(إن اللعب فى المراحل الأولى من العمر يكون بأهمية المهنة لدى الكبار ...)

فاللعب كما يعتقد علم نفس النمو يكاد يكون «مهنة الطفل»، ويعتبر أحد الأساليب الهامة التى يعبر بها الطفل عن نفسه ، ويفهم عن طريقها العالم من حوله.

واللعب حاجة نفسية اجتماعية لابد أن تُشبع ... وهو مخرج وعلاج لمواقف الإحباط فى الحياة اليومية ... فالطفل الذى لا يجد الحنان الكافى والحب فى محيط أسرته قد يجد مخرجاً فى اللعب التى فى غرفة العلاج ... حيث يوجه الحب على لعبة معينة يجد فيها نفسه ... وبذلك يعوِّض الحب الذى يفقده فى حياته الخاصة .

قيمة اللعب فى مرحلة الطفولة
.. أهم خطوة نفسية على عتبات الرجولة

كذلك فإن اللعب نشاط دفاعى تعويضى ، فالطفل الذى يفتقد الإحساس بالأمان فى محيطه الاجتماعى أو داخل الأسرة يعوِّض ذلك عن طريق اللعب الجماعى مع أصحابه فى اللعب ممن يقومون بتعويضه عن هذا الشعور بعدم الأمان ، وذلك يخلق جوا من الأمان والطمأنينة بقيادة المعالج النفسى .. ولكن للأسف ، فإن الكثير منا ينظر إلى لعب الأطفال على أنه رياضة فقط ...أو حتى على أنه مضيعة للوقت .. مع أنه فى الحقيقة ملىء بالمعانى والمشاعر ، لذلك يجب تغيير هذه النظرة إلى اللعب وخاصة بالنسبة لأولئك الذين يعملون مع الأطفال...عليهم أن يفهموا أن اللعب المختار بدقة مهم جداً بالنسبة للطفل ، وذلك من أجل صحته المستقبلية ... حيث إن اللعب يحدث فى كل مراحل عمر الإنسان، يبدأ من الطفولة ثم يستمر إلى آخر العمر.

وقد اعتُبر اللعب من قبل علماء النفس أهم أسلوب يستطيع الطفل عن طريقه التعبير عن نفسه وعن ظروف حياته . كما أن الطفل بإمكانه أن يخلق عالمه الخاص به ويعبِّر عن احتياجاته ورغباته عن طريق الأمان الذى يحس به عند بدايته لظروف لعبة .

إن اللعب هو المدخل الوظيفى لعالم الطفولة ، والوسيط التربوى الفعّال لتشكيل شخصية الطفل وبناء صرح صحته النفسية فى سنوات طفولته ، وهى تلك الفترة التكوينية التى تُجمِع نظريات علم النفس على أهميتها الحاسمة، حيث تمثل ركيزة أساسية للبناء النفسى للفرد فى مراحل نموه المتعاقبة.

اللعب والصحة النفسية للطفل

اللعب له دور مهم وحيوى فى علاقاته بالصحة النفسية للطفل ، ونركز هنا على نواح أربع تمس جوانب الصحة النفسية للطفل بطريقة أو بأخرى .

أولاً : الجانب النفسى للعب فى مرحلة الطفولة :

لاشك أن اللعب نشاط سار وممتع للطفل ، حيث توفر مادة اللعب ارتياحاً وهدوءاً فى نفس الطفل ، وتستثير شوقه واهتمامه للمعرفة بصفة عامة. ويعد اللعب من أهم وسائل تفهم الطفل للعالم المحيط به ، كما أنه أحد الوسائل التى يعبر بها الطفل عن نفسه.

ويعتقد البعض أن اللعب هو مهنة الطفل ، حيث إنه فى سياق اللعب تتشكل وتتضح السمات الأساسية للطابع الذى يميزه.

