

родителей; присутствие родителей на сессии желательно, но по приглашению психолога.

7. Каждая сессия должна заканчиваться позитивными переживаниями ребенка.

Д.С. Стальмахович
РГППУ, Екатеринбург

Игротерапия как средство психотерапевтического воздействия

Игра – это радость общения, дающая ощущение полноты жизни, которая в не меньшей степени важна тем людям, возможности которых ограничены в силу тех или иных причин. Право всех детей на досуг и игры записано в международных документах ООН и проводится в жизнь рядом авторитетных международных организаций – ВОЗ, ЮНЕСКО, ОМЕР и др.

Игра, по точному выражению крупнейшего отечественного психолога С.Л. Рубинштейна, является «практикой развития». Единство развивающих возможностей игры для формирования личности ребенка осуществляется, во-первых, средствами разумной организации разносторонней игровой деятельности, доступной каждому ребенку, во-вторых, путем осуществления специальных игровых программ, имеющих как общеразвивающий, так и специализированный характер (к последним следует отнести разные направления игротерапии, включая куклотерапию, театротерапию и др.).

Игрушки и игры, которыми увлечен ребенок, оказывают огромное влияние на развитие его личности, игротерапия становится важным средством в арсенале современных родителей и педагогов. Игрушки могут как обострить негативные черты, спровоцировать проявления агрессии, грубости, так и сгладить их при умелой организации игры и участия в ней взрослого. «Темная сторона» влияния игрушек проявилась не так давно, она пришла вместе с изобилием западных товаров для детей, наводнивших магазины и несущих в детское сознание набор чуждых ценностей. Игровая терапия хорошо выявляет такие моменты.

Что отмечают психологи? Во-первых, дети стали более меркантильны и ориентированы на потребление, а не на создание чего-либо.

Они желают зарабатывать деньги в будущем любой ценой, а способствует этому большое число дорогих игрушек и прочих атрибутов «хорошей жизни» и появившиеся во множестве настольные игры типа: «Юный предприниматель», «Юный банкир», «Русская рулетка» и т.д. Во-вторых, дети стали агрессивнее. Этому способствуют многочисленные сериалы и игры с их героями, насаждающие культ силы, агрессии и романтизирующие преступные формы деятельности (куклы-киллеры, монстры, звездные воины). Детская картина мира стала более мрачной, в ней появились мотивы гибели всего живого, отчасти благодаря СМИ, а еще из-за обилия агрессивных игрушек, настольных и компьютерных игр типа «Война миров», «Гибель цивилизации». Также существует тенденция к формированию циничного отношения к интимной стороне жизни взрослых, преждевременной озабоченности вопросами секса, одной из причин которой являются куклы с выраженными половыми признаками.

С другой стороны, так как игра в дошкольном возрасте – ведущий вид деятельности, развития мышления, все новые качества, умение ладить со сверстниками, выполнять правила и многое другое, – развивается именно в игре. Правильный выбор игрушки, развивающей положительные качества ребенка, активное участие взрослого в играх помогут решить многие проблемы. Игрушки и игры – самое эффективное средство психологической коррекции у детей. Дети будут играть даже сразу после тяжелой травмы, которую они пережили. Игровой процесс поможет им рассказать о своих переживаниях и смягчить эмоции.

Игровая терапия представляет собой наиболее эффективный подход, независимо от того, получает ли маленький ребенок помощь немедленно или спустя недели и месяцы после травмирующего события. Неслучайно, сейчас приобрела большую популярность игровая терапия, которая используется в самых разных ситуациях: для налаживания отношений внутри семьи и помощи в преодолении робости замкнутому малышу до поддержки и реабилитации

в кризисных ситуациях, связанных с насилием или смертью родителей. Получается, что игрушки могут быть как врагами, так и друзьями нашего семейного благополучия. И их влияние на ребенка напрямую зависит от правильности организации и проведения игровой терапии.

Игровая терапия является относительно молодой отраслью современной психологии, которая ориентируется преимущественно на работу с детьми. Появившись в первой половине XX века в недрах психоанализа, игровая терапия постепенно распространилась по широкому спектру направлений современной психологии, находя теоретическое обоснование разнообразию своих методов.

Работа в игровой ситуации, где ребенку предлагается несколько специально отобранных игрушек и терапевт участвует в проигрывании ребенком определенных травматических эпизодов, была названа активной игровой терапией (И.М. Клейн, и А. Фрейд).

