குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை

Saturday, 03 December 2016 08:16

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை

விளையாட்டுச் சிகிச்சை குழந்தைகளின் உணர்வுபூர்வமான பிரச்னைகளை கண்டறியவைத்து அவைகளை நல்ல முறையில் சமாளிக்க அவர்களுக்கு உதவுகிறது

பெரியவர்களுக்கு ஏதேனும் உணர்ச்சிப் பிரச்னை வந்தால் அவர்களால் அதை ஓரளவு சிறப்பாகக் கையாள இயலும். காரணம் அவர்களுக்கு தங்களுக்கு ஏதோ பிரச்னை என்று பெருமளவு புரிந்துவிடும்.

அந்த உணர்வுகளை அவர்கள் பிறரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளவும் இயலும். அதன்மூலம் அவர்களது பிரச்னைக்கு ஒரு தீர்வு கிடைக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஆனால் குழந்தைகளுக்கு உணர்வுப் பிரச்னைகள் வரும்போது அவர்களால் அதை புரிந்துகொள்ளவும் இயலாது, வெளிப்படையாக சொல்லவும் இயலாது. ஆகவே அவர்களுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை நல்ல பலன் அளிக்கிறது.

குறிப்பாக, மிகவும் இளைய வயதில் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு இது ஒரு மிக நல்ல சிகிச்சை ஆகும். சில குழந்தைகளால் தங்கள் மனதில் உள்ளதை வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்த முடியாமல் போகலாம், சிலர் வெட்கப்படலாம், சிலர் தங்களுடைய பிரச்னைகளை பிறரிடம் பகிர்ந்து கொள்வதில் அசௌகரியம் அடையலாம்.

அதுபோன்ற நேரங்களில் விளையாட்டைப் பயன்படுத்தி அவர்களுடைய பிரச்னைகளைத் தீர்ப்பது சாத்தியமாகிறது. இது குழந்தைகளுக்கு இயல்பாகவே வரும் ஒரு விஷயம் என்பதால், இது ஒரு நல்ல சிகிச்சை ஆகிறது.

1 / 12

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை

Saturday, 03 December 2016 08:16

விளையாட்டுச் சிகிச்சை என்பது ஒருவிதமான உளவியல் சிகிச்சை. இங்கே குழந்தைகள் தங்களுடைய உணர்வு மற்றும் மனநலப் பிரச்னைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும், அவற்றைக் கையாள்வதற்கும் விளையாட்டு பயன்படுத்தப் படுகிறது. இதன் மூலம் குழந்தைகள் தங்களுடைய உணர்வுகளை தாங்களே அலசுகிறார்கள், அதை சிகிச்சையாளர் அல்லது தங்களது பெற்றோரிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

''சிறுவர்களை விடுங்கள் பெரியவர்களாகிய நமக்கே கூட நமது மனதில் உள்ளதை பேசுவது சிரமாமாக உள்ளது அல்லவா? இந்தப் பிரச்னை சிறுவர்களுக்கு இன்னும் பல மடங்கு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது'' என்கிறார் லூசி போவன். இவர் விளையாட்டுச் சிகிச்சைக்கான இந்தியா தேசிய கழகத்தின் செயல் இயக்குநர் ஆவார்,

''விளையாட்டு என்பது மனிதர்களுக்கு ஒரு மிகவும் இயல்பான விஷயமாக இருக்கிறது. குறிப்பாக குழந்தைகள் இதனை மிகவும் ரசிக்கிறார்கள். விளையாடும்போது அவர்கள் எந்தவிதமான அசௌகரியத்தையும் உணர்வதில்லை. ஆகவே விளையாட்டை ஓர் இயற்கையான வழியாகப் பயன்படுத்தி ஒரு குழந்தையை தன்னுடைய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தச் செய்யலாம். குழந்தைகளே பதில் தேட வைக்கலாம். அவ்வளவு என் குழந்தைகளை விளையாட விட்டாலே போதும். அதுவே அவர்களுக்கு நல்ல மாற்றமாக அமைந்து அவர்கள் பிரச்னைகளைக் குறைக்கும்.

