



How Were We Able to Address Separation Anxiety in First-Grade Students Through Play Therapy in the Post-Corona Era?

Frahnaz Hajepur¹, Farangiz Bahmanzadeh², Mohadeseh Mousapour³

¹ Education Department, District 1, Bandar Abbas

² Master of Psychology, Director of Education Department, District 1, Bandar Abbas

³ Bachelor of Elementary Education, Deputy Director of Education, District 1, Bandar Abbas

* **Corresponding author:** hajypwrfhnaz @gmail.com

Received: 2025-11-24

Accepted: 2025-12-20

Abstract

One of the most common problems of children at the beginning of their education is separation anxiety disorder, so that the fear of being separated from their parents may have a destructive effect on the child's life and destiny. Therefore, with the arrival of the new school year, the concerns of families with first-grade students begin. One of these concerns is fear of school. Of course, in the post-Corona era, despite the many classes that children attend before starting school, they have almost no problems. But still, many of them face problems in the first days. Since the principal and teacher play an important role in attracting and calming the child and can reduce the child's anxiety in the new environment with the right methods. Therefore, after observing the stressful behavior of one of the students, we decided to take a step towards solving his problem by conducting the following action research.

Keywords: Separation anxiety, Student, Play therapy, Post-corona

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Hajepur, F., et al. (2025). How Were We Able to Address Separation Anxiety in First-Grade Students Through Play Therapy in the Post-Corona Era? *JMHS*, 3(3): 200-209.





چگونه توانستیم در دوران پسا کرونا، اضطراب جدایی دانش آموز پایه اول را به روش بازی درمانی برطرف نماییم؟

فرحناز حاجی پور^۱، فرانگیز بهمن زاده^۲، محدثه موسی پور^۳

^۱ اداره آموزش و پرورش ناحیه یک بندرعباس

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی، مدیر اداره آموزش و پرورش ناحیه یک بندرعباس

^۳ کارشناسی آموزش ابتدایی، معاون پرورشی اداره آموزش و پرورش ناحیه یک بندرعباس

* نویسنده مسئول: hajypwrfrhnaz@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۰۳

چکیده

یکی از شایع ترین مشکلات کودکان در ابتدای ورود به حوزه تحصیلی، اختلال اضطراب جدایی می باشد، به طوری که ترس جدا شدن از والدین ممکن است تاثیر مخرب در زندگی و سرنوشت کودک داشته باشد. لذا با فرا رسیدن سال تحصیلی جدید نگرانی‌های خانواده‌هایی که دانش‌آموزان کلاس اولی دارند شروع می‌شود. یکی از این نگرانی‌ها ترس از مدرسه می باشد. البته در دوران پسا کرونا با وجود کلاس‌های زیادی که کودکان قبل از شروع مدرسه می‌روند تقریباً مشکلی ندارند. اما باز هم بسیاری از آنها در روزهای آغازین با مشکل مواجه می‌شوند. از آنجا که مدیر و معلم نقش مهمی در جذب و آرامش کودک دارند و می‌توانند با روشهای درست از اضطراب کودک در محیط جدید بکاهند. از اینرو بعد از مشاهده رفتار استرس‌زای یکی از دانش‌آموزان تصمیم گرفتیم با انجام اقدام پژوهی ذیل گامی در جهت رفع مشکل وی برداریم.

واژگان کلیدی: اضطراب جدایی، دانش‌آموز، بازی درمانی، پسا کرونا

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: حاجی پور، فرحناز؛ بهمن زاده، فرانگیز؛ موسی پور، محدثه. (۱۴۰۴). چگونه توانستیم در دوران پسا کرونا، اضطراب جدایی دانش آموز پایه اول را به روش بازی درمانی برطرف نماییم؟ فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۳(۳): ۲۰۹-۲۰۰.

مقدمه

ایفا می‌کنند. توجه به رشد جسمی، عاطفی، روانی و رفتاری آنان همواره از سوی اندیشمندان و پژوهشگران مورد تاکید قرار گرفته است، به گونه ای که در ۲۱ سال اخیر مشکلات رفتاری، اجتماعی و عاطفی کودکان به عنوان یکی از موضوعات مهم روانپزشکی و روانشناسی مطرح شده است (Mash & Barkley, 2014)

کودکان اقبال عمده جمعیت جهان را تشکیل می دهند، بنابراین در کشورهای در حال توسعه سهم این قشر از کل جمعیت تقریباً ۱۱ درصد است (نریمانی، سلیمانی، ابوقاسمی، ۱۳۹۰) در هر جامعه ای سلامت کودکان و نوجوانان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. و توجه به سلامت روان به سلامت روحی و جسمی آنها کمک می کند و نقش اجتماعی خود را بهتر

بیان مسئله

بسیاری از کودکان هنگام جدا شدن از والدین ناراحت می شوند، به خصوص در خانواده هایی که مراقبت های غیرمنطقی از کودک صورت می گیرد. اما برخی از کودکان اضطراب بسیار شدیدی را موقع جدا شدن از مادرشان نشان می دهند و این مشکل موقعی که کودک به مدرسه می رود، بیشتر نمود پیدا می کند.

اضطراب جدایی در برخی کودکان در آغاز سال تحصیلی طبیعی است به خصوص برای دانش آموزان کلاس اول که بدلیل شیوع کرونا محیط واقعی مدرسه را تجربه نکردند و چون از محیط خانه وارد محیط دیگری می شوند با افراد جدید مواجهه می شوند و محیط جدیدی را تجربه می کنند و از سوی دیگر آزادی هایی را که در محیط خانه داشتند در مدرسه ندارند دچار اضطراب می شوند. که این دانش آموزان هیچ تمایلی برای حضور در کلاس درس ندارند و در صورت حضور، اضطراب جدایی آنان باعث عدم تمرکز حواس آنان در کلاس درس می شود و با رفتار های خود موجب اختلال در نظم کلاس و تدریس می شوند و معلم را در اداره و مدیریت کلاس با مشکل مواجه می سازد.

