

ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ

Игровая терапия — это психокоррекционное использование игры, которое оказывает сильное влияние на развитие личности, способствует созданию близких отношений между участниками группы, помогает снять напряженность, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения, поскольку в процессе игры снимается опасность социально значимых последствий.

Игровую терапию можно описать как процесс проецирования опыта, чувств, мыслей и желаний человека 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 роли и взаимоотношения, которые он хочет исследовать. Важность символической игры состоит в том, что она представляет собой способ, с помощью которого клиент может исследовать свой прошлый опыт, оставаясь на безопасном расстоянии от реальной действительности.

Характерные особенности игры:

1. Играющий выполняет реальную деятельность, осуществление которой требует действий, связанных с решением вполне конкретных, часто нестандартных задач.
2. Некоторые моменты этой деятельности носят условный характер, что позволяет отвлечься от реальной ситуа-

150

ции, а также от ответственности и обстоятельств, связанных с этой ситуацией.

3. Отличительными признаками развития игры являются быстро меняющиеся игровые ситуации, в которых оказывается персонаж, и столь же быстрое приспособление персонажа к новой ситуации.

Основная цель игровой терапии — помочь клиенту выразить свои переживания через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе [35].

Задачи игровой терапии:

- облегчение эмоционального состояния клиента;
- осознание и принятие своего «внутреннего ребенка», развитие чувства самоценности;
- развитие способности эмоциональной саморегуляции;
- восстановление доверия к миру;
- коррекция и профилактика поведенческих отклонений.

Механизм психокоррекционного воздействия. Спонтанное самовыражение в игре позволяет «внутреннему ребенку» клиента 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 самопознанием и пониманием своих отношений со значимыми людьми, способствуют позитивным изменениям на поведенческом уровне.

ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ

Игровой терапией называют метод лечения или коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основном

151
у которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром — игра.

Основная цель игровой терапии заключается в том, чтобы 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. Данный методологический подход является одним из самых эффективных и широко используемых в работе с детьми, пережившими насилие, как в отечественной, так и в зарубежной психолого-социальной практике [35].

Спонтанное самовыражение в игре позволяет ребенку освободиться от болезненных внутренних переживаний, связанных с негативным эмоциональным опытом. 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.

Основная цель игровой терапии с детьми — 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.

Возможности игровой терапии:

- 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);
- коррекция поведенческих проблем;
- развитие творческого потенциала.

152

К основным задачам игровой терапии относятся:

- отклонений и облегчение психологического страдания ребенка;

- укрепление собственного «Я» ребенка, развитие чувства самооценности;
- развитие способности эмоциональной саморегуляции;
- восстановление доверия к взрослым и сверстникам, оптимизация отношений в системах «ребенок—взрослые», «ребенок—другие дети»;
- коррекцию и предупреждение деформаций в формировании «Я-концепции»;
- коррекцию и профилактику поведенческих реакций.

Организация пространства кабинета игровой терапии

Идеальная игровая комната должна быть достаточно просторной, чтобы не стеснять движений клиента, однако она не должна быть слишком большой, чтобы клиент не чувствовал себя потерянным и отделенным от психолога.

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

Желательно, чтобы одна половина пола комнаты была покрыта линолеумом, а другая — ковром, чтобы можно было проводить занятия с использованием глины, песка, воды на линолеуме и иметь чистое пространство для спокойных упражнений и обсуждений. На ковре можно также выполнять кувырки и падения, а также просто лежать или сидеть. Также желательно наличие раковины для свободного доступа к воде.

В оборудование кабинета должны входить:

- художественные материалы — карандаши, пастель, фломастеры, краски и т. д.;
- 153
- бумага разных размеров;
- куклы, игрушечные солдатики и армейское снаряжение;
- кукольные дома с набором мебели и фигурок, изображающих членов семьи (детей разных возрастных групп, папу, маму, бабушку, дедушку), звериную семью (например, медведей или зайцев);
- игрушечные предметы быта (телефоны, посуда, кухонная плита, утюг, холодильник и т. д.);
- настольные игры;
- кубики разных размеров;
- тематические игровые наборы (доктор, парикмахер);
- игрушечный транспорт (машинки, кораблики, паровозики);
- музыкальные инструменты, исключая духовые;
- пустые консервные банки из-под фруктов и овощей;
- картонки из-под яиц;
- губка, полотенце, веревка, лоскутки;
- клей, прозрачный скотч;
- разнообразные природные материалы (глина, песок,

камушки, ракушки, палочки, мох, кора и плоды деревьев).

