

Возможности игровой психотерапии в работе детского психолога.

Пуйда Т.С., преподаватель Московского института Психоанализа,
детский психотерапевт.

SUMMARY:

The article is devoted to the method of play therapy, its applicability in the work of child psychologist. The description and the nature of children's play. Shows the features of the game psychotherapy. The paper describes the case of a child psychologist by playing psychotherapy.

Игровая терапия – метод работы, признанный во всем мире уже несколько десятилетий. Игровая терапия используется в разных ситуациях, разными специалистами и для разных целей. В настоящей статье предлагается рассмотреть возможности использования игровой терапии психологом, работающим с детьми.

Прежде всего, хочется отметить, что термин «игровая терапия» отличается от термина «игровая психотерапия». Игровая терапия более масштабное понятие, в котором не обязательно присутствует психотерапевтический аспект. Игровая терапия может использоваться для проведения детских праздников, утренников, уроков в игровой форме. С помощью этого метода специалисты, работающие с детьми, могут добиваться поставленных задач, например, логопеды и дефектологи, облекая в игровую форму свои занятия, создают комфортную среду, которая помогает ребенку справляться со сложностями развития. Учителя и воспитатели, проводя уроки и занятия в игровой форме, заинтересовывают детей, запускают у них исследовательский процесс, который повышает внутреннюю мотивацию к обучению у каждого ребенка. Врачи и медицинский персонал в детских больницах и поликлиниках, проводя процедуры, особенно неприятные, используя игровую терапию, создают условия для меньшего психотравмирующего воздействия на ребенка. Родители, с удовольствием играющие и поддерживающие игру своего ребенка создают замечательные, благоприятные условия для роста и развития своего малыша. Если мы говорим об игровой психотерапии, то имеем ввиду психотерапевтический метод воздействия, основанный на принципах динамики психического развития и направленный на облегчение эмоционального, психического и физического состояния у детей, с помощью игры.

И здесь, хочется напомнить, о том, что такое детская игра. Игровая деятельность детей широко описана в литературе. Всем известно, что игра является ведущей деятельностью в детском возрасте, что она имеет свои стадии развития, известно, также, что игра помогает ребенку развиваться.

В отличие от взрослых, для которых естественным средством общения является язык, для ребенка естественное средство общения – это игра. С помощью игры можно общаться невербально, не используя слова и при этом прекрасно понимать друг друга. Игра по своей сути не инструментальна, в игре важен именно процесс, а не продукт или конечная конкретная цель. Взрослым иногда бывает сложно понять и смириться именно с этим аспектом игровой деятельности ребенка – с так называемой бесцельностью. Однако, несмотря на неинструментальность, игра, тем не менее, имеет неосознаваемые цели. Хотя внешние цели могут отсутствовать, игра все же служит определенным целям ребенка, даже если эти цели не являются четко наблюдаемыми и понятными. К сожалению, многие родители не знают про эти цели, считая самостоятельные игры ребенка бесполезным времяпрепровождением. Нацеленность многих родителей на раннее развитие детей (только развивающие игры), завышенные требования, которые предъявляет школа к будущим первоклассникам, да и вообще ритм современной жизни – все это не способствует сохранению и развитию обычной самостоятельной детской игры.

Игра – это не всегда то, что видно на поверхности. Игра имеет скрытое значение, с помощью которого ребенок может прорабатывать ежедневные сложности или искать решения проблемы.

Игра, если углубиться в ее содержание, представляет собой усилие, чтобы научиться управлять окружающим миром и часто собой; способность управлять и контролировать, которую мы получаем в результате планирования и эксперимента, присуща всякой детской игре. Ведь ребенок является творцом своей игры, он сам планирует и реализует собственную игру. Эту функцию игры выделял еще Зигмунд Фрейд, который писал, что «каждый ребенок в игре...создает свой собственный мир или, точнее, собственное отношение к вещам в своем мире и также новые пути удовлетворения своих потребностей».

Что же это за неосознаваемые цели простой повседневной детской игры? Игра является многонаправленной, соответственно, цели можно сгруппировать по трем категориям, а именно: цели саморазвития, цели общего развития и цели взаимоотношений.

