

ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ

Игровая терапия — это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию близких отношений между участниками группы, помогает снимать напряженность, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий.

Игровую терапию можно описать как опыт, чувства, мысли и желания человека, проецируемые на игрушки и на различные вещества, такие как песок, краска или вода. Клиент выбирает для себя такие игрушки, на которые он может спроецировать свой прежний опыт, затем использует эти объекты, чтобы примерить на них исследуемые роли и взаимоотношения. Важность символической игры состоит в том, что это способ исследования клиентом своего прошлого опыта с возможностью оставаться на безопасном расстоянии от реальной действительности.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ

1. Играющий выполняет реальную деятельность, осуществление чего требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач.

2. Ряд моментов этой деятельности носит условный характер, что позволяет отвлечься от реальной ситуации с ее ответственностью и многочисленными привходящими обстоятельствами.

3. Отличительными признаками развертывания игры являются быстро меняющиеся ситуации, в которых оказывается объект после действий с ним, и столь же быстрое приспособление действий к новой ситуации.

Психокоррекционный эффект игровых занятий достигается благодаря установлению положительного эмоционального контакта с психологом.

ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ

Игровая терапия — метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром — игра.

Игра — это произвольная, внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет. Игра является для ребенка тем же, чем речь является для взрослого. Это средство для выражения чувств, исследования отношений и самореализации. Игра представляет собой попытку ребенка организовать свой опыт, свой личный мир. В процессе игры ребенок переживает чувства контроля над ситуацией, даже если реальные обстоятельства этому противоречат.

Специалисты, работающие с проблемными детьми (психологи, психотерапевты, педиатры, социальные работники и педагоги), уже давно заметили, что ребенку намного проще выражать свои переживания, потребности, мечты в игровом процессе.

Первоначально игровая терапия развивалась в рамках психоанализа (А. Фрейд, М. Кляйн, Г. Гуг-Гельмут).

Термин «игровая терапия» был впервые предложен известным психоаналитиком М. Кляйн в 1920-х годах. Она предположила, что в детской игровой деятельности всегда присутствует символический смысл. Через игру ребенок выражает бессознательные импульсы, влечения, подавленные фантазии и т. п. Таким образом, игра в работе с детьми заменяет метод свободных ассоциаций, применяемый во взрослом психоанализе, и может позволить аналитику непосредственно соприкоснуться с бессознательным ребенка. Символические смыслы должны быть проинтерпретированы аналитиком. Эго (сознательное Я) ребенка укрепляется, когда аналитику удается помочь ему достичь инсайта и, как следствие, более полного понимания себя и своих отношений с другими. М. Кляйн также впервые предложила игротерапию в качестве инструмента психоанализа детей младше 6 лет.

А. Фрейд с успехом применяла игротерапию в работе с детьми, пережившими бомбежки Лондона во время Второй мировой войны. Опыт этой работы обобщен в книге «Дети и война» (1944). Она делала акцент на двух важных моментах. Во-первых, игротерапия позволяет детскому психоаналитику быстрее установить с ребенком эмоциональный контакт. Во-вторых, выражая в процессе игры свои переживания, ребенок может освободиться от страха перед психотравмирующими событиями и тем самым избежать формирования серьезной нервно-психической патологии.

Впоследствии игротерапевтический метод стал применяться в рамках других теоретических подходов. Идеи А. Фрейда нашли развитие в игровой терапии отреагирования Д. Леви. Это направление возникло в 1930-е годы. Для подхода Д. Леви характерно моделирование в игре определенной, тревожащей, пугающей ребенка жизненной ситуации. Воссоздание психотравмирующего события в безопасном пространстве игровой комнаты позволяет ребенку максимально полно выразить свое отношение к нему и освободиться от негативных чувств (ужас, боль, ярость и т. п.). Также в процессе терапии ребенок становится «режиссером» разыгрываемого события, тем самым его внутренний опыт меняется. Он больше не чувствует себя только лишь пассивной жертвой в психотравмирующей ситуации, но приобретает чувство уверенности в своей способности действовать активно.

К 1930-м годам также относится зарождение школы игровой терапии построения отношений (Ф. Аллен, Д. Тафт). В данном направлении акцент делается на эмоциональных отношениях между психологом и ребенком. Считается, что именно они обладают исцеляющей силой. Процесс спонтанной игры протекает в присутствии взрослого (игротерапевта), который с интересом, вниманием и уважением относится к личности ребенка. Терапевт эмоционально вовлечен в отношения с ребенком. Это должно способствовать постепенному обретению детьми чувства собственной уникальности и самооценности.

В середине XX века К. Роджерс, основатель клиент-центрированного подхода, и некоторые его последователи (В. Экслейн, Э. Дорфман и др.) также заинтересовались игрой как психотерапевтическим инструментом. Игровая терапия, центрированная на клиенте, основывается на базовом принципе роджерсианского подхода — убежденности терапевта в наличии врожденной способности ребенка к спонтанному психическому развитию, личностному росту и самодетерминации. В

процессе игротерапии происходит восстановление нарушенной способности ребенка к саморазвитию и коррекция фрустрирующих отношений ребенка со значимыми взрослыми. Основным «приемом» роджерсианского игротерапевта является безусловное принятие ребенка. Терапевтический эффект достигается за счет того, что ребенок получает опыт свободного самопроявления — спонтанной игры в присутствии взрослого, воспринимающего его безоценочно.

Психоаналитические модели игротерапии и модель Д. Леви можно отнести к директивной игротерапии, где роль взрослого (игротерапевта) крайне активна. Он — организатор, берущий на себя ответственность за весь процесс игры. Две другие модели относятся к недирективной игротерапии, в которой фокус смещается на ребенка, и именно он становится истинным творцом терапевтической игры. Взрослый следует за его фантазией, поддерживает процесс, инициированный ребенком, беря ответственность за поддержание особых, значимых для обоих и целительных для ребенка эмоциональных отношений. Он также призван сохранять атмосферу психологической безопасности и доверия.

Среди отечественных подходов к игротерапии можно выделить сказочную игротерапию (Т. Зинкевич-Евстигнеева и др.). Это эклектическая форма игротерапии, в которой могут сочетаться принципы, приемы, техники различных школ. Однако сказочную игротерапию можно отнести скорее к директивным формам. Ребенку чаще всего предлагаются какие-нибудь инструкции, то есть игровой процесс в значительной степени структурирован взрослым. Основным признаком сказочной игротерапии является обязательное присутствие сказочного мотива в инструкции. Иногда инструкции к играм переписываются в форме сказок, иногда, наоборот, игра придумывается к определенной сказке.

Основная цель игровой терапии — помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом — через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе.

Основные задачи игровой терапии

- 1) облегчение психологического страдания ребенка;
- 2) укрепление собственного Я ребенка, развитие чувства самооценности;
- 3) развитие способности эмоциональной саморегуляции;
- 4) восстановление доверия к взрослым и сверстникам, оптимизация отношений в системах «ребенок — взрослые», «ребенок — другие дети»;
- 5) коррекция и предупреждение деформаций в формировании Я-концепции;
- 6) коррекция и профилактика поведенческих отклонений.

Механизм психокоррекционного воздействия

Спонтанное самовыражение в игре позволяет ребенку освободиться от болезненных внутренних переживаний, связанных с негативным эмоциональным опытом (катарсис). Включение волевых механизмов, активизация творческого поиска новых, более адекватных способов реагирования в проблемных ситуациях, наряду с более глубоким пониманием собственного Я и своих отношений со значимыми другими, способствуют позитивным изменениям на поведенческом уровне.

Возможности игровой терапии

Обозначим возможности игровой терапии:

1. Предупреждение развития у детей нервно-психических патологий (снятие болезненного внутреннего напряжения, фрустрации, повышенной тревожности, смягчение чувства недоверия к миру, враждебности к окружающим и аутоагрессивных тенденций).

1. Коррекция поведенческих проблем.
2. Развитие творческого потенциала

Гуманистическая игровая терапия

Этот подход можно применять к детям практически любого уровня развития, потому что терапевтическая среда должна устанавливаться так, чтобы соответствовать потребностям каждого ребенка.

Гуманистический подход можно применять в работе с детьми, демонстрирующими разнообразные психопатологические симптомы, так как опять же терапевтическая среда может быть модифицирована специально под них. Более того, так как подобная терапия считается очень мягкой, возникает меньше ятрогенных эффектов (ятрогенные эффекты — неблагоприятные эффекты, вызванные методами и условиями лечения), и поэтому меньше проблем при психокоррекции большого количества детей.

Гуманистическую терапию обычно не рекомендуют для работы с очень агрессивными детьми или с детьми, склонными к отреагированию. Жесткая система и ограничения, требующиеся таким детям, несовместимы с философией данного подхода.

Основные правила гуманистической игровой терапии таковы:

1. Психолог развивает теплые, дружеские отношения с ребенком. Контакт с ребенком следует устанавливать как можно быстрее.
2. Психолог полностью принимает ребенка таким, какой он есть.
3. Психолог создает условия дозволенности в отношениях, так, чтобы ребенок ощущал себя свободным в полном выражении своих чувств.
4. Психолог готов осознавать чувства, выражаемые ребенком и отражать их так, чтобы ребенок достигал инсайта, понимал свое поведение.
5. Психолог сохраняет глубокое уважение к способности ребенка решать свои собственные проблемы, если ему предоставляется такая возможность. Ответственность за выбор и за проведение изменений лежит на ребенке.
6. Психолог никоим образом не пытается направлять действия ребенка или его речь. Ребенок — ведущий, психолог следует за ним.
7. Психолог не пытается ускорить ход лечения. Это постепенный процесс, и терапевт должен осознавать это.
8. Психолог устанавливает только те ограничения, которые необходимы для закрепления эффектов терапии в реальной жизни, и для того, чтобы ребенок осознал меру своей ответственности в их отношениях.

Исцеляющими элементами гуманистической игровой терапии служат отношения, развивающиеся между ребенком и психологом, инсайт, достигаемый ребенком через отражение его поведения психологом, и освобождение стремления ребенка к самоактуализации, происходящее в условиях здоровой среды терапевтических сессий.

Психолог создает среду, позволяющую ребенку играть и удовлетворять свои биологические, личностные и межличностные потребности такими способами, которые не требуют отказа от собственной личности.

Гуманистическая игровая терапия заключается в том, что ребенок регулярно и последовательно помещается в здоровую среду игрового кабинета, в атмосферу теплоты и принятия, создаваемую психологом.

Очень важно, что психолог использует отражение, а не интерпретацию. При отражении терапевт проявляет свое внимание к игре, словам, мыслям и чувствам ребенка. Отражения обычно не так сложны, как интерпретации, потому что их цель — не осознание ребенком источников собственных проблем, а фокусировка его внимания на процессе взаимодействия с психологом.

Критерием необходимости завершения коррекции является способность сохранять позитивные поведенческие изменения за пределами игровой комнаты.

Организация пространства кабинета игровой терапии

Идеальная игровая комната достаточно просторна, чтобы ребенок мог проявлять значительную двигательную активность, не подвергая себя опасности удариться о предметы мебели, и все же не настолько велика, чтобы он терялся в ней и чувствовал себя отделенным от психолога

Минимальный размер игровой комнаты составляет приблизительно от 9,5 м² до 14,5 м².

Независимо от величины комнаты хорошо, если одна половина ее пола покрыта линолеумом, а другая — ковром, что позволит про водить активные, «грязные» упражнения на одной ее стороне, не беспокоясь постоянно о том, что ребенок может повредить ковер.

Сторона комнаты, покрытая ковром, предназначена для спокойной деятельности, а также рутинной работы, падений и кувырков, которые удобнее выполнять на мягкой поверхности.

Небольшая раковина, расположенная на линолеумной половине помещения, очень полезна в качестве источника воды для ящика с песком, для водной игры, для рисования или просто для мытья рук.

Если в игровой комнате есть окна, замените обычное стекло пластиком. Кроме того, окна должны закрываться на щеколды, с которыми может справиться только взрослый человек.

Оборудование кабинета игровой терапии

Кабинет игровой терапии должен быть оснащен следующими материалами:

- 1) художественные материалы — карандаши, пастель, фломастеры, краски;
- 2) бумага разных размеров;
- 3) куклы, игрушечные солдатики и армейское снаряжение;
- 4) кукольные дома с набором мебели и наборами фигурок, изображающих членов семьи (детей разных возрастных групп, папу, маму, бабушку, дедушку), звериную семью, например медведей или зайцев;
- 5) игрушечные предметы быта (телефоны, посуда, кухонная плита, утюг, холодильник и т. д.);
- 6) настольные игры;
- 7) кубики разных размеров;
- 8) тематические игровые наборы (доктор, парикмахер);
- 9) машинки, кораблики, паровозики и т. д.
- 10) музыкальные инструменты, исключая духовые;
- 11) пустые консервные банки из-под фруктов и овощей;
- 12) картонки из-под яиц;
- 13) губка, полотенце, веревка, лоскутки;
- 14) клей, прозрачный скотч;
- 15) разнообразные природные материалы (глина, песок, камушки, ракушки, палочки, мох, кора и плоды деревьев)

После каждого сеанса в игровой комнате надо навести порядок и расставить игрушки по местам. Поскольку игрушки — это слова ребенка, ребенок не должен тратить время на поиски игрушек, необходимых для выражения чувств. Игровая комната должна представлять собой образец порядка и надежности. Частью этой надежности является то, что каждая игрушка всегда находится на своем месте.