

محتوای آموزشی برای تدریس به کودکان
تالیف: دکتر لاله مهرداد

در ۱۲ صفحه

۱- درک تروما و سوگ در کودکان:

کودکان تروما را از طریق رفتار، بازی و واکنشهای بدنی نشان می‌دهند نه کلام مستقیم سوگ در کودکان ممکن است موجی و ناپیوسته باشد گاهی خوب هستند و بازی میکنند و گاهی گریه و بیقراری مفهوم مرگ برای کودکان بسته به سن بسیار متفاوت است:

زیر ۶ سال: مرگ را برگشت پذیر می‌دانند
۶ تا ۹ سال: بین مرگ و بدن رابطه می‌سازند
بالای ۹ سال: درک انتزاعی‌تر از مرگ

۲- ابزارهای کار با کودک:

بازی درمانی ساختاریافته و آزاد
نقاشی و ساخت کاردستی برای ابراز احساس
قصه‌گویی و استفاده از استعاره مثل چرخه طبیعت، حیوانات
نقش‌آفرینی با عروسک، اشیا یا وسایل ساده

بازی درمانی ابزاری فوق‌العاده مؤثر در کار با کودکان آسیب‌دیده است. بسته به هدف، شرایط کودک و مرحله‌ی مداخله، بازی می‌تواند به دو صورت اصلی ساختاریافته و آزاد انجام شود:

بازی درمانی ساختاریافته (Structured Play Therapy)

هدف مشخص، محدودیت زمانی و قواعد مشخص دارد و از سوی تسهیلگر طراحی و هدایت شده، تمرکز آن بر پردازش موضوع یا مهارت یا احساس خاص مانند ابراز احساسات از طریق سالم مانند غم، خشم، ترس و اعتماد است. پس برای کمک به ابراز هیجانات خاص مانند سوگ یا تروما و آموزش مهارت‌های مقابله، تنظیم هیجانی، حل مسئله و ایجاد حس کنترل در فضای امن کاربرد دارد.

چند مثال برای آشنایی بیشتر میتواند بازی «اگر من یک دریا/کوه/ابر/باران و ... بودم» باشد. در این بازی کودک با کشیدن دریا/کوه/ابر/باران و ... و یا بازی با عروسک‌ها یا وسایل بازی احساس خود را در قالب رنگ، صدا یا شکل دریا/کوه/ابر/باران و ... نشان می‌دهد. مثال دوم بازی «داستان رو کامل کن ...» باشد. در این بازی مربی شروع‌کننده داستانی درباره بحران است و کودک آن را با تخیل خودش کامل می‌کند.

ضمناً برای معرفی و آموزش احساسات به کودکان میتوانید از نقشه بدن (Body Map) استفاده کنید. شما میتوانید یک نقشه بدن داشته باشید یا کودک را تشویق کنید که نقاشی بدن خودش را بکشد و چک کند که احساساتش را در کجای بدن حس میکند و سپس آنها را با رنگ‌های مختلف و روی بخش‌های مختلف بدن مشخص کند مثلاً نگرانی در شکم، غم در سینه و



بازی درمانی آزاد (Non-directive / Free Play Therapy)

هدف این است که تسهیلگر با حضور فعال و به عنوان مشاهده گر همدل و بدون جهت دهنی مستقیم به کودک کمک کند که آزادانه موضوع، وسیله و جریان بازی را انتخاب کند. این بازی برای پردازش ناخودآگاه تجربه ها و بازسازی حس کنترل و ایمنی و همزمان برای کاهش تنش های بدنی و عاطفی کاربرد دارد.

چند مثال برای آشنایی بیشتر میتواند این باشد که کودک با اسباب بازیها و یا وسایل کوچک سناریو میسازد؛ ممکن است نقش عوض کند، بجنگد، نجات دهد یا قهرمان شود. در ضمن میتواند با ماسه، آب، خمیر یا لگو و بدون دستور مشخص و یا نقاشی آزاد یا بازی نمایشی غیر واقعی مثل «تو مامانی، من مریضم» صحنه ها را خلق کند.

گاهی نیز میتوان دو نوع بازی را با هم تلفیق کرد. مثلاً گاهی بازی آزاد شروع میشود و در میانه، تسهیلگر یک پرسش یا عامل ساده وارد میکند تا کودک را در تجربه هدایت کند، بدون اینکه جریان طبیعی بازی او را قطع کند.

نکات مهم برای انجام این بازیها این است که در بازی آزاد مهمترین کار شما مشاهده بدون قضاوت است اما در بازی ساختاریافته باید مراقب باشید که کنترل بیش از حد و یا فشار برای یادگرفتن به کودک وارد نکنید. یادتان باشد که هر دو نوع بازی در صورتی مفید است که با حضور ایمن و پایدار تسهیلگر همراه باشد.