ويرى علماء النفس أن اللعب قد يكون مخرجاً ومتنفساً وعلاجاً لمواقف إحباطية فى حياة الطفل حين تنطلق طاقته العصبية أثناء لعبه فتبعده عن التوتر والتهيج.

ويسهم اللعب فى علاج حالات نفسية متنوعة ؛ فقد يصبح نشاطاً دفاعياً تعويضياً ، كما يسهم فى علاج حالات أخرى منها على سبيل المثال حالات الأطفال المنسحبين المنعزلين الذين يمكن عن طريق اللعب إشراكهم ودفعهم إلى إنجاز عمل ما من خلال نشاط اللعب.ومن ثم يتعودون على المشاركة الجماعية بالتدريج.

وتنمو إمكانات الطفل وقدراته الخلاّقة والابتكارية من خلال اللعب ، فهو يساعد على نمو الطفل العقلى والمعرفى وخاصة نمو إدراكه ، كما يسهم فى إشباع حاجات الطفل النفسية مثل الحاجة إلى التملُّك مثلا ، حيث يمتلك الطفل عروسة أو قطاراً أو أى لعبة أخرى فيشعر أن هناك أجزاء من بيته يستطيع السيطرة عليها .

أما الأطفال قليلو الخبرة فيقدم اللعب لهم مجموعة من الحوافز تساعدهم فى زيادة خبراتهم وإبراز وكشف قدراتهم وإمكاناتهم التى لم تتضح لفقر البيئة المحيطة بهم.

كما يحقق اللعب للطفل المضطرب نفسياً حالة من الفاعلية والنشاط فيصبح اللعب بذلك مدخلاً ملائماً يؤدى إلى تيسير الاتصال بالطفل - وبخاصة المنطوى - بل ومفتاحاً لفهم اهتماماته وميوله وخصائصه وطباعه فيسهل علاجه.

ولذلك يقول المحلّلون النفسيون إن اللعب هو الطريق الأفضل للكشف عن مشكلات الطفل ، كما أنه وسيلة لفهم الطفل ودراسة سلوكه ، ودراسة مشكلاته وعلاجها.

ثانياً : الجانب التربوى للعب فى مرحلة الطفولة :

إن اللعب ، كنشاط يعبّر به الأطفال عن حياتهم ، وسيلة مهمة للتربية. فالمربى أثناء لعب الأطفال تكون لديه الفرصة لتوجيه اهتمام الأطفال إلى الظواهر التى لها قيمة من الناحية التربوية، فيستغل اهتمامهم بالحياة المحيطة بهم فى تنظيم متابعتهم للظواهر وملاحظة خصائصها لتنمية أفكارهم ، فهو يجيب عن أسئلتهم ويستمع إلى محادثتهم وآرائهم بل ومشاكلهم أثناء لعبهم ويساعدهم عند الضرورة على تحقيق الفهم.

وعن طريق اللعب أيضا يستطيع المربى أن يؤثر على كل جوانب شخصية الطفل فيؤثر على إدراكه وإحساسه وسلوكه بل يستخدم اللعب كوسيلة لنموه العقلى واللغوى .. إلخ .

وبذلك يصبح اللعب مدرسة للطفل يكتسب فيها قواعد وعادات وسلوك الأفراد وعلاقتهم بالعمل والخصائص الاجتماعية للمجتمع وعلاقات الأفراد المتبادلة.

وبواسطة اللعب أيضاً يعلّم المربى الأطفال قواعد السلوك الاجتماعى ويصحّح مفاهيمهم ويثبتها بل وينمّى فيهم صفات كثيرة مثل الشجاعة والأمانة والصبر وضبط النفس والابتكار.

ويستطيع المربى أن يقدم للأطفال بعض الأفكار المهمة من خلال قصص يقومون بلعب أدوارها فتتعمق بذلك أفكارهم فى مرحلة اللعب وتتضح وتثبت ، ويكتبون معلومات جديدة يتطلبها اللعب تحت إشراف المربى.