لذا وظیفه معلم و کادر مدرسه این است که این ترسها و اضطراب ها را شناخته و در صدد بر طرف کردن آنها بر آیند، چون مقطع ابتدایی، خصوصاً پایه اول ابتدایی از دوره های مختلف تحصیلی، یکی از دوره های مهم و شاید بتوان گفت مهم ترین دوره می باشد که اگر دانش آموزان و عوامل موثر بر روحیه آنها و مسائل و مشکلات مختلف آنها بیان و رفع نشود، در دوره های دیگر زندگی به مراتب با مشکلات بیشتری روبرو خواهند شد. در این اقدام پژوهی ما مشکل یکی از دانش آموزان را بررسی می کنیم و سعی بر این است که با روش بازی درمانی، ترس و اضطراب را در وجود این دانش آموز از بین ببریم، امید است این کار بتواند مقدمه ای باشد برای شناسایی مشکلات دانش آموزان دیگر.

اهمیت و ضرورت تحقیق

با شیوع ویروس کرونا و تعطیلی طولانی مدت مدارس، تعاملات اجتماعی و عاطفی کودکان به شدت محدود شد. بازگشت به محیط مدرسه در دوران پسا کرونا، برای بسیاری از دانش آموزان، خصوصاً دانش آموزان پایه اول که تازه وارد محیط آموزشی می شوند، با چالش هایی همراه بوده است. یکی از مهم ترین مشکلات این گروه، اضطراب جدایی از والدین است که می تواند بر یادگیری، سازگاری اجتماعی و سلامت روان آنها تأثیر منفی بگذارد.

برخی از کودکان در طول رشد دچار مشکلات رفتاری خاصی می شوند. بسیاری از این مشکلات به دو دسته اصلی تقسیم می شوند: مشکلات رفتاری درونی و مشکلات رفتاری بیرونی. مشکلات درونی مانند گوشه گیری، افسردگی و اضطراب و مشکلات بیرونی مانند پرخاشگری، بیش فعالی و نافرمانی بر محیط.

در میان مشکلات رفتاری کودکان، اختلالات اضطراب جدایی از شایع ترین اختلالات در کودکان است که منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، سازگاری اجتماعی، زندگی خانوادگی و روابط با همسالان می شود. اضطراب جدایی یک احساس ناخوشایند، مبهم، ترس و اضطراب با طبیعت ناشناخته است که فرد تجربه می کند که شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. (رضایی شریف و خادمی آستانه، ۱۴۰۱)

انواع شدید این اختلال ممکن است منجر به مدرسه هراسی شود. مطالعات طولی نشان داده اند رفتار امتناع از رفتن به مدرسه، می تواند منجر به مشکلات کوتاه مدتی مانند افت تحصیلی، بیگانگی با گروه همسالان و تعارض های خانوادگی شود. (Kearney, 2006)

با توجه با اینکه شروع نشانه های اختلال اضطراب جدایی اغلب تا قبل از شش سالگی است و این نشانه ها در اوایل دوران کودکی با آسیب شناختی بعدی مرتبط هستند تشخیص و درمان زودرس اختلال اضطراب جدایی ضروری است. (رضایی شریف و همکاران، ۱۴۰۱)

از اینرو جهت کاهش اضطراب جدایی و افسردگی در کودکان می توان به دو روش دارویی و غیردارویی اشاره کرد که در روش های غیردارویی مداخلات روانشناختی مختلفی وجود دارد تحقیقات نشان داده است که درمان های غیردارویی مانند روان درمانی و مشاوره برای کودکان با استفاده از روش های بازی درمانی برای درصد قابل توجهی از کودکان موثر بوده است (جعفری، ۱۳۹۰)

بازی درمانی به عنوان یک ارتباط بین فردی پویا بین کودک و یک درمانگر آموزش دیده در فرآیند بازی درمانی توصیف می شود که رشد یک ارتباط امن را برای کودک تسهیل می نماید تا کودک به طور کامل خود را بیان کند. از طریق بازی درمانی، کودک می تواند مهارت های مهار خود را بهتر فراگیرد. بازی درمانی نتایج پایداری را بر جای می گذارد، غلبه بر اضطراب مهارتی است که نیاز به تمرین و تکرار دارد تا به صورت رفتار عادی درآید. با بازی درمانی کودکان این راهبردها را در دراز مدت بهتر بکار می گیرند و در مدت زمان طولانی تر با موقعیت های جدایی بیشتری رو به رو می شوند. (جلالی و مولوی، ۱۳۹۰)

معنی‌دار علائم اضطراب جدایی در دانش‌آموزان پایه اول و دوم ابتدایی گردید.

رضایی، امیری و موسوی (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای به اثربخشی مداخلات بازی‌درمانی بر اضطراب دانش‌آموزان کلاس اولی پرداختند و نتیجه گرفتند بازی در قالب داستان و نقش‌آفرینی می‌تواند اضطراب جدایی آن‌ها را تا حد زیادی کاهش دهد.

