



معرفی 

# بازی و پرورش کودک

■ ماجده خسروی  
روانشناس

تأکید بر نتیجه نهایی دنبال می‌کنند. علاوه بر آن، می‌توان گفت بازی هرگونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفداری است که به منظور اقلان نیازهای آتی یا نیازهای درازمدت فرد یا گروه و برای کسب لذت، تمدد اعصاب، آرام بخشی جسم یا ذهن، در اوقات فراغت یا اشتغال صورت می‌گیرد، چه به صورت انفرادی انجام شود یا گروهی. بازی‌ها انواع گوناگونی دارند، بنابراین باید با توجه به نوع هدفی که مقصود ماست، بازی را انتخاب کرد و به اجرا درآورد؛ مثلاً هرگاه هدف، تقویت مهارت‌های ذهنی، پرورش خلاقیت، تخیل و تقویت اعتماد به نفس باشد، بهتر است از بازی‌های دستی نظیر جورچین یا وسایل آموزشی ریاضی بهره گرفت. هرگاه هدف متوجه تقویت مهارت‌های حرکتی و جنبه‌های جسمانی باشد، باید از بازی‌های بدنی استفاده کرد. هرگاه هدف، آموزش روابط اجتماعی، فردی و اهدافی نظیر آن‌ها باشد، باید از بازی‌های نمایشی بهره برد. در پژوهش‌های اخیر، اثربخشی فعالیت‌های

بازی در تمامی دوران زندگی وجود دارد و مهارتی اختیاری است که به صورت مفرح انجام می‌شود. کودکان معمولاً هر روز بازی می‌کنند؛ ولی نوع بازی در هر بازه سنی متفاوت است. بازی یکی از طبیعی‌ترین فعالیت‌های دوران کودکی و جزء فراوان‌ترین فعالیت‌هایی است که در کودک دیده می‌شود. کودکان در تمامی دوره‌ها و زمان‌ها بازی می‌کرده‌اند. حداقل از جایی که در تاریخ ثبت شده است. بازی برای کودکان بسیار مهم است. آن‌ها بیشترین ساعات بیداری خود را به بازی و فعالیت می‌پردازند. کودکان زمان بازی را دوست دارند و این زمان را بر هر چیز دیگری مقدم می‌شمارند. بازی موجب پرورش قوه تفکر و تخیل کودک و همچنین ایجاد سرگرمی، لذت و مهم‌تر از همه یادگیری در او می‌شود. همچنین کودک را با مفاهیم و دنیای پیرامون خود آشنایی سازد.

**در پژوهش‌های اخیر، اثربخشی فعالیت‌های فیزیکی بر حافظه و یادگیری نیز نشان داده شده است.**

بازی در واقع هر نوع فعالیتی است که نوآموزان با میل و اختیار و به منظور تفریح و شادی و با دقت، تمرکز، پشتکار و بدون

ماجده خسروی  
دانشجوی  
دکترای تخصصی  
روانشناسی و  
آموزش کودکان  
استثنایی در  
دانشگاه تهران است.



وی فعالیت تخصصی خود را از سال ۱۳۹۷ با گروه اتیسم شروع کرد. خسروی در سال ۱۳۹۸ در آموزش و پرورش استثنایی کشور استخدام شد و کار خود را با آموزگاری کم‌توانان ذهنی ادامه داد. وی در حال حاضر، هم در سمت مربی مهارت‌های فرزندپروری اتیسم و هم به‌عنوان روان‌درمانگر حوزه کودک و نوجوان فعالیت می‌کند. او همچنین در سمت مشاور بحران با انجمن علمی پیشگیری از خودکشی ایران همکاری دارد. ترجمه و تألیف چند کتاب در کارنامه (رزومه) او به چشم می‌آید. وی از سال ۱۴۰۱ در گروه نیازهای ویژه در دانشگاه فرهنگیان نیز تدریس می‌کند و ارزیاب تخصصی دانشگاه مذکور نیز است.

فیزیکی بر حافظه و یادگیری نیز نشان داده شده است.

