SPECIAL Education Department

زانکۆی سەلاحەدین / کولێژی پەروەردە
مادده/ رێنمایی بۆ کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت
قۆناغ/ دووەم - کۆرسی دووەم

بابەت/ سایکو دراما

PSYCHODRAMA

شێوازێك بۆ چارەسەرکردنی گرفت و کێشە رەفتارییەکانی منداڵ

مامۆستای بابەت:
کارۆخ جوهرجلال

2022 - 2023

دامەزرێنەرانی چەمکی سایکو دراما

- دامەزرێنەرانی سایکۆدراما :
- (د.جاکوب لیفی)یە کە لە تەمەنی زیاتر لە 84 ساڵی کۆچی کردوە.
- لە ساڵی 1942 هەڵساوە بە دامەزراندنی یەکەم دەزگا بۆ چارەسەرکردنی بەسایکۆدراما و هەتا ئیستاش بەردەوامە و سوودی بۆ هەموو دەزگا نوێیەکانیش هەیە کە چارەسەربە سایکۆدراما پێشکەش دەکەن .

- (مورینۆ) یەکەم کەس بوو زاراوەی سایکو درامای بەکارهینا،لە رۆمانیا لە دایك بووە لە ولآتە یەگرتووەکانی ئەمریکا کۆچی داوایی کردوە، لە باوکێك یەهودی رۆژهەلآتی کە بازرگان بوو بە ناوی تیم لیفی و لە دایکێکی بە ناوی باولینا ایانلو و هاوسەرگیری لەگەڵ زیر کامورینو کرد کە شارەزا بوو لەسایکۆدراما و کارەکانی. لە فیێنا گەورە بووەو خوێندنی پزیشکی و وەرزشی و فەلسەفەی تەواو کرد و لەکۆلیژی پزیشکی لەزانکۆی فیێنا ساڵی 1917 تە خەروجی کردو دواتر چوە بۆ ئەمریکا لەساڵی 1925 .

سایکو دراما و چارەسەرکردنی کێشە و گرفتەکانی منداڵ

- زاراوەی سایکو دراما لەهەردوو وشەی (psycho)(سایکو) و (drama)(دراما) پێـك دێـت کـە واتـای نوانـدن و نمـایش و دەروونی یان یاریکردنی ڕۆڵ(Role playing) دەگەیەنێت.

- لەڕاستیدا ئەم ئامراز و شێوازە دەروونیە زۆرگرنگ و بەسودە بـۆ دەستنیشـانکردن و چارەسـەرکردنی زۆرگرفـت و گرێـی دەروونـی و کۆمەڵایەتی.

سایکۆدراما چیه ؟

سایکۆدراما یان لاسایی دەروونی شانۆیی یان درامایی دەروونی و هەندێ پێی دەڵێن ڕێ نیشاندەری کۆمەڵی , بە ناو بانگترین جۆر دادەنرێت وە لە گرینگترین تەکنیکەکانی ڕێنیشاندەرو چارە سەری کۆمەڵەیە کە پشت بە وێنە گرتنی لاسایی شانۆیی دە بە ستێت بۆ کێشە و گرفتە دەروونی یان ڕەفتاری یان کۆمەلاّتی یەکان ڕووداوەکانی ژیان .

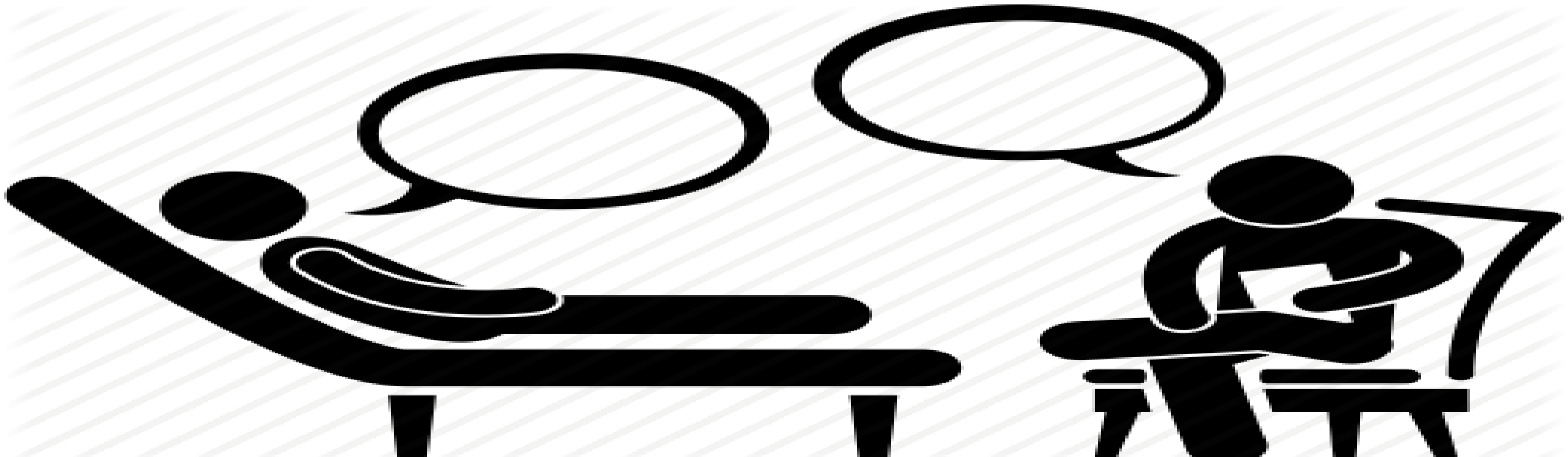
سایکۆدراما و شێوازی بەکارهێنان:

سایکۆدراما وە رێگایەکە لە رێگاکانی چارەسەر کردن کە ئاما نجی لێی چارەسەرکردنی تاك و کۆمەلە لە زۆر بەی کاتدا ، وشەیەکە بۆ جۆرێك لە جۆرەکانی چارەسەری دەروونی دادەنرێت کەکۆی نێوان دراماکە شێوازێکی هونەریە لەگەڵ زانستی دروونیە .

چارەسەری سایکۆدراما رِوویەکی زیندووە لە رِووەکانی دۆزینەوەی دەروون (خود) ، هەڵسانی نەخۆشە بەرِووی دەبرِنێکی ئازاد لە نێو کۆمەڵە کە سێکی رێ نیشاندەر کەشتێکی پارێزراو ئارام دروست دەکەن بۆئەوەی دووبارە هەڵسێ بە لاسایی کێشەی رِەفتاری یان دەروونی یان کۆمەلایەتی بەرامبەر بە کۆمەڵێکی چارەسەرکار کەئەمەش وای لێ دەکات هەلی بۆ برِەخسێ بۆ ئەوەی گرژی و هەڵچوونەکانی و دڵە راو کێەکانی دەر ببرِێ کە پەیوەندی بە کێشەکەی هەیە ، هەروەها لاسایکردنەوە بۆگۆرِینی رِەفتاری نابەجێی و نەخوازراو لە پێناو بە دی هێنانی گونجاندنی خود .

سایکۆدراما ڕێگایەکی شانۆگەریە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەروونیەکان و کێشە ڕەفتارییەکان:

ڕێگای چارەسەری دەروونی زۆربوون بە هەبوونی زۆرێك لە کێشەی تاکەکان بە پێیٚ جیاوازی بارودۆخیان بۆیە ڕێگای چارەسەرو جۆرەکانی زۆر بوون تاوای لێهات لاسایی کەرەوەکانی دراما یان ئەوەی (بە سایکۆدراما) ناسراوە ببێتە ناو بابەتەکەوە وەك جۆرێك لە جۆرەکانی چارەسەری دەروونی هەروەها بەوە ناسراوە کە ستراتیجیەتێکی دەروونی پێشکەوتووی هەیە کە سوودی هەیە وەك ڕێگایەك بۆچارەسەری تووشبوان بە نە خۆشی دەروونی و دەتوانریٚ جیٚ بە جیٚ بکریٚ لەسەر هەموو کێشەکان کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە .



- نموونە/ هەڵبژاردنی (26 کچ)ی جگەرە کیش بۆ ئەوەی رۆلی ئەوەکەسانە ببینن کە بەهۆی جگەرە کێشان تووشی شێرپەنجە بوونە. وە (**چارەسەرکار**)ی دەروونیش دەبێتە دکتۆری چارەسەرکار.
- ئەو نواندنەش لە **پێنج** بەش پێکهاتبوو بەم شێوەیە :-

بینراوی یەکەم /نەخۆش لە ژووری چاوەروانیەو لەگەڵ ناخی خۆی دەکەویتە قسە و بریکردنەوە لە دەرئەنجامی پشکنینەکانی کە پاش کەمیکی تر پزیشك بۆی دەکات