வாழ்க்கை நல்ல அனுபவமாக அமைந்து விளையாட்டாகப் பார்க்கும்போத்கு விளையாட்டின் மூலம் தங்களுடைய உணர்வுகளை அலசும்போது, குழந்தைகள் தங்களுடைய பிரச்னைகளிலிருந்து பாதுகாப்பான தொலைவிற்கு விலகி நிற்கப் பழகுகின்றன. அதன் மூலம் அவற்றை ஜீரணித்துக்கொள்கிறார்கள், பிறர் தங்கள் மீது தீர்ப்புச் சொல்கிறார்களே, தங்களை மாறச் சொல்கிறார்களே, என்றெல்லாம் உணராமல் தங்கள் பிரச்னைக்கு தீர்வு என்ன என்று அவர்களே சிந்திக்கிறார்கள்.''

“விளையாட்டுச் சிகிச்சையைப் பொறுத்தவரை முழு கவனமும் குழந்தைகளின் மேல் தான் இருக்கும். அவர்களுக்கு எது சிறந்ததோ அதன் மீது தான் இருக்கும்” என்கிறார் அவர். இந்தச் சிகிச்சையை வழிநடத்துவது சிகிச்சை பெறுகிற குழந்தையேதான். இதை கட்டுப்படுத்துவதற்கு முழுச் சுதந்திரமும் குழந்தைகளுக்குத் தரப்படுகிறது, அவர்களுக்கு எது மனத்துயர் உண்டாக்குகிறது என்பதை அவர்களே கண்டறிந்து, அவர்களே சரி செய்து கொள்வார்கள், இந்தச் சிகிச்சை எந்த வேகத்தில் நடைபெறும், எந்த ஊடகத்தில் நடைபெறும், என்பதையெல்லாம் தீர்மானிக்கப்போவது அவர்கள்தான். இது அவர்களுக்கு மிக நல்ல பலனைத் தருகிறது.”

2 / 12

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை

Saturday, 03 December 2016 08:16

விளையாட்டுச் சிகிச்சை அளிக்கும் ஒருவர் குழந்தையிடம் நேரடியாக “உனக்கு என்ன பிரச்னை” என்று கேட்காமல், மறைமுகமான அணுகுமுறையில் அவர்களுடைய தேவைகளைப் புரிந்துகொள்கிறார். மற்ற உளவியல் மதிப்பீடுகளோடு விளையாட்டுச் சிகிச்சையையும் பயன்படுத்தலாம். சில நேரங்களில் விளையாட்டுச் சிகிச்சை அளிப்பவர் அதன்மூலம் கலையையும் பயன்படுத்தலாம். அதன்மூலம், குழந்தையின் உணர்வுகளை வெளிக்கொண்டு வரலாம். மூன்று வயது மற்றும் அதற்கு மேல் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இந்த விளையாட்டுச் சிகிச்சையை பயன்படுத்தலாம்.

விளையாட்டுச் சிகிச்சையை ஏன் பயன்படுத்தவேண்டும்?

பெரும்பாலான மருத்துவமனைகள் வயது வந்தவர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சிகிச்சை அளிப்பவர் ஒரு பக்கமாக அமர்ந்திருப்பார். அவருக்கு எதிரே சிகிச்சை பெறுபவர் அமர்ந்திருப்பார். அது கிட்டத்தட்ட ஓர் அலுவலகம் போல் இருக்கும். சிகிச்சை அளிப்பவர் கேள்விகளைக் கேட்பார். சிகிச்சை பெறுபவர் தன்னுடைய பிரச்னைகளையும் தேவைகளையும் தெரிவிக்கும்படி செய்வார். இதெல்லாம் குழந்தைகளுக்குச் சரிப்படாது. அவர்கள் இந்த அமைப்பைப் பார்த்தவுடனேயே திகைத்துப் போய் விடுவார்கள். தங்களுடைய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த விரும்பமாட்டார்கள். ஒருவேளை அவர்களே விரும்பினாலும். அவர்களால் அவ்வாறு வெளிப்படுத்த இயலாமல் போகலாம். அதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில் விளையாட்டுச் சிகிச்சை பல வழிகளில் உதவுகிறது:

குழந்தைக்கு சௌகரியமான வெளியை உருவாக்குகிறது. இதில் ஒரு வண்ணமயமான அறை, அதிலே பல வகைப் பொம்மைகள், விளையாட்டுக்கு உதவும் சாதனங்கள் இருக்கின்றன. உதாரணமாக ஒரு பொம்மை வீடு இருக்கிறது. அதில் பெற்றோர், தாத்தா, பாட்டி, குழந்தைகள், மிருகங்கள், மற்ற விதமான பொம்மைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. பக்கத்திலேயே படம் வரைவதற்கான, கைவினைப் பொருட்கள் செய்வதற்கான தாள்கள், பேனாக்கள், வண்ணப் பென்சில்கள், பிற எழுதுபொருட்கள் ஆகியவை இருக்கின்றன, இவற்றை எல்லாம் பயன்படுத்தி ஒரு குழந்தை தன்னை வெளிப்படுத்திக்கொள்ள இயலும். அந்தக் குழந்தை விருப்பம்போல் எங்கு வேண்டுமானாலும் செல்லலாம், எங்கே என்ன இருக்கிறது என்பதைப் பார்க்கலாம், தனக்கு ஆர்வமுள்ள எந்தச் செயல்பாட்டிலும் ஈடுபடலாம். இவ்வாறு குழந்தை தன்னுடைய விருப்பப்படி நகரலாம், செயல்படலாம் என்று அனுமதிப்பது இந்தச் சிகிச்சையின் தன்மையை தீர்மானிக்கிறது.

அதாவது இந்தச் சிகிச்சை இப்படித்தான் நடைபெறவேண்டும் என்று ஒரு சிகிச்சையாளர் ஏற்கனவே தீர்மானித்து வைக்காமல் அந்தந்தக் குழந்தையின் ஆர்வத்திற்கு ஏற்ப

3 / 12

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை

Saturday, 03 December 2016 08:16

சிகிச்சை மாறுபடுகிறது.

விளையாட்டுச் சிகிச்சையின் போது என்ன நடைபெறுகிறது?

விளையாட்டுச் சிகிச்சை என்பது ஒவ்வொருமுறையும் சுமார் 45 நிமிடங்களில் இருந்து ஒரு மணி நேரம் வரை தரப்படுகிறது.

இந்தச் சிகிச்சையின் போது குழந்தையை விளையாட்டு அறைக்கு அழைத்துச் செல்வார்கள், அதன் வயதுக்குப் பொருத்தமான சில பொம்மைகளைக் கொடுத்து இஷ்டம்போல் விளையாடச் சொல்வார்கள். இப்படி குழந்தை தான் விருப்பம் போல் விளையாடுவதால் அது தன்னை இயல்பாக வெளிப்படுத்திக்கொள்கிறது.

அப்போதைய அவர்களுடைய உணர்வுநிலைக்கு ஏற்ற பொம்மைகளை அது தேர்ந்தெடுக்கக் கூடும், அல்லது தன்னுடைய சவால்களை வெளிப்படுத்துகிற ஓவியம் எதையேனும் அது வரையக்கூடும். உதாரணமாக ஒரு குழந்தைக்கு வீட்டில் ஏதாவது பிரச்னை இருக்கிறது என்றால், அந்தக் குழந்தை ஓர் அழகான குடும்பத்தையே படமாக வரையைக்கூடும்; ஒழுக்கப் பிரச்னைகளைக் கொண்ட குழந்தைகள் ஒரு துப்பாக்கியை எடுத்து ஒரு பொம்மையைச் சுடக்கூடும் அல்லது அங்குள்ள மற்ற பொம்மைகளைப் பயன்படுத்தி ஏதாவது ஒரு வன்முறைச் செயலை வெளிப்படுத்தக் கூடும்.

இவ்வாறு குழந்தைகள் பொம்மைகளைக் கொண்டு எப்படி விளையாடுகிறது என்பதை சிகிச்சையாளர் கவனித்துப் பார்க்கிறார். தன்னுடைய புரிதல்களைக் கொண்டு குறிப்புக்களை எழுதி வைக்கிறார். (சில சிகிச்சை மையங்களில் ஒரு பக்கம் மட்டும் காணக்கூடிய கண்ணாடிகள் பொருத்தப்பட்டிருக்கின்றன, அந்தக் கண்ணாடிகளுக்குப் பின்னால் இருந்து சிகிச்சை அளிப்பவர் குழந்தையை கவனிப்பார். இதன்மூலம் அந்தக் குழந்தைக்கு தன்னை சிகிச்சையாளர் கவனித்துக்கொண்டே இருக்கிறாரே என்கிற சங்கட உணர்வு இருந்தால், அதைப் போக்கிவிடலாம்,

குழந்தை தன்னை யாரும் கவனிக்க வில்லை என்று நினைத்துக்கொண்டு இயல்பாக விளையாடும், சௌகரியமாக நடந்துகொள்ளும். அதே சமயம் சிகிச்சையாளர் அதைத் தொடர்ந்து கவனித்து அதற்கு என்ன பிரச்னை என்று கண்டறிய முயல்வார்).