در هر بازی، تمرین‌های حرکتی بسیاری وجود دارد که می‌تواند کودکان را به شرکت در فعالیت‌های بدنی ترغیب و تشویق کند. اینکه بازی چه نوع تأثیری بر کودکان می‌گذارد، مبحث گسترده‌ای است که نظریه پردازان را به خود مشغول کرده است. برخی از آن‌ها بازی

را مؤلفه‌ای از تحول شناختی و عقلانی و فرایندی برای رهاسازی استرس‌های مرتبط با رشد و بزرگ شدن می‌دانند. از این منظر، بازی بازتابی از فشارهای فرهنگی و وسیله‌ای برای یادگیری مهارت‌های تازه است. به دلیل نشاط‌آور بودن بازی، کودکان بسیاری از مفاهیم و مضامین آموزشی و شناختی ضمن انجام این فعالیت، به‌گونه‌ای تلویحی، می‌آموزند. بازی نیز همچون هنر، بیشتر ناشی از انگیزه درونی است تا انگیزه بیرونی. در واقع بازی بازتاب درون کودک است که موجب گسترش تمایلات، مهارت‌های ارتباطی و افزایش شادی و سازش یافتگی کودک با محیط می‌شود.

مطالعات جدید علمی نشان داده‌اند که توانمندی‌های متعدد مغز انسان با انجام تمرین‌های منظمی تقویت می‌شوند که به آن‌ها ورزش‌های مغزی گفته می‌شود. با انجام منظم این ورزش‌ها، قسمت‌های گوناگون مغز فعال می‌شود و فعالیت خود را افزایش می‌دهد. تکرار پیوسته و منظم این ورزش‌ها ساختارهای گوناگون مغزی را برای انجام فعالیت‌های مهم روزانه، در زندگی شخصی و خانوادگی و همچنین در محیط کار و تحصیل، توانمند می‌سازد و باعث می‌شود مغز در تمام طول عمر هیچ‌گاه بازنشسته نشود.

### بازی درمانی:

بازی درمانی یکی از روش‌های درمان غیردرویی در کودکان است که در بین انواع روش‌های توان‌بخشی به‌لحاظ تربیتی، درمانی، آموزشی، به‌ویژه به‌منظور کاهش مشکلات رفتاری و کسب مهارت‌های اجتماعی، ارزش زیادی دارد؛ زیرا این روش درمانی فضایی را برای کودک ایجاد می‌کند که در آن، کودک می‌تواند هیجانات، احساسات و مشکلات خود را به نمایش بگذارد. بازی درمانی تعاملی همکارانه بین کودک و بزرگسال آموزش دیده‌ای است که با ارتباط

### بازی درمانی تعاملی همکارانه بین کودک و بزرگسال آموزش دیده‌ای است که با ارتباط نمادین در بازی تلاش می‌کند راه‌هایی را به منظور ایجاد ارتباط با کودک و کاهش هیجانی او پیدا کند. به‌صورتی که کودک در طول این تعاملات بین فردی با درمانگر، پذیرش، تخلیه هیجان‌ها، کاهش اثر اتفاقات رنج‌آور، هدایت دوباره تکانه‌ها و تجربه هیجانی اصلاح‌شده را تجربه می‌کند. بالغ بر شصت سال است که بازی درمانی اجرا می‌شود و رویکردی محبوب برای درمان کودکان است. این روش در سال‌های گذشته با آموزش متخصصانی که بازی درمانی را به‌عنوان مداخله اصلی و کارآمد برای درمان کودکان و نوجوانان به کار می‌برند، به‌صورت بین‌المللی رشد و توسعه پیدا کرده است. بازی درمانی از احساس نیاز برای مداخله و درمان کودکان با رفتارهای مشکل‌ساز سرچشمه می‌گیرد. این روش از وسایل بازی برای سهولت در ایجاد روابط بین کودکان و درمانگران و همچنین کمک به روابط والدین کودکان سود می‌برد. هدف بازی درمانی کمک به حل مشکلات روانی و اجتماعی کودکان و برقراری دوباره توانایی کودکان برای بازی و عملکردهای عادی است.