بینراوی دووەم /لەالی پزیشکی چارەسەرکار و پێی رادەگەیەنێت کە بارودۆخی تەندروسیت ناجێگریەو تووشی شێرپەجنەی سیەکان بووەو پێویستە بە زوترین کات نەشتەرگری بۆبکرێت

بینراوی سێ یەم / نەخۆش زۆر بێزارو دڵتەنگە بری لەسەرکەوتن و سەرنەکەوتین نەشتەرگەریەکەی دەکاتەوە خەفەت لەخۆی دەخوات کە چۆن جگەرە هۆکاری تووش بوونی بوو بەم نەخۆشییە ترسناکە،زەمحەتە چارەسەری هەبێت

بینراوی چوارەم/نەخۆشەکە دەربارەی نەشتەرگەریەکەو بە ئاکام گەیاندنەکەی قسە لەگەڵ دکتۆر دەکات

بینراوی پێنجەم/ پاش گفتگۆیەکی تێرو تەسەل نەخۆش لەگەڵ دکتۆر باسی پەیوەندی نێوان جگەرە و تووش بوون بە نەخۆشی شێر پەجنە دەکەن

- لەدوای تەواو بوونی ئەم منایشە دەرکەوت گۆرانکاریەکی زۆر لەهەلسوکەوت و بریکردنەوەی ئەو کچە جگەرەکێشانە رویداوە بەم شێوەیە :- 1 -**کەم بوونەوەی رێژەی جگەرە کێشان** 2 -**هەندێکیان بریاریاندا وازی لێبهێنن** 3-**لەالیەکی تریشەوە دەرکەوت سایکودراما زۆر سەرکەوتوو ترەو کاریگەری زیاترە لە گفتوگۆ و راگۆرینەوە**

چارەسەری سایکۆدراما   ڕووبەڕوی چی جۆرە کێشە و کەسانێك دەکرێتەوە؟

1- کەسانی بێ سەرپەرشت و خاوەن کێشە کۆمەلایەتیەکان ،وە ڕەنگە ڕێ نیشاندەر و یارمەتی دەران دەروازەیەك بن بۆ چارەسەرکردن لە ڕێگای لاساییە دەروونیەکان .

2- گێرانەوەی (چیرۆك) یان باسکردنی(نصی) کە ئاما نجی لێی فێرکردنی ڕەفتارە نوێ یەکانە چونکە تاك بەم جۆرە هوشیار و بەئاگا دەبێت .

3-هەروەها رۆل و دەور جیاواز و کاریگەری هەیە بەتایبەت کاتێك کە نەخۆش لاسایی بکاتەوە. کێ جۆری دراماکە هەلدە بژێرێت؟و دکتۆر یان نە خۆش ؟ ئەو کەسەی کە لە ڕووی دەرونییەوە بگرە دەبێتە پالەوانی شانۆ گەریکەو چارەسەرە کەریش ڕۆلی دەر هێنەری نمایشەکە دە بینێ و کە سە کانی دیکەش ڕۆلی یاریدەر دەبینن کە پەیوەندی بە پالەوەنەکەوە هەیە وەك ڕۆلی کوڕ یان کچ یان ژن ....هتد

4-ئەوەش وامان لێ دەکات کە چارەسەرکردنی بە سایکۆدراما دەبێ لەگەڵ پایە سە رەکێکانی بگونجێت و کە لە نەبوونی ڕێگایەکی روون نابێتە ڕێگایەکی چارەسەر کراوی دەروونی چونکە دەبەسترێنەوە بە یەکدی واتا چارەسەر نابێت مەگەر لە سەر کۆبەنەوە یان پێکەوە هە موویان ئیشەکەیان دیارو سنوردار نەبێت لە کاتی کارە درامایەکە .

(سایکۆدراما) لایەنی خراپی هەیە ؟

بە کارهێنانی (سایکۆدراما) لەلایان کە سێکی نەشارەزا یان بە شێوەیەکی خراپ لە وانەیە ببێتە هۆی دروست بوونی کاریگەری خراپ و ئەگەری هەیە مەترسیدار بێت لەسەر نەخۆشەکە ، بۆیە دەبێت گرینگی بە پێداچوونەوەی بەکار هاتووە کان بدەین وەکو هەر چارەسەرێکی تر، دەوترێت کەچارەسەر بە (سایکۆدراما) سودی بۆ (بیٚ سەر پەرشتان و بیٚ داییاب) هەیە. چارەسەری بە سایکو دراما لە قۆتاغە چارەسەرە دەروونیە ترسناکەکانە کە پێویستی بە بەهرە و توانا و شارەزای زۆر بەرز هەیە ،بەکارهێنانی (سایکۆدراما)گرانە بەکارهێنانی کاریگەری لەسەر کەسایەتی توشبووەکان دەکات و پێویستە لەسەر چارەسەرکار کەسی بیٚ سەرپەرشت نەخاتە نێوان دوونیای لاسایی و دراما وای لیٚ بکات هەست بە بوونی دایك یان باوك بکات دواتر خێرا گواستنەوەی بۆ دوونیای راستی بە بیٚ بە کار هێنانی قۆناغە کانی .

سوودەکانی سایکۆدراما؟

- ئەو بوارانەی کەسایکۆدراما لە پێناوی بە کاردێت بریتین لەمانەی خوارەوە:
- چارەسەرکردنی بە سایکۆدراما لە زۆربەی کێشەرەفتاری و گرفتە دەروونیەکان یان ئەو ئالۆزیانەی پەیوەندی بەهەستەوە هەیە بە کاردێت و هەستەکانیش لەبوارە جیا جیا کان وەسف دەکرێن وەك ڕێگایەکی چارەسەری دەرروونی .
- درامای دەروونی لە ڕیزبەندی یەکەمی فێربوونی تاکە چونکە ئەوکێشانە چارەسەر دەکات کە پەیوەندی بە هەستەکانی هەیە بە تایبەتی ئەوانەی دەریان نابڕێت .
- بە کاردێت لە پێگەیاندنی ڕەفتاری تاك لە رازیبون و خۆگونجاندن و پەیوەندی بەستن لەگەڵ ئەوانی تر.
- سایکۆدراما کار لەسەر بینینی خودی کەسەکە دەکات و یارمەتی دەدا بۆ وەلام دانەوەی باشتر .
- پێگەیاندنی بەهرەی گفتوگۆ و شیکردنەوە و دەربڕین لەلایان تاکەوە(ئەوانەش کاری گرنگن بۆ تەندروستی دەروونی لە لایان هەرکەسێکەوە) .
- لەبەرژەوەندی کەسەکەیە چونکە زۆر بێ ئارام دەبێ لە ڕووی زانستی دروونیەوە ،دراماش یە کێکە لە هونەرەکانی لاسایی کردنەوە و بەرەوە پێشچوون لە لایەنی دەروونی و کەسیەتی و کۆمەلأیەتی.

ئامانجی چارەسەری سایکۆدراما چییە ؟

ئامانجی سەرەکی هاندانی نەخۆشە کە یارمەتی دەدات لەسەر دۆزینەوەی خودی خۆی دەست نیشانکردنی کێشە جۆراو جۆرەکانی لە پێناو چاککردن ڕەفتارەکانی و دووبارە دروستکردنەوەیان بە ڕێگایەکی چالاکانەو بۆ کەم کردنەوەی ئاستی دڵەڕاوکێ دەروونی و هەروەها یارمەتمان دەدات بۆ کاری شیکردنەوەی کە سایەتی ، هەروەها ئامانجی پێگەیاندنی توانایە لە لایان تاکەوە بۆ گونجاندنی لەگەڵ ڕۆڵەکانی لە ژیانی و یارمەتی دەدات بۆ ڕووبەروبونەوەی پێداویستیەکانی ژیان.

ڕێگاکانی دەربڕینی لە سایکۆدراما /

1-دەربڕین لە ڕێگای بە تاڵ بوونەوە : جا بە گریان بێ یان بە ووشە یان بە ساردی مامەڵەکردن .

2-دەربڕینی لە ڕێگای بڵاو بوونەوەی هەواڵی نەخۆشی کەسی :تاکی نەخۆش ئەوانەی تریش وەك خۆی دەبینێ و ئەو بەتە نهانیە کە دەنگ لەگەڵ هەستەکانی بکات یان کێشەکە تایبەتە بە خۆی و بەم جۆرە هەستکردن بە تەنیای کەم دەبێ

3-دەربڕن لەڕێگای هێما : ئەویش بەدەست نیشانکردنی شێوە و ئامانجە ئەرێینە کان بۆتاك تاوای لێبکات بە شێوەیەکی ڕێك خەیاڵ بکات بۆ دەرکردنی هەستەلێکچووەکان بۆی کەدەبێتە هۆی دەستکەوتنی پاڵنەرێك بۆ نەخۆش. بە شێوەیەکی تر هۆی چاککردنەوەی بیرەوەریەکان بۆکەسەکە خۆی ئەویش بە فێربوونی ڕەفتاری دروست لە کاتی شانۆگەری (سایکۆدراما) لە ڕیگای بە رز کردنەوەی خودی خۆی .

4-دەر برنی گیانی : ئەویش ئیمان هێنانە بە قە زاو قە دەر وە هیچ پاساوێك یان خەرا پیەك نە گەڕێتەوە بۆ خۆی دەبڕین لە ڕیگای چاندنی هیوا بوونی نەخۆش لەنێو کۆمەلە کەسێك و هەست کردنی بە بەشدار بووان بۆی لە کێشەکانی دەبێتە هۆی چاندنی هیوا لە ناخی و حەزی گۆڕانی دەبێت بۆ باشتر ئەویش بەگەشتن بە هەڵگراوەکانی ئەقڵ و هێنانەدەرەوەی هەستە ناحەزیەکان بۆ ئەزمونێکی حەز لێکراو .

نم/ هەندیك لەو كێشانەی كەدەتوانین بەكاریان بهێنین لە (سایكۆ دراما) و هەلسوكەوتیان لەگەڵدا بكەین:-

یەكەم: لە بواری كێشە رەفتاریەكان/

- دزین:راهێنان لەسەر بەهرە كۆمەڵایەتیەكان

-درۆكردن: ڕاهینان لەسەر بەهرەی گرینگی دان بەخود

-توندی و دژایەتی دابران و گۆشەگیری

-رەفتاری نابەجێ

دووەم لەبواری كیشە دەرونیەكان پەروەردەییەكان/

-دڵەراوكێ تاقیكردنەوە لاوازی باوەر بە خۆبوون

-شەرمنی

-نەتوانین لە دەربڕین لاوازی لە سە پاندنی خود

-رووبەروبونەوەی كێشە كۆمەلایەتییەكان و شۆكە دەرونییەكان

دەتوانین گرنگی دراما و نواندن بۆ منداڵ لەرێگای ئەم خالآنەی خوارەوە کۆبکەینەوە :-

1-نواندن وەك یاریکردن دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ماسولکە و ئەندامەکانی تری لەش منداڵ ،لەبەر ئەوەی نمایش و رۆڵەکان پرن لە جوڵەو هەلسوکەوت و گۆرانکاری.

2-سایکودراما رۆڵی گرنگی هەیە لەکەمکردنەوەی شەرم و دورەپەرێزی و گۆشەگیری و هاندانیان بۆ تێکەلاوبوون لە رێگای بەشداریکردن لە چالاکیەکان و هەروەها لەم رێگەیەوە دەتوانێت کار لەسەر تێرکردنی حەزوو ئارەزوەکانی بکات.

3-منداڵ لە رێگای نواندن و نمایش فێری رۆل و هەلسوکەوت و پیشە دابو نەریتی کۆمەڵگادەبێت کە ئەمەش دەبێتە هۆی گەشەکردنی کۆمەلآیەتی و ئاکاری مندالآن.

4-(تێکست)ی باش و دەقی سەرکەوتوو منداڵ فێری زۆر سیفات و بەهای ئەخلاقی و ئاکاری بەکەلك و بەسود دەکات ،چونکە لەرێگای لاسایکردنەوە ئاشنای کەسانی ئاشتیخواز و مرۆڤ دۆست و ژینگە دۆست و بانگخواز و کەسانی بەخشەر دەبێت دوور دەکەوێتەوە لەکەسانی شەرانگێز و لاسار و کەسانی خۆپەرست و کەسانی نێرگزی (نێرجس).

هەروەها دەتوانرێت لە رێگەی نواندنەوە منداڵ فێری خاوبوونەوە (استرخا)ی ماسولکەکان بکرێت،کە ئەمەش یەکێکە لە پێداویستی دەروونیەکان و دوورکەوتنەوە لە گرژی و گرفتە دەروونیەکان .

نم/ داواکردن لە منداڵان کە لاسای ئەوکەسەبکاتەوە کە لەشوێنێکی خۆش بەکامەرانی و ئاسودەی راکشاوە و سەیری دیمەنی چیاو دارودرەخت بکات و گوێ بۆدەنگی باڵندە ئاوازی سروشت شل کردوە.

نم /سایکودرانا رۆلی هەیە بۆگۆرینی ئاراستەو بیرو بۆچوونە نەرێنیەکان دەربارەی مامۆستا و دایك و باوك و هەرچین و توێژێك،دەتوانرێت لەرێگەی سایکۆدراماوە داوایان لێبکرێت رۆلی مامۆستا یان هەر تاکێکی ناوکۆمەڵگە ببینێت و خۆی بخاتە جێگەی ئەوان.