

۱۲۷/۳۸۲
۴۰۲/۱۵۴



کاربرد بازی درمانی

« راهنمای والدین، مربیان و درمانگران »

نویسنده: دکتر ترزا کلام

مترجم: دکتر مژگان حیاتی

مجموعه‌ی علمی دانشگاه پیام نور

ویراستار: کیان فروزش

کاربرد رویکرد بازی درمانی کودک محور به مدت ۳۰ دقیقه در هفته به شما کمک خواهد کرد تا مهارت‌های جدید، مؤثر و ساده را تمرین کنید و به اصلاح رابطه و کاهش تنش با خود، کودک و همسران بپردازید



سرشناسه: کلم، ترزا - Kellam, Theresa

عنوان و نام پدیدآور: کاربرد بازی درمانی / نویسنده ترزا کلم؛ مترجم مژگان حیاتی.

مشخصات نشر: تهران: دانه، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص: جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰۰-۷۵-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The parent survival guide: from chaos to harmony in ten weeks or less, c2009

عنوان دیگر: ۱۰ مهارت جدید برای تربیت کودک: بر اساس بازی درمانی ویژه کودکان ۲ تا ۱۲ سال.

موضوع: رفتار والدین

موضوع: والدین و کودک

شناسه افزوده: حیاتی، مژگان، ۱۳۴۸ - مترجم

رده بندی کنگره: ۸ / HQ ۷۵۵ / ۹ د ۷۶ ک /

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۲۹۱۰۰

عنوان کاربرد بازی درمانی
نویسنده: کلم، ترزا / کلام
مترجم: دکتر مژگان حیاتی (عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)
ویراستار: کیان فروزش
مدیر تولید: داریوش سازمند
صفحه آرای: مؤسسه فرهنگی و هنری آفتاب هنر
ناشر: دانه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار
شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: وزیری
چاپ دوم: ۱۴۰۲
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰۰-۷۵-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران، خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک)، کوچه اسلامی، نبش کوچه بانه، شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ - صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ - تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ - تلفکس: ۸۸۸۴۳۵۴۳

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱.....	دیباچه.....
۵.....	مقدمه: این برنامه متفاوت است.....
۶.....	من نتایج این برنامه را در تمرین با خانواده و کودکانم تجربه کرده‌ام.....
۷.....	درخواست کمک کنید.....
۸.....	تغییر را به تدریج ایجاد کنید.....
۸.....	مراقب مداخله باشید.....
۸.....	شما هیچ جایگزینی ندارید.....
۹.....	نزاع والدین با یکدیگر.....
۹.....	مشخصه‌های این کتاب.....
۱۰.....	موفقیت خود را پیگیری نمایید.....
۱۰.....	پرسش‌نامه‌ی رفتاری کودک.....
۱۳.....	پرسش‌نامه‌ی رفتاری والدین.....
۱۹.....	فصل اول: برقراری ارتباط دوستانه.....
۲۱.....	ارتباط دوستانه را حفظ کنید.....
۲۲.....	ارتباط دوستانه: راهنمایی به جای کنترل.....
۲۲.....	برای بقا باید ارتباط هیجانی داشته باشیم.....
۲۳.....	کودکان به طریقی که می‌توانند، به برقراری ارتباط اقدام خواهند کرد.....
۲۴.....	فراهم کردن بهترین چیزها به معنای دوست داشتن نیست.....
۲۶.....	با کودک همراه باشید به نحوی که او احساس تنهایی نکند.....
۲۶.....	مکانیزم‌های ساده‌ی ارتباط دوستانه.....
۲۹.....	قدرت همدلی.....
۳۲.....	با این روش، چه به دست می‌آورید؟.....
۳۲.....	درد همدلانه.....
۳۳.....	یأس و ناامیدی والدینی.....