Наряду с активным, параллельно развивался пассивный тип игровой терапии, когда терапевт не ограничивает детскую игру, а вместо этого просто присутствует при ней, находясь в одной комнате с ребенком.

Следующее крупное направление в игровой терапии возникло в 1930-х годах с появлением работы Д. Леви, в которой развивалась идея терапии отреагирования – структурированной игровой терапии для работы с детьми, пережившими какое-либо травмирующее событие.

С появлением в начале 1930-х годов исследований Д. Тафты и Ф. Алена, названных терапией отношениями, возникло третье значительное направление в игровой терапии. Философским основанием для него стала работа О. Ранка, который перенес акцент с исследования истории жизни ребенка и его бессознательного, поставив в центре внимания то, что происходит «здесь и теперь», в кабинете терапевта». Идеи О. Ранка легли в основу терапии отношениями, близкой к пассивной игровой терапии. Терапия отношениями целиком имеет дело с имеющимися ситуацией, чувствами и реакциями, не пытаясь объяснить или интерпретировать прошлый опыт.

Идеи терапии отношениями были подхвачены и внимательно изучены в начале 1940-х годов К. Роджерсом, который расширил первоначальные концепции и разработал метод недирективной терапии, впоследствии получившей название терапии, центрированной на клиенте (она скорее концентрирует внимание на создании терапевтической ситуации, которая дает опыт, в котором становятся возможны изменения, и оставляет индивиду свободу определять природу и направление изменений).

В 1960-е годы усилиями Л. Герни и Б. Герни как особое направление сформировалась игровая терапия детско-родительских отношений (ДРО), которая была ориентирована на решение социальных, эмоциональных и поведенческих проблем детей. Л. Герни отмечала, что данное направление объединяет две важные стратегии: 1) игровую терапию, с детьми и 2) обучение родителей посредством прямого вовлечения их в процесс происходящих изменений.

Игротерапия используется как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Установление ограничений является одним из наиболее важных аспектов игровой терапии. Процесс установления ограничений – это тщательно продуманная процедура, предназначенная для того, чтобы передать ребенку понимание, принятие и ответственность. Цель терапевта состоит не в том, чтобы запретить ребенку что-либо делать, а в том, чтобы облегчить ему выражение руководящих им чувств, потребностей и желаний в социально приемлемой форме. Начиная с 1960-х годов был проведен ряд исследований, которые показали, что психологи различных направлений игровой терапии придерживаются сходных взглядов на установление запретов. Поэтому был определен общий примерный список ограничений. Здесь будут приведены лишь немногие. Итак, ребенку не разрешается:

- брать домой игрушки из игровой комнаты;
- брать домой то, что сделал во время занятия, в том числе и рисунки;
- уходить из игровой комнаты до окончания занятия;

- раскрашивать себе лицо;
- разрисовывать себе одежду;
- бить терапевта;
- брызгать в терапевта водой;
- разрисовывать одежду терапевта;
- сыпать песок на терапевта или кидаться песком;

ся песком;

- швырять по комнате предметы, игрушки;
- бросать дротики в терапевта;
- атаковать терапевта;
- сидеть у терапевта на коленях;
- обнимать терапевта на протяжении

длительного времени;

- целовать, ласкать терапевта;
- полностью раздеваться;
- пить грязную воду, есть мел или краски;
- справлять нужду на пол.

Но в целом на занятиях игротерапией нет ничего сверхсложного: подойдет любой материал (реальные предметы, игрушки ребенка, пластилин, краски, мозаика и т.д.), любое время, которое вы в состоянии посвятить малышу и любое настроение. В любом случае, совместные игры позволяют родителям и детям стать ближе, научиться лучше понимать и принимать друг друга.

Игровые упражнения, представленные в этой части, направлены на обучение подростков и молодежи произвольной регуляции своего поведения.

Человек, владеющий этим навыком, получает возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующей эффективности деятельности. Техники саморегуляции могут быть различными. Во-первых, они позволяют обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости в любых обстоятельствах. Во-вторых, позволяют управлять своим поведением не только «сейчас», но и в перспективе. В-третьих, они могут быть направлены на изменение состояния в текущие моменты времени – например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации. Вот несколько упражнений на развитие произвольной регуляции поведения.

