

دور اللعب في تحقيق الصحة النفسية للطفل

خديجة دولة¹

¹ جامعة البليدة 2 (الجزائر)، Daoula_khedidga@yahoo.com

تاريخ الاستقبال: 2021/03/18؛ تاريخ القبول: 2021/09/23؛ تاريخ النشر: 2021/09/30

ملخص: يعتبر اللعب ضرورة بيولوجية مهمة تتم به عملية النمو، والتطور يكتسب به الطفل مهاراته الحركية، ويتقوى جسمه، ويقوم بعمليات معرفية من استطلاع، واكتشاف، واستدعاء للصور الذهنية، والرموز، والمفاهيم. فهو وسيلة للتعبير عن الذات، والكشف عن قدراتها، ومواهبها، وهو رمز الصحة العقلية، والنفسية، والجسدية للطفل الذي يمارسه. حيث أنّ التمتع بالصحة النفسية في سن الرشد، يتوقف إلى حد بعيد على الطفولة. التي يجب تجاوز مختلف مراحلها بنجاح. لذا هدف بحثنا لإبراز دور اللعب في تحقيق الصحة النفسية للطفل. تطرقاً لماهية الصحة النفسية، وفوائد اللعب، ووظائفه، ثم تناول لدور اللعب في صحة الطفل النفسية. ومن أهم ما اقترحناه توعية أفراد المجتمع بأهمية اللعب، والتأكيد على دوره في النمو السليم للطفل، وتشجيع الهيئات العلمية لإجراء البحوث والدراسات في مجال اللعب، وتزويد المدارس بساحات، وقاعات مخصصة للعب.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الصحة النفسية للطفل.

Abstract Play is an important biological necessity in which the process of growth and development, the child acquires his motor skills, his body is strengthened, and performs cognitive processes of reconnaissance, discovery, and recall of mental images, symbols, and concepts. It is a means of self-expression, revealing its abilities, and its talents, a symbol of mental, psychological, and physical health of the child, practiced by him. The enjoyment of mental health at the age of majority depends to a large extent on childhood. That you must successfully bypass its various stages. So, our aim is to highlight the role of play in achieving the child's mental health. Address what mental health, the benefits of play, and its functions, and then take part in the role of play in the child's mental health. The most important thing we have proposed is to educate the community about the importance of play, to emphasize its role in the healthy development of the child, to encourage scientific bodies to conduct research and studies in the field of play, and to provide schools with squares and play halls.

Keywords: psychological health, Child's psychological health.

I- تمهيد:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الإنسان. إذ يكون الطفل فيها ضعيفاً في النواحي الجسمية، والعقلية، والتفسيّة، وشديد القابلية للتأثر بالعوامل المختلفة المحيطة به. غير أن أهم السنوات من مرحلة الطفولة هي السنوات الخمس الأولى، كما تكمن أهمية هذه السنوات في الدور الأساسي الذي تقوم به في تكوين شخصية الفرد بصورة تترك طابعها فيه طيلة حياته، وهذا يجعل من تربية الطفل في هذه السنوات أمراً يستحق العناية البالغة. فمرحلة الطفولة هي مرحلة وجود مهمة في حد ذاتها وكل خبرة في الحياة لها اتصال وثيق وعلاقة متينة بالطفولة، وقد كان الاعتقاد السائد بأن الطفل غير قادر على إدراك الأحداث من حوله واستيعابها. ولكن مع تطور العلم، والتكنولوجيا، وثورة المعرفة، التي شملت كل جوانب الحياة، بدأ التوجه إلى الاهتمام بالطفولة، حيث أدرك الإنسان أهمية مخاطبة الأطفال بلغتهم، وأسلوبهم، والتوجه إليهم أينما كانوا. ونظراً لأهمية هذه المرحلة مما لا شك فيه أنّ الطفل يقضي معظم ساعات يقظته في اللعب، بل قد يفضل أحياناً على النوم، والأكل فهو أكثر أنشطة الطفل ممارسة وحركة. فمن خلاله يتعلم الطفل مهارات جديدة، ويساعده على تطوير مهاراته القديمة، إنّ ورشة اجتماعية يجرب عليها الأدوار الاجتماعية المختلفة، وضبط الانفعالات والتنفيس عن كثير من مخاوف الأطفال وقلقهم، سواء تم ذلك اللعب بمفرده أو مع أقرانه.

فاللعب بالنسبة للطفل عمل، وتفكير، وفن، وتنفيس. وبدونه لا يتم له نمو انفعاليّ سوي، ولا حياة اجتماعية موفقة. لأنّه عن طريق اللعب يحقق التعبير المقبول عن الدوافع أولاً، كما يحقق التعبير الابداعي عن إمكانياته ثانياً، ويحقق أيضاً الروح الاجتماعية، والخلقية ثالثاً. وكما أنّ له قيمة تشخيصية مهمة. فإن له قيمة إرشادية، وعلاجية. فعن طريق اللعب يستطيع المرشد أن يجعل الطفل يجتاز أية مشكلة انفعالية تقابله، أو يتغلب على حالة وجدانية تعثره، بحيث يعود الاتزان الوجداني لديه مرة أخرى، بل إنّ قد يعود أفضل حالاً مما كان. حيث يمكن أن يتعلم أساليب جديدة في التصرف، وفي فهم نفسه، وفهم الآخرين، وفي التعامل معهم.¹ وانطلاقاً من أهمية اللعب في حياة الطفل ودوره الفعال في تحقيق صحة نفسية تجعل منه شخصاً متقبلاً لذاته متكيفاً مع مجتمعه إيجابياً في أداء الأدوار المنوطة بها ارتينا تسليط الضوء على دور اللعب في الصّحة النفسية للطفل من خلال الاجابة على التساؤلات التالية:

- ما المقصود بالصّحة النفسيّة؟
- ماهي أهمية اللعب ووظائفه بالنسبة للطفل؟
- ما دور اللعب في تحقيق الصحة النفسيّة للطفل؟

هدف البحث

- إبراز ماهية الصّحة النفسيّة.
- إبراز أهمية اللعب ووظائفه بالنسبة للطفل.
- إبراز دور اللعب في تحقيق الصحة النفسيّة للطفل.

