

بسم الله الرحمن الرحيم

نقش بازی درمانی در درمان افسردگی کودکان با تأکید بر منابع اسلامی

زیبا رنگین^۱

چکیده

افسردگی اختلالی است که به علل و عوامل مختلف روح و روان بیمار را درگیر می‌کند. قبل‌تر گمان می‌شد افسردگی مخصوص بزرگسالان است؛ اما تحقیقات نشان داده است کودکان نیز افسرده می‌شوند همراه علائمی چون پرخاشگری، انزوا طلبی، افت تحصیلی. هدف از پژوهش حاضر این بوده است که چگونگی بازی درمانی در درمان افسردگی کودکان که به دلایل مختلف دچار اختلال شده‌اند بررسی و فواید بازی درمانی بیان شود تا به خانواده‌ها و کودک کمک شده باشد و روح تازه‌ای در او دمیده شود. نتیجه به دست آمده اینکه افسردگی به علت‌های گوناگون مانند ترس، اضطراب و این قبیل موارد به وجود می‌آید؛ چون نیاز اولیه کودک، بازی است زبان او را در ابراز احساساتش می‌گشاید این شیوه درمانی یعنی بازی درمانی در نظر گرفته شده است. انواع بازی درمانی، مانند بازی‌های اکتشافی، خلاقیتی، نمایشی، ذهنی، جسمی، نمادی و با قاعده بررسی شد و فواید به دست آمده مانند احترام به خود و دیگران، کنترل رفتار نامناسب، استقلال رفتاری، کسب مهارت‌های اجتماعی، اعتماد به نفس توسط کودکان همراه درمانگر حاصل شد.

کلیدواژه‌ها: افسردگی، کودکان، بازی درمانی.

^۱. طلبه سطح ۲، استان کرمانشاه، شهرستان اسلام آباد غرب، مدرسه علمیه فاطمه الزهرا (س)

vvv20510@gmail.com

مقدمه

افسردگی در کودکان علل مختلفی صورت می‌پذیرد برای از بین بردن آن راهکارهای متعددی پیشنهاد می‌شود. در این مقاله سعی می‌شود که به درمان افسردگی در کودکان توسط بازی پرداخته شود زیرا کودک قادر نیست که با چالش‌هایی که با آن روبرو شده است مقابله کند نمی‌تواند آن را بیان کند. علائم متعدد و عوامل مختلفی دارد. افسردگی جدیست و باید درمان شود در غیر این صورت فرد همیشه پرخاشگر، منزوی و مغموم خواهد بود؛ لذا می‌طلبد و ضرورت دارد به این مهم پرداخته شود و به درمان آن توسط بازی بعنوان یکی از راهکارها اهتمام ورزید. بازی درمانی نوعی از درمان است که عمدتاً برای کودکان افسرده به کار برده می‌شود. بازی درمانی مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و ابزارهای بازی است که توسط درمانگرها، روانشناسان، متخصصان مختلف بهداشت و روان، فیزیوتراپیست‌ها و مددکاران اجتماعی و روانپزشکان انجام می‌شود. اکنون می‌خواهیم چستی نقش بازی درمانی در درمان افسردگی را بدانیم و با انواع بازی درمانی و مزایای آن آشنا شویم. این پژوهش به روش کتابخانه‌ای توصیفی _ تحلیلی، گردآوری شده است. افرادی سابقاً به این موضوع توجه داشته‌اند مانند مرتضی منطقی در مقاله بازی درمانی و سیامک رضا مهجور در روانشناسی بازی، مرتضی منطقی در مقاله خود به انواع بازی درمانی پرداخته با اینکه نقش بازی درمانی را بیان کرده است و آماری در رابطه با کودکانی که توسط بازی درمانی اختلالشان درمان شده اشاره نداشته یا سیامک رضا مهجور در کتاب روانشناسی بازی به بازیهای سنتی به طور خاص توجه نداشته است چرا که هر منطقه بازی سنتی خود را دارد که دارای تاثیرات متعدد در درمان کودکان هستند.