4 / 12

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை

Saturday, 03 December 2016 08:16

சில நேரங்களில் குழந்தைக்கு ஏதாவது ஒரு குறிப்பைக் கொடுத்து, அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட செயல்பாட்டைச் செய்யுமாறு சிகிச்சையாளர் கேட்டுக்கொள்வார். அந்த குறிப்புக்களை குழந்தை எப்படிப் பயன்படுத்தி விளையாடுகிறது என்பதை அவர் கவனிப்பார். இந்த நிகழ்வின் நிறைவில் அல்லது ஒரு சில நிகழ்வுகள் நிறைவு பெற்ற பிறகு, சிகிச்சையாளர் குழந்தையுடன் பேசலாம், அல்லது அதன் குடும்பத்தினருடன் பேசலாம். குழந்தை விளையாட்டின் மூலம் வெளிப்படுத்திய விஷயங்களை இன்னும் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

சில நேரங்களில் குழந்தைகளின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப தனித்தனி விளையாட்டு நிகழ்வுகளுக்குப் பதிலாக, ஒரு குழு விளையாட்டு நிகழ்வுக்கும் சிகிச்சையாளர் ஏற்பாடு செய்யலாம். அதாவது ஒரு குழந்தை தனியே விளையாடாமல் தன்னுடைய வயதைச் சேர்ந்த வேறு சில குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடும். அப்போது அது எப்படி விளையாடுகிறது என்பதை சிகிச்சை அளிப்பவர் கவனிப்பார்.

ஒரு சிகிச்சை நிகழ்ந்துகொண்டு இருக்கும்போது அதனை இவ்விதமாகத்தான் வழிநடத்திச் செல்லவேண்டும் என்று சிகிச்சையாளர் சில குறிப்பிட்ட நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றுவார். இவற்றின் மூலம் குழந்தை எப்படி இருக்கிறதோ அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வார், குழந்தையின் பிரச்னைகளை குழந்தையாலேயே தீர்க்கமுடியும் என்ற அதன் திறனை மதிப்பார். குழந்தையே சிகிச்சையை வழிநடத்தும்படி செய்வார்.

“விளையாட்டுச் சிகிச்சையின் போது குழந்தைக்கும் சிகிச்சை அளிப்பவருக்கும் ஏற்படும் இந்த உறவானது நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துகிறது” என்கிறார் போவன். “இதன்மூலம் குழந்தை பாதுகாப்பாக உணர்கிறது, தனக்குள் இருக்கிற பிரச்னையை ஆராய்கிறது, வெளிப்படுத்துகிறது. இங்கே சிகிச்சை அளிப்பவரின் வேலை, குழந்தை இதனால்தான் இப்படி நடந்துகொள்கிறது என்று தீர்ப்பளிப்பதல்ல.

குழந்தையின் நடவடிக்கைகளைப் பார்த்து ஒன்றுக்குப் பத்தாக ஊகித்துச் சொல்வதல்ல, அவர் குழந்தையின் விளையாட்டைக் கவனித்து, அப்போது தனக்கு ஏற்படும் அனுபவத்தைதான் பதிவு செய்யவேண்டும். இங்கே குழந்தை சிகிச்சையாளரிடம் நம்பிக்கையாக, பாதுகாப்பாக உணரவேண்டும். தங்களால் தங்களுடைய பிரச்னைகளை ஆராயமுடியும், மாற்றத்தைக் கொண்டுவர இயலும் என்ற நம்பிக்கையை குழந்தையிடம் கொண்டுவரவேண்டும்; அதாவது குழந்தை எதனால் இப்படி நடந்துகொள்கிறது என்று சிகிச்சை அளிப்பவர் ஊகிப்பதைவிட, குழந்தை தன்னைத்தானே தேற்றிக்கொண்டு, தனது பிரச்னைகளை தனக்குத்தானே தீர்த்துக்கொள்ளும் என்ற நிலையை உருவாக்குவதுதான் அதிக அளவு முக்கியம்.