Bratton, Ray, Rhine & Jones (2005) در یک فرا تحلیل گسترده، اثر بازی‌درمانی بر مشکلات رفتاری و اضطرابی کودکان را بررسی کردند و گزارش دادند که این روش بیشترین تأثیر را بر کاهش اضطراب جدایی در کودکان زیر ۱۰ سال دارد. O'Connor, Schaefer & Braverman (2013) در مطالعه‌ای تحت عنوان «تأثیر بازی‌درمانی فردمحور بر اضطراب کودکان سنین مدرسه» به این نتیجه رسیدند که استفاده منظم از تکنیک‌های بازی‌درمانی می‌تواند نشانه‌های اضطراب جدایی را به طور چشمگیری کاهش دهد.

توصیف وضع موجود

اینجانبان فرحناز حاجی‌پور، فرانگیز بهمن زاده، محدثه موسی پور سالهاست در آموزش و پرورش در حال خدمت‌رسانی به آینده‌سازان مملکت هستیم. بنده و همکارانم در اولین روز تحصیلی بعد از گذشت تقریباً ۲ سال از شیوع ویروس منحوس کرونا در مهر ماه سال ۱۴۰۳ با خاطری خوش و اشتیاق وصف ناپذیر به محض ورود به مدرسه واقعه‌ای جالب ولی تلخ نظر ما را به خود جلب کرد و آن وابستگی شدید دانش‌آموزان کلاس اول به مادرانشان بود که البته قابل انتظار بود زیرا دانش‌آموزان کلاس اول تاکنون بدلیل شیوع کرونا محیط واقعی مدرسه را تجربه نکرده بودند و طبیعی بود که برای قرار گرفتن در جمع و ارتباط رودرو با معلم و مدیر دچار اضطراب شوند. دانش‌آموزان کلاس اول که اولین روز تحصیلی زندگی خود را تجربه می‌کردند به همراه اولیای خود آمده بودند و با چشمانی اشک‌آلود و پر از ترس و اضطراب به مدرسه و دانش‌آموزان نگاه می‌کردند. بعد از مدتی صدای زنگ به صدا درآمد و معاونین دانش‌آموزان را به خصوص کلاس‌های اول را به صف‌های خود راهنمایی کردند. در این میان آنچه که فکر اینجانب را خیلی درگیر کرده بود مشاهده این صحنه بود که بعضی از دانش‌آموزان با رسیدن نوبت به صف کلاس آنها به طرف اولیای خود فرار کردند و بعضی از دانش‌آموزان با نق زدن اولیای خود را صدا می‌زدند و اصرار می‌کردند که همراه آن‌ها به کلاس بروند. اما در این میان رفتارهای ناپه‌نجان و استرس‌زای دانش‌آموزی به نام محمد حسین که به مادرش چسبیده بود و به هیچ‌عنوان راضی به ترک مادر و رفتن به کلاس نمی‌شد توجه ما را به خود جلب

بررسی راهکارهای عملی برای کاهش اضطراب جدایی اهمیت بسزایی دارد؛ چرا که این نوع اضطراب، نه تنها زمینه‌ساز مشکلات تحصیلی و رفتاری کودک است، بلکه در صورت تداوم، آثار منفی بلندمدتی بر رشد اجتماعی و عاطفی او باقی خواهد گذاشت. یکی از اثربخش‌ترین راهکارها، استفاده از بازی‌درمانی است. بازی‌درمانی به کودکان کمک می‌کند احساسات خود را بیان کنند، با موقعیت‌های جدید سازگار شوند و اضطراب خود را کاهش دهند.

این تحقیق به بررسی کاربرد عملی بازی‌درمانی برای رفع اضطراب جدایی یک دانش‌آموز پایه اول (محمد حسین) در شرایط خاص پساکرونا می‌پردازد. نتایج این مطالعه می‌تواند برای معلمان، مشاوران مدرسه و والدین راهنمایی مناسبی جهت کمک به سازگاری بهتر دانش‌آموزان و ارتقای کیفیت آموزش در دوران پسا کرونا باشد.

اهداف پژوهش

- شناسایی میزان و علل اضطراب جدایی محمد حسین، دانش‌آموز پایه اول، در دوران پسا کرونا
- بررسی تأثیر بازی‌درمانی بر کاهش اضطراب جدایی در این دانش‌آموز
- ارائه راهکارهای عملی به معلمان و والدین جهت کمک به کودکان دارای اضطراب جدایی
- ارزیابی تغییرات رفتاری و سازگاری اجتماعی محمد حسین پس از اجرای بازی‌درمانی

سوالات پژوهش

- میزان اضطراب جدایی محمد حسین، دانش‌آموز پایه اول، در دوران پسا کرونا چقدر است و چه عواملی بر آن تأثیرگذار هستند؟
- بازی‌درمانی چگونه می‌تواند به کاهش اضطراب جدایی در دانش‌آموزان پایه اول کمک کند؟
- پس از اجرای بازی‌درمانی، چه تغییراتی در میزان اضطراب جدایی و رفتارهای اجتماعی محمد حسین مشاهده می‌شود؟
- چه توصیه‌هایی می‌توان براساس یافته‌های این پژوهش برای معلمان و والدین ارائه داد؟

پیشینه پژوهش

شریفی، احمدی، و مولوی (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی بازی‌درمانی گروهی بر کاهش اضطراب جدایی کودکان دبستانی» دریافتند که بازی‌درمانی باعث کاهش

فردی محتاط، کم حرف و با استرس زیاد و ترسو و کاملاً وابسته تبدیل شود به طوری که حتی حاضر نیست لحظه ای از من جدا شود.

