

# کاربرد بازی درمانی

راهنمای والدین، مربیان و درمانگران

ترزا کلام  
مترجم: دکتر مژگان حیاتی



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	تعبیر را به تدریج ایجاد کنید
۸	مراف مذاحله باشید
۸	شما هیچ حایگویی ندارید
۹	براع والدین نا یکدیگر
۹	مشخصه‌های این کتاب
۱۰	موفقیّت خود را پیگیری نمایید
۱۰	پرسش‌نامه‌ی رفتاری کودک
۱۳	پرسش‌نامه‌ی رفتاری والدین
۱۹	<b>فصل اول برقراری ارتباط دوستانه . . . . .</b>
۲۱	ارتباط دوستانه را حفظ کنید
۲۲	ارتباط دوستانه راهمایی به حای کنترل
۲۲	برای بقا باید ارتباط هیجانی داشته باشیم
۲۳	کودکان به طریقی که می‌تواند، به برقراری ارتباط اقدام خواهد کرد
۲۴	فراهم کردن بهترین چیزها به معنای دوست داشتن نیست
۲۶	نا کودک همراه باشید به نحوی که او احساس تنهایی نکند
۲۶	مکایم‌های ساده‌ی ارتباط دوستانه
۲۹	قدرت همدلی
۳۲	نا این روش، چه به دست می‌آورید؟
۳۲	درد همدلانه
۳۳	یأس و ناامیدی والدینی

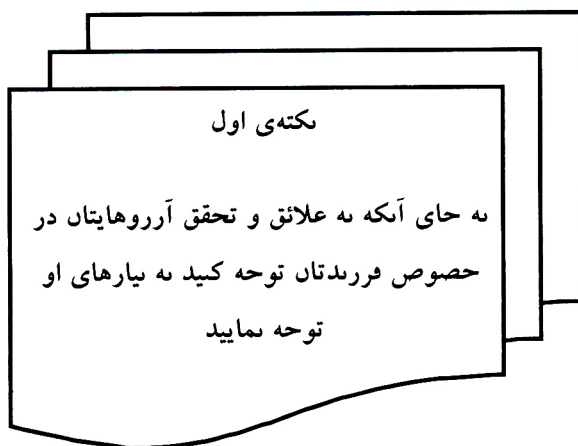
۶۹.....	فصل سوم دربرچه‌ای به دیبای درون کودک
۶۹.....	مرحله‌ی شروع
۷۰.....	نظم بی‌نظمی
۷۰.....	محدودیت‌های عمده
۷۱.....	رمان مخصوص ناری مهم است
۷۱.....	ناری را قطع نکنید
۷۲.....	شروع ناری
۷۲.....	انعکاس احساسات و ردیابی رفتار
۷۳.....	واگذاری مسئولیت به کودک
۷۴.....	به من نشان بده وقتی تلاش می‌کنی چه اتفاقی می‌افتد؟
۷۵.....	ارابه کمک
۷۵.....	پاسخ‌های سارنده‌ی اعتماد به نفس
۷۸.....	پایان دادن به جلسه‌ی ناری
۷۸.....	جلسه‌ی ناری را ارزیابی کنید
۷۹.....	آیا آماده‌اید؟
۷۹.....	مرور و بازنگری
۸۰.....	پاسخ به سوالات
۸۱.....	دستورالعمل جلسه‌ی ناری
۸۳.....	تمرین ساریوی جلسه‌ی ناری
۸۷.....	مرور تکالیف گذشته
۸۸.....	تکلیف
۹۱.....	فصل چهارم بلوغ هیجانی کودکان را رشد دهید
۹۲.....	هیجانات به عنوان یک راه‌ما
۹۴.....	چگونه هیجانات زندگی ما را تسخیر می‌کند؟
۹۵.....	همه‌ی هیجانات، به تمایل افراد برای قدرت شخصی مربوط می‌شوند
۹۶.....	هیجانات و اخلاقیات
۹۶.....	رفتار نا هیجانات
۹۷.....	تعلیم به جای تسیه

۶۹	فصل سوم دربرچه‌ای به دیبای درون کودک .....
۶۹	مرحله‌ی شروع
۷۰	نظم بی‌نظمی
۷۰	محدودیت‌های عمده
۷۱	رمان مخصوص ناری مهم است
۷۱	ناری را قطع نکنید
۷۲	شروع ناری
۷۲	انعکاس احساسات و ردیابی رفتار
۷۳	واگذاری مسئولیت به کودک
۷۴	به من نشان بده وقتی تلاش می‌کنی چه اتفاقی می‌افتد؟
۷۵	ارانه کمک
۷۵	پاسخ‌های سارنده‌ی اعتماد به نفس
۷۸	پایان دادن به جلسه‌ی ناری
۷۸	جلسه‌ی ناری را ارزیابی کنید
۷۹	آیا آماده‌اید؟
۷۹	مرور و نارنگری
۸۰	پاسخ به سوالات
۸۱	دستورالعمل جلسه‌ی ناری
۸۳	تمرین ساریوی جلسه‌ی ناری
۸۷	مرور تکالیف گذشته
۸۸	تکلیف
۹۱	فصل چهارم بلوغ هیجانی کودکان را رشد دهید .....
۹۲	هیجانات به عنوان یک راهما
۹۴	چگونه هیجانات زندگی ما را تسخیر می‌کند؟
۹۵	همه‌ی هیجانات، به تمایل افراد برای قدرت شخصی مربوط می‌شوند
۹۶	هیجانات و اخلاقیات
۹۶	رفتار با هیجانات
۹۷	تعلیم به جای تسویه