5 / 12

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை

Saturday, 03 December 2016 08:16

ஆக விளையாட்டின் மூலம் தங்களது சிகிச்சையாளரின் உதவியுடன் குழந்தைகள் தங்களுக்குள் இருக்கிற குழப்பமான உணர்வுகளை ஜீரணித்துக் கொள்கிறார்கள். தாங்கள் யார் என்பதையும் தங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகம் எப்படிப்பட்டது என்பதையும் இன்னும் நன்றாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். “

குழந்தையின் பிரச்னைகளை புரிந்துகொள்வதற்கு விளையாட்டு எப்படி உதவுகிறது?

விளையாட்டுச் சிகிச்சை அளிக்கிற ஒருவர் இதற்காக விசேஷப் பயிற்சி பெற்றிருப்பார், விளையாட்டுச் சிகிச்சையின்போது குழந்தை எப்படி நடந்துகொள்கிறது என்பதைக் கவனித்தல், பிரச்னைகளைக் குழந்தையோடு சேர்ந்து ஆராய்தல், குழந்தைக்கு என்ன பிரச்னை என்று கண்டறிந்து உணர்தல், குழந்தை தன்னுடைய பிரச்னைகளைத் தானே குணமாக்கிக்கொள்வதற்கான நடவடிக்கைகளை உருவாக்குதல் போன்றவற்றில் இவர் நிபுணராக இருப்பார். குழந்தைகள் இயல்பாகவே தங்களுடைய உணர்வுகளையும் சவால்களையும் விளையாட்டின்மூலம் வெளிப்படுத்துகிறார்கள். சிகிச்சை அளிப்பவரால் அவற்றைக் கவனித்துப் புரிந்துகொள்ள இயலுகிறது.

உதாரணமாக ஏழு வயது பெண்குழந்தை ஒன்று பாலியல் துன்புறுத்தலுக்கு உட்பட்டிருந்தது. ஆனால் அந்தக் குழந்தையால் தன்னுடைய உணர்வுகளை சொற்களால் வெளிப்படுத்த இயலவில்லை. அந்தக் குழந்தையை சிகிச்சையாளர் விளையாட்டு அறைக்கு அழைத்து வருகிறார் தான் இஷ்டம் போல் விளையாடச் சொல்கிறார். அப்போது அந்தக் குழந்தை ஒரு பொம்மையைக் கையில் எடுக்கிறது அதன் உடைகளை நீக்குகிறது. இதைக் கண்ட சிகிச்சையாளர் குழந்தையுடன் பேசுகிறார். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு அந்தக் குழந்தை என்னுடைய மாமா என்னிடம் இப்படி நடந்துகொண்டார் என்று சொல்கிறது. இந்த நிகழ்வு நடைபெற்று பல காலம் ஆகியிருந்தும் அந்தக் குழந்தை இதுவரை அதுபற்றி பேசவே இல்லை. இப்போதுதான் சொற்களால் அதை வெளிப்படுத்துகிறது.

ஓர் ஐந்து வயதுப் பையன் விளையாட்டுச் சிகிச்சைக்கு வந்தான், அங்கே இருக்கிற பொம்மை வீட்டை வைத்துக்கொண்டு விளையாடத் தொடங்கினான். அவன் அங்கே இருந்த குழந்தை பொம்மையை எடுத்து மண்ணுக்குள் புதைத்து வைத்தான். மீதமிருந்த பொம்மைகளை அதாவது தாய், தந்தை, மகன், தாத்தா, பாட்டி போன்ற பொம்மைகளை வீட்டுக்குள் ஒன்றாக வைத்தான்.

இதைக் கவனித்த சிகிச்சையாளர் அவனிடம் சென்று ‘நீ ஏன் அந்தக் குழந்தை பொம்மையை ஒளித்து வைத்தாய்?’ என்று கேட்டார். அதற்கு அவன் ‘இது என்னுடைய தங்கை’ என்கிறான்.

6 / 12

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை

Saturday, 03 December 2016 08:16

‘என்னுடைய தங்கை வந்த பிறகு என்னுடைய தாய் என்னை அடித்துக்கொண்டே இருக்கிறார். என்மீது அன்பு செலுத்துவதில்லை.’