راهنمای نوشتاری آموزشی برای تسهیلگران

بخش اول: بازی درمانی آزاد

هدف ایجاد فضای امن برای تخلیه هیجانی، بازسازی حس کنترل و پردازش غیرکلامی تجربه ها است. نقش تسهیلگر این است که دنبال روی کودک باشد و بازی را هدایت نکند و بدون قضاوت کودک را مشاهده کند و احساسات و رفتارهای کودک را بازتاب دهد. مثلاً بگویید دیدم که اسباب بازی تو قایم کردی، شاید دوست نداره کسی پیداش کنه؟

تمرین های نمونه

جعبه بازی آزاد به این شکل که یک جعبه هدفمند شامل لگو، عروسک، ماشین، خمیر، حیوانات، وسایل پزشکی، پارچه، ماسک، شن، آدمک ها تهیه کنید و اجازه دهید که کودک آزادانه و هرطور که میخواهد با آنها بازی کند و شما مشاهده گر باشید.

در تمرین بعدی که نقاشی بی هدف است، مژیک، مدادشمعی و کاغذ در اختیار کودک بگذارید و به کودک اجازه دهید که بدون موضوع نقاشی بکشد. شما فقط همراهی کنید و بگویید که میخوای درباره اش چیزی بگی؟

در بازی نمایش و نقش تلفن اسباب بازی، چادر، کیف، ظروف پلاستیکی و ... در اختیار کودک بگذارید. سپس به کودک بگویید که نقش کسی را بازی کند مانند مامان، پزشک، امدادگر. اگر توسط کودک به بازی دعوت شدید، مشارکت کنید در غیر این صورت فقط مشاهده گر باشید.



نکات مهم برای انجام بازیهای آزاد این است که احساس کودک را بازتاب دهید و رفتار او را اصلاح و قضاوت نکنید. مثلاً اگر کودک در بازی خشونت به خرج میدهد یا میکشد و یا مرده دارد، طبیعی است و قضاوتش نکنید. ضمناً اگر کودک نمیخواهد حرف بزند یا توضیحی بدهد، اجازه بدهید در سکوت بازی کند و به او فشار نیاورید.

بخش دوم: بازی درمانی ساختاریافته

هدف پردازش هدفمند هیجانات، کاهش تنش و یادگیری تنظیم هیجانی از طریق بازی هدایت شده است. نقش تسهیلگر انتخاب بازی متناسب با هدف جلسه و هدایت مرحله به مرحله آن است. پس چارچوب ساده ارایه دهید و سپس کودک را در مسیر بازی همراهی کنید.

تمرین های نمونه

در بازی دریا/کوه/ابر/باران و ... احساسات، کاغذ و ماژیک رنگی در اختیار کودک بگذارید و از او بخواهید یک دریا/کوه/ابر/باران و ... بکشد و با رنگ های مختلف احساسات داخل آن را مشخص کند مثلاً قرمز برای عصبانیت و آبی برای غم و بعد در باره هر رنگ حرف بزند یا صدا بسازد.

در بازی واگن خاطرات، کارت های خالی و مداد به کودک بدهید. هر کارت میتواند یک خاطره باشد. کارتها را به کمک کودک به هم ببندید و یک قطار درست کنید. بعد میتوانید با کارتها ایستگاه درست کنید مثلاً قبل از حادثه، هنگام حادثه و بعد از آن. کودک روی هر کارت چیزی بکشد یا بنویسد و ایستگاه ها را روی زمین بچینید و واگن خاطرات را در آنها حرکت دهید و کودک در کنار تسهیلگر داستان را بیان کند.

کارت تقویتی نیز به کودک کمک میکند که مهارت مقابله ای خود را بالا برده و تقویت کند. کمی کاغذهای رنگی و چند کارت و وسایل نقاشی لازم دارید. ابزاری مانند تنفس شکمی، رفتن کنار پنجره یا گلدان گل و نقاشی کشیدن را به او آکوزش داده و کودک تشویق شود که کارتهایی را انتخاب کند که در روزهای سخت به او کمک می کند و روی آن نقاشی بکشد و سپس کارت های راه حل های خودش را خلق کند. شما میتوانید برخی از کارتها را از قبل نقاشی و آماده کنید.

نکات مهم برای انجام بازیهای ساختاریافته این است که هیچ نتیجه ای را به کودک تحمیل نکنید، چون او روایتگر احساسش خواهد شد. ضمناً هدف بازی را قبل از شروع برای خود روشن کرده، در انتها جلسه را با یک فعالیت سبک یا طنزآمیز ببند.