Цели саморазвития. Цели, направленные на то, чтобы помочь ребенку выделить и сформировать чувство «Я». Это большая задача в раннем детстве и, соответственно, также основная цель игровой активности. Через игру ребенок начинает формировать элементарное самоощущение. Начиная от «где наши глазки, где наши ручки...», когда у ребенка постепенно формируется образ собственного тела, до исполнения и удержания сложной роли в сюжетно-ролевой игре, когда ребенок примеряет на себя какой-либо

образ, тем самым больше понимая про себя самого. Игра помогает ребенку свободно выражать себя, не опасаясь негативных последствий. Такое самовыражение всегда включает самоисследование, что подразумевает многие виды активности. Ребенок может получать от одних видов деятельности большее удовольствие, чем от других, тем самым формируется избирательность, самопонимание – «в это я люблю играть, а в это нет».

В игре ребенок проявляет не только предпочтения и интересы, но и выражает свои эмоции. Чувства, которые могут не являться приемлемыми в семье ребенка, часто встречаются большее понимание, когда проявляются в игровой деятельности. Например, тогда как ребенку не разрешается повышать голос на мать, когда он сердится, вряд ли его накажут или покритикуют, если он возьмет двух кукол и изобразит, как они кричат друг на друга. Хотя, многие родители почему-то уверены, что четко знают, как правильно играть, а как неправильно, при этом частенько влезая в детскую игру со своими советами и предложениями («почему у тебя куколка валяется на полу? Ну-ка подними ее, ей холодно», «зачем эта машинка врезалась? ей же больно», и т.д.). Особенно тяжело родителями переживается проявления агрессии в детской игре. При этом родители преследуют воспитательные цели, которые направлены на формирование социально желательного поведения у ребенка, совершенно не беря в расчет куда более важные цели саморазвития.

Выражение эмоций – очень важный компонент игры, поскольку не только дает возможность для эмоционального освобождения (катарсис), но также учит ребенка, что эмоции могут свободно выражаться, что их выражение он может контролировать и что он может осмысливать свои чувства в процессе выражения. Дети начинают глубже осознавать нюансы переживаний в процессе игры, начинают понимать, что одна и та же эмоция может иметь разную интенсивность и, соответственно, разные формы выражения (здесь, я немного рассердился и пнул машину, а здесь я просто взбесился и готов разнести всю комнату). Кроме того, хотя ребенок может стремиться выразить некоторые эмоции вербально, уровень его когнитивных или речевых навыков может не давать ему такой возможности. И здесь игра становится незаменимой. Невербальная природа игры дает возможность для выражения самых сложных переживаний, что может быть недоступно для ребенка посредством других средств или речи.

Свободно выражая свои эмоции и исследуя свои предпочтения и интересы, ребенок также формирует самоконтроль. Вместо того, чтобы следовать на поводу у своих эмоций и потребностей, ребенок выражает их и разрешает. Формирующееся в результате чувство контроля служит усилению чувства уверенности в себе.

Есть еще одна очень важная и глубокая цель саморазвития. Как и все живые существа, ребенок нуждается в осмысленности существования и ощущении целенаправленности своих действий. Игра может помочь ребенку решать эти задачи. В игре дети избегают скуки и чувствуют осмысленность собственного существования. Насколько важна эта функция игры, можно понять, наблюдая за детьми, которые не могут или не способны самостоятельно инициировать игру. Эти дети испытывают все возрастающую скуку, затем начинают сомневаться в себе, что может либо уйти внутрь и обусловить такие чувства, как тревога или депрессия, либо найти внешние проявления в таких чувствах как гнев или враждебность.

Цели общего развития. Кроме того, что игра способствует саморазвитию и развитию личности, игра также способствует общему росту ребенка. Игра обеспечивает развитие ряда областей, включая когнитивные навыки, речевые навыки, мелкую и крупную моторику, навыки решения проблем и моральное воспитание. В игре дети не только осваивают новые навыки, но также получают возможность попрактиковаться в них. Эта возможность позволяет детям не только обрести чувство собственной компетентности, но также способствует увеличению возможностей ребенка решать проблемы в целом и справляться с новыми ситуациями.

Кроме обучения и практики в навыках, исследовательская функция игры также способствует развитию ребенка. Игра подталкивает ребенка изучать окружающую среду, взаимоотношения между объектами, причинно-следственные связи и связи между событиями. Именно на эти цели общего развития особенно ориентированы родители.