Упражнение «Замороженные»

Цель упражнения:

1. Тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия.

2. Активизация группы, психологическая разминка.

Описание. 3 – 5 добровольцев садятся на стулья и становятся «замороженными», остальные участники свободно перемещаются вокруг них и пытаются вывести их из этого состояния – жестами, мимикой, высказываниями вызвать у «замороженных» движение или какую-нибудь внешнюю заметную эмоциональную реакцию. Запрещается прикасаться к ним и ругаться. Кто «разморозился», то есть допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к активным участникам группы. Побеждает тот, кто продержится в кругу дольше всех.

Обсуждение. Что помогло не реагировать на происходящее вокруг? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

Упражнение «Противоположные движения»

Цель упражнения:

1. Развитие умения регулировать свои движения, подавляя естественные в такой ситуации желание «отзеркалить» действия партнера, повторить действия партнера.

2. Повышение взаимопонимания партнеров, способствует сплочению команды.

Описание. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через 1,5 – 2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

Обсуждение. Кому что больше понравилось – демонстрировать движения или повторять противоположные? Какие возникли трудности? Как вы считаете, в каких жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе

показывают, а поступать в точности наоборот?

Упражнение «Запретные слова»

Цель упражнения:

1. Выработка умения контролировать свою речь, прислушиваться к самому себе, излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз.

2. Развитие гибкости и остроты мышления.

Описание. Участники делятся на пары, где один из них выступает в роли журналиста. Он задает партнеру вопросы любого содержания. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да – нет». Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим (можно загадывать любые «запретные слова», например, «я-ты-он» и др.).

Обсуждение. В чем возникли затруднения? Возникали ли большие паузы перед ответом? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания?

А.А. Тугаева
КГУ, Курган

Развитие социально-эмоциональной сферы дошкольников на занятиях с использованием элементов арт-терапии

Дошкольный возраст является предметом пристального внимания ученых и практиков как важный и ответственный период в жизни человека. В этот период происходит ускоренное развитие психических процессов, свойств личности, ребенок активно осваивает широкий спектр различных видов деятельности. На этапе дошкольного детства развивается самосознание, формируется самооценка, происходит выстраивание иерархии мотивов и их соподчинение.

На протяжении длительного времени в дошкольных образовательных учреждениях приоритетной задачей являлось развитие интеллектуальной сферы ребенка. В современных условиях психологи и педагоги всё чаще обращают внимание на рост психической и физической агрессии среди детей, на негативные уста-

новки в общении и поведении, на неумение дошкольников выражать свои эмоции и правильно воспринимать эмоции других. Следовательно, в настоящее время проблема развития социально-эмоциональной компетентности детей является наиболее актуальной.

Природа детских эмоций рассматривалась в ряде фундаментальных исследований. В работах Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Я.З. Неверович и других ученых отмечалось интенсивное развитие эмоций под влиянием социальных условий жизни и воспитания. В процессе усвоения ребенком социальных ценностей, норм и идеалов, его эмоции приобретают более богатое содержание и сложные формы проявления.

Одна из ведущих социальных потребностей дошкольников – это потребность в признании и принятии другими, особенно близкими и значимыми для ребенка людьми, удовлетворение которой не только влияет на характер отношений ребенка с окружающими и на особенности поведения, но и определяет жизненную позицию формирующейся личности. Негативные эмоции, которые испытывает ребенок в различных жизненных ситуациях, могут быть обусловлены именно неприятием и отчужденностью со стороны ближайшего окружения. Е.И. Янкина (1999) отмечает, что нарушения в эмоциональном развитии ребенка дошкольного возраста ведут к тому, что ребенок не может использовать другие способности, в частности интеллект, для дальнейшего развития. У детей с эмоциональными нарушениями преобладают такие отрицательные эмоции, как горе, страх, гнев, стыд, отвращение. У них имеется высокий уровень тревожности, а положительные эмоции проявляются редко [2].

Выделяя факторы, влияющие на содержание и способы выражения эмоциональных состояний дошкольников, ряд исследователей подчеркивает роль взрослых, семьи и значимость отношений со сверстниками, то есть социальные условия развития эмоций детей (Е.П. Урунтаева, М.И. Лисина и др.). Это указывает на то, что развитие эмоциональной сфе-