أهمية البحث

يستمد البحث أهميته من أهمية موضوعه المتناول وهو اللعب الذي يعد أساساً لنمو الطفل، وسعادته إذ يعتبر جزء من التربية فيه يتعلم الطفل المعايير السلوكية، والاندماج مع الجماعة، والنضج الانفعالي، والنمو الجسمي السليم فتتحقق له الصّحة النفسيّة التي تسمح بتحقيق الذات واستغلال القدرات إلى أقصى حد ممكن، بحيث يتقبل ذاته، ويتقبله الآخرون فيتحقق له التكيف، والتوافق النفسي.

1. الصحة النفسية

تشير منظمة الصحة العالمية إلى أنّ الصّحة النفسيّة تحدّد على أساس مدى تكامل طاقات الفرد الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، والانفعالية. بما يحقق له الشعور بالسعادة، والرفاهية مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، وبالتالي فهي التي تحدّد على أساس انتقاء المرض، والاضطراب النفسي.²

فالصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التكيف مع محيطه ومواجهته للأزمات والصعوبات بشكل إيجابي مع تمكنه من بذل أقصى ما لديه من طاقات وإمكانات لتحقيق ذاته.

بينما يعرفها **حامد عبد السلام زهران** هي: حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا، وانفعاليا، واجتماعيا، أي مع نفسه، وبيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته، وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، وسلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق، بحيث يعيش في سلامة وسلام.³

فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية يمتلك القدرة على اتخاذ القرارات والقيام بسلوكات تنبع من قناعاته حيث تعبر بصدق عن اتجاهاته والتي تشير الى مكونات شخصيته المستقلة في الوقت نفسه يكون هذا السلوك غير مناقض للمؤشرات الاجتماعية بمعنى أن يتقبل ذاته ويتقبله الآخرون. فالصحة النفسية تعني فهم الفرد لسلوكه والقدرة على ضبطه، والتحكم فيه.

مناهج الصحة النفسية

المنهج الإنمائي: وهو منهج إنشائي، يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء العاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات، والقدرات، وتوجيهها التوجيه السليم (نفسيا، وتربويا، ومهنيا)، ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا، وعقليا، واجتماعيا، وانفعاليا بما يضمن اتاحة الفرص أمام المواطنين، للنمو السوي. تحقيقا للنضج، والتوافق، والصحة النفسية.

المنهج الوقائي: ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات، والاضطرابات، والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء، والأصحاء، قبل اهتمامه بالمرضى. ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات، والاضطرابات لتقيهم من أسباب الأمراض النفسية، وإزالتها أولا بأول، ويرعى نموهم النفسي السوي، ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية. وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة، تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض، ثم تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان، ثم تقليل أثر إعاقته وإزمان المرض. وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الاجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة، والاجراءات النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي، ونمو المهارات الأساسية، والتوافق المهني، والمساندة أثناء الفترات الحرجة، والتنشئة الاجتماعية السليمة، ويطلق البعض على المنهج الوقائي اسم التحصين النفسي.⁴

المنهج العلاجي: ويتضمن علاج المشكلات، والاضطرابات، والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق، والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي، وأعراضه، وتشخيصه، وطرق علاجه، وتوفير المعالجين، والعيادات، والمستشفيات النفسية.⁵

معايير الصحة النفسية

المعيار الإحصائي: أي ظاهرة نفسية، عند قياسها إحصائيا، تتوزع وفقا للتوزيع الاعتيادي، بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة، في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجات مرتفعة، (أعلى من المتوسط) ودرجات منخفضة (أقل من المتوسط). وبهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة، في حين يشير الانحراف إلى طرفي المنحنى إلى الأسوية، فالشخص الأسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الاعتيادي. ومن المأخذ على هذا المعيار، أنه قد يصلح عن الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل الطول والوزن، بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة القياس النفسي، لأن القياس النفسي يقوم على أسس معينة، إن لم يتم مراعاتها، يصبح الرقم الذي نخرج به رقما مضللاً ولا معنى له، لأن القياس النفسي هو قياس نسبي غير مباشر، فمثلا عند قياس الذكاء فنحن نفترض وجود الذكاء، ولكنه بشكل واقعي غير ملموس، ولكن نستدل عليه من صفات الفرد.⁶

المعيار الذاتي: السوية تتحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها، فهي كل ما يشعر به الفرد ويراه من خلال نفسه، فالسوية هنا إحساس داخلي، وخبرة ذاتية. فإذا كان الفرد يشعر بالقلق وعدم الرضا عن الذات فإنه يعد وفقا لهذا المعيار غير سوي، فمن الأصعب الاعتماد على هذا المعيار كليا لأن معظم الأفراد الأسوياء يمرون بخبرة من حالات الضيق، والقلق.⁷

