

نقش بازی و فعالیت خلاقانه

راهنمای علمی و کاربردی

برای والدین



در کاهش استرس کودکان و نوجوانان

مقدمه

کودکان و نوجوانان پس از تجربه جنگ، خشونت و بحران های روانی به شدت آسیب پذیر هستند. فشارهای روانی مثل ترس، اضطراب، بی ثباتی عاطفی و اختلال استرس پس از سانحه رشد روانی و جسمی آن ها را تحت تأثیر قرار دهد. تحقیقات علمی نشان داده اند که بازی و فعالیت های خلاقانه نه تنها وسیله ای برای تخلیه هیجانات منفی هستند، بلکه فرآیندی مهم برای تنظیم هیجانات، افزایش احساس امنیت، و بازیابی اعتماد به نفس در کودکان به شمار می روند. والدین در نقش مهم ترین منابع حمایت و تسکین برای فرزندان شان، می توانند با فراهم کردن محیطی مناسب برای بازی و خلاقیت، به بهبود سلامت روانی کودک کمک کنند.



اهمیت بازی و فعالیت خلاقانه در جنگ

1- ابراز و مدیریت احساسات پیچیده کودکان پس از جنگ قادر به بیان کلامی کامل احساسات خود نیستند؛ بازی و هنر به آن ها این امکان را می دهد که بدون واژه، هیجانات خود را به نمایش بگذارند. مثلاً کودک می تواند ترس خود را با بازی نقش آتش نشان یا جنگجو نشان دهد.

2- کاهش فشارهای روانی و تنش بدنی بازی های حرکتی (مانند دویدن، بازی با توپ) باعث آزاد شدن انرژی منفی و کاهش استرس می شوند، در حالی که فعالیت های آرام تر (نقاشی، خمیر بازی) به تمرکز و آرامش ذهنی کمک می کنند.

3- بازسازی حس کنترل و امنیتبازی به کودکان این فرصت را می دهد که خود را در موقعیت های کنترل شده ببینند و احساس تسلط بر محیط اطراف تجربه کنند، در مقابل شرایط بی ثبات و غیرقابل پیش بینی جنگ

معرفی بازی های

خلاقانه

بازی نقش آفرینی و تخیلی

این نوع بازی ها به کودکان امکان می دهد احساسات خود را بازسازی و بازبینی کنند، و قدرت حل مسئله و کنترل را تمرین کنند. کودک می تواند با عروسک ها نقش های مختلف بازی کند، مثلاً نجات دهنده یا قهرمان داستان باشد.

• بازی با عروسک ها یا شخصیت های داستانی
مثال: اگر کودک درباره جنگ بازی می کند، والدین می توانند با او وارد بازی شوند و به آرامش کودک کمک کنند
کودک می تواند خانه ها، شهرها یا مکان های امن بسازد و در آن احساس امنیت کند.

• ساختن دنیای خیالی با لگو یا بلوک های ساختمانی
مثال: "بباید یک شهر امن برای همه بسازیم"

• قصه گویی مشترک
والدین و کودک می توانند داستان هایی بسازند که قهرمان آن ها بر مشکلات و ترس ها غلبه می کند. این فعالیت علاوه بر بازی، مهارت های کلامی و خلاقیت را هم تقویت می کند.



بازی های حرکتی و آزاد

این بازی ها به کودکان کمک می کنند تا انرژی استرس را از تخلیه کنند و از لحاظ جسمی احساس آرامش کنند.

• بازی با توپ
بازی های ساده پر تاب و گرفتن توپ، ضربه زدن به توپ بادی یا فوتبال
مثال: والدین می توانند با کودک در حیاط یا پارک توپ بازی کنند تا هم از لحاظ جسمی فعال شود و هم حس امنیت را با حضور والد تقویت کند.

• بخش موسیقی آرام و رقصیدن آزادانه یا حرکات موزون به همراه کودک
مثال: "بباید با هم رقص و شادی کنیم!" این فعالیت باعث ترشح هورمون های شادی بخش می شود.

• بازی های ساختار یافته ساده
مثل بازی های تعقیب و گریز، لی لی، یا دویدن از موانع ساده در خانه یا حیاط

نکات کلیدی برای والدین!

ایجاد محیط امن و بدون قضاوت اجازه دهید کودک آزادانه بازی کند و احساساتش را بروز دهد. از فشار آوردن برای توضیح یا تفسیر حالت بازی پرهیز کنید.

همراهی و حضور فعال والدین با حضور و مشارکت در بازی ها، کودک احساس حمایت و امنیت بیشتری می کند.
برنامه ای روزانه یا هفتگی برای بازی و فعالیت های خلاقانه داشته باشید. این نیت به کودک کمک می کند احساس ثبات و روتین در زمان بازی کنترل بیشتری بر محیط داشته باشد.

هر کودک با دیگری متفاوت است: برخی به بازی های حرکتی نیاز دارند، برخی به فعالیت های آرام. والدین با توجه شناسایی و احترام به تمایلات کودک به نیاز فرزندشان فعالیت مناسب را انتخاب کنند

فعالیت های هنری و خلاقانه

نقاشی، کاردستی و موسیقی باعث می شود کودک احساسات خود را به شیوه ای غیرکلامی بیان کند.
کودک می تواند با رنگ ها احساسات خود را روی کاغذ بیاورد. بهتر است والدین از قضاوت و پرسش مستقیم نقاشی احساسات خودداری کنند و صرفاً حمایتگر باشند
مثال: امروز چه رنگ هایی به دلت می شنید؟
والدین می توانند همراه کودک از وسایل دورریختنی مثل کاغذ، پارچه، دکمه و ... کاردستی بسازند که به ایجاد ساخت کاردستی با مواد بازیافتی یا ساده حس موفقیت و کنترل کمک می کند.
تشویق کودک به استفاده از سازهای ساده مثل تمبک، سازهای کوبه ای، یا حتی ضربه زدن روی اشیای خانه باعث موسیقی و سازها.

نویسنده: فرشته رجائی رامشه
کاندید دکتری روانشناسی بالینی

طراح: زهرا نوری
دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان
(انستیتو روانپزشکی)
دانشگاه علوم پزشکی ایران