تمرین‌های کلاسی و فعالیت‌ها

۱- تحلیل نقاشی:

مربی یک نقاشی فرضی کودک از حادثه را ارائه می‌دهد. شرکت‌کنندگان تفسیرهای احتمالی، پاسخ‌های حمایتی و مسیر مکالمه را تمرین می‌کنند. اما مراقب باشید که تصویر غیر مستقیم باشد که کودکان دوباره تروما را تجربه نکنند.

۲- تمرین گفت‌وگوی دشوار:

نقش‌آفرینی مکالمه والد با کودک در مورد مرگ یکی از اعضای خانواده؛ تمرکز بر زبان ساده، سکوت مؤثر و پذیرش بروز احساسات.

۳- ساخت جعبه احساسات:

هر شرکت‌کننده با ابزارهای ساده مانند کاغذ رنگی، کارت یا نمادهای متفاوت یک جعبه بسازد که به کودکان برای کشف احساسات کمک کند، این را می‌توان به کودک آموزش داد.

۴- تمرین با استعاره:

گروه یک داستان استعاری برای بیان تجربه‌ی فقدان می‌سازد مثلاً درختی که شاخه‌ای را از دست داده و یا پرندهای که لانه‌اش خراب شده و یا رودی که خشک شده است.

نکات مهم برای مربی یا راهنمای تدریس:

همیشه تأکید کن: در کار با کودک، رابطه مهم‌تر از تکنیک است.
اجازه بده کودک با سرعت خودش وارد فعالیت شود و احساسش را بیان کند. گاهی اگر چیزی بپرسی شاید پاسخی بشنوی که آماده شنیدنش نیستی.
برای مراقبان کودک یا والدین کافی بودن را با اهمیت کن و به آنها بگو که فقط حمایت کنند.
در پایان تمرین‌های احساسی برای آرام سازی سیستم عصبی حتماً از فعالیتی مثبت، آرام یا سرگرم‌کننده استفاده کن مثل تنفس به شکل بازی و یا ساخت نماد امید.
در کار گروهی با مربیان، نمونه‌هایی از خطاهای رایج در گفت‌وگو با کودک را مرور و اصلاح کن.

نقاشی و ساخت کاردستی برای ابراز احساس

نقاشی و کاردستی مؤثرند چون کودکان قبل از کلمات، با تصویر فکر می‌کنند. پس نقاشی و ساخت، ابزاری امن و غیرکلامی برای تخلیه احساسات، تجربه کنترل و بازسازی امید است.



تمرین های نقاشی نمونه

- ۱- در نقاشی احساسات روی بدن، هدف شناخت و ابراز هیجانات در بدن است. به این ترتیب که کودک شکل بدن خود را می کشد یا از پیش چاپ شده را دریافت می کند و با رنگ ها بخش هایی را پر می کند که احساسات مختلف در آن ها حضور دارند. مثلاً ترس در شکم به رنگ سیاه است یا خشم به رنگ قرمز در سرم است.
 - ۲- در نقاشی آب و هوای امروز چگونه؟ هدف بیان استعاری احساسات است. به این ترتیب که کودک حال و هوای درون خود را مثل آب و هوا نقاشی می کند. مثلاً آب و هوای امروزش برفی، ابری، آفتابی، بارونی، طوفانی و یا متغیر است و دفعه بعد با او دوباره چک کنید. بعد از نقاشی، کودک می تواند درباره اش صحبت کند یا روی آن اسم بگذارد.
 - ۳- در نقاشی خط آزاد هدف کمک به کودک برای بیان غیرکنترل شده احساسات است. شما میتوانید یک خط در هم روی کاغذ بکشید یا کودک با چشم بسته یک یا چند خط روی کاغذ بکشد. سپس چشم ها را باز می کند و هر بخشی از آن را رنگ می زند یا چیزی درونش می کشد و اگر خواست درباره اشکال نقاشی شده توضیح می دهد.
 - ۴- در ساخت کاردستی ماسک احساس هدف بیرونی سازی هیجان های درونی است. کودک با کاغذ، مقوا یا بشقاب یکبار مصرف یک ماسک می سازد و یک طرف ماسک چیزی که مردم می بینند و در طرف دیگر احساسی که واقعاً دارد را نقاشی میکند و یا مینویسد.
 - ۵- در کاردستی بطری آرام کننده هدف تمرکز، تنفس و کاهش اضطراب است. یک بطری آب کوچک و شفاف را با اکلیل و یا کاغذ رنگی ضد آب به کمک کودک پر کنید. کودک رنگ و اجزای بطری را انتخاب می کند و وقتی آن را تکان می دهد، اکلیل می چرخد و او را آرام می کند و دوباره گراند می شود.
 - ۶- در کاردستی جعبه احساسات هدف سازمان دهی احساسات کودک است. یک جعبه کفش یا جعبه مشابه را با کمک کودک رنگ کنید یا کاغذ رنگی بچسبانید و به این ترتیب کودک یک جعبه شخصی دارد. داخل آن کارت هایی کوچک با نوشته ها، نمادها و یا نقاشی های متفاوت از احساسات مختلف قرار می گیرد مثلاً غم، شادی، ترس... و هر زمان یکی از آن ها را بیرون می آورد و درباره آن و تجربه خودش حرف میزند.
- از نکات مهم این است که اگر مشاهده کردید که کودک چیزی ترسناک یا تیره کشید، با آرامش و کنجکاوی همدلانه واکنش نشان دهید و او را مجبور به کامل کردن یا تفسیر نکنید بلکه بگویید آگه خواستی، درباره اش برام بگو. بیاد داشته باشید در این فرایند نتیجه، زیبایی یا درست بودن مهم نیست بلکه بیان احساس و ارتباط با بدن و مراحل ساخت مهم است. در پایان تمرین نیز جلسه را با فعالیتی آرام مانند تنفس شکمی، داستان یا شعرخوانی تمام کنید.