المعيار الاجتماعي: تتحدد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به اجتماعياً، ويعني ذلك أنَّ الحكم على السوية أو اللاسوية. لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد، ويخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعايير المسايرة، أي باعتبار الأشخاص المسايرين للجماعة هم الأسوياء في حين يعتبر غير المسايرين هم الأبعد عن السوية، فهناك خصائص لا سوية كالانتهازية، تكتب مشروعيتها في إطار من الرغبة الاجتماعية، فالمسايرة الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي.⁸

المعيار الباطني: هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة، ويعمل على تجاوز مثاليها.⁹ فالحكم ليس خارجياً كما هو الحال في المعايير الإحصائية، كما أنه ليس ذاتياً كما هو الحال في المعيار الذاتي، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فاعلة، تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة غي خبراته الشعورية واللاشعورية أيضاً.¹⁰

أهمية الصحة النفسية

أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:

- **فهم الذات:** فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته، فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها وأهدافها.
- **التوافق:** ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله.
- **الصحة النفسية:** تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة مما يجعله يشعر بالسعادة مع نفسه. والصحة النفسية تجعل الفرد قويا تجاه الشدائد والأزمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل ومتناسق وتجعل الأفراد قادرين على التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم مما يجعلهم يتصرفون بسلوك السلوكات السوية ويتعدون عن السلوكات الخاطئة. إن الهدف النهائي للصحة النفسية هو إيجاد أكبر عدد من الأفراد الأسوياء.¹¹

أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع

- الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة الانتاج وكفاءته حيث أثبتت العديد من الدراسات بأن العاملين الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة عادة ما ترتفع إنتاجيتهم، كما أن منتجاتهم تتميز بالجودة والاتقان مع قلة الفاقد.
- الصحة النفسية تؤدي إلى تماسك المجتمع: فالأفراد المتمتعين بالصحة النفسية يتسمون بالتعاون وتكوين علاقات مع الآخرين والانسجام معهم، مما يجعلهم يدا واحدة أمام المشكلات التي تهدد مجتمعهم ويبدلون أقصى جهدهم بروح الفريق لتحقيق الازدهار والتطور.
- الصحة النفسية تؤدي إلى اختفاء الظواهر المرضية فوجود الصحة النفسية تكاد تختفي معها الظواهر السلوكية المرضية كإدمان المخدرات والخمور والسرقه والقتل....¹²

الصحة النفسية عند الأطفال

- توازن الصحة النفسية لدى الأطفال يوازي بأهميته الصحة الجسدية والعقلية. وقد يحار الأهل فيما يجب إتباعه لضمان نشأة الطفل بالشكل السليم لمساعدته على تكوين شخصية مستقلة توفر له حياة مستقرة فيما بعد.¹³ الاختصاصية في علم النفس العيادي، **دالين باسط**، التي أكدت على ضرورة توافر بعض الشروط لتحقيق التوازن النفسي لدى الطفل:
- أن ينشأ الطفل ضمن عائلة تتمتع باستقرار نفسي ويكون توزيع الأدوار بين الأم والأب واضحاً في داخلها، لكي تكون الصورة الذاتية لديه مستقرة، خصوصاً من عمر صفر إلى خمس سنوات حيث تبدأ شخصيته بالتكوين.
- أن تكون المدرسة التي يتعلم فيها مؤهلة لتعليمه كيفية التواصل بالشكل السليم، عبر تزويده بالمقدرة على المعرفة والتطور والتواصل الاجتماعي الصحيح.

- تنمية قدراته الذهنية والذاتية عبر اللعب الذي له أهمية بالغة جداً في تعليمه المبادئ الحياتية الهامة.
- أن يُترك للطفل حرية التعبير عما يحول في نفسه وفي خاطره ليستطيع التواصل مع الآخرين وعدم كبت بعض الأمور التي يفكر بها. فإذا تعرّض للتحرش الجنسي، على سبيل المثال، لن يقوم بإخبار والديه ما لم يكن قادراً على التعبير.
- أن لا يتم تعريضه للتعنيف المعنوي، اللفظي والجسدي. والأول لا يقل أهمية عن الثالث لأنه يُبقي الطفل أسير تلك الألفاظ والتعابير التي تلحق الأذى النفسي به كعبارة: أنت كسلان، أنت لا تنفع بشيء، لن تستطع الوصول إلى أي شيء.
- أن تُقدّم المساعدة الكافية للطفل من أجل اكتشاف قدراته ومواهبه، ما يمنحه ثقة عالية بالنفس.
- أن يُمنح الاستقلالية والتعبير عن آرائه بحرية، دون الاضطرار لمزاولة رياضة معينة مثلاً أو أمر معين لأنّ والده يريد ذلك.
- يجب أن لا يكون الطفل مرتبطاً، في آرائه، بأحد، حيث من المهم جداً أن يقوم بما يجب أن يقوم به لينعم فيما بعد بشخصية مستقلة.
- التعامل مع الطفل وفقاً لمبدأ الثواب والعقاب الذي يعطيه القدرة على معرفة الحدود التي يجب أن يقف عندها ولا يتخطاها. وذلك بتعريضه للعقاب عندما يخطئ وأن يتم إفهامه سبب العقاب، وأن تتم مكافأته عندما يقوم بعمل جيد. فإن ذلك من شأنه أن يساعده على معرفة وتقدير الأشياء الإيجابية.
- التعاطي الإيجابي معه يعتبر من أهم المبادئ التي تجعل الطفل شخصاً قادراً على تخطي المشاكل والعوائق بسبب قدرته على النظر بإيجابية حتى في أعظم المشاكل والصعوبات. وهذا ما يساعده على تخفيف الضغط عن نفسه.
- توعية الطفل جنسياً وتعليمه احترام جسده وجسد الآخرين، ما يجعله قادراً على حماية نفسه من أي أذى يمكن أن يتعرّض له عن طريق الرض (أي رفض الاعتداء) والدفاع عن ذاته والتبليغ عن الأمر، الأمر الذي يخفف الضغط عنه.