مفهوم بازی درمانی از نظر لغت

بازی عبارت است از هر کار که مایه سرگرمی باشد، رفتار کودکان و غیر جدی برای سرگرمی، کار تفریحی^۲

درمان عبارت است از دوا، علاج، دارو^۳

مفهوم اصطلاحی بازی درمانی

بازی درمانی (play therapy) کاربرد موقعیت‌های بازی در یک زمینه درمانی است. بازی درمانی شرایطی را فراهم می‌کند تا کودکان بتوانند با استفاده از روش‌های سالم احساسات و هیجانات خود را کشف کنند و آنها را بروز دهند. این کار می‌تواند به صورت فردی و گروهی انجام شود. در بازی درمانی، مشاور به عنوان درمانگر است اما این کار توسط والدین نیز می‌تواند صورت گیرد که تأثیر آن کمتر خواهد بود.^۴

بازی درمانی را می‌توان مجموعه نگرش‌هایی تلقی کرد که کودکان ضمن آن می‌توانند به شیوه دلخواه خود با آزادی کافی با آشکارسازی کامل خویشتن خود بپردازد به طوری که سرانجام بتواند توسط بینش عاطفی به احساس ایمنی شایستگی و ارزش دست پیدا کند.^۵

بازی وسیله طبیعی برای ابراز احساس و عواطف کودکان است. می‌توان با اتخاذ روش بازی درمانی به کودک این فرصت را داد تا در روند بازی، احساس درونی خود را که ناشی از تنش‌ها ناکامی‌ها، ناامنی‌ها، پرخاشگریها، ترس‌ها و سردرگمی‌هاست به نمایش بگذارد و با آشکار کردن اینگونه احساسات ضمن مواجهه و رویارویی با عواطف خویش و یافتن بصیرتی عمیق‌تر نسبت به ویژگی‌های درونی اش و ابعاد معضلی که با آن رو به روست کنترل و یا اصلاح آن رابه عهده بگیرد و در نهایت راه رشد روانی خویش را هموارتر سازد.^۶

فواید بازی درمانی در درمان افسردگی کودکان

۲ . wikipedia. org

۳ . دهخدا، علی اکبر، لغتنامه

۴ . wikipedia. org

۵ . کلارک، موستاکاس، بچه‌ها در بازی درمانی، ص ۲.

۶ . منطقی، مرتضی، مقاله بازی درمانی، ص ۲.

قبل از آنکه در مورد فواید بازی درمانی در درمان افسردگی کودکان بحث شود لازم است به فواید بازی در آیات و روایات اشاره کنیم.

دین مبین اسلام تربیت فرزند را تا ۲۱ سال، شامل سه دوره می‌داند از دیدگاه پیامبر (ص) هفت سال اول سید و سرور است. ۷ سال دوم سن تعلیم پذیری، هفت سال سوم سن نظرخواهی و مشاورت است. این مراحل از نظر روانشناسی است که با نظر پیامبر (ص) متفاوت است. دوره‌های تربیتی را شامل دوره کودکی اول یعنی از تولد تا ۶ سالگی، دوره دوم را از ۶ تا ۱۲ سالگی می‌داند.^۷ از نظر حقوقی به مانند بیشتر نظام‌های حقوقی، دوره کودکی به دو دوره تقسیم می‌شود: دوره عدم تمیز که این دوره در حقوق کشور ما تعریف قانونی و مشخصی از آن نشده است.^۸

به کودکی که در دوره تمیز باشد کودک ممیز گفته می‌شود و آن عبارت از کودکی است که گرچه سن و سال کمی دارد ولی شعورش به امور روزمره می‌کشد و سرش در خرید و فروش‌های عادی کلاه نمی‌رود و هنجارهای روزمره مردم را تا حد متعارف می‌داند.

کودک غیر ممیز نیز کسی است که پا به دوره تمیز نگذاشته باشد پس دوره عدم تمیز به دوره زندگانی کودک پیش از دوره تمیز گفته می‌شود.

اگرچه افراد در هر سنی می‌توانند از بازی درمانی بهره ببرند، اما معمولاً برای کودکان بین ۳ تا ۱۲ سال استفاده می‌شود.^۹

در سوره یوسف آمده است «که او را با ما روانه کن تا در دشت و صحرا بگردد و بازی کند قطعاً ما نگهبان او خواهیم بود» اشاره دارد به آنجا که پسران یعقوب نبی از وی خواستند یوسف را با آنها بفرستد که در صحرا به بازی بپردازد گرچه آنها هدف دیگری داشتند اما این نشان از اهمیت بازی برای کودکان را دارد و این حق واقعی کودک است که شاد باشد و به سرگرمی بپردازد.