مرحله ب)

تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل)

ابتدا برای جمع‌آوری اطلاعات در زمینه اضطراب جدایی به کتابخانه و سایت های معتبر علمی مراجعه نمودیم و علائم و نشانه های اختلال و راههای درمان آن را بررسی نمودیم . سپس با مشاهده رفتار محمد حسین و مصاحبه با پدر و مادرش به یافته‌های ذیل دست پیدا کردیم :

- ✓ عدم ارتباط دوستانه و صمیمانه پدرش با محمد حسین به دلیل مشغله کاری
- ✓ اگرچه یا خودداری مداوم از رفتن به مدرسه یا جاهای دیگر به دلیل ترس از جدایی
- ✓ عدم برقراری ارتباط با همکلاسی ها
- ✓ عدم مشارکت در کارهای گروهی
- ✓ شکایت‌های مکرر از نشانه‌های ناراحتی بدنی (مانند سردرد، دل درد، تهوع یا استفراغ)
- ✓ ترس شدید و مداوم از تنها ماندن در خانه یا اماکن دیگر بدون حضور مادر
- ✓ خودداری از خوابیدن بدون حضور مادر
- ✓ اگرچه از خوابیدن در مکانی غیر از خانه‌ی خود
- ✓ کابوسهای مکرر درباره‌ی موضوع جدایی
- ✓ محافظت مفرط از محمد حسین در مقابل خطرات قابل انتظار
- ✓ ترس‌ها و استرس‌های ناشی از ابتلا به بیماری کرونا که از سوی مادر به محمد حسین منتقل شده است.

انتخاب راه حل و اعتبار بخشی

با توجه به مشاهدات انجام شده و مصاحبات صورت گرفته ، از خودمان پرسیدیم چگونه می‌توانیم مشکل اضطراب جدایی محمد حسین را برطرف کنیم ؟

لذا با توجه به شواهد و مدارک حاصل از مشاهدات و مصاحبات انجام شده این راه حلها را برای رفع مشکل خود در کلاس درس پیش بینی می نماییم:

- ✓ تشویق محمد حسین به منظور ملاقات دوستانه و رفتارهای مستقلانه ای که در موقعیتهای جمعی از خود نشان می دهد.
- ✓ ارجاع والدین به مرکز مشاوره جهت رفع مشکلات فردی و خانوادگی

کرد. بنابراین تصمیم گرفتیم به بررسی این مشکل پرداخته و از طریق بازی درمانی این مسئله را در دانش آموز مورد نظر حل نماییم.

شواهد (۱) :

برای گرد آوری اطلاعات روشهای متعددی وجود داشت. در این پژوهش ، از چند روش به صورت ترکیبی برای جمع آوری اطلاعات استفاده نمودم . در این پژوهش روشهای مشاهده و مصاحبه انتخاب شده است. ابتدا با زیر نظر گرفتن رفتار محمد حسین در کلاس طی چند روز متوالی، اطلاعاتی را در زمینه رفتار و خصوصیات اخلاقی وی جمع آوری کردیم. سپس با یکدیگر درباره محمد حسین و مشکلاتش صحبت کردیم و نظرات همدیگر را جویا شدیم و در آخر با برگزاری یک جلسه با همکار مشاور و پدر و مادر محمد حسین اطلاعات خود را در این زمینه کامل نمودیم.

دو نمونه توصیف مشاهده و مصاحبه صورت گرفته به صورت اجمالی در ذیل آورده شده است:

➤ مشاهده رفتار محمد حسین در کلاس

با مشاهده رفتار محمد حسین متوجه شدیم او دانش آموزی کاملاً سر به زیر، آرام و کم حرف است. با دانش آموزان دیگر در کلاس ارتباط برقرار نمی‌کند و هنگام جواب دادن سوالات با مکث طولانی و با صدایی کاملاً ضعیف صحبت می‌کند. همیشه مادرش تا در کلاس او را همراهی می‌کند و او با چشمانی خیس و اشکبار وارد کلاس می‌شود و بعد از رفتن مادر احساس ترس و نگرانی در چشمانش موج می‌زند.

➤ مصاحبه با والدین

بعد از مشاهده رفتار دانش آموز تصمیم گرفتیم تا با والدین او صحبتی داشته باشیم لذا طی تماس تلفنی از آنان خواستیم به مدرسه مراجعه کنند تا در مورد مشکل محمد حسین با هم صحبت کنیم. همچنین از همکار مشاور نیز درخواست کردیم در این جلسه حضور داشته باشد تا با شنیدن سخنان پدر و مادر ، ما را در حل این مشکل یاری رساند.

طبق گفته های مادر محمد حسین، پدر محمد حسین بدلیل مشغله کاری بیشتر وقت خود را در بیرون از خانه سپری می‌کند و در زمان فراغت از کار و استراحت با فرزند خود ارتباط برقرار نمی‌کند لذا پسر تمام وقت خود را با من می‌گذراند و به دلیل اینکه محمد حسین تنها پسر است و من بسیار به آن وابسته هستم و نگران سلامتی و آینده‌ی او هستم خصوصاً در زمان شیوع ویروس کرونا که این استرس و نگرانی‌ها دو چندان شد و این ترس و استرس ها هم به پسر القا شد و باعث شد که او به

طولانی‌تر با موقعیت‌های جدایی بیشتری رو به رو می‌شوند (جلالی و مولوی، ۱۳۹۰)

روانشناسان و درمانگران بازی‌های زیادی را برای بازی درمانی در نظر گرفته‌اند. با توجه به آنکه کودکان روحیات متفاوتی دارند مناسب با ویژگی‌های خود، بازی‌های مختلفی را انتخاب می‌کنند. عواملی که در انتخاب نوع بازی کودکان دخالت دارد عبارتند از: تفاوت‌های فردی؛ میزان سلامتی سلامتی؛ سطح رشد جسمی و حرکتی؛ بهره‌ی هوشی؛ جنسیت؛ خلاقیت؛ فرهنگ خانواده و موقعیت جغرافیایی و... بر همین اساس بازی به انواع گوناگون تقسیم می‌شود.