இப்போது இந்தச் செயல்பாடு, பேச்சுவார்த்தையின் மூலம், அந்தக் குழந்தைக்கு என்ன பிரச்னை என்று சிகிச்சையாளருக்கு புரிகிறது, அது தன்னுடைய தங்கையின் மீது குழந்தைத்தனமான பொறாமை கொண்டிருக்கிறது என்று அவர் உணர்கிறார். அதை அந்தக் குழந்தையே உணரும்படி செய்கிறார்.

(இங்கே குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் சம்பவங்கள் யாரோ ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்தவை அல்ல. பல்வேறு குழந்தைகளை கவனித்து, அவர்களுடைய அனுபவங்களின் அடிப்படையில் மனநல நிபுணர்களால் உருவாக்கப்பட்ட நிகழ்வுகள் இவை.)

சில நேரங்களில் சிகிச்சை அளிப்பவர், குழந்தையின் பெற்றோர் மற்றும் குடும்பத்தினரிடம் பேசலாம், அவர்கள் தாங்கள் கவனித்த விஷயங்களைச் சொல்லலாம், அதன்மூலம் குழந்தையின் பிரச்னைகளைப்பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ளலாம். உதாரணமாக குழந்தை எப்போது எல்லாம் இப்படி நடந்துகொள்கிறது? பொதுவாக எல்லா நேரங்களிலும் இப்படி நடந்துகொள்கிறதா அல்லது சில குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் இப்படிப்பட்ட நடவடிக்கைகள் அதிகமாகிறதா? இது போன்ற கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலம் சிகிச்சை அளிப்பவருக்கு குழந்தையின் பிரச்னைகள் நான்கு புரியத்தொடங்குகின்றன. அதன்மூலம் குழந்தையின் பிரச்னையை தீர்ப்பதற்கு என்ன செய்யலாம் என்று அவரால் சிந்திக்க இயலுகிறது.

எந்தவகையான சிகிச்சைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை நல்ல பலன் தருகிறது?

விளையாட்டுச் சிகிச்சை ஆனது குழந்தைகளிடையே காணப்படும் பலவிதமான பிரச்னைகளுக்குப் பலன் தருகிறது. குறிப்பாக பின்வரும் பிரச்னைகளில் இது நல்ல பலனைத் தருவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது :

உடல் சார்ந்த அல்லது உணர்வு சார்ந்த அதிர்ச்சியை சந்தித்துள்ள குழந்தைகள்.

7 / 12

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை

Saturday, 03 December 2016 08:16

உடல் சார்ந்த, உணர்வு சார்ந்த அல்லது பாலியல் துன்புறுத்தலுக்கு ஆளான குழந்தைகள்.

பிறர் சண்டை போடுவதைக் கவனித்துள்ள குழந்தைகள், பிறரால் தாக்கப்பட்ட குழந்தைகள்.

ஆசிரியர் அல்லது மற்ற அதிகாரமுள்ள நபர்களால் கடுமையாகத் தண்டிக்கப்பட்ட குழந்தைகள்.

ஆயுதத் தாக்குதல் அல்லது இயற்கைப் பேரழிவுகளைக் கண்ட குழந்தைகள்.

நடவடிக்கை அல்லது ஒழுக்கம் சார்ந்த பிரச்னைகளைக் கொண்ட குழந்தைகள்.

குறிப்பிடத்தக்க வாழ்க்கை மாற்றங்களை அனுபவித்த குழந்தைகள் (உதாரணமாக பெற்றோர் மரணம், பெற்றோர் விவாகரத்து அல்லது குடும்பத்திடமிருந்து பிரிக்கப்படுதல்)

தங்களுடைய வயதுக்கேற்ற வளர்ச்சி இலக்குகளை எட்ட இயலாத குழந்தைகள்.

பதற்றம் அல்லது சோக உணர்வை அதிகம் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகள்.

தங்களுடைய சுற்றுச் சூழலை புரிந்துகொண்டு அதை சமாளிக்க இயலாமல் திணறும் குழந்தைகள்.