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

۱۹۳	فصل نهم بهبودی کودکان را تسهیل کنید ..
۱۹۹	موضوع ناری
۲۰۰	احاره دهید کودک ادامه دهد
۲۰۱	تکبیک مادرخوانده‌ی روحانی را اجرا کنید
۲۰۳	عروسک ناری هدفمند
۲۰۵	عروسک ناری هدفمند برای آسیب روحی
۲۰۶	ش ناری
۲۰۷	سوالاتی که مکرراً پرسیده می‌شود
۲۰۷	پاسخ به سوالات
۲۱۰	سوالات شما چه هستند؟
۲۱۱	مرور تکالیف
۲۱۱	تکلیف
۲۱۵	فصل دهم شما قادر به انجام آن هستید ..
۲۱۵	لیست رفتاری کودک
۲۱۷	لیست رفتاری والدین
۲۲۵	ار ایحا به کحا بروم؟
۲۲۷	چگونه بهمم کودکم بیار نه درمانگر دارد؟
۲۲۸	ار کحا متوجه شوم بیار نه درمان دارم؟
۲۲۹	یک کلمه در مورد درمان دارویی
۲۲۹	تشخیص ناحوشی کودک
۲۳۱	یادداشت‌ها و ممانع ..
۲۳۵	واژه‌نما ..
۲۳۷	موضوع‌نما ..

## برقراری ارتباط دوستانه<sup>۱</sup>



معکس است به دلیل ارتباط دوستانه‌ای که با فرزند خود دارید، این فصل را بنحوانده رها کید نه هرحت این فصل اساس و پایه‌ی تمام کارهایی است که انجام خواهید داد و چارچوبی را در رمیه‌ی برقرار دوسی به فرزندتان در تمام موقعیت‌ها، حتی در هنگام عصابت اراسه می‌دهد و شما را توانا می‌سازد. اگر چه شما قوانینی وضع می‌کید اما در همان حال بیر فرزندتان را دوست دارید و بدون توحه به مقدار دوست داشتن، ممکن است با او محترمانه و به طور صحیحی رابطه برقرار کید البته این نوع برقراری ارتباط خیلی سخت است این نوع ارتباط یک ارتباط طبیعی انسانی است طبیعتاً ما می‌خواهیم از خود در مقابل دردی که آن مشکلات ایجاد می‌کند، حمایت کنیم ما شروع به دیدن شخصی می‌کنیم که رمایی با آن‌ها مشکل داشتیم و در نقطه‌ی مقابل «مشکلی» که باید آن را حل کنیم یعنی که این امر اتفاق می‌افتد، خطر از دست دادن درک عمیق و شجاعت کامل فرد وجود دارد و در نتیجه به گونه‌ای رابطه برقرار می‌کنیم که می‌خواهیم او را کنترل کنیم رمایی که پسرمان دیلان مشکل رفتاری داشت او احساس نمی‌کرد اگر چه من و او در یک جهت بودیم، هررور برراع و دعوایی می‌ماند و وجود داشت، تنازع بر سر آروهایمان که هر دو در پایان رور احساس می‌کردیم شکست

حورده‌ایم من می‌داستم چه کار کم و یا چگونه نه او کمک کم رمایی که شروع به آموزش معادرمایی کردم دیلان هشت ساله بود و شانگان و علام او خیلی حدی و سحت بود او ساتوانی در حوادل<sup>۱</sup> داشت اما نا این وحود تشخیص داده شد از طرفی آنقدر احساس امیست نمی‌کرد که در مورد مشکلاتی که داشت، نا ما مشورت کند