۳۴	 خشم والدینی
۳۵	 آیا شما یک ترموستات هستید یا یک ترمومتر
۳۵	 به خودتان استراحت بدهید
۳۶	 پس از انجام اشتباه چه کار می کنید؟
۳۷	 پاسخ انعکاسی را تمرین کنید
۳۷	 از طریق بکار بردن پاسخ انعکاسی پاسخ دهید
۳۹	 تکلیف
۴۳	 فصل دوم: اعجاز بازی
۴۳	 با زبان کودکان صحبت کنید
۴۴	 اسباب بازی ها را متناسب با زمان خاص بازی تهیه نمایید
۵۱	 آنچه در زمان مخصوص بازی اتفاق می افتد می تواند در همان جا باقی بماند
۵۲	 رفتار، بیان افکار و احساسات
۵۲	 ورود به دنیای کودکان
۵۴	 رفتار کودکان را پیگیری کنید
۵۵	 تمرین ردیابی
۵۵	 پاسخ هایی که با ردیابی همراه است
۵۷	 زبان غیر کلامی
۵۸	 اهداف جلسه ی بازی
۵۸	 انتخاب زمان بازی
۵۹	 انتخاب مکان بازی
۵۹	 ضبط جلسه ی بازی
۶۰	 اختصاص زمان مخصوص بازی، برای بچه های خیلی کوچک (زیر دو سال)
۶۱	 اختصاص زمان مخصوص بازی برای کودکان ۱۳ تا ۱۹ ساله
۶۱	 اختصاص زمان مخصوص بازی برای کودکان با «نیازهای خاص»
۶۲	 آیا بازی کودکان معنادار است؟
۶۴	 مرور تکالیف گذشته
۶۵	 تکلیف

۶۹.....	فصل سوم: درپچه‌ای به دنیای درون کودک
۶۹.....	مرحله‌ی شروع
۷۰.....	نظم بی‌نظمی
۷۰.....	محدودیت‌های عمده
۷۱.....	زمان مخصوص بازی مهم است
۷۱.....	بازی را قطع نکنید
۷۲.....	شروع بازی
۷۲.....	انعکاس احساسات و ردیابی رفتار
۷۳.....	واگذاری مسئولیت به کودک
۷۴.....	به من نشان بده وقتی تلاش می‌کنی چه اتفاقی می‌افتد؟
۷۵.....	ارائه کمک
۷۵.....	پاسخ‌های سازنده‌ی اعتماد به نفس
۷۸.....	پایان دادن به جلسه‌ی بازی
۷۸.....	جلسه‌ی بازی را ارزیابی کنید
۷۹.....	آیا آماده‌اید؟
۷۹.....	مرور و بازنگری
۸۰.....	پاسخ به سؤالات
۸۱.....	دستورالعمل جلسه‌ی بازی
۸۳.....	تمرین سناریوی جلسه‌ی بازی
۸۷.....	مرور تکالیف گذشته
۸۸.....	تکلیف
۹۱.....	فصل چهارم: بلوغ هیجانی کودکان را رشد دهید
۹۲.....	هیجانات به عنوان یک راهنما
۹۴.....	چگونه هیجانات زندگی ما را تسخیر می‌کنند؟
۹۵.....	همه‌ی هیجانات، به تمایل افراد برای قدرت شخصی مربوط می‌شوند
۹۶.....	هیجانات و اخلاقیات
۹۶.....	رفتار با هیجانات
۹۷.....	تعلیم به جای تنبیه

برقراری محدودیت‌ها همراه با عشق و محبت	۹۸
چرا ACT ارزش دارد	۹۹
تاخیر در کامرواسازی و افزایش تحمل ناکامی	۱۰۲
رشد امنیت	۱۰۳
هیچ کسی نمی‌تواند همیشه و همه وقت ACT را به کار برد	۱۰۴
رهنمودهایی برای بیان هیجانات سخت	۱۰۴
تمرین ACT	۱۰۶
سطح پاسخ‌های ACT	۱۰۷
مروری بر تکالیف گذشته	۱۰۹
تکلیف	۱۱۰
فصل پنجم: جایگاه کودک در قلب شما	۱۱۳
فراسوی بدرفتاری	۱۱۴
تمرین جذب شدن	۱۱۵
فیلم ویدیویی را مرور کنید	۱۱۵
دیدن دنیا از چشم کودک	۱۲۴
انطباق و انعکاس	۱۲۷
مرور تکالیف گذشته	۱۲۸
تکلیف	۱۲۸
فصل ششم: به کودک احترام بگذارید	۱۳۱
سناریوی مباحثه با دیگران به صورت محترمانه	۱۴۱
سناریوی انجام کار روزمره	۱۴۳
سناریوی خوابیدن و بیدار شدن از خواب	۱۴۴
سناریوی تکلیف	۱۴۶
حواس پنجگانه‌ی هورس	۱۴۷
دادن حق انتخاب و تصمیم‌گیری	۱۴۷
تمرین دادن حق انتخاب	۱۴۷
پاسخ‌های تکنیک دادن حق انتخاب	۱۴۸
مرور تکالیف گذشته	۱۵۱
تکلیف	۱۵۲