۱. بازی‌های با قاعده: این بازی‌ها که تنوع زیادی نیز دارند یکی از بهترین بازی‌های درمانی محسوب می‌شود. بازی‌های با قاعده معمولاً گروهی انجام می‌شود و کودک از این طریق، رعایت نوبت، همکاری و تعاون و درک دیگران را می‌آموزد.

۲. بازی‌های جسمی: بچه‌ها هنوز هم به بازی‌های جسمی علاقه نشان می‌دهند در واقع این بازی‌ها که از قدیمی‌ترین نوع بازی‌هاست هنوز هم به عنوان بهترین بازی معرفی می‌شود؛ این بازی به ابزار مخصوص نیازمند است؛ هم به صورت انفرادی و هم به صورت گروهی انجام می‌شود؛ برای مصرف انرژی اضافی بدن و نجات یافتن از خستگی و کسالت بسیار مفید است و رفتارهای نا آرام و پرخاشگری توأم با عصبانیت کودک را کاهش می‌دهد.

۳. بازی‌های تقلیدی: در این بازی‌ها کودک نقش بزرگترها و دوستانش و آنچه را که از دیگران یاد گرفته را اجرا می‌کند. معمولاً بهترین شخصیت‌ها برای شروع ایفای نقش؛ والدین؛ برادران؛ خواهران و دوستان هستند. کودک از ایفای نقش لذت برده و تجربه کسب می‌کند. در دوره دبستان بیشتر نقش معلمان را تقلید می‌کند؛ در حالی که در دوره‌ی نوجوانی از تقلید رفتار بزرگسالان دوری می‌کند و به تقلید رفتار همسالان می‌پردازد که این خود آغازی است برای هماهنگی و همسو شدن با گروه‌های اجتماعی و ایفای نقش‌های واقعی زندگی.

۴. بازی‌های نمایشی: این بازیها شباهت زیادی به بازیهای تقلیدی دارد. با این تفاوت که کودک در تقلید از بزرگترها از لباس و وسایل مخصوص آن‌ها نیز استفاده می‌کند.

۵. بازیهای خیالی یا نمادی: این نوع بازی‌ها یکی از بهترین شیوه‌های بازی درمانی محسوب می‌شوند. در این بازیها نیازها و آرزوهای خود را با استفاده از وسایل نمادین مانند کشیدن نقاشی و از طریق بازی بیان می‌کند زمانی که کودک دستیابی به ابزار و وسایل مورد نیاز خود را غیر ممکن می‌بیند.

۶. بازی‌های آموزشی: بازی‌های آموزشی موجب تقویت حواس و رشد قوای ذهنی و اجتماعی کودک می‌شوند؛ بایستی کنترل

✓ فراهم کردن جایزه و پاداش توسط والدین برای تشویق محمد حسین زمانیکه واکنشهای مرتبط با جدایی را در خود کنترل نماید.

✓ استفاده از رویکرد خانواده درمانی: در این رویکرد والدین و خواهر و برادران کودک با اضطراب جدایی می‌توانند با یادگیری برخی اصول صحیح رفتار با این کودکان به اصلاح الگوهای رفتاری نادرست آنها کمک کنند (Bandelow, Michaelis, Wedekind, 2017)

✓ ایجاد اعتماد در وی از راه تماس چشمی، گوش سپردن به کلامش، توجه و ابراز محبت به او

✓ استفاده از بازی و ورزشهای جمعی به منظور غلبه بر کمرویی و برقراری ارتباط با همسالان و دادن کارهای مشکل به او برای رشد اعتماد به نفس و عزت نفس در وی.

✓ استفاده از رویکرد کتاب درمانی: کتاب درمانی به کودکان کمک میکند تا با احساسات ترس، گناه یا شرم مربوط به تغییرات خانوادگی که تجربه میکنند، مواجه شوند (Ladding & Gladding, 1991)

✓ استفاده از رویکرد بازی درمانی

اجرای راه حل و نظارت

پس از بررسی راه حل‌های پیشنهادی بهترین راه حل را که به نظرم جذاب‌ترین آنها بود در مورد محمد حسین به کار بستیم و از طریق بازی درمانی که مراحل آن در زیر آورده شده است توانستیم مشکل دانش آموز را برطرف نماییم. بازی درمانی نقش چشمگیری در کاهش اختلال اضطراب جدایی دارد (عبدخدائی و صادقی اردوبادی، ۱۳۹۰) از آنجایی که بازی برای کودکان همانند کلام برای بزرگسالان است و وسیله‌ای است برای بیان احساسات، برقراری روابط، توصیف تجربیات، آشکار کردن آرزوها و خودکشفایی (Landreth, Ray, & Bratton, 2009) در درمان اضطراب جدایی کودکان ترجیح داده شده است که از این روش استفاده شود. بر این اساس متخصصان برای کاهش اضطراب کودکان و کمک به آنها روشهای مختلف درمانی را مورد بررسی و پژوهش قرار داده‌اند «بازی درمانی» به عنوان یک ارتباط بین فردی پویا بین کودک و یک درمانگر آموزش دیده در فرآیند بازی درمانی توصیف میشود که رشد یک ارتباط امن را برای کودک تسهیل مینماید تا کودک به طور کامل خود را بیان کند. از طریق بازی درمانی، کودک میتواند مهارتهای مهار خود را بهتر فراگیرد. بازی درمانی نتایج پایداری را بر جای می‌گذارد، غلبه بر اضطراب مهارتی است که نیاز به تمرین و تکرار دارد تا به صورت رفتار عادی درآید. با بازی درمانی کودکان این راهبردها را در دراز مدت بهتر بکار می‌گیرند و در مدت زمان