دیلان اغلب به خاطر فریاد کشیدن، و آسیب رساندن، از سوی والدین و خواهرش تنبیه می‌شد. او بیشتر وقت‌ها عصبانی بود و اغلب همکاری نمی‌کرد و از انجام دادن کارها امتناع می‌ورزید. بر سر پدر و مادر خود فریاد می‌کشید و دارای خشم انفجاری بود. در طی یکی از این عصبانیت‌ها، در کمند را شکست. در مراحل بعدی دیوار اتاقش را سوراخ کرد دائماً با والدینش بحث می‌کرد و به نظر می‌رسید نمی‌تواند با خواهرش همکاری کند و یا در کنار او باشد. به قوانین احترام نمی‌گذاشت، عمده‌اً افراد را ناراحت می‌کرد و یا به آنان آسیب می‌رساند. نسبت به سال‌های گذشته بیشتر بیش فعال و عیراجتماعی هم شده بود و قادر به برقراری ارتباط دوستانه و پایدار در مدرسه نبود. اغلب به خانه‌ی دوستاش برای بازی دعوت نمی‌شد و همیشه از نداشتن دوست شکایت می‌کرد. آن قدر سیش فعال و دارای مشکل اجتماعی بود که کودکان دیگر تمایل نداشتند با او بازی کنند و دائماً از سوی آنان مورد انتقاد فرار می‌گرفت، دیلان، از دست آن‌ها شکایت می‌کرد و یا توضیحات مبهمی می‌داد برای مثال می‌گفت: نمی‌خواهد با یک کودک خاص بازی کند زیرا او «احمق» است و یا دلایل دیگر نظیر این که «لدت نمی‌برم» او خیلی از روزها با گریه از مدرسه به خانه می‌آمد و می‌گفت از مدرسه متفر است. به نظر می‌رسید که دیلان افسرده است. او در مورد اشتباهاتش خیلی حساس بود و اغلب از این که نتواند کاری را انجام دهد، نمی‌ترسید. آستانه‌ی تحمل پایینی داشت و زمانی که سعی می‌کرد کاری را انجام دهد آن را به راحتی رها می‌کرد و از انجام آن منصرف می‌شد. اغلب چیرها را با عصبانیت، و گریه و زاری پرتاب می‌کرد. همیشه در زمان خواب، از این که در طول روز، پدر و مادرش را ندیده است شکایت داشت و غالباً از به خواب رفتن می‌ترسید و گاهی کابوس شبانه داشت مسئولیت اشتباه خود را نمی‌پذیرفت و همیشه به خاطر اشتباه خود، دیگران را سرزنش می‌کرد. او خود را هم سرزنش می‌کرد، گاهی شکایت می‌کرد که «کند ذهن و خنگ» است و بعضی وقت‌ها هم ادعا می‌کرد که قدرت فوق العاده‌ای دارد. به نظر می‌رسید که عقده‌ی تنهایی هم دارد، اغلب نقاشی می‌کشید، بازی می‌کرد، و یا در مورد آن صحبت می‌کرد. تحمل ناکامی، توانایی تحصیلی، اعتماد به نفس و عزت نفس او خیلی کاهش



یافته بود گاهی نقاشی هایش سیر فقه‌رایی داشت و درد و آشفته‌گی را منعکس می‌کرد. دیلان پیوسته به خاطر برفش به مدرسه دارای مشکل بود. از طرف معلم «دلقک کلاس» توصیف می‌شد. در صندلی خود نمی‌نشست و از دستورات اطاعت نمی‌کرد و غالباً تکالیفش را انجام نمی‌داد و فقط به صورت ظاهری در مدرسه بود. او مشکل «حلب توجه» داشت. وقت زیادی را صرف انجام تکالیفش می‌کرد و غالباً به چیزهای دیگری غیر از درس علاقه داشت در انجام تکالیف درخانه، با مشکل زیادی روبه‌رو بود و از انتقاد و یا دریافت آموزش از سوی دیگران خیلی حساس بود. ساعت‌ها روی تکالیفی که بیشتر از چند دقیقه طول نمی‌کشید، وقت صرف می‌کرد. در همان لحظه نیز به دلیل عصیانیت و انجام رفتارهای حسورانه و یا بی‌اعتنایی، علاقه‌ای به خواندن در او مشاهده نمی‌شد. کادر تخصصی مدرسه اعتقاد داشتند که او دارای ناتوانی یادگیری نیست و انجام تست را پیشنهاد کردند. من در شگفت بودم که چیزهایی برای او اتفاق می‌افتاد که ما از آن هیچگونه اطلاعی نداشتیم، وقتی از او سؤال می‌کردم به من اطمینان می‌داد که هیچ فردی او را اذیت نکرده است

### ارتباط دوستانه را حفظ کنید

رمایی که برای ایجاد ارتباط با کودک خود تلاش می‌کند، ممکن است آن قدر در این ارتباط عرق شوید که به خاطر تلاش در کنترل موقعیت، کودک را از محنتی که بیارمد است، محروم نمایید رمایی که کودک به شیوه‌ی نامناسب رفتار می‌کند ممکن است خود را مقصر ندانید و فکر کنید به قدر کافی جدی بوده‌اید و یا او را محدود نکرده‌اید ممکن است به خشونت و یا ابرارهای تسیهی که مورد تایید جامعه است در مقایسه با رویکردهای دوستانه و محنت‌آمیز، روی ساورید در این رمان برای حل مشکل، فقط به تعبیر کودک و به شخصی که دوست دارید او باشد، فکر می‌کنید سایرین سست به خود خیلی سحت گیری می‌کنید ریرا که والدیی بوده‌اید که فکر می‌کنید ناید ناشید شما در اوح بررسی مشکل کودک، نا مقصر پداشتن خود، احساس گناه می‌کنید و ریر نارمستولیتی که به طور طبیعی در مقابل پرورش فرزند احساس می‌کنید، ممکن است در چرحهی انتقاد از خود و یا فرزندتان به طور پیوسته گیر کنید، و سعی کنید که خود و فرزندتان را به فردی که دوست دارید، تبدیل کنید در این شرایط چگونه می‌توایم ارتباط دوستانه را پرورش دهیم و آن را حفظ کنیم؟