فصل هفتم: برقراری ارتباط با کودک	۱۵۵
نگران معنای بازی کودکم، هستم	۱۶۰
اجازه ندهید عذر و بهانه‌ای در بازی دخالـت کند	۱۶۲
کودک من فقط توجه می‌خواهد	۱۶۲
کودکم سعی می‌کند بر من تسلط داشته باشد	۱۶۳
در مورد هماهنگی چطور؟	۱۶۳
زمانی برای این کار ندارم	۱۶۴
هیچ کس درک نمی‌کند	۱۶۴
نگرانم آن را درست انجام ندهم	۱۶۴
چگونگی درک احساسات با واکنش به آن‌ها متفاوت است؟	۱۶۷
آیا شما هنوز از دوران کودکی خود ناراحت هستید؟	۱۶۸
تشخیص مشکلات هیجانی خود	۱۷۰
مرور تکالیف گذشته	۱۷۱
تکلیف	۱۷۱
فصل هشتم: عقل درونی کودک خود را پرورش دهید	۱۷۵
سه شرط برقراری ارتباط سالم	۱۷۶
دوست داشتن مشروط	۱۷۶
تحسین و تمجید، زبان ارزشیابی	۱۷۷
درک اشتباه از اعتماد به نفس	۱۷۷
خود آرمانی در مقابل خود واقعی	۱۷۹
من شما را بدون شرط دوست دارم	۱۷۹
ارزش‌گذاری نه ارزشیابی	۱۸۱
من دنیا را از دریچه‌ی چشمان شما خواهم دید	۱۸۲
من صادق هستم	۱۸۳
هر فردی اهمیت دارد	۱۸۸
اجازه دهید کودکان بفهمند که مهم هستند	۱۸۹
مرور تکالیف گذشته	۱۹۰
تکلیف	۱۹۰

دیباچه

این کتاب در مورد تغییر رابطه با کودکانی است که توانایی و خلاقیت آنان مورد بی‌توجهی واقع شده است. این رابطه بر مبنای تعهد والدین به درک فرزندشان استوار است. همه‌ی والدین مقداری از وقت خود را به فرزندان اختصاص می‌دهند و در کنار آنان می‌گذرانند اما بسیاری از والدین، فرزندان خود را درک نمی‌کنند. ممکن است آنان در مقابل این پرسش که آیا فرزندت را درک می‌کنی؟ واکنش نشان دهند و بگویند البته که او را درک می‌کنم. من مادر یا پدر او هستم و فرزندم را می‌شناسم. اما آیا آنان واقعاً می‌دانند چگونه به دنیای درونی و هیجانی فرزندشان گوش فرا دهند و نیازهای او را در راستای پرورش هیجانی برآورده سازند؟ آیا آنان می‌دانند چگونه به نیازهای هیجانی فرزندشان به نحوی که توانایی حل مشکل را در آنان ایجاد کنند، پاسخ گویند؟ این پرسش‌ها، والدین را مورد بازخواست قرار نمی‌دهد زیرا دلیل عقلانی و منطقی در زمینه‌ی این که چرا آنان باید این مهارت‌ها را کسب کنند، ارائه نداده و از طریق تجارت زندگی والدین، آنان را برای پاسخگویی به این پرسش‌ها آماده نکرده است. به علاوه، آنان آموزش لازم را نیز در این زمینه ندیده‌اند.

در جامعه‌ی ما، بیشتر والدین در شرایط سخت اقتصادی و اجتماعی زندگی می‌کنند تا سطح زندگی خود را به حد استاندارد برسانند. این امر منجر به استرس فراوان در آنان می‌شود و در نتیجه زمان و انرژی کمی برای ایجاد ارتباط با فرزندان و حل مشکلاتی که در مراحل رشد با آن روبه‌رو هستند، باقی می‌ماند. والد بودن یک فرایند پراسترس است و حتی اغلب برای والدین دارای مهارت نیز، ناکامی به همراه دارد. دکتر کلام، یک مادر است و تجارب خود را در این زمینه بیان می‌کند. او مشکلات، تجارب و راه حل‌های عقلانی را که فقط از طریق زندگی با هر دو (والد - فرزند) به دست می‌آید را آزادانه برای دیگران مطرح می‌کند و تجارب خود را با پرسش، دیالان، کسی که مشکل رفتاری متعدد و علائم روان‌شناختی بسیاری داشت، توصیف می‌کند، او می‌گوید: «من این درد و ناراحتی را که فرزندم روز به روز بدتر می‌شد تجربه کرده و راهی برای کمک به او پیدا کردم.» سپس مطرح می‌کند که درمان ارتباطی والد-فرزند، آموزش و همراهی با او در زمان بازی، توانست راه کمک به فرزندم را برایم بگشاید.