После каждого сеанса в игровой комнате необходимо наводить порядок и расставлять предметы по местам. Игровая комната должна представлять собой образец порядка и надежности. Частью этой надежности является то, что каждый предмет всегда находится на своем месте [24].

Основные направления игровой терапии

Игровая терапия, как известно, имеет несколько направлений (психоаналитическая, игровая терапия отреагирования, игровая терапия построения отношений, игровая тера-

154
пия центрированная на клиенте, сказочная игротерапия), которые имеют свои особенности и обоснование использования терапевтических техник.

Так, психоаналитическое направление игровой терапии было впервые представлено известным психоаналитиком М. Кляйн в 1920-х гг. Суть психоаналитического подхода в игровой терапии состоит в предположении о том, что детская игровая деятельность всегда содержит символический смысл. Через игру ребенок выражает бессознательные импульсы, влечения, подавленные фантазии и т. д. 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 удастся помочь ему достичь инсайта и, как следствие, более полного понимания себя и своих отношений с другими. А. Фрейд с успехом применяла игротерапию в работе с детьми, пережившими бомбежки Лондона во время Второй мировой войны. Она делала акцент на двух важных моментах: во-первых, игротерапия позволяет детскому психоаналитику быстрее установить с маленьким клиентом 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.

Идеи А. Фрейда нашли развитие в игровой терапии отреагирования Д. Леви. Для этого подхода характерно моделирование определенной, тревожащей, пугающей ребенка жизненной ситуации, конечно же, в большинстве случаев в проективной форме. Воссоздание психотравмирующего события в безопасном пространстве игровой комнаты позволя-

нему и освободиться от негативных чувств (ужас, боль, ярость и т. п.). Также в процессе терапии ребенок становится «режиссером» разыгрываемого события и 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.

В игровой терапии построения отношений (Ф. Аллен, Д. Тафт) акцент делается на эмоциональных отношениях между терапевтом и ребенком, которым придавалось значение исцеляющей силы. 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. Данный подход обладает особой ценностью в работе с детьми, подвергавшимися эмоциональному насилию, отвержению. Игровая терапия для них должна стать способом познания здоровых межличностных отношений, полных ответственности, заботы и тепла.

Игровая терапия, центрированная на ребенке, основывается на базовых принципах теории К. Роджерса — 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 — создание атмосферы безоценочного принятия, эмпатического понимания и эмоциональной поддержки ребенка. Терапевтический эффект достигается

156

за счет того, что ребенок получает опыт свободного самопроявления, спонтанной игры в присутствии взрослого, воспринимающего его как личность, имеющую безусловную ценность.

Психоаналитическую модель игротерапии и модель

Д. Леви можно отнести к директивной терапии, в которой 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, берет ответственность за поддержание особых, значимых для обоих и целительных для ребенка эмоциональных отношений. Он также призван сохранять атмосферу психологической безопасности и доверия.

Гуманистическую игровую терапию 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 терапевтическая среда может быть модифицирована специально под них. Поскольку подобная терапия считается очень мягкой, возникает меньше ятрогенных эффектов (ятрогенные эффекты — неблагоприятные эффекты, вызванные методами и условиями лечения), и поэтому возникает меньше проблем при психокоррекции большого количества детей. Гуманистическая терапия обычно не рекомендуется для работы с очень агрессивными детьми или с детьми, склонными к отреагированию. Жесткая система и ограничения, которые требуются таким детям, несовместимы с философией данного подхода.

157

Основные правила гуманистической игровой терапии:

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 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, а психолог следует за ним.
7. Психолог не пытается ускорить ход лечения. Это постепенный процесс, и терапевт должен это осознавать.
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

158

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 фокусирование его внимания на процессе взаимодействия с психологом. Критерием необходимости завершения коррекции является способность сохранять позитивные поведенческие изменения за пределами игровой комнаты.

Среди отечественных подходов к игротерапии можно выделить сказочную игротерапию (Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко и др.). Это эклектическая форма игровой терапии, в которой могут сочетаться принципы, приемы и 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 по мотивам определенной сказки. Ценность метода заключается в его дидактической направленности. Этот подход может с успехом применяться в работе с детьми, провоцирующими гнев окружающих. Иницируя разыгрывание специально подобранной сказочной истории в детской терапевтической группе, игротерапевт в доступной ребенку форме объясняет, каким образом и почему его действия вызывают агрессию других людей. При

159

этом ребенку сразу же предлагаются новые, конструктивные варианты поведения и он имеет возможность, проиграв их, получить позитивную обратную связь от других участников терапевтической группы.