### بازی درمانی شناختی رفتاری

یکی از روی‌آورد‌های برجسته بازی درمانی که برای کودکان پیش‌دستانی و ابتدایی طراحی شده است، «بازی درمانی شناختی رفتاری» است که در آن بر مشارکت کودک در درمان تأکید می‌شود. از مزایای مهم بازی مبتنی بر پرورش مهارت‌های شناختی در مقابل دیگر اشکال بازی درمانی این است که در بازی‌های شناختی، اهداف و روش‌های درمانی کاملاً اختصاص یافته است. تمرین‌های شناختی با استفاده از بازی و با مداخله درمانگر انجام می‌گیرد و کودک نحوه تعامل با عناصر و صحنه‌ها را تجربه می‌کند. در بازی درمانی شناختی رفتاری، رابطه‌ای که در طول درمان بین روان‌شناس و مراجع برقرار می‌شود، رابطه‌ای آموزنده و مبتنی بر مشارکت، اعتماد و همکاری است و بازی هم وسیله‌ای برای سازگاری و درک متقابل است. در این روش، از فنون بازی و همچنین ارتباطات کلامی و غیرکلامی، برای کودکان، در هنگام درمان استفاده می‌شود تا کودکان بتوانند رفتارشان را

تمرین‌های شناختی با استفاده از بازی و مداخله درمانگر انجام می‌گیرد و کودک نحوه تعامل با عناصر و صحنه‌ها را تجربه می‌کند.

تغییر دهند و در درمان شرکت فعال داشته باشند. در این رویکرد در برنامه‌های هفتگی و گزارش آن در جلسه‌های بعد به کودکان در این موارد کمک می‌شود: شناسایی چهار احساس اصلی غم، ترس، شادی و خشم و همچنین حالت‌های چهره‌ای و غیرکلامی؛ لزوم بیان تجربه‌های هیجانی به شیوه صحیح؛ آموزش مهارت خودنظارتی به‌منظور شناسایی و ثبت هیجان‌های متعدد آشنایی کودکان با تصمیم‌های روزانه در طول زندگی، اهمیت مشورت با افراد قابل اعتماد در تصمیم‌گیری، کمک‌گرفتن از مربی و سرپرست مرکز آموزشی در حل مشکلات از دیگر فواید بازی درمانی شناختی رفتاری است. بازی درمانی در کاهش اضطراب، احساسات منفی و پرخاشگری کودکان مؤثر است و موجب افزایش توانایی‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی آنان می‌شود. بازی‌های مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری کمک چشمگیری به توانمندی مغز می‌کنند. موضوع شناخت را همچنین می‌توان در حوزه‌های توجه و تمرکز، حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت، حافظه فعال و راهکارهای مربوط به حل مسئله نیز بررسی کرد. همچنین حوزه‌های موردنظر ارتباط مستقیمی با یادگیری و پیشرفت تحصیلی در کودکان دارند.

### منابع

- رضایی، سعید، ۲۰۲۰، «اثر بخشی بازی درمانی با رویکرد شناخت اجتماعی بر مشکلات رفتاری کودکان با اختلال‌های رفتاری برون‌نمود»، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، دوره ۱۱، شماره ۴۴، صص ۲۱۹-۲۳۴.
- فاضل کلخوران، جمال و دیگران، ۲۰۱۷، «اثر بازی درمانی بر حافظه کوتاه‌مدت کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر»، مجله رفتار حرکتی، دوره ۹، شماره ۲۸، صص ۷۳-۸۸.
- نیافر، حانیه، ۱۳۹۸، «اثر بخشی بازی درمانی شناختی رفتاری بر اضطراب کودکان با دل‌بستگی ناایمن». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

3. Rezaeerezan, S., Kareshki, H., & Pakdaman, M. (2022). The effect of cognitive-behavioral play therapy on improvements in expressive linguistic disorders of bilingual children. *Frontiers in psychology*, 12, 626422.