ساخت جعبه احساسات

راهنمای «ساخت جعبه احساسات» برای استفاده مربی در کارگاه‌های آموزشی یا جلسات کار با کودک

هدف کمک به کودک برای شناسایی، نامگذاری و ابراز احساسات و ساخت یک ابزار شخصی، ملموس و قابل لمس برای پردازش هیجانات و ایجاد فضای بازی محور برای شروع گفت‌وگوهای احساسی است.

وسایل مورد نیاز شامل یک جعبه ساده مقوایی، کاغذی، یا جعبه کفش، کاغذهای رنگی، برچسب، ماژیک، قیچی، چسب، کارت‌های کوچک برای نوشتن یا کشیدن احساسات، نمادهایی ساده مثل مهره، دکمه، سنگ، شکل حیوانات یا قلب و پارچه یا روبان برای تزئین یا جدا کردن فضاهای داخلی است.

مراحل اجرای تمرین:

۱- معرفی ساده مثلاً ما می‌خوایم به جعبه بسازیم که مخصوص احساسات است. بعضی وقتا گفتن احساس‌ها سخت می‌شه. این جعبه کمک می‌کنه که بتونیم بهتر بفهمیم الان چه حسی داریم، و چیکار می‌تونیم باهاش بکنیم.

۲- ساخت جعبه که هر فرد یک جعبه مخصوص خودش می‌سازد و با چیزهایی که دوست دارد تزئین می‌کند. می‌تواند اسم جعبه‌اش را بگذارد، یا برای آن یک نشان طراحی کند مثلاً خورشید، ابر، قلب.

۳- نوشتن یا کشیدن احساسات می‌توانید از کودک بخواهید با کاغذ رنگی یا کارت‌های کوچک، احساسات مختلف را بنویسد یا بکشد مثلاً خشم، ترس، دلتنگی، خوشحالی، حس بی‌قدرتی و هر احساس می‌تواند یک رنگ یا شکل خاص داشته باشد. سپس به دلخواه می‌توانند نمادی مانند سنگ، قلب، دکمه... را برای هر احساس درون جعبه بگذارند.

۴- کاربرد جعبه در زندگی روزمره راه به کودکان آموزش دهید. مثلاً به او بگویید هر روز می‌تواند یکی از کارت‌ها را بیرون بکشد و درباره‌اش حرف بزند و اینگونه شروع کند که امروز این حس بیشتر با من بود... او حتی می‌تواند برای هر احساس، راهی بنویسد که به او کمک می‌کند آن را مدیریت کند. به طور مثال وقتی عصبانی‌ام، دوست دارم برم به جا تنها باشم و نقاشی بکشم.

نکته‌های بسیار مهم برای مربیان این است که اجازه دهید کودک آزادانه انتخاب کند چه احساسی رو بذاره و چه حسی رو نه و درباره‌ی احساسات درست یا نادرست، خوب یا بد حرف نزنید چون همه احساس‌ها پذیرفته شدنند. اگر کودک نخواست حرف بزند، بگویید می‌تونی فقط بذاری توی جعبه نمونه تا هر وقت خواستی درباره‌ش حرف بزنی.