ثالثاً : الجانب الاجتماعى:

نلاحظ فى اللعب توزيع الأدوار الاجتماعية مما يحقق للأطفال تعلّم الآتى :

* النضال من أجل القيادة.
* الحاجة إلى قواعد تُخضِع رغبات الفرد لصالح الجماعة.
* التعبير عن حاجة الطفل لبعض الاستجابات الانفعالية من أقرانه.
* إشباع الحاجة للانتماء إلى مجموعة عن طريق تقبلها له.
* الفرصة التى تتاح للتعاون وتعلُّم روح الفريق وإنكار الذات.

رابعاً : الجانب التشخيصى العلاجى :

يختلف سلوك الطفل المضطرب نفسياً وهو يلعب عن سلوك الطفل السليم نفسياً .ويستفيد المعالج النفسى من اللعب كوسيلة للتعبير الرمزى عن خبرات الطفل فى عالم الواقع ، ويعبّر الطفل فى لعبه عن مشكلاته وصراعاته وحاجاته وإحباطاته حين يلعب بالدمى مع رفاقه. ويقصُّ الطفل خلال لعبه بصورة رمزية الجو الانفعالى فى الأسرة وعلاقاته بالآخرين خاصة الوالدين والإخوة والرفاق.

ويُستفاد من العلاج باللعب فى العيادات النفسية ، حيث يعتبر أداة علاجية مهمة للأطفال المصابين باضطرابات نفسية. وفى العيادة لابد أن تجهّز حجرة اللعب بألعاب مختلفة الشكل والحجم والموضوع لتمثل الرموز المهمة فى حياة الطفل التى توجد فى المجال السلوكى، كما يُستخدم فى حجرة العلاج الاختبارات التى تعتمد على اللعب.

أمثلة لألعاب الأطفال فى المراحل العمرية المختلفة

(١) مرحلة الطفولة المبكرة :

يلعب الطفل فى بداية السنة الثالثة بنفسه مع نفسه ثم مع الآخرين فى بعض الأحيان، ولكن لا يوجد أثر للمنافسة والتعاون.

وبالتدريج يكوّن الطفل أصدقاء اللعب وهنا تظهر الأهمية الاجتماعية حيث يتعلم عن طريق اللعب بعض العادات الاجتماعية مثل أصول اللعب ومراعاة أدوار الآخرين واحترامه لأفكارهم.

ويتعرف فى هذه السن إلى المثيرات الاجتماعية التى تتخلّل اللعب ويقل لعبه مع نفسه. ويبدأ لعب البنين يتمايز عن لعب البنات .... ويفيد كثيرا فى هذه المرحلة العلاج النفسى الجماعى.

ويلاحظ أن الطفل فى سن عامين ونصف العام يحب ويميل إلى اللعب بعروسته أو سيارته وكذا بالرمل والماء ويروقه اللعب بفقاقيع الصابون. ويصنع من الكتل منشآت ويطلق عليها أسماء.

وفى سن ثلاث سنوات يركب دراجته ثلاثية العجلات ويتأرجح على الأرجوحة ويلعب مع رفاق من صنع خياله. ويلوّن بأقلام التلوين.

وفى سن الرابعة يلعب مع آخرين ، لعباً تمثيلية تتناول المنزل والمستشفى ويتضمن التزيُّن بملابس خاصة وهو خليط من الحقيقى والتخيُّلى ، ونراه يقوم بحيل والاعيب وهو يرسم وينقش ويلوّن.

ويزداد لعبه استقلالية فى سن الخامسة ويتمركز كثير من لعبه حول البيت. ويبنى بيوتاً بكتل كبيرة أو بأثاث مغطى بقماش ويلوّن ويقطّع ويلصق الحروف والأعداد ويحب أن ينقل التصميمات ويقلدها بالكتل.

واللعب التى تناسب الطفل فى تلك المرحلة هى: الطباشير والسبورة والكراسات والورق وأقلام الألوان ومبراة الأقلام.

