

Недирективная игровая терапия для детей (терапия отношениями).

Метод недирективной игровой терапии основан на использовании естественных механизмов детской игры. Особую роль в процессе работы играют взаимоотношения психолога и ребёнка. Поэтому данное направление иногда называют также терапией отношениями.

- **Недирективная игровая терапия** – терапевт оставляет управление и ответственность ребёнку. Недирективная игровая терапия, может быть представлена как предлагаемая ребёнку возможность становления при более благоприятных условиях. Так как игра является естественным посредником самовыражением, то ребёнку дается возможность через игру выразить вовне накопленные чувства напряжения, фрустрации, незащитности, агрессии, страха, замешательства, запутанности.
- Проигрывая эти чувства, ребенок выносит их на поверхность, сталкивается с ними, учится их контролировать или отказывается от них. Когда он достигает эмоциональной релаксации, он приходит к пониманию своей способности быть личностью по собственному праву, думать за себя, принимать самостоятельные решения, стать психологически более зрелым и тем самым осознать свою самость.

- ▣ Сегодняшние дошкольники заметно отличаются от своих сверстников предыдущих лет: они раскованнее, инициативнее, сообразительнее. Но все больше встречается детей с отклонениями в поведении: одним совершенно незнакомо состояние покоя, сосредоточенности, другие, напротив, могут часами играть в одиночестве, говорить тихо, избегать контактов со сверстниками и взрослыми. В таких случаях поведение характеризуется как отклоняющееся, неконструктивное. Нарушения поведения являются причиной многих трудностей в развитии ребенка. Они существенно сдерживают приобретение навыков общения, служат источником непонимания, неприятия со стороны окружающих, оказывают разрушающее воздействие на здоровье, и, в конечном счете, могут привести к искаженному развитию личности.

- Отклоняющееся, неконструктивное поведение проявляется в агрессивности, капризах, несдержанности, гиперактивности и т. п. Основными причинами неконструктивного поведения детей старшего дошкольного возраста считают: особенности нейродинамических свойств; дефицит родительского внимания; стиль взаимоотношений со сверстниками; недостаток двигательной активности и физической нагрузки.

функции психолога

- ▣ Первая задача профессионала в данном случае - создать условия для того, чтобы ребенок свободно проявлял свои чувства и потребности.
- ▣ Все инициативы ребенка, не приносящие вред ему самому, психологу и оборудованию игровой комнаты, принимаются и разделяются специалистом. Именно в такой атмосфере принятия и доброжелательности расцветают лучшие возможности ребенка и постепенно нивелируются проблемные моменты в его поведении. Получив возможность выразить страхи, неуверенность, враждебность, ребёнок может в результате достичь покоя, чувства безопасности, уверенности в себе.
- ▣ Как правило, детям нравятся занятия игровой терапией. Именно особая атмосфера взаимоотношений с психологом позволяет им изживать свои проблемы естественным путём, играя.

Показания для применения игровой терапии - широкий спектр расстройств эмоционально-волевой сферы и поведения

- ▣ - застенчивость, робость, неуверенность
 - ▣ - агрессивное поведение, повышенная конфликтность в отношениях с детьми и/или взрослыми
 - ▣ - страхи, повышенная тревожность ребёнка и другие проблемы.
-
- ▣ *Игровая терапия может быть полезна детям, пережившим или переживающим травматическое событие, а также при необходимости адаптироваться к новым условиям из-за изменений в жизни ребенка и его семьи.*

- ▣ *Игровая терапия уместна для детей, нуждающихся в комплексной помощи разных специалистов. При ряде неврологических нарушений (при установленном диагнозе синдрома гиперактивности с дефицитом внимания, к примеру), при ряде соматических заболеваний ребенок страдает не только от самого нарушения, но и от связанных с этим нарушением последствий. В таких случаях игровая терапия помогает ребенку вернуть эмоциональное благополучие, почувствовать себя увереннее, и зачастую - косвенным образом - положительно влияет на первопричину нарушений.*

Что нужно знать

- • Недирективная игровая терапия не является симптоматическим лечением, так что ход занятий не предусматривает прямых "атак" на проблемы ребенка. Целью работы является гармонизация всей эмоционально-волевой сферы ребёнка. Коррекция же нарушений в поведении и самоощущении ребёнка является следствием и как бы побочным эффектом занятий.

Поэтому я прошу родителей не связывать занятия игровой терапией с теми или иными проблемами в поведении сына или дочери. Лучше сказать ребёнку, что ему предстоят занятия с психологом по развитию творческих способностей.

- • При регулярной работе с психологом поведение ребёнка может существенно меняться. Родителям необходимо быть готовым к этим изменениям. Поэтому в ряде случаев параллельно с занятиями игровой терапией необходимо консультирование родителей, а также совместные занятия с ребенком и родителями.