از جعبه می‌توانید استفاده‌های دیگر نیز داشته باشید. با توجه به هدفی که در کار با کودک بال می‌کنید این جعبه می‌تواند جعبه‌ی حرف‌هایی که نمی‌دونم چجوری بگم یا جعبه چیزهایی که دلم می‌خواد کسی بدون و یا جعبه‌ی خاطره‌ها برای کودکانی که سوگ دیده‌اند و یا حتی جعبه سوالاتی باشد که دارند.

این جعبه برای والدین و مراقبین نیز می‌تواند ابزار خوبی برای شناخت بیشتر کودکان و ارتباط بهتر با آنها باشد. به خصوص در کودکانی که دچار شوک و سکوت بعد از واقع شدن.



ساخت نماد امید

ساخت نمادهای امید یک روش بسیار تأثیرگذار و ساده برای کمک به کودکان، نوجوانان و حتی خانواده‌ها در عبور از بحران است. این نمادها، احساس کنترل، معنا، و ارتباط را تقویت می‌کنند.

در این فعالیت‌ها مراقبین و کودکان می‌توانند با هم شرکت کنند. چند مثال در زیر آورده شده است:

۱- درخت امید (Hope Tree) می‌توانید یک شاخه خشک بزرگ را انتخاب کنید یا درخت‌های آماده تهیه کنید و یا روی کاغذ یا مقوای بزرگ، یک درخت بکشید. می‌توانید این تمرین را در دفتر کودک یا نوجوان نیز انجام دهید. هر شرکت‌کننده برگ‌هایی از کاغذ رنگی ببرد و روی هر برگ، یک جمله درباره چیزی که هنوز دارم و یا چیزی که دوست دارم رشد کند بنویسد. برگ‌ها را می‌توانید با یک نخ به درخت آویزان کنید و یا گر از درخت نقاشی شده استفاده می‌کنید می‌توانید آنها را به درخت بچسبانید و اگر این تمرین در دفتر هر کودک انجام شد و می‌تواند آن را روی دیوار در خانه بچسباند و درباره آن صحبت کند.

۲- دستبند امید نیز یکی دیگر از نمادها است که بسیار ساده می‌تواند ساخته شود. هر رنگ یا مهره نماد یک ارزش، خاطره خوب یا آرزوی آینده است در ابتدا به آنها درباره هر مهره کودک انتخاب می‌کند صحبت کنید و سپس با نخ رنگی، مهره یا نوار پارچه‌ای دستبند ساخته شود. آنها می‌توانند دستبندشان را نگه دارند یا آن را به کسی بدهند که دوست دارند.

۳- جعبه امید (Hope Box) را می‌توانید با ایده جعبه احساسات ادغام کنید و از روش‌هایی که در آنجا به تفصیل آمده است استفاده کنید به این ترتیب که هر شرکت‌کننده یک جعبه واقعی یا نمادین می‌سازد که داخل آن می‌تواند یادداشت، عکس، نقاشی، یا شیء کوچکی که به او احساس آرامش می‌دهد بگذارد. می‌توانید کودکان را تشویق کنید که یک جمله تقویت‌کننده روی در جعبه بنویسند. مانند من هنوز نفس می‌کشم یا درونم هنوز روشن و یا مله‌های دیگر با توجه به موقعیت و فرهنگ محلی انتخاب شود. توصیه می‌کنم برای بل از شروع جلسه لیستی از جمله‌های مناسب داشته باشید که با روحیات و فرهنگ کودک تطبیق دارد و به او امکان انتخاب یک جمله از آن لیست را بدهید. به این ترتیب او هر جمله‌ای را انتخاب کند، جمله مناسب است و می‌تواند به او در مسیر ترمیم کمک کند.

۴- کاشت بذر امید را هر کودکی می‌تواند انجام دهد. هر کودک یک گلدان کوچک یا حتی لیوان یکبار مصرف بگیرد و در آن خاک بریزد و بذر ساده‌ای مثل عدس یا گندم بکارد. همینطور که دانه رشد می‌کند می‌توانید با کودک درباره تغییر و رشد و امید در آینده صحبت کنید چرا که رشد بذر در روزهای آینده نمادی از ادامه زندگی و امکان بازسازی است.