به درون خود و رفتار دیگران داشته باشد و دلیل احتمالی بعضی حوادث گذشته را دریابد بعضی از اهداف سفر خیالی عبارتند از: اینکه کودک احساس کند که نقش فعال و موثری در حوادث زندگی داشته است. کودک قادر شود رفتارهای مناسب تر را که پیامدهای بهتری دارد بشناسد و تجربه کند و قادر شود بر رفتار خود و دیگران بصیرت پیدا کند. در این جلسه به آنها کمک می-شود تا بتوانند جلسات درمانی را ترک کرده و آموخته های خود را به محیط بیرون تعمیم دهند (بازیها برگرفته از محمد اسماعیل، ۱۳۸۳؛ گلدارد و گلدارد، ۱۳۸۲؛ کداسن و شفر، ۱۳۸۲)

✓ بازی های حرکات ریتمیک: هدف این روش، توجه به انتخاب کودک و فضای بازی آزاد، درک و پاسخ دهی هیجانی، پذیرش کودک، گوش دادن انعکاسی، قانون حد و مرزها و به کارگیری صحیح حرکات ریتمیک و بازی به تناسب و انتخاب کودک است که بایستی در منزل و توسط کودک و مادر صورت پذیرد و انواع گوناگونی دارد که عبارتند از:

✓ بازی میدان اشکال، بازی خط موزیکال، حرکت لوزی، بازی صدا، بازی گوی های رنگی، بازی صفحه شطرنج، بازی جدول اعداد، بازی اشکال نواری (فرامرزی، بکرایی، محب زاده، آقازیارتی، رنجبر، ۱۳۹۹)

مرحله ج

شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب

به طور کلی با استفاده از روش های گردآوری اطلاعات و مقایسه ی دو وضعیت آغازین و پایانی این گونه می توان نتیجه گیری نمود که اختلال اضطراب جدایی محمد حسین کاهش یافته است و شواهد نشان می داد که روش بازی درمانی بسیار موثر واقع شده بود. لذا برای این که تأثیر روشهای بکار رفته، بهتر مشخص شود، تصمیم گرفتیم درباره ی آنچه انجام داده بودیم، اطلاعات مطمئن تری جمع آوری نماییم. راه هایی برای مطلع شدن از نتایج کار پیش بینی کردیم. از جمله:

نظر خواهی از والدین در مورد تأثیر روش بازی درمانی بر میزان اضطراب جدایی محمد حسین

نظر خواهی از همکاران درباره ی روش بکار گرفته شده مقایسه ی میزان مشارکت و فعالیت محمد حسین در کلاس، قبل و بعد از اجرای روش موردنظر

مقایسه ی میزان رضایت یا اکراه محمد حسین هنگام ورود به کلاس و مدرسه قبل و بعد از اجرای روش بازی درمانی پس از بررسی های به عمل آمده، نتیجه گرفتیم روش پیشنهادی مناسب بوده و موجب بهبود اختلال اضطراب جدایی محمد حسین شده است.

اصلی بازی در اختیار کودک باشد و جهت و مسیر آن را او تعیین کند. درمانگر باید بتواند با استفاده از وسایل بازی بهترین آموزش ها را به کودک یاد دهد.

۷. بازی های خلاقیتی: کار کردن روی خلاقیت بچه ها خیلی مهم است و باعث تقویت مهارت های آنها می شود. کودک از طریق به وجود آوردن چیزی؛ عقاید و احساساتش را اظهار می کند؛ مانند نقاشی؛ موسیقی؛ خمیر بازی؛ شن بازی و یا استفاده از لغات که او را قادر می سازد تا در آینده داستان؛ شعر و نمایشنامه بنویسد (حیدری، ۱۴۰۱)

لذا با توجه به خصوصیات اخلاقی و روحیات محمد حسین، برای درمان اختلال اضطراب وی بازی هایی را برگزیدیم و به مرحله اجرا گذاشتم که در ذیل عنوان شده است:

✓ استفاده از لوگوهای اسباب بازی: این روش با هدف ایجاد حس همکاری گروهی در کودکان و از بین بردن رفتارهای بیگانگی کودکان بکار برده می شود. در این روش کودکان با کمک معلم خانه ای بزرگ با آرم می سازند و هر کودک پیشنهاداتی در مورد رنگ و طرح خانه ارائه می دهد. (رضایی شریف و خادمی آستانه، ۱۴۰۱)

✓ استفاده از حیوانات اسباب بازی: هدف اصلی استفاده از حیوانات همچنین اسباب بازی ترغیب کودک به صحبت در مورد روابط با افراد دیگر، کشف نگرانی های کودک از روابطش در آینده، کشف ترس از روابط با دیگران و کشف مشکلات احتمالی از روابطش در آینده است. از کودکان خواسته می شود که نمایشی را برای جلسه آینده ما بین حیوانات طراحی کرده و به کلاس بیاورند. نمایش عروسکی؛ نمایش توانمندی از بازی است که فرد را به آسانی با امکانات و آمیزه های مختلف سازگار می کند. نمایش عروسکی برای مواجه کردن کودکان با اضطراب نیز موثر است. آنچه که عروسکها درباره ی رویارویی با ترس و مقابله با اضطراب آموزش می دهند نهایتاً اضطراب کودک را به سطح قابل مهار کاهش میدهد.

