفکر و اگر و تحمل بهتری دارند و می‌توانند بهتر از دیگر کودکان خط‌مشی رفتاری خود را تغییر دهند (راس، ۲۰۰۳). همچنین راس (۲۰۰۴) تحقیقات گسترده‌ای را بررسی می‌کند که نشان می‌دهد بازی و خلاقیت (از جمله تفکر و اگر، توانایی تحول و حل مسئله) با یکدیگر ارتباط مثبت دارند. بازی باعث تسهیل فرایند حل مسئله می‌شود. وایور و اسپنس (۱۹۹۹)، سه مطالعه را انجام دادند که به بررسی جهت تأثیر بازی و حل مسئله پرداختند. این محققان تشخیص دادند که بین بازی و حل مسئله رابطه متقابل وجود دارد که در آن جنبه‌های مختلف بازی منجر به انواع مختلف حل مسئله می‌شود و عکس این موضوع نیز صادق است. کودکانی که آموزش بازی موضوعی را دریافت کرده‌اند، مهارت‌های واضح حل معاشناختی معنادار را نشان می‌دهند، اما مهارت‌های حل مسئله را نشان نمی‌دهند، درحالی‌که کودکانی که در بازی تعاونی آموزش دیده بودند، پیشرفت‌هایی را در مهارت‌های حل مسئله و واژگونی معنایی