சில நேரங்களில் குழந்தைகளுக்கு வேறு விதமான சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்டு வருகிற நேரங்களில் கூட, அந்தச் சிகிச்சைகள் எப்படி பலன் தந்திருக்கின்றன என்பதை அறிய விளையாட்டுச் சிகிச்சையைப் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக ஒரு குறிப்பிட்ட சிகிச்சை தொடங்குவதற்கு முன்பும் நடைபெற்ற பிறகும், குழந்தையை விளையாட்டுச்

8 / 12

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை

Saturday, 03 December 2016 08:16

சிகிச்சைக்கு அழைத்து வரலாம் அங்கே சிகிச்சை அளிப்பவர் குழந்தையைக் கவனித்து அவர்களுடைய நடவடிக்கைகளில் என்னவிதமான மாற்றங்கள் இருக்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வார். அதன்மூலம் அந்தச் சிகிச்சை பலன் தந்திருக்கிறதா இல்லையா என்பதைப்பற்றிய தனது கருத்தை தெரிவிப்பார்.

“இங்கே நாம் அவசியம் புரிந்துகொள்ளவேண்டிய ஒரு விஷயம் மனநலப் பிரச்னை கொண்ட எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் விளையாட்டுச் சிகிச்சை பலன் தராமல் போகலாம்” என்கிறார் டாக்டர் ஜான் விஜய்சாகர், இவர் NIMHANS குழந்தைகள், வளர் இளம் பருவத்தினர் உளவியல் பிரிவில் உதவிப் பேராசிரியராக பணியாற்றுகிறார். “விளையாட்டுச் சிகிச்சை அளிப்பவர் குழந்தையின் தன்மையை மதிப்பிடுகிறார், அந்தக் குழந்தைக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை பலன் தருமா என்று சிந்திக்கிறார், ஒருவேளை அவர்கள் மிகவும் ஆவேசத்துடன் நடந்துகொண்டால் அல்லது அதீத செயல்பாட்டை வெளிப்படுத்தினால், விளையாட்டுச் சிகிச்சையை அறிமுகப்படுத்துவதற்குமுன்னால் அவர்களுக்கு வேறுவிதமான சிகிச்சையை அளிக்கவேண்டியிருக்கலாம்.“

விளையாட்டுச் சிகிச்சை எங்கே நடத்தப்படுகிறது?

விளையாட்டுச் சிகிச்சைகள் இதற்கென்று வடிவமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு அறைகளில் நடத்தப்படுகின்றன. இங்கே குழந்தை சௌகரியமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உணருவதற்கான விசேஷ சூழல் உருவாக்கப் பட்டிருக்கிறது, அப்போதுதான் அவர்கள் தங்களை வெளிப்படுத்தத் தொடங்குவார்கள். இந்த விளையாட்டு அறையில் பல விதமான பொம்மைகளும் விளையாட்டுக் கருவிகளும் இருக்கும். வெவ்வேறு வயதினருக்குப் பொருத்தமான விளையாட்டுக்கருவிகள் அங்கே வைக்கப்பட்டிருக்கும். சில விளையாட்டு அறைகளில் ஒரு பக்கம் மட்டும் காணக்கூடிய கண்ணாடி பொருத்தப்பட்டிருக்கும், அதற்குப் பின்னால் இருந்து சிகிச்சை அளிப்பவர் குழந்தையைக் கவனிப்பார். இதன்மூலம் குழந்தை தன்னை பிறர் கவனிக்கிறார்கள் என்ற உணர்வு இன்றி விளையாட இயலும்.

விளையாட்டுச் சிகிச்சை குழந்தைக்கு எப்படி உதவுகிறது?

விளையாட்டுச் சிகிச்சை குழந்தைக்குச் சுதந்தர உணர்வைத் தருகிறது, அவர்களுடைய பிரச்னையை தாங்களே புரிந்துகொள்ள வழி செய்கிறது. தங்களுக்கு என்ன நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை அவர்கள் தங்கள் விருப்பம் போல் வெளிப்படுத்த வசதி செய்து தரப்படுவதால், விளையாட்டுச் சிகிச்சையை எடுத்துக்கொள்ளும் குழந்தை பல விதங்களில் பலன் பெறுகிறது:

9 / 12

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை

Saturday, 03 December 2016 08:16

அடிப்படை அல்லது மேம்பட்ட இயக்கவியல் திறன்களை கற்றுக்கொள்ளுதல்.

தீர்மானமெடுக்கும் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளுதல், பிரச்னைகளைத் தீர்க்கும் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

சமூகத் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளுதல்.

மிகை ஆற்றலை வெளிவிடுதல்.