2 اللعب

مفهوم اللعب: استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد، ولا يتم اللعب دون طاقة ذهنية أيضاً.¹⁴ وهو نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الأطفال، من أجل تحقيق المتعة، والتسلية، ويستغله الكبار عادة ليسهم في إنماء شخصيات الأطفال، بأبعادها المختلفة العقلية، الجسدية، الانفعالية، والاجتماعية، ويعرّف اللعب بأنّه جميع الأنشطة التي يقوم بها الطفل، لإشباع حاجاته النفسية، وتفريغ طاقاته، بحيث يجد فيها متعة، ولذة، وهو في اللعب يكون مدفوعاً بدوافع كثيرة مثل حب الاستطلاع والاكتشاف.¹⁵ كما عرفه مُجد الصوالحة بأنّه: أنفاس الحياة بالنسبة للطفل، إنّما حياته، وليس مجرد طريقة لتمضية الوقت، وإشغال الذات، فاللعب للطفل هو كالتربية والاستكشاف والتعبير الذاتي والترويح والعمل للكبار.¹⁶ وهو كل نشاط حر يؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية باعتباره نشاطاً غير جاد وغير مرتبط بالاهتمامات المادية وهو مقتصر على حدود الملاءمة وينفذ وفق قواعد مضبوطة.¹⁷ كما أنّ المرين المسلمين أشاروا إلى مفهوم اللعب بوصفه نشاطاً ترويحياً متميزاً عن العمل، ولكنه أساس لنمو الطفل وسعادته. فالطفل كما رأى أبو حامد الغزالي في بيان الطريقة في رياضة الصبيان في أول نشوئهم، ووجه تأديهم، وتحسين أخلاقهم، وينبغي أن يؤذن له بعد الانصراف من الكتاب أن يلعب لعباً جميلاً يستريح به من تعب المكتب حيث لا يتعب في اللعب فإنّ منع الصبي من اللعب وإرهاقه بالتعلم دائماً يمت قلبه ويبتل ذكائه، وينغص عليه العيش حتى يطلب الحيلة في الخلاص منه رأساً.¹⁸ واللعب نشاط سلوكي مهم يؤدي دوراً رئيساً في تكوين شخصية الفرد، وتأكيد تراث الجماعة، ويشكل بالنسبة للأطفال لوناً مسيطراً من ألوان نشاطهم اليومي. عرفه شابلن (Chaplin 1970) في قاموس علم النفس وهو نشاط يمارسه الناس أفراداً أو جماعات بقصد الاستمتاع ودون أي دافع آخر. عرفه عدس ومصالح (1980) اللعب في كتابهما (رياض الأطفال) على أنّه: (استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد ولا يتم اللعب دون طاقة ذهنية أيضاً) وعرفه جان بياجيه اللعب على أنّه: (عملية تمثل تعمل على تحويل المعلومات الواردة لتلائم حاجات الفرد فاللعب والتقليد والمحاكاة جزء لا يتجزأ من عملية النمو العقلي والذكاء).¹⁹

فوائد اللعب

- يعد اللعب مصدراً مهماً من مصادر نمو النشاط الجسمي والعقلي.
- يساعد اللعب على تقوية الإرادة وحسن التصرف.
- اللعب يقتل الملل إلى البطالة والفراغ.
- اللعب ينظم الغرائز ويمنع تهيج الجهاز العصبي.
- يساعد اللعب على الخيال والتفكير وتطوير الذاكرة وشحن الذهن.
- يساعد اللعب على نمو العلاقات الاجتماعية وتكوين الشخصية الاجتماعية المطلوبة وذلك بإتاحة الفرص المتعددة للطفل لتكوين علاقات اجتماعية متبادلة بينه وبين أقرانه عن طريق تمثيل الأدوار الاجتماعية.
- يساعد اللعب على نمو العضلات وخفة الحركة عن طريق ممارسة الرياضة بأشكالها المتنوعة.
- يساعد اللعب على النمو العاطفي لدى الطفل. فهناك ألعاب تتطلب من الأطفال التعاون فيما بينهم لأداء العمل مثل بناء جسر يلعبون عليه.
- يساعد التنفيس عن التوترات التي تنتاب الطفل وذلك نتيجة لتعرضه لمثيرات بيئية مختلفة.
- يعد طريقة مثلى للتعلم القائم على حل المشكلات وتنمية روح الابتكار والإبداع عند الأطفال، فنركز على اللعب الهادف خلال الاجازة علنا نقضي على الكثير من السلبيات التي يعيشها أبنائنا في هذا العصر.²⁰
- يزيد من قدراته على حل المشكلات وعلى طلب المساعدة عندما يحتاج لذلك.
- ينمي شعوره بالأمان من خلال بيئة تراعي خصائص الطفل.
- يفيد في إشباع حاجة الطفل إلى التملك.
- يفيد اللعب في النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي.
- يعتبر اللعب مهنة الطفل.