^۷ . حوزه نت

^۸ . ویکی پدیا

^۹ . maroom.org

^{۱۰} . سوره یوسف (ع)، آیه ۱۲.

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «بچه‌ها را تا ۷ سال آزاد بگذارید تا بازی کنند».^{۱۱}

روایت شده است رسول خدا (ص) در جایی عبور می‌کردند تعدادی از کودکان مشغول خاک بازی بودند. بعضی از اصحاب خواستند آنها را از بازی کردن نهی کنند. پیغمبر (ص) فرمودند: « بگذارید بازی کنند خاک پرورشگاه کودکان است»^{۱۲} این خود به بیان اهمیت بازی برای کودکان اشاره دارد. افراط در بازی مذموم شمرده شده است؛ چنانچه امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «کسی که شیفته بازی و سرگرمی لهو و لعب و طرب باشد سعادت‌مند نخواهد شد».^{۱۳}

امام موسی بن جعفر علیه السلام می‌فرمایند: « فرزند در سنین خردسالی بازیگوش باشد تا در سنین بزرگسالی بردبار و صبور باشد».^{۱۴} این حدیث تأثیر عمیق بازی بر کودک در رشد و تعالی شخصیت او را به ما نشان می‌دهد.

تیراندازی، سوارکاری و شنا برای بچه‌ها بهترین بازی است. در بازی‌های دیگر هم تأثیر فراوان است فقط باید مراقب بود که بر فضای بازی کودکان پستی و رذالت و شیطنت و خیانت و گنده دانی و ناپاکی چشم حکم فرما نشود و عفت و صداقت و امانت و عطوفت و صفا و برادری و خاوه‌ری و عفو و گذشت حاکم گردد. و الا نقض غرض خواهد بود.^{۱۵}

بازی درمانی یکی از روش‌های مؤثر در کمک به بهبود وضعیت روانی کودکان مبتلا به افسردگی است این روش مبتنی بر این اصل است که بازی یکی از راه‌های طبیعی برای بیان احساسات تجربه‌ها تعاملات اجتماعی پردازش تجربه‌های زندگی برای کودکان است.

فلسفه بازیهای کودکان، آمادگی جسمانی و روحی آنها برای مواجهه با مشکلات است و به همین جهت هر چه گسترده تر و پیچیده تر و اجتماعی تر باشد به آن نیرو و آمادگی بیشتر می‌دهد و آنها را از وجود روانی هر چه مصونیت یافته تر برخوردار می‌سازد.^{۱۶}

لذا برخی از مزایای بالقوه بازی درمانی از این قرارند:

۱۱. وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۹۵

۱۲. کافی، ج ۶، ص ۴۶

۱۳. امینی، ابراهیم، اسلام و تعلیم و تربیت، صفحه ۵۰۴.

۱۴. کافی، ج ۶، ص ۵۱

۱۵. مهجور، سیامک رضا، روانشناسی بازی، ص ۴۷

۱۶. همان، ص ۴۷

بازی‌های کلامی، پازل، دومینو و ... همگی نمونه‌هایی از این روش بازی درمانی هستند که با روشی بسیار ساده و موثر ذهن کودک را تقویت می‌کنند.

در صورتی که مشکلی در زمینه رشد ذهنی کودک وجود داشته باشد به احتمال زیاد با این طریق خودش را نمایش می‌دهد.^{۳۲}

بازیهای خلاقیتی

کار کردن روی خلاقیت بچه‌ها خیلی مهم است باعث تقویت مهارت‌های آنها می‌شود کودک از طریق به وجود آوردن چیزی احساساتش را اظهار می‌کند مانند: نقاشی، موسیقی، خمیر بازی، شن بازی و یا استفاده از لغاتی که او را قادر می‌سازد تا در آینده داستان شعر و نمایشنامه بنویسد.^{۳۳}

بازیهای نمادین

از مهمترین فعالیتهای دوران کودکی هستند که به رشد خلاقیت و تخیل کودکان کمک می‌کنند. این نوع بازیها شامل فعالیتهایی است که در آن کودکان با استفاده از تخیل خود، اشیا و موقعیتهای را به چیزهای دیگر تبدیل می‌کنند. فواید آن عبارتند از توسعه خلاقیت، تقویت مهارت‌های زبانی، افزایش همدلی و درک اجتماعی، حل مسئله و تفکر انعطاف پذیر و توسعه مهارت‌های اجتماعی.^{۳۴}

