

МамаПапины уроки

Материал подготовила педагог-психолог
первой квалификационной категории
Коробейникова О. А.

Недирективная игровая терапия в домашних условиях: советы родителям

Если ребенок получил возможность выразить в игре свои переживания, он освобождается от страхов, и пережитое не развивается в психическую травму (Лэндрет, 1994; Четик, 2003).

Не секрет, что наши малыши сталкиваются с множеством проблем. Они, также как и мы, страдают от стрессов, переживают многочисленные конфликты со взрослыми и ровесниками, мучаются от страхов. Большинство «взрослых» методов психологической помощи не подходят детям. Взрослый человек может прийти к психотерапевту, коучу или другу и с помощью общения, речи разобраться со своими трудностями. А что делать ребенку, у которого родился братик, его впервые отвели в детский сад или отругали в школе? Детям трудно создавать предложения, выражать свои чувства и эмоции посредством слов, речью оформлять мысли и довериться взрослому. И поэтому так естественно обращение к игре, которая является главным спутником детства.

Сейчас все большее распространение в работе с детьми приобретает игровая терапия, как наиболее естественная и эффективная форма работы с детьми. Игра является для ребенка тем же, чем речь является для взрослого. Это средство для выражения чувств, исследования отношений и самореализации. Игра помогает детям выплеснуть накопившуюся агрессию, отобразить свои страхи, чувство неуверенности и незащищенности, ревность к младшим детям.

Существует множество направлений игротерапии, мы рассмотрим недирективную или игровую терапию, центрированную на ребенке. Цели игровой терапии обеспечить ребенку позитивный опыт роста в присутствии взрослого, который его понимает и поддерживает, помочь ребенку обнаружить в себе внутренние силы и обрести веру в себя, стать способным к самоуправлению и самопринятию [3].

Посетить сеансы игровой терапии можно в современных психологических центрах, однако вы можете попробовать многое и у себя дома. Родителям необходимо лишь создать условия (подготовить игрушки, выделить время) и поддержать игру, создав определенную атмосферу. Вы можете заниматься с ребенком один на один, а можете объединиться и устроить для малышей «сеансы» групповой игры.

Для игровой терапии важен фактор окружающей обстановки, поэтому для занятий рекомендуется заранее определить и подготовить комнату. Главное, чтобы помещение было уединенным и достаточно большим, где можно обеспечить ребенку определенную степень свободы, не вводя слишком много ограничений и не опасаясь возможного беспорядка. Чересчур маленькая комната ограничивает возможности детской экспрессии и может фрустрировать ребенка [1]. Один из важнейших критериев оборудования игровой комнаты - безопасность, минимальная возможность травматизма детей. Для этого помещение должно быть хорошо освещено, в нем не должно быть стеклянных дверей, поверхностей. Пол должен быть нескользким и легко моющимся.

К выбору игрушек и игровых материалов нужно относиться очень внимательно. По словам Г. Лэндрета, игра — это сообщение, а игрушки — это слова, средства выражения. Игрушки должны быть простыми, неспецифическими и безопасными. Не следует выбирать слишком сложные или механические игрушки, которые имеют сложную структуру или требуют помощи игрового терапевта для обращения с ними - они могут

фрустрировать ребенка и способствовать развитию зависимости у детей, которые и без того ощущают себя беспомощными или неадекватными[2]. Следует выбирать такие игрушки и материалы, которые обеспечивали бы возможность игровой активности и облегчали экспрессию; при этом они должны быть интересны ребенку. Игрушки являются важной терапевтической переменной, их следует именно *отбирать*, а не собирать.

Игрушки и материалы для игровой терапии могут быть распределены по трем большим классам:

- игрушки из реальной жизни (кукольные семейства, домики, кукольная мебель, предметы быта, докторский чемоданчик, игрушечные деньги и т.д.);
- игрушки, помогающие отреагировать агрессию (солдатики, ружья, резиновые и пластиковые ножики, фигурки диких животных, монстры, молоток, т.д.);
- игрушки, способствующие творческому самовыражению и ослаблению эмоций. Неструктурированный материал (песок, вода, краски, цветные карандаши, бумага, кубики, мелкие предметы, природный материалы, пластилин, цветная бумага, ножницы, клей, скотч, детская косметика т.д).

Игры с неструктурированным материалом особенно важны на ранних этапах игротерапии, когда чувства ребенка еще не проявлены и не осознаны им. Игры с водой, песком, красками, глиной дают возможность выразить свои чувства в ненаправленной форме. В дальнейшем в процессе терапии акцент, как правило, смещается к структурированным играм, открывающим пути для выражения чувств и переживаний ребенка, в том числе агрессивных, социально приемлемыми способами [2].

Очень важно! Доставать собранный для терапии набор игрушек только для занятий, и убирать его сразу после окончания игры.

Игра не должна длиться долго, ребенок должен хотеть еще раз вернуться к ней, поэтому через 30 минут игровой набор необходимо убирать. Этого времени достаточно для поддержания интереса к игре и удовлетворения потребности в ней. Меньшее время вызывает чувство незавершенности и желание детей продолжать игру. Большая продолжительность игры может вызвать снижение интереса к ней и чувство пресыщения. Проводить такие занятия целесообразно 2-3 раза в неделю.

Игровая терапия, центрированная на ребенке, избегает какой бы то ни было оценки. Детей ободряют, но не хвалят, поскольку похвала создает оценочную модель. Важно заметить, что оценочные высказывания лишают ребенка внутренней мотивации [1].

Основные принципы игровой терапии:

- Ведущая роль в игре принадлежит ребенку. Взрослый принимает все за ребенка, позволяет играть так как хочется. Например, варить суп из шоколада или стрелять из пистолета в плюшевого зайчика.
- Взрослый полностью включен в игру. Важно быть полностью включенным эмоционально. Не листать ленту в Фейсбуке или переживать за убегающий на плите суп. Посвятить время ребенку и присутствовать «здесь и сейчас».
- Взрослый создает атмосферу принятия. Для этого используются специальные инструменты игровой терапии, о которых речь пойдет ниже.

Иготерапия: инструменты и действия

1. Отражение. Словесно озвучиваем действия и чувства ребенка. Например: «Ты смотришь глазками и выбираешь игрушку», «Похоже, ты рассердился», «Ты катаешь машинку», «Ты решил напоить куклу чаем». Ваша словесная активность дает ребенку знать, что вы заинтересованы и включены в игру. Также этот инструмент позволяет почувствовать, что детей принимают такими, какие они есть.

2. Ограничение. Этот прием используется, когда необходимо установить границы, предотвратить нежелательное действие. Но это, не категоричный запрет. Ребенку всегда предоставляется свобода выбора, как поступить. Когда в игровом

процессе возникает потребность в ограничениях, родителю следует занять однозначную и твердую позицию. Это необходимо для того, чтобы у ребенка не создавалось впечатления, что его наказывают [1]. Используется такая формулировка, например, когда малыш решил выстрелить в маму: «Ты хочешь выстрелить в маму, но мама не для того чтобы в нее стреляли. Ты можешь выстрелить в стену или в подушку. Что ты выберешь?» Ограничения следует устанавливать только по мере необходимости. Если в самом начале игрового занятия предъявить длинный список запрещенных действий, это не вдохновит ребёнка на самоисследование и самовыражение. Когда детям предоставляется возможность для эмоциональной экспрессии, процесс обучения и роста идет более интенсивно.

3. Поддержка. Мы стремимся поддерживать старания ребенка, а не хвалить за результат. Данный инструмент укрепляет веру ребенка в собственные силы и повышает самооценку. Используются ободряющие фразы: «Ты очень стараешься», «У тебя получилось!», «Кажется, у тебя есть план», «Ты не сдаешься», «Ты точно знаешь, как это нужно сделать».

Поначалу малыш может стесняться родителей и быть довольно сдержанным, поэтому, предложив ему поиграть, сделайте вид, что вы заняты каким-то своим, очень важным делом. Увидев, что вы не обращаете на него внимания, ребенок будет более открыто выражать свои чувства и эмоции. Незаметно наблюдайте за игрой ребенка, отмечайте, как ведут себя в его игре «мама» и «папа», с какой фигуркой отождествляет себя малыш, как контактируют между собой детские фигурки, каких сказочных героев малыш избегает, а каких выбирает постоянно. Вы будете удивлены тем, как наглядно малыш воспроизводит отношения, устоявшиеся в вашей семье. Когда ребенок будет играть свободно, без оглядки на вас, начинайте понемногу принимать участие в игре. Комментируйте некоторые его действия, конечно, ваши высказывания не должны нести никакой отрицательной оценки, даже если игрушки без устали колотят друг друга. Возможно, ребенок скоро захочет привлечь вас к игре, доверив вам определенные роли.

Главное, не заиграться самому, предлагая наилучший на ваш взгляд исход событий. На первых этапах лучше не вносить никаких корректив в игру ребенка, просто следуйте за ним и выполняйте то, что он просит. Не пугайтесь того, какие роли предлагает вам играть ребенок, все они важны для него. Если вы взяли использовать психотерапевтические функции игры самостоятельно, оптимальный вариант – получить первичную консультацию психолога, чтобы лучше понимать, как устроена игра, не пугаться ее особенностей. И дальше с определенной периодичностью тоже советоваться с психологом по непонятным или тревожащим моментам в играх ребенка. Однако нужно понимать, что полноценная психотерапия через игру все же возможна только тогда, когда ей занимается специалист, профессиональный психотерапевт, обладающий необходимыми знаниями и навыками.

Если вы хотите с помощью свободной игры помочь ребенку справиться с волнениями, тревогами, страхами, переживаниями и вернуть психологический комфорт, то:

- Играйте в игры, в которые хочет ваш ребенок. Если он высказывает свои предпочтения, то для чего-то ему это нужно.
- Позволяйте проигрывать одну и ту же игру многократно. Если ребенок не готов переключиться на что-то другое, значит, новый опыт еще не приобретен и игра не выполнила до конца своей миссии.
- Предоставьте разнообразные игрушки и творческие материалы для простора самовыражения. Не застревайте на гендерных стереотипах: мальчиков могут привлекать куклы, а девочки отлично владеть игрушечным мечом.
- Дайте право выбора. Пусть ребенок решает во что, как и какими игрушками он сегодня играет. А может быть, это будет просто разговор о компьютерных играх.

Решать детям. Поучать, воспитывать, исправлять и рассказывать «как правильно» вы сможете в другое время. Кстати, ребенок может не захотеть играть. И это его выбор.

- Дарите совместное время для игры. Будьте включенным и искренне заинтересованным. Присоединяйтесь, если ваш малыш приглашает вас в игру. Уточняйте шепотом «Что мне сейчас делать?», «Как ты хочешь, чтобы я сейчас сказал?» Но вы смело можете быть и пассивным, используя отражение и поддержку, позволяя ребенку просто почувствовать, что вы рядом.

- Предупредите за 5 минут, что скоро время вашей игры заканчивается. Напомните за минуту до конца и дайте завершить сюжет игры, действие ребенка до логического конца.

- Пусть особое время игры станет регулярным, хотя бы раз в неделю. Когда ребенок осознает, что есть гарантированная возможность поиграть с вами так, как ему хочется, этот день и время предсказуемы, то возрастает ощущение безопасности и стабильности так необходимые для развития ребенка.

Помощь ребенку – это сама игра. Поэтому каждый родитель способен самостоятельно проводить сеансы игровой терапии дома, освоив грамотное применение инструментов: отражения, ограничения, поддержки. Детям очень нравится играть с родителями именно таким образом, а отношения ребенок-родитель выходят на новый уровень доверия и принятия.

Список использованной литературы

1. Лэндрет Г.Л., Суини Д.С. Игровая терапия, центрированная на ребенке: Работа в группе // Журнал Практической Психологии и Психоанализа №4, 2007.
2. Ньюсон Э. Игровая терапия: «походный вариант» // Детская и подростковая терапия / под ред. Д. Лэйна, Э. Миллера. СПб.: Питер, 2001.
3. Филиппова Е.В. Игровая терапия // Альманах №28 "Игра. К 120-летию Льва Семеновича Выготского" 2017.

Электронный ресурс:

- Потапова М. Игротерапия: как лечит игра? [ННмама.ру]/ 2017 г. / https://www.nnmama.ru/content/vospitanie/Preschool/igroterapiya_dlya_detei/
- Захаров А.И. Игровая терапия. - Психотерапия неврозов у детей и подростков [Глубинная психология учения и методики] / https://www.psyoffice.ru/8/psychology/book_o267_page_29.html
- Береснева Е. Как все устроено: игровая терапия [Letidor]/2014/ <https://letidor.ru/psihologiya/a3456-kak-vse-ustroeno-igrovaya-terapiya-7846.shtml>
- Методы игровой терапии у вас дома [Все о здоровье, развитии, воспитании и развлечениях наших детей] / <http://vihra.ru/metod-igravoy-terapii/>