وظائف اللعب:

الوظائف التربوية وتتمثل في:

- الإعداد للحياة والعمل: حيث يكون اللعب وسيلة للتعلم واكتساب الخبرات التي تؤهل الطفل لمواجهة متطلبات الحياة المستقبلية.
- يعمل اللعب على تنمية المهارات الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، واللغوية. وذلك من خلال التمارين المستمرة، والاحتكاك المتواصل بالآخرين.

الوظائف البيولوجية وتتمثل في:

- تفرغ الطاقة البيولوجية الزائدة عن الحاجة ومن ثم استعادة حالة الاتزان البيولوجي، ذلك أنّ معدل الأيض لدى الأطفال في هذه المرحلة عال ونموهم لا يستفيد كل ما يتولد لديهم من طاقة.

الوظائف النفسية وتمثل في :

- تأكيد الذات، والتعبير عن الرغبة في تجاوز المرحلة التي يعيشها أحياناً.
- التسلية والترويح عن النفس بما يمنحه اللعب من راحة نفسية .
- اكتساب الطفل المزيد من الخبرات والمعارف ما ينمي قدراته العقلية كال تفكير والتخيل.
- القيام بنشاط لغوي حيث يستخدم المهارات اللغوية التي أتقنها في الاتصال الذاتي أثناء اللعب.
- القيام بنشاط اجتماعي انفعالي عندما يتقمص أدوراً أخرى.

الوظائف الاجتماعية: اللعب مجال خصب لتوسيع دائرة الطفل الاجتماعية، واكتسابه الخبرات التي تؤهله للتعامل مع الآخرين، وتعلمه الضوابط التي تنظم العلاقات بالآخرين، فهو يساهم بشكل إيجابي في التّمو الاجتماعي للطفل الوظائف الشخصية من خلال اللعب يمكن للمراقبين سواء الآباء، والأمهات أو مدرسات الروضات ملاحظة التالي:

- يكشف اللعب عن مدى التوافق الاجتماعي لدى الفرد.
- يكشف اللعب عن مدى قدرات الطفل العقلية وعلى تنمية هذه القدرات.
- يكشف اللعب عن مدى الحالة الوجدانية للطفل.
- يكشف اللعب عن مدى سلامة النمو الجسمي للطفل.
- يكشف اللعب عن مدى نجاح الطفل تقمص قيم الجماعة.²¹

الوظيفة اللغوية:

بينت العديد من الدراسات أهمية اللعب في النمو اللّغوي، التي بينت أنّ اللعب يؤثر في التّمو اللّغوي في العديد من الجوانب مثل:

- زيادة عدد المفردات عموماً.
- استخدام الكلمات في وصف الألوان والأشكال والأعداد والمكان والزمان.
- الاستخدام الوظيفي للغة.
- زيادة التفاعل اللفظي بين الأطفال وهذا يساعده في زيادة التفاعل الاجتماعي بينهم.²²

الوظيفة النمائية:

إنّ علاقة اللعب، ومظاهر النمو علاقة بنائية تبادلية يتطور فيها اللعب مع النمو، ويتطور النمو فيها مع اللعب. هذه العلاقة تنعكس على بنية شخصية الطفل برمتها، وعلى مكوناتها الجسمية، والاجتماعية، والانفعالية، والعقلية، والمعرفية. كما أنّ اللعب يؤدي دوراً ضرورياً في النمو السليم، والصحيح لجسم الطفل، فألعاب المشي، والركض، والقفز تحدث التآزر الحركي، وتنشط الدورة الدموية، وتبعث على استنشاقه الهواء النظيف، كذلك فإنّ هذه الأنشطة تساهم في تدريب معظم عضلات الأطفال، الأمر الذي يتيح لهم تفريغ طاقاتهم الزائدة، وصرفها في مجالات صحية ممتعة.

3 دور اللعب في الصحة النفسية للطفل

يرى التربويون أنّ الطفل في النصف الثاني من سنته الأولى يجب أن يتعرف على لعبة أو دمية أو أكثر حتى لا يطالب من يراه بكل وقته، فيمهد بذلك الطريق إلى تكوين شخصية معتمدة فيما بعد.

اللَّهُو وحب اللعب من طبيعتهم والاسلام يعطي الطفولة حقها ويراعي الفطرة الانسانية فلا يكتبها فعن عائشة رضي الله عنها قالت: دخل علي رسول الله ﷺ وأنا ألعب بالبنات (اللعب والدمى) فقال ما هذا يا عائشة قلت خيل سليمان ولها أجنحة فضحك. ومن روائع ملاعبة الرسول صلى الله عليه وسلم أنه مر بعبد الله بن جعفر وهو يبيع مع الصبيان أي يلعب لعبة البيع فقال اللهم بارك في بيعه.

وكم تسعد الطفلة بعروستها وتعتبر أنها ابتنتها واللعب هنا وسيلة للصحة النفسية باتفاق جميع المدارس ويستخدم لإذكاء الروح الغالية والنفس الصافية وإشباع حاجات الطفل بحسن وتوجيه المرعي فهو وسيلة من وسائل التربية النفسية، فهو لا يخلو من حل وتركيب وسيطرة وملكية وتنفيس عن النزعات الفطرية وبهذه الطريقة يتجنب عواقب كبت الغرائز فيحس بالطمأنينة كما أنه أحد وسائل العلاج النفسي.²⁴

حسب الموقع²⁵ أشار الباحثين في جامعة (نورث ويسترن) إلى أنّ:

- المناعة التي يكتسبها الصغير بفضل اللعب بالترايب تساعد على أن يكون سويا نفسيا.