درمان گر می‌تواند از تکنیک‌های زیر نیز استفاده کند:

در بازیهای درمانی است که درمانگر بیشترین نقش را دارد اما نباید نسبت به نقش والدین بی تفاوت بود. کودکان بیشترین اوقات خود را با مادران هستند مادرانی که در این رابطه آگاهی داشته باشند بسیار در این زمینه برای کودک خود مفید خواهند بود چگونگی رابطه فرزند با پدر و مادر و تعامل آنها با هم نیز در این زمینه تأثیرگذار است.

قصه گویی

نقش آفرینی

۳۲ . hodhod toy box. ir

۳۳ . همان

۳۴ . بهشتیان، محمد، سایت مجله سلامت

استفاده از عروسک‌های دستی و غیر دستی و صورتک‌های مختلف

هنرها و صنایع دستی

آب و شن‌بازی

رقص و حرکتهای خلاقانه

نمایش موزیکال^{۳۹}

نتیجه

این پژوهش در رابطه با نقش بازی درمانی در درمان افسردگی کودکان با تأکید بر منابع اسلامی بوده است. به دلیل اهمیت رشد و شخصیت کودک و تربیت وی و جهت داشتن جسم و روانی سالم در آینده باید افسردگی کودکان افسرده درمان شود؛ لذا چون کودکان با بازی سرو کار دارند فعالیت و جنب و جوش دارند؛ سعی شده است به روش بازی درمانی به حلّ این معضل پرداخته شود. افسردگی ممکن است بر اثر غم و اندوه و طلاق والدین و تجاوز بیش فعالی و بیماری بوجود آید با علائمی چون شب ادراری، غمزدگی، خشم، انزوا طلبی، افت تحصیلی خود را نشان می دهد. با استفاده از بازی درمانی های متعدد می توان ترس و اضطراب و افسردگی کودک را برطرف کرد که بتواند حس اعتماد به نفس خود را باز یابد. شوق و امید و انگیزه مجدد در او ایجاد شود. مانند بازیهای خلاقیتی، ذهنی، جسمی، اکتشافی، گروهی یا همان عاطفی – اجتماعی، آموزشی، نمادین، تقلیدی و نمایشی. از فواید دیگر آن این است که امکان بروز احساساتی که کودک نمی تواند به طرق دیگر بروز دهد برای او فراهم می آورد. رفتارهای نامناسب کودک کنترل خواهد شد و کودک استقلال رفتاری پیدا می کند.

فهرست منابع

۱. قرآن
۲. امینی، ابراهیم، اسلام و تعلیم و تربیت، چهارم، قم، ۱۳۸۴
۳. بهشتیان، محمد، سایت سلامت
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد، عررالْحکْم و درر الکلم، مصحح، رجایی، سیدمهدی، قم، دارالکتب الاسلامیه، دوم، ۱۴۱۰ ق
۵. جان نثاری، شراره، مراقبت از کودک، تهران، اشراقیه، ۱۳۸۶
۶. دهخدا، علی اکبر، لغتنامه
۷. حرّ عاملی، محمدحسن، وسائل الشیعه، ج ۱۵، قم، موسسه آل بیت علیهم السلام، ۱۳۷۰
۸. کلارک، موستاکاس، بچه ها در بازی درمانی، نیویورک، ۱۹۷۸
۹. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۶، مترجم، کمره ای، محمدباقر، دارالتعارف، تهران، اسوه، چهارم، ۱۳۷۰
۱۰. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۰۱، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چهارم، ۱۳۸۲
۱۱. مجله تربیت، سال هشتم، شماره دهم، ویژه نامه تابستان، منطقی، مرتضی، بازی درمانی
۱۲. مهجور، سیامک رضا، روانشناسی بازی، شیراز، ساسان، چاپ دهم، تابستان ۸۶
۱۳. doctoreto.com
۱۴. hod hod toy box.ir
۱۵. maroom. org
۱۶. ravan Roya clinic. Com
۱۷. simiaroom.com
۱۸. wikifeqh.ir
۱۹. Wikipedia. org

zahn ara clinic. com ۲۰