۵- کارت امید می‌تواند سرگرم‌کننده و همزمان ترکیبی از نقاشی و کاردستی باشد. می‌توانید از کارت‌های آماده در صورت موجود بودن استفاده کنید و یا مقوای ساده را به شکل مستطیل و به اندازه‌های کوچک ببرید. بعد آن را تا کنید. در یک طرف کارت احساس و در طرف دیگر و یا داخل کارت تواند راه‌حلی که کودک برای مدیریت احساس استفاده می‌کند را بنویسد. اگر سن کودکان پایین‌تر است می‌توانند نقاشی بکشند. به طور مثال ر یک طرف می‌نویسند وقتی غمگینم ... و در طرف دیگر می‌نویسند یادم می‌آفته که... یا با خودم مهربونم چون... یا دوست دارم به این فکر کنم که ...؟



۶- در نماد طبیعت کودکان می‌توانند از میان تصاویر حیوانات، درخت، پر، برگ، سنگ یا دیگر عناصر طبیعت، یکی را انتخاب می‌کنند که به آن‌ها حس قدرت و توانایی می‌دهد. اگر به فضای باز دسترسی دارید می‌توانید یک روز با کودک به طبیعت بروید و او را تشویق کنید که یکی از این موارد را که به او احساس قدرت و توانایی می‌دهد را انتخاب کند. سپس درباره‌ی دلیل انتخابشان حرف می‌زنند یا نقاشی می‌کشند. و می‌توانند این نماد را همراه خود داشته باشند. ی می‌توانید در تمرین‌های دیگر از آن استفاده کنید. به طور مثال می‌توانید در ساختن دستبند آن را به کار بگیرید یا با آن گردنبندی درست کند که همیشه همراهش باشد و به او احساس قدرت و توانایی دهد.

۷- نماد تعلق یا پرچم امید گروهی یا خانوادگی سرگرمی جالبی است که می‌تواند احساس تعلق برای کودک ایجاد کند. در ساخت و آماده کردن این پرچم، هر کودک یا عضو خانواده و یا اگر در کلاس انجام می‌شود هر کودک یک قسمت از پارچه بزرگ را با نقاشی یا نوشته‌ی شخصی پر می‌کند. این پارچه در پایان به صورت یک پرچم یا بنر جمعی در جایی آویزان می‌شود و یا به چوبی زده و در گوشه کلاس یا منزل خانه نگهداری می‌شود..

۸- برای تمرین‌های بیشتر از این کتاب استفاده کنید: کتاب ۳۶۵ راه برای پرورش فرزندان فوق العاده، نویسنده، شیلا الیسون و مترجم، لاله مهدی نژاد از انتشارات مهرسا.

نمایش و نقش

نقش‌آفرینی با عروسک، اشیا یا وسایل ساده مؤثر است چون کودک می‌تواند از طریق انتقال تجربه به شیء یا شخصیت خیالی، احساسات خود را امن‌تر ابراز کند و آزادی، هیجان، تخلیه و بازسازی قدرت انتخاب برای کودک می‌آورد بدون اینکه موجب احتمال تجربه مجدد موقعیت آسیب‌زا شود. نقش‌آفرینی به کودک کمک می‌کند تجربه‌های دشوار را از درون به بیرون منتقل کند و بدون فشار، آن‌ها را بازسازی یا تغییر دهد و به کودک امکان می‌دهد در قالب بازی، تجربه‌هایی را که برایش ترسناک یا گیج‌کننده بوده، با کنترل و حمایت دوباره تجربه کند و احساساتی را بیان کند که هنوز برای او قابل گفت‌وگو یا قابل فهم نیستند.

شما می‌توانید از عروسک‌ها یا حیوانات کوچک مانند خرس، سگ، گربه، خرگوش، دایناسور و اشیای ساده مانند سنگ، برگ، مداد، لیوان، جعبه یا وسایل نمادین: مانند چادر نماد خانه، قاشق به جای میکروفن، ماسک، کارت، نوار رنگی و یا کاردستی‌های کودک مانند ماسک احساس، بطری آرام‌ساز یا جعبه امید استفاده کنید.

۱- برای اجرای این تمرین ابتدا از کودک بخواهید که نمادها و شخصیت‌ها را انتخاب کند. می‌توانید از کودک بپرسید که می‌خوای با یکی از این‌ها بازی کنیم؟ کدام‌شون حالتو بیشتر نشون می‌ده؟ یا دوست داری کی باشی؟ کدام‌شون مامانه؟ کدام‌شون بچه‌ست؟ پس از آن کودک مشخص می‌کند که هر شیء یا عروسک کیست و خودش چه نقشی دارد مثلاً من مامانم و این خرس کوچیک بچه که غمگینه!