- الأطفال الذين يلعبون في الهواء الطلق يكونون أسوياء وتقل لديهم المشاكل السلوكية وقد أيد الباحثون في جامعة الهاوازي في كندا هذا الرأي أيضا.

- اللعب بالترايب يساعد الأطفال على حل مشاكلهم بأنفسهم وعدم اللجوء الى الأهل.

الحقيقة أنّ اللعب يحمل العديد من الفوائد للطفل على عدة مستويات سواء الفائدة العضوية أو النفسية أو المستوى الفكري والإدراكي؛ وهو الأمر الذي جذب انتباه العديد من الباحثين لدراسة الآثار المترتبة على فعل اللعب. بالإضافة إلى ذلك، يحمل اللعب العديد من الفوائد النفسية للطفل؛ بل ويمكن أن يساهم في تحسن بعض حالات الأمراض المتعلقة باضطراب السلوك أو الأطفال الذين يعانون من مشكلات نفسية. وقد أشارت دراسة حديثة قام بها باحثون من المملكة المتحدة وسويسرا إلى أن الألعاب التي تتطلب تكوين أشكال معينة وتحتوي على العديد من الشخصيات والكائنات المختلفة، تساعد الأطفال مرضى التوحد على التفاعل مع الأشياء من حولهم، حيث إن الطفل المريض بالتوحد لا يعاني فقط من عدم القدرة على التواصل الاجتماعي، ولكن أيضا يعاني من عدم تحديد كيفية تفاعل الأشياء بعضها مع بعض، ووجد أن الألعاب التي تحتوي على مراحل تكوين لمزرعة أو مملكة أو ما شابه تفيد الطفل المتوحد كثيرا إلى الحد الذي يمكن اعتبار هذه الألعاب بمثابة طريقة فعالة للعلاج. وفي هذه الدراسة قام الباحثون بإجراء تجارب على أثر الألعاب على الأطفال المتوحدين، وكانت الدراسة على إحدى الألعاب واسعة الانتشار والمحبة لدى الأطفال تسمى **قلعة الفارس** وكما هو واضح من اسم اللعبة أنها تحتوي على العديد من الأبراج والشرفات الخاصة بالقلعة ونماذج بشرية مختلفة مثل الجنود والأشخاص العاديين وفي الأغلب يقوم بلعبها عدة أطفال. وقد قام فريق البحث بإجراء تعديلات على اللعبة تجعلها تصدر أصواتا أو ذبذبات معينة ترصد أي فعل للطفل المتوحد عند قيامه بأي خطوة في اللعبة، وكانت النتائج مبشرة للحد الذي جعل فريق البحث يصل إلى أن إجراء تعديلات على مثل هذه الألعاب المعقدة يفيد أطفال التوحد ويجعلهم يفهمون اللعبة وبالتالي يهتمون بها، وليس ذلك فقط؛ بل يمكن أن يحسن من التواصل مع الأطفال الآخرين الذين يلعبون اللعبة نفسها ويشجعهم على الاندماج في اللعب الجماعي بدلا من الألعاب الفردية.²⁶ ويعتبر اللعب العلاج الأمثل للانطواء والشعور بالعزلة والحنج لدى الأطفال وكذلك القلق والاكتئاب، ومن المعروف أن كثيرا من المشكلات النفسية تتكون في السنوات الأولى من عمر الإنسان، كما أن الحرمان من اللعب من العوامل التي يمكن أن يكون لها أثر بالغ السلبية فيما بعد، خاصة في الدول الفقيرة حيث يضطر العديد من الأطفال للعمل في سن مبكرة لمساعدة أسرهم وينصح الخبراء بترك الطفل يختار اللعبة التي يفضلها وتناسبه حتى لو بدت هذه اللعبة سخيفة من وجهة نظر الآباء، وعدم فرض لعبة معينة حتى وإن كانت تعليمية وتعود بالنفع على الطفل، حتى لا يشعر الطفل بالإحباط.²⁷

وعن دراسة (KOTLER MCMAHON, 2004) بحثت هذه الدراسة تأثير التدخل باستخدام الألعاب بين الطفل والوالدين على الامتثال لدى عينة الدراسة من ستين طفلاً من أطفال ما قبل المدرسة وتم تقسيمها الى ثلاث مجموعات تتراوح أعمارهم بعد سن الثانية وقبل سن الرابعة وكان هؤلاء الأطفال يعانون من القلق والإنسحابية والعدوان وعدم الكفاءة الاجتماعية تم تقويم سلوك الأطفال في أثناء تنفيذ مهام الامهات قبل وبعد استخدام اللعب الحر لمدة أسبوع وقد أشارت نتائج الدراسة الى انخفاض مستوى القلق والإنسحابية والعدوان وزيادة الامتثال.²⁸