وفى نهاية مرحلة الطفولة المبكرة تظهر الهوايات وترجع أهميتها إلى أنها تعطى الفرد فرصة التعبير عن فرديته وميوله واهتماماته وتحقق له الشعور بالمكانة الخاصة إذا كان لا يستطيع تحقيق ذلك فى اللعب الجماعى.

(٢) مرحلتا الطفولة الوسطى والمتأخرة:

نجد أن البنين والبنات فى هاتين المرحلتين يفضلون الألعاب الجماعية، ويلاحظ أن طفل السادسة يميل إلى ألعاب الجرى ، والحركات البهلوانية ، والقفز على الحبل ، ولعب الكرة، وتكوين كلمات بإعادة ترتيب الحروف. وكذلك التلوين،والرسم، والقص، واللصق، والتهجية الشفوية أو الحساب العقلى.

وفى سن سبع سنوات يحب الطفل قصص الحيوانات ويزداد اللعب الانفرادى وينبذ الدراجة ثلاثية العجلات. ويمتاز لعب البنات بقص العرائس الورقية وارتداء ثياب الكبار وتمثيل دور المعلمة ، وكذلك القفز على الحبل وتنطيط الكرة. أما البنون فيميلون إلى اللعب فى العراء كالجرى والمصارعة ، وصنع طائرات من الورق. وفى سن الثامنة يفضل الطفل صحبة أحد الكبار خلال اللعب ، ويفرّق بين العمل واللعب. ويقوم باللعب التمثيلى فى حفلات يقيمها مع بدء الاهتمام بألعاب الجماعة ككرة القدم، والجرى والمطاردة.

وفى سن التاسعة يتعرّض الطفل للإجهاد فى اللعب وتكون الفوارق الفردية أقوى فبعضهم يقرأ أو يصغى إلى المذياع أكثر من غيره وبعضهم يهتم بجمع الطوابع ورسم الخرائط. أما البنات فيملن إلى استعمال العرائس الورقية واللعب التمثيلى ويقمن بتمثيل الروايات الموضوعية بتفصيل وإحكام.، ويضعن قدرتهن البسيطة فى الطبخ والحياكة موضع التنفيذ العملى. أما البنون فيهتمون بالألعاب العنيفة كالكاراتيه .

فوائد العلاج باللعب

١- ينفس عن التوتر الجسمى و الانفعالى عند الطفل

٢ - يعلّم الأطفال أشياء جديده عن أنفسهم وعن العالم من حولهم

٣ - يُدخِل فى حياة الطفل التنوُّع والتغيُّر ويتيح له الفرصة ليعبّر عن حاجاته التى لا يستطيع أن يعبّر عنها بشكل كافٍ بحياته الواقعية

٤- يستخدم الطفل حواسه وعقله ، ويوفر له المجال لتمرين تناسق حركات عضلاته

٥- العلاج باللعب يوفر له جوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه

٦- العلاج باللعب الجماعى تقويم لخلق الطفل إذ يخضع فيه لعوامل هامة كالمشاركة الوجدانية والتعاون مع الزملاء

٧- العلاج باللعب نشاط يقوم به الطفل ويُدخِل إلى نفسه الشعور بالسرور والارتياح

٨- العلاج باللعب يعمل على تنمية العلاقات الاجتماعية

٩- يزوّد الطفل بالمهارات اللغوية والجسمية ،فيتعلم مهارات اتخاذ الأدوار وتقسيم المسؤوليات.

١٠- يكتسب القدرة على التكيُّف الاجتماعى فى المستقبل كما أنه يمارس تجارب عده مثل التنافس ويجرّب القسوة والألم والنجاح والفشل

١١- اللعب هو الرافد الذى تتسرب المعرفه بواسطته إلى الطفل . ومن خلاله يكتشف الكثير ، ويتعلم كيف يسيطر على بيئته ويسخرها لمصلحته.

د. علاء فرغلى
إستشارى الطب النفسى