✓ خمیر بازی: خمیر وسیله ی ارزشمندی در بازی با کودکان است. «خمیربازی» راه های جدید برای بیان کودک ایجاد می-کند ویژگی بازی گونه و آشنای خمیرهای رنگی باعث سرگرمی کودک می شود در عین آن که همزمان نیروهای دفاعی وی را کاهش می دهد. شکل پذیری و خاصیت تغییر پذیری خمیر، توانایی کودک در بازی با آن و شکل دادن به موضوعات مهم و در عین حال نظارت بر آن را تسهیل می کند خمیر همانطور که تغییر شکل می دهد به عنوان یک استعاره برای تغییر دادن مفید است (جلالی و مولوی، ۱۳۹۰)

✓ بازی سفر خیالی: بیشترین اهمیت این سفرهای خیالی این است که کودک تشویق می شود تا داستان خود را بگوید، نگاهی

ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی

پس از این که اطلاعاتی در زمینه چگونگی اجرا و نتایج فعالیت های خود جمع آوری نمودیم و با توجه به انتقادات و پیشنهادهای همکاران و جلساتی که با اولیای محمد حسین داشتیم سعی نمودیم کم و کاستی ها را جبران کنیم و آن طور که شواهد امر نشان می داد بحمدالله فعالیت های انجام شده مناسب و قابل قبول بود. هر چند ضعف هایی در آن نهفته بود ولی قابل برطرف کردن بود. به هر حال معاون و مدیر مدرسه از رفتار و آرامش محمد حسین در مدرسه احساس رضایت کردند و به گفته مادرش بهانه گیری و رفتارهای نابهنجارش کمتر شده است و حضورش در کلاس منظم و با دوستان و همکلاسی- هایش ارتباط موثر برقرار می کند.

نتیجه گیری و پیشنهادات

ترس و اضطراب از شایع ترین اختلالات دوران کودکی هستند. یافته های تحقیقات نشان داده است که مشکلات اضطراب و ترس یکی از دلایل اصلی بسیاری از نگرانی ها و مشکلات روانی است که تا بزرگسالی ادامه می یابد. خصوصاً اینکه این نگرانی و استرس با شیوع ویروس کرونا افزایش یافته و حتی در دوران پسا کرونا نیز خانواده ها و بچه ها با آن دست و پنجه نرم می کنند که این استرس به چند دلیل ممکن است رخ دهد، از یک سو ممکن است به دلیل کناره گیری از فضای واقعی مدرسه و عادت کردن به گذراندن دروس به شکل مجازی باشد و یا به دلیل ترس ها و استرس های ناشی از ابتلا به بیماری باشد که معمولاً از سوی والدین به دانش آموزان منتقل می شود.

لذا وظیفه معلم و کادر مدرسه این است که این ترسها و اضطراب ها را شناخته و در صدد بر طرف کردن آنها بر آیند، چون مقطع ابتدایی یکی از دوره های مهم و شاید بتوان گفت مهم ترین دوره می باشد که اگر دانش آموزان و عوامل موثر بر روحیه آنها و مسائل و مشکلات مختلف آنها بیان و رفع نشود، در دوره های دیگر زندگی به مراتب با مشکلات بیشتری روبروی خواهند شد. بازی درمانی به عنوان یک روش درمانی موثر باعث کاهش اضطراب می گردد. یافته های تحقیقات نشان می دهد که بازی یک فعالیت منحصر به فرد در دوران کودکی است که به صورت داوطلبانه و بدون جهت گیری خاص هیجان و لذت زیادی دارد. بازی می تواند افکار درونی و بیرونی کودک را به هم متصل کند و همچنین می تواند به کودکان در کنترل اشیاء اطراف کمک کند. بازی همچنین می تواند به کودکان این امکان را بدهد که تجربیات، افکار، احساسات و خواسته های خود را که تهدیدی برای آنها هستند بیان کنند. در مورد استفاده از بازی درمانی در کاهش اختلالات اضطرابی کودکان تاکنون

مطالعات متعددی انجام شده است که حاکی از آن است که بازی درمانی باعث کاهش اضطراب جدایی در کودکان می شود که نتایج تحقیق سیدعبدخدایی و صادقی اردوبادی، برزگر، صراحی، پورنسایی و نیک اخلاق دلیلی بر این ادعاست.

پیشنهادات

✓ فهرستی از افکار مثبت را برای کودک خود طراحی کنید و آنها را در دید کودک قرار دهید.
✓ از برنامه های آموزشی فشرده خودداری کنید و بیشتر زمان کودک را به بازیهای مناسب اختصاص دهید.
✓ در صورتیکه والدین دارای هر نوع مسئله روانشناختی از جمله افسردگی، اضطراب یا موارد دیگر هستند لازم است که آنها نیز تحت درمان قرار گیرند؛ زیرا والدین نزدیکترین الگو برای فرزند خود هستند.

✓ تشویق والدین به گردش رفتن در بیرون از شهر بدون اینکه کودکان حضور داشته باشند. در ابتدا این گردشها باید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه باشد و به تدریج طولانی تر شود تا کودکان تحملشان بیشتر شود. در این خصوص بچه ها بایستی آموزش آرامش و تنفس عمیق و بازی با همسالان را یاد گرفته باشند تا در زمان جدایی آرامش خود را حفظ کنند

✓ به کودک قول پاداش و جایزه داده شود تا شهیا در اتاق خود مانده و به تنهایی بخوابد.

✓ هدایت و راهنمایی والدین برای محدود کردن کج خلقی و گریه بچه ها و تشویق آنها برای محدود کردن رفتارهای وابسته متقابل

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

- Psychology: Research and Practice, 36(4), 376-39
- Faramarzi, S., Bakrai, S., Mohibzadeh, M.; Aghaziarti, A.; Ranjbar, B. (2010). The effectiveness of rhythmic motor game training on separation anxiety in children. *Quarterly Journal of Applied Family Therapy*. [Persian]
- Gladding, S.T., & Gladding, C. (1991). The ABCs of bibliotherapy for school counselors. *The School Counselor*, 39, 7-13
- Goldard, K., Goldard, D. (2003). *Counseling with children*, translated by Nastaran Adib-Rad and Goli Nejadi. Tehran: Sales. [Persian]
- Heydari, M. (2012). The best play therapy methods for children under 9 years old. [Persian]
- Jafari, A. (2011). The effect of play therapy with the cognitive-behavioral approach of Mysin on shyness of elementary school children. *Quarterly Journal of Educational Psychology*.
- Jalali, S., Molavi, H. (2011). The effect of play therapy on separation anxiety disorder in children, *Psychology*, 14
- Kadasen, E., Shafar, C. (2003). A selection of play therapy methods, translated by Susan Saberi and Parivosh Vakili. Tehran: Arjomand. [Persian]
- Kearney, C. A. (2006). Solutions to school refusal for parents and kids: Pinpoint and address reinforcers of the child's behavior. *Current Psychiatry*, 5, 67-83.
- Landreth, G.L., Ray, D.C., & Bratton, S. (2009). Play therapy in elementary school. *Psychology in the School*. 46(3):1-9.
- Mash, E.J., & Barkley, R.A. (Eds.). (2014). *Child psychopathology*. Ord Ed. New York: Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/9344-05546-333>.
- Mohammad Esmaeil, A. (2004). Play therapy theories, methods and clinical applications Tehran: El-Hani. [Persian]
- Narimani, M., Soleimani, M., Abu Qasimi, A. (2011). Comparing the internal and external dimensions of students' thinking styles. *Quarterly Journal of School Psychology*. [Persian]
- O'Connor, K., Schaefer, C. E., & Braverman, L. D. (2013). *Handbook of Play Therapy*. John Wiley & Sons.
- Rezaei Sharif, A., Khademi Astana, Z. (2012). The effectiveness of play therapy on

منابع فارسی

- جعفری، علی. (۱۳۹۰). تأثیر بازی درمانی با رویکرد شناختی-رفتاری میسین بر کمرویی کودکان دبستانی. فصلنامه روانشناسی تربیتی. جلالی، سلیمه؛ مولوی، حسین (۱۳۹۰). تأثیر بازی درمانی بر اختلال اضطراب جدایی کودکان، روانشناسی، ۱۴، حیدری، میلاد. (۱۴۰۱). بهترین روش های بازی درمانی برای کودکان زیر ۹ سال، رضایی شریف، علی؛ خادمی آستانه، زهرا. (۱۴۰۱). اثربخشی بازی درمانی بر کاهش اختلال اضطراب جدایی و گوشه گیری دانش آموزان ابتدایی. فصلنامه مشاوره ی مدرسه رضایی، ح، امیری، ن، و موسوی، م. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی بازی درمانی بر اضطراب جدایی در کودکان ابتدایی. فصلنامه مطالعات آموزشی، ۱۱۲(۱)، ۱۲۲-۱۳۴
- شریفی، س، احمدی، ف، و مولوی، ر. (۱۴۰۰). اثربخشی بازی درمانی گروهی بر کاهش اضطراب جدایی کودکان دبستانی. *مجله روانشناسی کودکان*، ۱۷(۲)، ۴۹-۶۰
- عبدخدائی، محمدسعید؛ صادقیاردوبادی، آفرین (۱۳۹۰). بررسی میزان اضطراب جدایی کودکان و اثربخشی بازی درمانی با رویکرد رفتاری-شناختی بر کاهش آن، روانشناسی بالینی، سوم، ۴
- فرامرزی، سالار؛ بکرای، سعدی؛ محب زاده، مجید؛ آقازارتی، علی؛ رنجبر، بدر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش بازیهای حرکتی ریتمیک بر اضطراب جدایی کودکان. فصلنامه خانواده درمانی کاربردی کداسن، هایدی؛ شفر چارلز. (۱۳۸۲). برگزیده ای از روشهای بازی درمانی ترجمه سوسن صابری و پروش وکیلی. تهران: ارجمند
- گلدارد، کاترین؛ گلدارد، دیوید. (۱۳۸۲). مشاوره با کودکان ترجمه نسترن ادیب راد و گلی نژادی. تهران: ثالث.
- محمد اسماعیل، الهه. (۱۳۸۳). بازی درمانی نظریه ها روشها و کاربردهای بالینی تهران: الحانی
- نریمانی، محسن؛ سلیمانی، منور؛ ابوقاسمی، علی (۱۳۹۰). مقایسه ابعاد درونی و بیرونی سبک های تفکر دانش آموزان. فصلنامه روانشناسی مدرسه.

فهرست منابع

- Abdkhodaei, M. S., Sadeghi-Ardobadi, A. (2011). Study of the level of separation anxiety in children and the effectiveness of play therapy with a behavioral-cognitive approach on its reduction, *Clinical Psychology*, 3rd, 4. [Persian]
- Bandelow, B., Michaelis, S., Wedekind, D. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*. 19.2:93.
- Bratton, S. C., Ray, D., Rhine, T., & Jones, L. (2005). The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes. *Professional*

Sharifi, S., Ahmadi, F., & Molavi, R. (2011). The effectiveness of group play therapy on reducing separation anxiety in elementary school children. *Journal of Child Psychology*, 17(2), 49-60. [Persian]

reducing separation anxiety disorder and isolation in elementary school students. *Quarterly Journal of School Counseling*. [Persian]

Rezaei, H., Amiri, N., & Mousavi, M. (2019). Investigating the effectiveness of play therapy on separation anxiety in elementary school children. *Quarterly Journal of Educational Studies*, 12(1), 122-134. [Persian]