وعن دراسة (خالد، 2001) هدفت الدراسة الى التحقق من مدى فاعلية استخدام أنواع مختلفة من اللعب (اللعب الحر- اللعب الجماعي التعاوني- اللعب الجماعي التنافسي) في تعديل اضطرابات السلوك لدى عينة (30) من أطفال ما قبل المدرسة. أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي بعد استخدام اللعب الحر مما يشير الى فاعلية استخدام اللعب الحر في تعديل اضطرابات السلوك لدى أطفال الروضة وأن اللعب الحر هو أكثر أنواع اللعب المستخدمة في الدراسات فاعلية تعديل السلوك بينما جاء اللعب الجماعي التعاوني أقل فاعلية من اللعب الحر، ثم جاء اللعب الفردي التنافسي في المرتبة الثالثة من حيث الفاعلية في تعديل السلوك. ومن أهم أنماط المشكلات التي يمكن أن يتعرض لها أطفال ما قبل المدرسة وأطفال المدرسة الابتدائية ويمكن للمرشد النفسي بعد أن يشخص حالة الطفل ويحدد نمط المشكلة التي يعاني منها أو الصعوبة التي تعترضه أن يستخدم اللعب كوسيلة لعلاج هذه المشكلة خاصة إذا كان قد استخدم اللعب في تشخيص المشكلة وتحديد ما يعاني منه الطفل لأن المرشد في هذه الحالة سوف يبدأ بمعالجة العيوب وأوجه القصور كما ظهرت في اللعب. ونذكر أهم ما يمكن أن يتعرض له طفل ما قبل المدرسة وطفل المدرسة الابتدائية أو ما يعانيه في أنماط المشكلات التالية:

- الطفل الذي يعاني من الغيظ والغضب المكتوم نتيجة عدم قدرته على إشباع حاجاته على النحو الطبيعي والسوي.
- الطفل الذي يعاني من الشعور بالعزلة والرفض من قبل الآخرين وربما تعود هذه المشكلة الى سوء سلوك الطفل وعدم معرفته بطريقة التعامل الصحيحة مع رفاقه أو أنانيته الشديدة وتمريره حول ذاته.
- الطفل الذي يعاني من ضعف الانتباه وفرط الحركة وهي إحدى الزملاط المرضية التي سجلت في أدلة التشخيص الطب النفسي، ويعاني فيها الطفل من ضعف الانتباه الى ما يقدم له مع قدرته على التجاوب مع من يتحدث اليه إضافة الى الحركة الزائدة والمستمرة.
- الطفل الذي يعاني من الدونية وضعف الثقة بالنفس وهو الطفل الذي كون عن نفسه مفهوما سلبيا عن الذات يتضمن أنه دون الآخرين في قدراته وإمكانياته وليس بالضروري أن يكون هذا صحيحا. ولكن معاملة والديه له أفقدته ثقته وأوحت إليه أنه أقل من الآخرين ولم تسمح له باكتساب المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تجعله يشارك مع الآخرين بإيجابية.
- الطفل المدعور مفتقد الأمن والذي يشعر بالخوف والتهديد المستمرين.
- الطفل مضطرب الهوية الجنسية وهو الطفل الذكر الذي يسلك على نحو أقرب الى سلوك البنات أو الطفلة الأنثى التي تسلك على نحو شبيه بسلوك الأطفال الذكور وتعود ذلك في معظم الحالات الى معاملة الوالدين خاصة الأم التي كانت تعامل الطفل الذكر كأنه أنثى أو العكس، فأعيقت لديه عملية التنشيط الجنسي وهي عملية تعلم الطفل السلوك المناسب لجنسه كما حددته ثقافة المجتمع.
- الطفل المنسحب أو المنطو على نفسه وهو الطفل الانعزالي الذي يفضل أن يكون بمفرده أو أنه لا يعرف كيف يتعامل مع الآخرين وأن يمارس الأنشطة لوحده بدون مشاركة مع أحد ولذا يكون نموه الاجتماعي متضررا جدا.²⁹ ويعد اللعب سمة مميزة لحياة الأطفال حيث يستغرق جزء كبيرا من وقتهم ويرى علماء النفس أن اللعب يمثل أرقى وسائل التعبير في الطفولة ويشكل عالمهم الخاص بكل ما فيه من خيارات تؤدي الى تنمية جميع جوانب النمو الانفعالية والاجتماعية، المعرفية النفسية الحركية وكذلك السلوكية. كما يعد اللعب أحد الطرائق والأساليب الفعالة الشائعة الاستخدام في مجال تعديل السلوك وعلاج المشكلات السلوكية لدى الأطفال بحيث يكون موجها وهادفا وذات قيمة تربوية إذا ما استغل بطريقة صحيحة لمساعدة الطفل على التعبير والتنفيس عن انفعالاته، ومخاوفه، ومشاعره العدوانية إذ يستخدم كمخرج للقلق والتوتر وإشباع الكثير من الحاجات والرغبات التي لم تحقق في الحياة اليومية للطفل بغية التقليل من الاحباطات، ومشاعر الضيق، والقلق لدى الطفل في المواقف المختلفة.³⁰

خاتمة:

إنَّ مرحلة الطفولة تشكل الأساس الذي ينطلق منه في بناء الشخصية الانسانية بل يتجاوزه الى المرحلة الجنينية لذا كان الاهتمام والرعاية بها من الأولويات التي تقع على عاتق الأسرة كأولى مؤسسات التنشئة الاجتماعية ولا تتوقف تلك الرعاية على توفير المأكل والمشرب والملبس بل وجب أن تشمل كل الجوانب المتعلقة بالشخصية، فالإلمام بالاحتياجات النفسية للطفل يعد مطلباً ضرورياً لتلبيته بشكل علمي سليم من طرف مؤسسات التنشئة (أسرة - رياض أطفال - مدرسة....) ولعل أهم مطلب بعد الاحتياجات البيولوجية **اللَّعب** والذي يعتبر مهنة الصغار فهو يستمد أهميته من تأثيراته على مختلف حياة الطفل إذ يساهم في تطوير المهارات الحركية وتعزيز المهارات الذهنية كما يساعد في القدرة على التخلص من الطاقة الزائدة لدى الكثير من الأطفال وتهيئته للاندماج في الحياة الاجتماعية فمن خلال اللعب يكون صداقات ويبنى علاقات ويمثل أدواراً مختلفة فتتجم صراعات ومشكلات يتدرب على حلها ويتخذ قرارات بشأنها فيتعلم المعايير السلوكية وتنمو لديه روح المسؤولية دون إهمال دوره في تشخيص الاضطرابات فهو الطريق الأفضل للكشف عن مشكلات الطفل ودراسة سلوكه. إضافة الى القيمة العلاجية إذ يعد نشاطاً شفاثياً يقوم به الطفل المضطرب كما تتاح له فرصة التعبير عن حاجاته وميوله ورغباته التي يعبر عنها التعبير الكافي في حياته النفسية الواقعية كما يساعد على الإدراك الشخصي للأطفال حيث تطور لديهم مهارات الاعتماد على النفس والاستقلالية والصحة النفسية والأمن الشخصي.