این ممکن است اولین کتابی باشد که نویسنده اجازه می‌دهد والدین، خود را فراتر از موفقیت‌ها و شکست‌هایشان و فقط با فرزندشان ببینند. دکتر کلام تجارب خود را با دیگران در میان می‌گذارد.

«وقتی پسر من، دیلان، مشکلات جدی رفتاری داشت، آن مشکلات احساس نمی‌شد. گویی من و او در یک مسیر قرار داشتیم. هر روز دعا می‌کردیم. این جنگ بین خواسته‌ها و آرزوها ادامه داشت و ما تا پایان روز نیز به آن خواسته‌ها نمی‌رسیدیم و شکست می‌خوردیم. نمی‌دانستم چه کار کنم و چگونه به او کمک کنم.» دکتر کلام از طریق نمودار، تأثیر درمان ارتباطی والد-فرزند بر خود و فرزندش و این‌که چگونه این روش توانست بینش و بصیرت را نسبت به فرزندش فراهم نماید، به نمایش می‌گذارد. نتیجه این است که با تشویق و آموزش، والدین باید این فکر را در خود ایجاد کنند که «این روش را امتحان خواهم کرد.» به عبارت دیگر والدین، انگیزه و امید را تجربه خواهند کرد و این‌گونه فکر خواهند کرد که «من می‌توانم آن را انجام دهم.»

بیشتر نویسندگان فکر خود را با دیگران در میان می‌گذارند. دکتر کلام با قلب و جان خود با دیگران سخن می‌گوید. نتیجه کار او، مجموعه‌ای از پیشنهادهای کاربردی است که به زندگی هیجانی والدین و فرزندان می‌پردازد. «من فهمیدم آن محیط مطلوبی را که در زمان بازی ایجاد کردم در خانه ما (زندگی‌مان) گم شده بود. با دادن فرصت به دیلان برای تجربه کردن کامل احساساتش، فهمیدم چقدر برای کسب اطمینان در زمینه‌ی این‌که آیا فرزندم شاد و خوشحال است، خود را زیر فشار قرار می‌دادم. از طرفی من دیلان را هم زیر فشار قرار می‌دادم تا کامل بودن نقص باشد. با کسب این آگاهی خیلی ناراحت شدم، اما همچنان خوشحالم زیرا آن روش، کلید درک دنیای دیلان بود.» این کتاب، کلید درک دنیای فرزندان را به والدین ارائه می‌دهد.

ابعاد پویای دنیای کودکان، همان‌گونه که در جلسه‌ی بازی والد-کودک مطرح شد، برای والدین در این صفحه و صفحات بعد ترسیم می‌شود تا والدین فرایند ارتباط با فرزندان را از طریق بازی کشف کنند. دکتر کلام به والدین آموزش می‌دهد چگونه جلسات بازی با فرزندان را ترتیب دهند که نه تنها زندگی فرزندان، بلکه زندگی خودشان نیز تغییر یابد. آموزش مفصل و گام به گام برای تغییر ساختار زندگی و زمان مخصوص بازی با کودکان در این کتاب ارائه شده است. هیچ چیزی کنار گذاشته نمی‌شود، اسباب بازی‌های خاص مشخص می‌شوند و پاسخ‌های پیشنهادی به پرسش‌ها و رفتارهای کودکان در بازی ارائه خواهد شد.

علاوه بر هدفی که گفته شد، این کتاب به تغییر جامعه از طریق تغییر ارتباطات اساسی و زیر بنایی آن (ارتباط والد-کودک) توجه کرده است. علاوه بر آن، این کتاب، به والدین آموزش می‌دهد چگونه تنوعی از رابطه‌ی والد-فرزند را ایجاد کنند و از طریق تجهیز والدین به مهارت‌های «بازی درمانی

کودک محور» که اثبات شده است یکی از ابعاد ضروری و مؤثر در تسهیل رشد ارتباط مثبت بین والد- کودک است، فرایند فرزندپروری را تسهیل می‌کند.

این کتابی است در زمینه‌ی ایجاد انگیزه و ارائه‌ی تسویق و این که چگونه والدین می‌توانند از طریق مهربانی، ارضای نیازهای هیجانی، تمرکز بر نقاط قوت و احترام به فرزندشان به عنوان یک فرد بی‌نظیر، تنوع هیجانی را در زندگی فرزندشان ایجاد کنند.

گری ال. لندرت^۱

استاد دانشگاه تگزاس شمال

www.ketab.ir