۲- کودک با عروسک‌ها یا اشیا، داستانی می‌سازد. ممکن است خودش حرف بزند، یا از زبان عروسک‌ها. تسهیلگر می‌تواند به آرامی وارد بازی شود و گهگاهی پرسش‌هایی باز و همدلانه مطرح کند، مثل اینکه خرسه چرا ناراحته؟ خرسه



چی دوست داره بگه ولی نمی‌تونه؟ فکر می‌کنی چی کمکش می‌کنه؟ اگه اینجا یکی بیاد کمکش، کی باشه بهتره؟ فکر می‌کنی الان چی لازم داره؟

۳- اجازه بدهید داستان آزادانه جلو رود. حتی اگر خشونت، ترس یا تکرار زیاد در بازی هست، با آرامش کودک را همراهی کنید. بیاد داشته باشید موقعیت‌هایی که در آن کودک احساس بی‌قدرتی یا اضطراب داشته، می‌تواند از طریق داستان بازنویسی شود.

۴- در پایان نقش‌آفرینی، با جملاتی مثل اینها، به کودک کمک کنید که بازی را ببندد. اگه دوست داری، یه اسم برای این داستان بذار یا خرسه امشب کجا می‌خوابه؟ کسی پیشش؟ یا می‌خوای براش یه نقاشی بکشی یا خونه‌شو بسازی؟ و دوست داری دفعه بعد دوباره ببینیمش؟

تمرینهای نمونه نقش‌آفرینی

۱- برای اضطراب کودک پس از دیدن بحران در مادر، بازی مامان خسته و بچه نگران مناسب است. خرس بزرگ، مامان و خرس کوچک، کودک و مربی دوست خرس کوچک هستند.

۲- برای ابراز احساس کودک بازی گریه ای که قایم می‌شه مناسب است. کودک گریه را پشت پشت بالش یا میز پنهان می‌کند و مربی می‌پرسه که فکر می‌کنی چرا قایم شده؟ آیا می‌ترسه؟ از کی یا چی؟ گریه چرا اونجاست؟ با کسی حرف نمی‌زنه؟ می‌خوای من پیام پیدا کنم؟ کودک با اشاره، صدا یا گفت‌وگوی ساده وارد داستان می‌شود.

۳- برای تجربه غمگینی، تنهایی یا خجالت بازی خرسه تنهاست مناسب است. کودک عروسکی را جدا می‌گذارد و مربی با عروسک دیگر جلو می‌رود و با لحن همدل می‌گوید من دیدم که تو غمگینی و تنهایی... می‌خوای با هم حرف بزنیم؟ کودک می‌تواند در قالب خرسی که حرف نمی‌زند یا ... تجربه غم، تنهایی یا خجالت را امن‌تر بازگو کند.

از نکات مهم این است که اجازه بدهید کودک هدایت‌کننده فضا و داستان باشد به بازی او توجه کن و گوش بده حتی اگر برایت معنی ندارد. بازی، زبان ناخودآگاه کودک است. پس از تحلیل یا معنی‌سازی مستقیم پرهیز کنید. بیاد داشته باشید که شما فقط همراهی میکنید پس اگر کودک تمایلی نداشت ادامه بدهد، بی‌هیچ قضاوتی بازی را تمام کنید. اگر کودک اسم شخصیت‌ها را نگفت، نپرس. بگذار خودش انتخاب کند یا اصلاً اسمی نگذارد. اما مهم است که با جمله یا حرکت آرامش‌بخش، یا فعالیت آرام مثل نفس کشیدن، بازی را تمام کنید مثلاً می‌خوای بذاریم خرسه بخوابه؟ تا بدن و ذهن کودک دوباره به حالت تعادل برسد.

بازیهای ساده برای کاهش اضطراب یا گراند شدن

در اینجا چند بازی ساده برای محیط‌های بحرانی یا ناپایدار مانند پس از حادثه، سوگ یا جدایی برای کاهش اضطراب در کودکان پیشنهاد می‌شود.

۱- نودل یا ماکارونی

به کودک بگویید که بدنش را سفت و محکم کند مانند نودل یا ماکارونی و ناگهان آن را رها کند مانند یک نودل یا ماکارونی پخته. به این ترتیب عضلات او رها و ریلکس می‌شوند.

۲- تنفس شکمی

یک بادکنک را باد کنید و کودک آن را روی شکمش نگه دارد. هر زمان که تنفس می‌کند این بادکنک باید رو به جلو بیاید و در بازدم ه عقب می‌رود. به این ترتیب او تنفس شکمی را برای آرام کردن سیستم عصبی خود می‌آموزد.

۳- شکار حس‌ها

از کودک بخواهید ۵ رنگ مثلاً قرمز را پیدا کند و می‌تواند روی آنها نشانه بگذارد. و بعد از او بخواهید ۴ چیزی که نرم است را لمس کند و سپس سه صدایی که می‌شنود را اعلان کند. دو بویی که می‌تواند تشخیص دهد را نام ببرد و در نهایت یک چیز را بچشد. به این ترتیب کودک به لحظه حال باز می‌گردد و گراندد می‌شود.