தங்களுடைய உணர்வுகளையும் தங்களுடைய பிரச்னைகளையும் புரிந்துகொள்ளுதல்.

தங்களை வெளிப்படுத்துதல் மூலம் அதிக தன்னம்பிக்கை பெறுதல்.

தங்களுடைய கற்பனை அல்லது படைப்புத் திறனை மேம்படுத்துதல்.

பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையின் குடும்பமும் விளையாட்டுச் சிகிச்சையில் பங்கு பெற வேண்டுமா?

பெரும்பாலான நேரங்களில் விளையாட்டுச் சிகிச்சையின் போது குழந்தையும் சிகிச்சை அளிப்பவரும்தான் அதில் பங்கேற்பார்கள்; சில நேரங்களில், அதாவது குழுச் சிகிச்சையின் போது மற்ற குழந்தைகளும் அங்கே இருக்கலாம். விளையாட்டுச் சிகிச்சையைப் பெறும் குழந்தையின் பெற்றோருக்கு, வீட்டில் அவர்கள் குழந்தையுடன் எப்படி விளையாடவேண்டும் என்று கற்றுத்தரப்படும் அல்லது வீட்டுப்பாடம் போன்ற செயல்பாடுகள் வழங்கப்படும். குழந்தையுடன் அவர்கள் எப்படைப் பழகவேண்டும் என்பதற்கும் பயிற்சிகள் வழங்கப்படலாம்.

10 / 12

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை

Saturday, 03 December 2016 08:16

சில நேரங்களில் விளையாட்டுச் சிகிச்சை அளிப்பவர் ஒரு விசேஷ குழுச் சிகிச்சை அல்லது குடும்பச் சிகிச்சை ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்யலாம், பெற்றோர் அதில் கலந்துகொள்ளவேண்டும் என சொல்லலாம். இதன்மூலம் அவர்கள் குழந்தையை இன்னும் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள இயலுகிறது. இதைக் குடும்பச் சிகிச்சை என்பார்கள்.

ஒரு குழந்தைக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை வழங்கவேண்டும் என்றால் அதற்கான சிகிச்சையாளரை எப்படிக் கண்டறிவது?

விளையாட்டுச் சிகிச்சைக்கான விசேஷ பயிற்சி பெற்ற எந்த ஒரு நிபுணரும் (உளவியலாளர், மனநலவியல் நிபுணர், மனவியல் மருத்துவர் அல்லது மனநலச் சமூகப்பணியாளர் போன்றோர்) இந்த விளையாட்டுச் சிகிச்சையை நடத்தலாம். இவர்கள் சில நேரங்களில் தாங்களே விளையாட்டுச் சிகிச்சையை நடத்துகிறார்கள் அல்லது சில நேரங்களில் மருத்துவமனைகள் அல்லது நிறுவனங்களோடு சேர்ந்து பணிபுரிகிறார்கள். தங்கள் குழந்தைக்கு விளையாட்டுச் சிகிச்சை வழங்க விரும்பும் பெற்றோர் இந்த விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும்:

சிகிச்சை அளிப்பவர் விளையாட்டுச் சிகிச்சை தர பயிற்சி பெற்று அங்கீகரிக்கப்பட்டவரா?

அவர்கள் இதற்குமுன் குழந்தைகளுடன் பணியாற்றி இருக்கிறார்களா?

குறிப்பாக நீண்ட காலகட்டத்திற்கு குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை வழங்கிய அனுபவம் அவர்களுக்கு உண்டா?

விளையாட்டுச் சிகிச்சை என்பது சில வாரங்களுக்கு அல்லது சில மாதங்களுக்கு நடைபெறப் போகின்ற நடவடிக்கை என்பதால், சிகிச்சை அளிக்கும் நிபுணரிடம் குழந்தை எப்படிப் பழகுகிறது, அது சௌகரியமாகப் பழகுகிறதா? பெற்றோருக்கு சிகிச்சை அளிப்பவரின் அணுகுமுறை பிடித்திருக்கிறதா என்பதைக் கவனிப்பது நல்லது. அதன் அடிப்படையில் நல்ல விளையாட்டுச் சிகிச்சையாளரைத் தேர்ந்தெடுத்து விளையாட்டுச் சிகிச்சை மூலம் பலன் பெறலாம்.

11 / 12

source: https://udayanadu.wordpress.com/2012/12/15/a-strategy-for-sport/