Ребенок, с интересом собирающий машинку из конструктора Лего, одновременно развивает наглядно-образное мышление, тонкую моторику, внимание, а также, это занятие может запустить исследовательскую функцию и ребенок начнет интересоваться всеми машинами в принципе.

Цели общения. Непосредственное отношение к целям саморазвития и целям общего развития имеют цели общения. Ребенок может использовать то, что узнал о себе и чему научился, во взаимоотношениях с другими людьми. Если ребенок научился в общем виде новым навыкам решения проблем, он теперь может учиться использовать эти навыки в общении. Изначально он может это делать в игре с куклами или машинками, которые замещают значимые фигуры в его жизни. Позднее он начинает проигрывать эти навыки с реальными партнерами по игре, в которой встает необходимость искать компромиссы и решать конфликты. Игра помогает ребенку общаться с другими. Невербальная природа игры не требует использования речи, соответственно, делая общение независимым от языка. Общение помогает ребенку почувствовать свою связь с другими людьми.

Таким образом, рассматривая самую обыкновенную, повседневную, самостоятельную игру ребенка, можно увидеть, насколько игра важна для детского развития. Стоит еще раз уточнить, речь идет о самостоятельной игре ребенка, не специально инициируемую взрослым в целях воспитания или развития, а о той игре, в которую играет ребенок сам по себе, когда его никто не воспитывает и не развивает.

Как пишет Оклендер Вайолет в своей книге «Окна в мир ребенка» - «Игра позволяет понять, как ребенок приспосабливается к этому миру, как он познает этот мир, что чрезвычайно существенно для его здорового развития. Для ребенка игра – серьезное, полное смысла занятие, которое способствует его физическому, психическому и социальному развитию. Игра для ребенка – это также одна из форм «самотерапии», благодаря которой могут быть отреагированы различные конфликты и неурядицы. В относительно безопасной ситуации игры ребенок позволяет себе опробовать различные способы поведения. Игровые функции жизненно важны для ребенка. В восприятии ребенка игра очень далека от того легкомысленного, увеселительного времяпрепровождения, каким ее обычно считают взрослые».

Учитывая все вышеперечисленные функции игры, становится понятно, почему игра является важным инструментом в работе с детьми.

Как это используется в игровой психотерапии? Можно выделить три функции игровой психотерапии – это функция общения в терапии, функция самораскрытия и исцеляющая функция.

Наиболее очевидная функция игры в терапии – способствовать развитию доверия и специальных взаимоотношений между ребенком и терапевтом. В игре легко инициировать взаимодействие, легко добиться близости с ребенком и легко сформировать чувство безопасности. Естественно, терапевт для этого должен уметь играть.

Другая функция – это самораскрытие ребенка. В своей игре ребенок отражает свой внутренний мир и у терапевта есть возможность заглянуть в этот мир. Используя символизм игры, терапевт может получить информацию, которую ребенку слишком сложно или болезненно выразить в словах. Полученная информация не только помогает терапевту лучше понять ребенка, но также способствует процессу диагностики. Действительно, иногда простое наблюдение за игрой ребенка может очень многое рассказать и об уровне развития ребенка и о его переживаниях.

Самораскрытие в терапии также играет целительную роль для ребенка. Часто просто сама возможность свободно выразить свои эмоции и конфликты терапевтична для ребенка. Соответственно, функция самораскрытия практически неразделимо связана с ее исцеляющей функцией.

Третья функция игровой терапии – исцеляющая. Как было сказано выше, в простейшем случае игра обеспечивает возможности для исцеления просто за счет того, что способствует отреагированию эмоций. Еще важнее то, что игра становится инструментом сотрудничества ребенка и терапевта, нацеленного на решение существующих проблем. С помощью терапевта ребенок учится осознавать свои защитные механизмы и может формировать новые формы поведения. В игре терапевт может моделировать и помогать ребенку развивать новые способы решения проблем, которые будут способствовать более эффективному преодолению жизненных проблем.

Какие существуют возможности использования игровой психотерапии в работе детского психолога на сегодняшний день?

Во-первых, это индивидуальная работа, направленная на разрешение эмоциональных и поведенческих сложностей в развитии ребенка.