۴- پیدا کردن گنج

از کودک بخواهید با نشانه‌هایی گنج را که یک خوردنی محبوب اوست پیدا کند. در این مسیر مانند بازی شکار حس‌ها به او کمک کنید تا به حواس پنجگانه خود وصل شود و این بار روی هر چیزی که پیدا می‌کند یک علامت بگذارد مانند یک سنگ یا یک علامت دیگر و وقتی به گنجش رسید او را تشویق کنید و به این ترتیب قسمت آخر تجربه حسی که چشایی است را با خوردن خوراکی محبوبش به عنوان گنج انجام می‌دهد. این بازی به او کمک می‌کند که کاملاً گراندد شود.

۵- نردبان حس

یک نردبان روی کاغذ بکشید و کودک را تشویق کنید که شدت احساساتش را روی این نردبان علامت بزند. این بازی را می‌توانید با داستان همراه کنید. مانند یک موش که می‌خواهد بالای دیوار برسد و از نردبان می‌خواهد بالا برود اما می‌ترسد. الان ترس او چقدر است؟ چه کاری می‌تواند بکند که یک پله پایین‌تر بیاید؟ به این ترتیب این بازی به او کمک می‌کند که بتواند احساساتش را اندازه‌گیری کند و راهی برای مدیریتش بیاموزد.

۶- تنفس اژدها

یک پارچه بسیار نازک را به فاصله کوتاهی از کودک آویزان کنید به طوری که رها باشد و به راحتی تکان بخورد. برای کودک داستان اژدهایی را بگویید که بعد از مدت‌ها بیدار شده است می‌خواهد بیرون را تماشا کند. اما پارچه جلوی او است اژدها با دم بزرگتر می‌شود و تمام شکمش را پر از باد می‌کند. (در اینجا داستان خود را باز کنید سینه را باز کنید تا قفسه سینه کاملاً هوا را در خود بکشد) بعد با شدت نفشش را به طرف پرده رها می‌کند و بازدم می‌کند. او این کار را چند بار انجام می‌دهد تا پرده تکان بخورد و بتواند بیرون پنجره را ببیند. به این ترتیب مدلی دیگر از تنفس



شکمی را به کودک آموزش داده‌اید که اضطراب او را در موقعیت‌های مختلف کم می‌کند سیستم عصبی او را آرام می‌کند.

۷- آگه من یه حیوون بودم

از کودک بپرسید آگه حیوون بودی چی بودی؟ چرا؟ بعد از و بپرسید که این حیوون الان چی می‌خواد؟ چی لازم داره؟ چطوری آروم میشه؟ به این ترتیب کودک درباره احساساتش صحبت می‌کند و به شکل خیالی در نقش حیوان احساساتش و نحوه مدیریت آن ارتباط برقرار می‌کند.

۸- جعبه ایمنی

به کودک کمک کنید که یک جعبه کوچک و وسایلی که به او کمک می‌کند که احساس امنیت کند برای خود درست کند. هر زمان که حس ناخوشایند و یا اضطراب دارد می‌تواند به این جعبه سر بزند و یکی از آن چیزها را در دستش بگیرد و لمس کند. به این ترتیب او می‌تواند احساساتش را مدیریت کند و گراند شود.

۹- لاک پشتی که ترسیده

از کودک بخواهید که تجسم کند یک لاک پشت است. این لاک پشت در حال حرکت است که ناگهان صدایی می‌شنود سرش را کاملاً در لاکش می‌برد و نگه می‌دارد تا مطمئن شود که همه جا امن است و با صدای شما که اعلان می‌کنید امن است سرش را رها می‌کند. (در این مرحله سر او در درون شانه‌ها فرو رفته است) و در مرحله بعد لاک پشت می‌خواهد از جایی رد شود اما تنگ است پس باید دست‌هایش را جمع کند تا از آنجا رد شود. (در این مرحله دست‌ها را کاملاً درون خودش جمع کرده است) و با صدای شما که اعلان می‌کنید رد شدی دست‌ها را رها می‌کند. این بار نوبت پاها می‌رسد و لاک پشت قرار است پاهایش را درون لاکش ببرد چون زمین خیس است و لاک پشت نمی‌خواهد پاهایش خیس شود. (در این مرحله پاها را کاملاً درون خودش جمع کرده است) و با صدای شما که می‌گویید رد شدی، پاهایش را رها می‌کند. به این ترتیب کودک نوع ساده‌ای از تمرین ریلکسیشن عضلات را انجام داده است و اضطراب و گرفتگی از بدنش بیرون می‌رود.

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Dr. Laleh Mehrad. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.