описание С.Хендрикс поведения ребенка на протяжении всего терапевтического процесса:

- 1 – 4 занятия. Ребенок проявляет любопытство, углубляется в бессистемную исследовательскую и творческую игру, делает простые информационные замечания, одновременно выражает радость и тревогу.
- 5 – 8 занятия. Ребенок продолжает исследовательскую бессистемную игру, по-прежнему выражает радость и тревогу, однако возрастает общая агрессивная направленность, очевидны спонтанные реакции.
- 9 – 12 занятия. Появляется игра, направленная на установление отношений, возрастает вербальное взаимоотношение с терапевтом, доминирует радость, ребенок дает больше информации о себе и своей семье.
- 13 – 16 занятия. Преобладают творческие игры и игры на установление отношений, доля агрессивных игр уменьшается, возрастают случаи выражения различных эмоций.
- 17 – 20 занятия. Преобладают сюжетно-ролевая и ролевая игры, продолжается построение отношений с терапевтом, по-прежнему доминирует радость, ребенок продолжает сообщать сведения о себе и своей семье.
- 21 – 24 занятия. Преобладают игры, направленные на построение отношений, возрастает количество игр с изображением несчастных случаев.

К.Уйти. описала следующие особенности поведения детей:

- ▣ 1– 3 занятия. Ребенок проверяет, как терапевт относится к его действиям, проявляет вербальную, невербальную и поисковую активность, демонстрирует высокий уровень тревожности.
- 4 – 6 занятия. Исследовательская активность снижается, достигают пика агрессивные игры и голосовые эффекты.
- 7 – 9 занятия. Снижаются агрессивные проявления, преобладает творческая игра, пик вербальной информации о доме, себе, семье.
- 10 – 12 занятия. Максимального развития достигают игры по установлению отношений.
- 13 – 15 занятия. Достигают максимума бессюжетные игры и невербальное выражение гнева, увеличивается количество вербальных взаимодействий.
- ▣ Как уже отмечалось выше, в процессе игровой терапии каждый ребенок проходит все сессии, количество занятий в каждой сессии индивидуально. Лишь при профессиональной работе психолога ребенок не задерживается ни на одном из этапов и происходит развитие.

М.Хаворт предлагает четырнадцать параметров, по которым психотерапевт может определить готовность ребенка к завершению процесса игровой терапии.



1. Уменьшение зависимости от терапевта.
2. Уменьшение интереса к вопросу прихода других детей в игровую комнату.
3. Умение ребенком видеть и принимать как хорошее, так и плохое в одном человеке.
4. Изменение отношения ребенка ко времени.
5. Изменение отношения ребенка к уборке комнаты.
6. Принятие ребенком самого себя.
7. Сравнение своего прошлого поведения с настоящим.
8. Изменение качества и количества вербализаций.
9. Уменьшение агрессии, направленной на игрушки или выражаемой через них.
10. Принятие ограничений.
11. Изменение формы художественной экспрессии.
12. Уменьшение потребности в инфантильной и регрессивной игре.
13. Уменьшение количества символических игр и увеличение творческих, конструктивных игр.
14. Снижение числа и интенсивности страхов.

О произошедших изменениях свидетельствуют следующие факторы:



1. Ребенок менее зависим.
2. Ребенок меньше смущается.
3. Ребенок более открыто выражает свои потребности.
4. Ребенок способен сосредоточиться на самом себе.
5. Ребенок берет на себя ответственность за собственные чувства и поступки.
6. Ребенок регулирует свое поведение.
7. Ребенок в большей степени обладает внутренним контролем.
8. Ребенок стал более толерантным к неожиданностям.
9. Ребенок уверенно становится инициатором деятельности.
10. Ребенок вступает в сотрудничество.
11. Ребенок стал более регулятивно выражать гнев.
12. Ребенок перешел от негативно-печальных эмоций к радостно-удовлетворенным.
13. Ребенок в большей степени принимает себя.
14. Игра ребенка приобретает направленность.

Практические приемы игротерапии

- ▣ Начинать игровые занятия с ребёнком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия. Посмотрим, в чём могут помочь эти игры:
- ▣ обеспечить эмоциональную разрядку – снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
- ▣ уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества;
- ▣ улучшить гибкость в поведении и способность быстро принимать решения;
- ▣ освоить групповые правила поведения;
- ▣ наладить контакт между родителями и детьми;
- ▣ развить ловкость и координацию движений.

Терапевтические ограничения в игротерапии

- ▣ Лэндрет отмечает следующие цели, свидетельствующие о необходимости установления таких ограничений, которые:
 - позволяют гарантировать физическую и эмоциональную безопасность ребенка;
 - обеспечивают принятие ребенка;
 - способствуют развитию у ребенка способности к принятию решений, самоконтролю и ответственности;
 - связывают сеанс в игровой комнате с реальной жизнью, усиливая принцип «здесь и сейчас»;
 - обеспечивают предсказуемость ситуации в игровой комнате;
 - позволяют сохранить профессиональные, этические и социально приемлемые отношения между ребенком и игровым терапевтом;
 - позволяют сохранить оборудование в игровой комнате.