Во-вторых, это семейная игровая психотерапия, позволяющая задействовать в терапевтическом процессе всю семью или несколько ее членов.

В-третьих, это групповая игровая психотерапия, направленная на развитие взаимодействия и коммуникации, помогающая в процессе социализации ребенка.

В настоящее время, существует тенденция интегративно-эkleктического подхода в применении игровой психотерапии, включающего в себя гармоничное сочетание элементов различных психотерапевтических подходов.

В качестве примера интегративно-эkleктического подхода в игровой психотерапии в данной статье приводится описание случая работы психолога в инклюзивном детском саду. Само понятие инклюзивного учреждения предполагает под собой задачу включения детей с особенностями, на равных условиях, в образовательный процесс; формирование гуманного отношения к людям у участников образовательного процесса. Работа психолога с детьми в инклюзивной группе может быть индивидуальной, групповой и подгрупповой. Такая форма работы, как подгрупповая, с применением метода недирективной игровой терапии, является очень интересной и продуктивной. Она опирается, с одной стороны, на основные принципы недирективной игровой терапии, а с другой – ориентируется на цели инклюзивного образования: включение детей с особенностями во взаимодействие со сверстниками; формирование гуманного (толерантного) отношения у детей.

Подгруппа состоит из 2-4 детей. Дети в подгруппу подбираются с учетом их особенностей, характера, возраста и уровня развития. Важно, чтобы подгруппа не была однородной по составу, т.е. если подгруппа состоит из 4-х детей, и два ребенка в ней

будут с аутистическими чертами, то велика вероятность того, что групповой процесс будет однонаправлен и непродуктивен.

Помещение, в котором проводится занятие, должно быть специально оборудовано. В нем должны находиться разнообразные игрушки и материалы, желательно такие, которые не препятствуют проявлению творчества в игре. В этом смысле механические игрушки не лучший вариант. Необходимые материалы: разнообразные конструкторы, желательно деревянные, кукольная семья, игрушечная посуда, машинки, паровозики, солдатики, фигурки животных, карандаши, краски, пластилин. Важно, чтобы в помещении была возможность играть на полу, для этого необходимо ковровое покрытие. Хорошо, если помещение будет небольшим, для того, чтобы дети чисто физически могли находиться рядом друг с другом.

Во время занятия детям предлагается возможность выбрать, во что они хотят поиграть, для этого нужно, чтобы игрушки находились в доступном для них месте. Предложенные игрушки и материалы должны быть разнообразными, но их должно быть не много, во избежание рассеивания внимания у детей. Игрушки и материалы подбираются таким образом, чтобы у психолога была возможность объединить игру каждого ребенка в одну общую.

Каждый ребенок выбирает себе сам, во что он будет играть из предложенных игрушек. Задача психолога предложить детям единый сюжет, в который можно включить игру каждого ребенка. Если для одного занятия, например, детям предлагается – конструктор, фигурки животных и краски с бумагой, и каждый ребенок выбирает себе игру, то психолог спустя некоторое время может предложить ребенку, занимающемуся конструктором, построить домик для животного, в которого играет другой ребенок. Или предложить ребенку, который рисует, нарисовать еду для животного. Вариантов может быть множество. Можно строить дома и ходить друг к другу в гости, или подвозить на машинах строительный материал, можно кормить кукол и лепить из пластилина для них еду и т.д.

Самое важное в этой работе - создание безопасной и принимающей обстановки для каждого ребенка.

Описание случая

Занятия проводятся в младшей группе. Занятия начались в конце сентября. Периодичность – 1 раз в неделю. Продолжительность занятия от 20 до 45 минут. В подгруппу входят трое детей – мальчик с диагнозом РДА - Саша, возраст 3 года 5 месяцев; мальчик с ОНР - Коля, возраст 3 года 3 месяца; девочка без особенностей развития - Настя, возраст 3 года 7 месяцев.

Настя и Коля не имеют каких-либо ярко выраженных особенностей поведения, достаточно хорошо контактируют со сверстниками, способны играть в игры, требующие взаимодействия. У Коли есть сложности в общении в связи с отсутствием речи, на невербальном уровне мальчик хорошо контактирует.

У Саши присутствуют ярко выраженные сложности в поведении и общении. В группе Саша часто конфликтует с детьми из-за игрушек, не способен на совместную деятельность. Воспитатели отмечают сложности в соблюдении режимных моментов (еда, сон), а также явную непереносимость Сашей тех моментов, когда внимание взрослого переключается на других детей. У Саши возможны агрессивное поведение и аффективные реакции при конфликтных ситуациях. Успокоить или отвлечь в такие моменты Сашу практически невозможно. Саше очень нравится общаться со взрослыми, он ласков и доброжелателен, с удовольствием вступает в любую деятельность.

На протяжении 2-х месяцев психолог работала с этой подгруппой детей. В задачи психолога входило:

- создать такую атмосферу в подгруппе, где каждый из детей может себя самостоятельно проявлять в игре, не мешая и не нарушая игры других;
- создать естественные условия для взаимодействия детей;
- помочь детям в понимании собственного поведения и поведении другого.

Далее приводится описание одного подгруппового занятия с этими детьми.

Дети заходят в помещение, где на полу находится деревянный конструктор, машинка и паровозик с вагонами. На столе находится бумага и фломастеры. Психолог предлагает детям выбрать, во что они хотят поиграть. Саша начинает собирать из конструктора дом. Коля и Настя начинают играть машинкой и паровозиком, катая их по полу. Поиграв минут 5-7, Коле и Насте становится неинтересно и психолог предлагает им тоже построить свои дома из конструктора. Коля начинает собирать свой домик, а Настя садится за стол и начинает рисовать. На вопрос психолога, что ей хочется нарисовать, Настя отвечает, что будет рисовать свой домик. Все это время Саша продолжает увлеченно строить дома. Некоторое время каждый из детей занимается своим делом. В процессе подбора деталей конструктора между Сашей и Колей возникает конфликтная ситуация – Саша отнимает у Коли фигурку человечка из конструктора. Психолог предлагает Саше отдать фигурку обратно Коле, т.к. У Саши уже есть одна такая же. Саша отказывается и продолжает конструировать. Коля сразу отвлекается на паровозик и начинает с ним играть. Настя нарисовала свой домик и с интересом наблюдала за Колей и Сашей. Психолог спросила у Насти, для кого она нарисовала свой домик и кто будет в нем жить. Настя ответила, что в этом домике

будет жить она вместе с мамой. После этого она подошла к домику, построенному Колей и начала его достраивать. Психолог предложила спросить, не будет ли против Коля. Коля согласился, чтобы Настя достроила его дом. Саша в это время построил целую улицу и очень опасался, что Коля, который катал по комнате паровозик, сломает его конструкцию. Коля при этом, как бы пугал Сашу, подъезжая слишком близко к Сашиным постройкам. Психолог предложила вспомнить детям про 2-х деревянных человечков, которые к тому времени были никому уже не нужны, и «поселить» одного человечка в Сашину постройку, а другого – в тот домик, который достраивала Настя. Коле психолог предложила на паровозике возить человечков друг к другу в гости. Дети заинтересовались сюжетом и до конца занятия возили человечков в гости друг к другу. Коля при этом прекратил попытки разрушить Сашины дома, а Саша перестал опасаться и переживать из-за этого.

В других занятиях были использованы другие игрушки, иногда, в связи с болезнью ребенка, менялся состав подгруппы.

Спустя 2 месяца занятий, можно отметить некоторые изменения в поведении детей. По словам воспитателей, у Саши стали реже возникать конфликты в группе, он стал больше прислушиваться к другим детям, стал более спокойно реагировать на переключение внимания взрослого на других детей. У Коли и Насти игра приобрела больше разнообразия, они стали более терпимее относиться к другим детям.

Приведенное описание показывает одну из возможностей использования игровой психотерапии в работе детского психолога.

Литература

1. Лэндрет Г. Л. Л-926 Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ. / Предисл. А. Я- Варга. — М.: Международная педагогическая академия, 1994. — 368 с
2. Спиваковская А. С.С 72 Психотерапия: игра, детство, семья. Том 1. — ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. — 304 с. (Серия «Психология — XX век»).
3. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. Изд. 2-е, испр. и доп. — СПб.: Речь, 2006, 352 с, илл.
4. Экслайн В. Игровая терапия/Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 480 с.
5. Вайолет Оклендер Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии/Пер. с англ. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 336 с