فمن خلال بحثنا تبين دور اللعب في تحقيق الصحة النفسية للطفل تجعله واثقاً في نفسه ومتقبلاً لذاته ومتفهماً للآخرين ولكي يكون لعباً ذا قيمة إيجابية في حياته نقترح ما يلي:

- توجيه الآباء وإرشادهم من أجل الاهتمام بأبنائهم وذلك بتهيئة الأجواء المناسبة لهم من خلال بعض الأنشطة والألعاب لتنمية أطفالهم.
- تحديد حجم ساعي أكبر لأنشطة اللعب.
- تفعيل برنامج اللعب في المدارس من خلال تنويع الأنشطة والألعاب خاصة التي تتناول النمو الجسمي والانفعالي والاجتماعي.
- تزويد المدارس بساحات وقاعات مخصصة للعب.
- إنشاء مراكز متخصصة لعلاج السلوك عن طريق اللعب.
- تكوين الخبراء في تعديل السلوك عن طريق اللعب.
- تقديم برامج عبر وسائل الاعلام تبرز أهمية اللعب بالنسبة للطفل.
- توعية أفراد المجتمع بأهمية اللعب والتأكيد على دوره في النمو السليم للطفل.
- تشجيع الهيئات العلمية لإجراء البحوث والدراسات في مجال اللعب.

الهوامش:

- 1 علاء الدين كفاي (2001)، المجلس العربي للطفولة والتنمية، خطوة العدد (12)، جامعة مصر، القاهرة، ص 21
- 2 حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط 2، القاهرة، مصر، 1997، ص 2
- 3 محمد قاسم عبد الله، الطفل التوحدي أو الذاتوي - الانطواء حول الذات ومعالجته (اتجاهات حديثة)، ط 1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2001، ص 28
- 4 حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، ص 213

- 5 حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، ص9
- 6 حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، ص12
- 7 عبد السلام عبد الغفار، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1976، ص 61
- 8 غريب عبد الفتاح، علم الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، 1999، ص 138
- 9 ربيع مُجَّد شحاتة، أصول الصحة النفسية، مؤسسة نبيل للطباعة، ط2، مصر، 2000، ص90
- 10 مخيمر صلاح، المدخل إلى الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، 1997، ص32
- 11 إيمان فوزي سعيد شاهين، اتجاهات معاصرة في الصحة النفسية، مكتبة زهراء الشرق، ط1، مصر، 2001، ص22
- 12 صالح حسن أحمد الداهري، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، ط2، الأردن، 2010، ص202
- 13 عبد الحميد مُجَّد الشاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، ط2، الإسكندرية، مصر، ص31
- 14 <http://www.sayidaty.net/node>
- 15 عبد الرحمن عدس، محي الدين توق، المدخل الى علم النفس، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط7، عمان، الأردن، 2007، ص68
- 16 جمال دني، سيكولوجية اللعب ودورها في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة - دراسة ميدانية برياض الأطفال بمدينة بوسعادة. رسالة ماجستير غير منشورة لنيل شهادة الماجستير (علوم التربية)، جامعة تيزي وزو، الجزائر، 2015، ص27
- 17 محمد أحمد الصالح صوالحة، استخدام لعب الأدوار في معالجة الاضطرابات النفسية لدى عينة من أطفال الروضة-دراسة حالة-مجلة كلية التربية، العدد1، بغداد، العراق، 1993، ص19
- 18 سلوى عبد الباقي، اللعب بين النظرية والتطبيق، مركز الاسكندرية للكتاب، القاهرة، مصر، 2005، ص19
- 19 جمال دني، المرجع نفسه، ص28
- 20 <http://www.alnoor.se/article.asp>
- 21 <https://www.assakina.com/studie>
- 22 <http://www.arabcitycare>
- 23 جمال دني، المرجع نفسه، ص31
- 24 أمل الأحمد، أهمية اللعب في نمو الطفل وتطبيقاته العملية، الندوة الوطنية حول الطفولة المبكرة، وزارة التربية، دمشق، سوريا، 1992، ص3
- 25 عبد الباروي داود، الصحة النفسية للطفل، ايتراك للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، مصر، 2004، ص55
- 26 <http://www.sayidaty.net>
- 27 <http://archive.aawsat.com>

- ²⁸ محمد اسماعيل، أثر لعب المعلمة مع الطفل على الامتثال لدى الاطفال الصغار، مجلة الطفولة العربية، العدد الرابع والخمسون كلية رياض الأطفال، جامعة الاميرة نورة، المملكة العربية السعودية، ص12
- ²⁹ علاء الدين كفاقي، المرجع نفسه، الصفحة نفسها
- ³⁰ جمال دفي، المرجع نفسه، ص24