- ▣ Однако для установления более структурных отношений между ребенком и терапевтом в процессе игротерапии используются не какие-то условные, а четкие ограничения, отвечающие следующим требованиям:
 1. Ограничения в игровой комнате должны быть минимальными. Ребенок не сможет узнать себя, выразить себя, если на все его действия налагаются запреты.
 2. Ограничения должны быть выполнимыми; невыполнимые ограничения наносят большой вред терапевтическим отношениям, мешая развитию доверия.
 3. Ограничения должны носить четкий характер.
 4. Ограничения должны устанавливаться твердо, но спокойным, вежливым тоном.
 5. Ограничения не нужны до тех пор, пока в них не возникла необходимость.

- **«Пятнашки» (с 3 лет)**

- Назначается водящий. Он догоняет остальных игроков и «пятнает» их – хлопает рукой по спине, руке или ноге. «Запятнанный» становится водящим. Суть игры в её высоком эмоциональном накале. Водящий может говорить шуточные угрозы: «Сейчас поймаю!», «Догоню!». А игроки могут отвечать: «Не догонишь!», «Я быстрее!». «Пятнашки» всегда вызывают много радости и веселья, помогают объединить семью. Более сложный вариант «Пятнашек» – когда по комнате расставляются препятствия и игроки должны их обходить.

- **«Жмурки» (с 4 лет)**

- Водящему плотно завязывают глаза. Игроки бегают вокруг и хлопают в ладоши. Когда водящий обнаруживает участника, он должен его опознать на ощупь. Пойманный становится водящим. Как и в «Пятнашках», здесь говорятся шуточные угрозы.
- Другой вариант игры: игроки замирают и стоят на месте, а водящий с завязанными глазами ищет их.

- ▣ **«Прятки» (с 2 лет)**

- ▣ Это всем известная детская игра, в которую для большей эффективности необходимо внести некоторые дополнения. Ведущий сопровождает поиск игроков словами с сердитой интонацией: «Где же он? Сейчас я его найду!» Тот, кого нашли последним, становится ведущим. Когда игра будет освоена, усложните её: сначала приглушайте свет, потом с подготовленными детьми можно свет выключить вовсе и играть в темноте.

- ▣ **«Полоса препятствий» (с 2 лет)**

- ▣ Необходимо построить полосу препятствий из стульев, коробок, пуфиков, подушек и одеял - горки, тоннели, кочки. Игроки преодолевают препятствия. Можно подбадривать ребёнка словами: « Молодец! Быстрее! Ура!»
- ▣ Игры, направленные на коррекцию страхов

- **«Смелые мыши» (с 2 лет)**
- Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бегают и пищит. Кот просыпается и догоняет мышь. Мышь может спрятаться в домике. Затем они меняются ролями.
- **«Привидение» (с 3 лет)**
- На ведущего надевается простыня, он становится привидением, бегают за остальными игроками и пугают их громкими криками: «У – у – у...» Тот, кого он поймал, становится ведущим.
- **«Пчёлка в темноте» (с 3 лет)**
- Взрослый произносит текст, а ребёнок выполняет действия: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок (в качестве цветов используются стулья и диваны). Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивой цветке (под стулом или столом). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (стул или стол накрывается темной материей). Вошло солнце (материал убирается), и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок.» Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т.е. степень темноты.

- **«Сова и зайцы» (с 3 лет)**
- Игру надо проводить в вечернее время, для того чтобы можно было создавать темноту. Свет надо приглушать постепенно.
- Выбираются сова и зайцы (или заяц). Когда свет включен (день), сова спит, а зайцы скачут. Когда свет выключается (наступает ночь), сова вылетает, ищет зайцев и кричит: «У – у – у». Зайцы замирают. Если сова находит зайца, он становится совой.
- Игры, направленные на коррекцию агрессии.
- **«Сражение» (с 2 лет)**
- Игроки бросаются лёгкими предметами (шариками из бумаги, маленькими мягкими игрушками) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемирием и объятиями.
- **«Злые - добрые кошки» (с 2 лет)**
- По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (только понарошку), добрые кошки ласкаются и мурчат.

■ **«Каратист» (с 3 лет)**

- На пол кладётся обруч или газета. Каратист становится в обруч (за его края выходить нельзя), делая резкие движения ногами, а зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!» Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

■ **«Боксёр» (с 3 лет)**

- Эта игра очень похожа на игру «КАРАТИСТ», только вместо движений ногами надо делать движения руками.

■ **«Ругаемся овощами, фруктами, ягодами» (с 3 лет)**

- Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты – капуста». В ответ : «А ты – редиска» или «А ты – слива» и т.д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты - колокольчик», «А ты – розочка».

■ **«Капризная лошадка» (с 3 лет)**

- Игра способствует коррекции упрямства, негативизма, агрессии. Родитель рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребёнком они сопровождают сказку действиями: «В одной далёкой стране жила лошадка по имени Лу. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «Покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», - говорила Лу. Она капризничала и цокала копытцами. Ещё она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и весёлой. Она весело скакала и ржала: «Иго – го!»»

- Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения
- **«Снеговик» (с 3 лет)**
- Родитель и ребёнок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.
- Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.
- **«Буратино» (с 4 лет)**
- Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребёнком:
- «Представьте, что вы превратились в куклу Буратино. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Всё тело стало твёрдым, как у Буратино.
- Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.
- Напрягите ноги и колени, пройдитесь так, словно тело стало деревянным.
- Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.
- А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем»