

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 13»*

Консультация для воспитателей  
«Игротерапия: Что это такое»

Подготовила Курылева А.С.

Психотерапия и психокоррекция становятся одним из самых популярных направлений современной медицины. Все больше людей осознает важность сохранения и поддержания психического здоровья человека в любом возрасте, включая детей дошкольного возраста и даже младенцев. Сегодня существует множество психотерапевтических методик, которые используются для работы с детьми разного возраста, но одной из самых эффективных и востребованных остается игротерапия.

### Что такое игротерапия.

Терапия игровая – это психотерапевтический метод воздействия на детей дошкольного и школьного возраста путем применения игр, игрушек и других элементов. Ролевые игры, составляющие основу эту терапии, помогают выявить проблемы в поведении, психике или развитии детей, учат способам решения этих проблем и способствуют восстановлению психического и эмоционального здоровья.

Проводится игротерапия может в самых разных условиях – самостоятельно, дома, в детских садах и школах, в кабинете психолога или психотерапевта. Многие родители с некоторой долей настороженности относятся к этому методу лечения, они не верят, что игротерапия для детей является мощнейшим способом воздействия на сознание и чувства малыша любого возраста (исключая старших школьников и подростков, для них используют другие методы психотерапии, хотя игровые методики тоже могут быть эффективны). Чтобы понять почему и как игротерапия действует на малыша, нужно разобраться в ее основных принципах действия, а также понять, какие «подводные камни» есть у этой методики.

Как она действует

Игра – это основной вид деятельности ребенка, начиная с рождения и заканчивая юношеским периодом. С ее помощью он получает информацию об окружающем мире, о способах взаимодействия между людьми, предметами, а также в игре формируется мышление, фантазия, волевые и другие качества.

Многочисленные исследования доказывают, что обучение играя является одним из самых эффективных методов взаимодействия с детьми, причем разного возраста, нормотипичных и с особенностями развития.

Вовлекая ребенка в игру, специалист получает возможность «заглянуть» во внутренний мир ребенка, который неосознанно переносит свои чувства, пережитый опыт или страхи на персонажей игры или «проигрывает» волнующие его ситуации. Такой прием хорошо известен большинству современных родителей, которые с помощью этого нехитрого метода определяют комфортно ли ребенку в детском саду, школе, среди новых друзей и так далее. Для этого достаточно позвать его поиграть «в садик» или «школу» и внимательно понаблюдать за его поведением, репликами и эмоциями.

**Цель игровой терапии** – помочь ребенку справиться с какими-то психотравмирующими событиями, даже если он их не осознает или не воспринимает. Специалист может оценить эмоциональное и психическое состояние ребенка и помочь ему справиться с негативными эмоциями, страхами, тревожностью, непонятными, но тревожащими ситуациями, другими чувствами или научить его приемлемым способам выражать свои эмоции, взаимодействовать с окружающими и совершать определенные бытовые навыки.

**Основное правило игровой терапии** – ее комфортность для ребенка. Он должен чувствовать себя уверенно и свободно, только так можно узнать о его внутреннем состоянии и помочь ему справиться с проблемами.

Кому может помочь.

Этот метод универсален, существует игротерапия и для взрослых, которые с ее помощью также «проживают» неприятные эмоции или избавляются от стресса. Но если «домашняя игротерапия» может проводиться с любым ребенком, то профессиональная — требует обязательно обращения к специалисту, который, как правило, «работает» с определенными проблемами, так как именно при их наличии игротерапия является максимально эффективной. Так, игровая терапия с тревожными детьми имеет свои особенности, также как и игротерапия с детьми с отставанием в развитии или психотравмой.

Это могут быть психические и поведенческие расстройства, проявляющиеся:

Агрессивностью,

Страхами

Тревожностью

Трудностями в общении со сверстниками и взрослыми

Низкой успеваемостью

Заиканием

Энурезом

Другими проблемами.

С такими нарушениями поведения и расстройствами сталкиваются множество детей, которые пережили стресс из-за развода родителей, потери близкого человека, переезда, жестокого обращения, ставшие свидетелями какого-то психотравмирующего события и так далее.

Игровая терапия с тревожными детьми помогает не только снизить уровень негативных эмоций, но обнаружить их источник, а это иногда бывает гораздо важнее – в случае семейного насилия, жестокого обращения с детьми в образовательных учреждениях и так далее.

Игротерапия используется как метод коррекции поведения и обучения новым навыкам у детей с особенностями развития и нарушением социализации. Этот метод применяется при всех видах психического расстройства, исключая глубокий аутизм и шизофрению. С помощью игротерапии детям с особенностями развития прививают важнейшие бытовые навыки, учат взаимодействию с другими людьми, а также проявлению своих эмоций. Но терапию таких детей должен проводить только специалист с образованием и навыками работы.

Самостоятельно родители и лица, занимающиеся развитием ребенка могут проводить элементы игротерапии в виде обучения бытовым навыкам, но не коррекционную работу.

Сегодня игровая терапия рекомендована к применению с 2-х лет. Игротерапия в детском саду помогает решить проблемы адаптации ребенка, учит детей взаимодействию и навыкам общения. Ее может проводить как детский психолог, так и воспитатель, получивший соответствующее образование.

### Виды и особенности.

Родоначальником игротерапии, как психокоррекционного метода, считается Зигмунд Фрейд. Он использовал ее как анализ происходящего с ребенком, применяя метод свободных ассоциаций и этот метод не получил широкого распространения, в отличие игротерапии по методу М. Кляйн, а позднее — Анны Фрейд, они рассматривали ее как возможность влиять на психику ребенка, используя для этого игрушки, ассоциативные игры и другие методики.

В книге Г.Л. Лэндрета «Игровая терапия: искусство отношений» описываются все этапы становления этого вида терапии, рассказывается о принципах проведения игротерапии, о методиках и материале для игры. Она может быть интересна родителям, чьи дети собираются посещать игротерапию или уже посещают ее. А также тем, кто хочет использовать этот метод самостоятельно.

Сегодня игротерапия является востребованным и широко используемым методом. У нее существует несколько разновидностей, типов и множество самостоятельных методик. По методу воздействия различают:

Недирективная игротерапия – спонтанная, центрированная на клиенте. Используя этот вид терапии специалист не пытается как-то воздействовать или менять поведение или эмоции ребенка. Он полностью включен в игру, может мягко направлять, но при этом следует за ребенком, создавая наиболее благоприятные для него условия.

Директивная – специалист занимает ведущую роль в игре. Он направляет ребенка, учит его основам поведения, подсказывает как и что можно делать и берет на себя роль организатора и руководителя игры.

В зависимости от вида игр и используемого материала выделяют структурированную и неструктурированную игротерапию.

Структурированная – в игре используются определенные образы: игрушки, кукольный театр, изображения людей, макеты животных, еды и так далее. Играя с этими предметами ребенок может выразить свое отношение к ним, научиться обращению с этими предметами или построить свои игры, с учетом предложенных элементов.

Неструктурированная игра подразумевает двигательную активность и использование таких материалов, как песок, вода, глина, пластилин, краски и так далее. Такие игры помогают при отказе ребенка от сотрудничества, его нежелании или неумении выразить свои чувства, а также при невозможности (для ребенка) выразить обуревающие его чувства и эмоции, например, злость на родителей или обиду.

В зависимости от количества детей выделяют индивидуальную и групповую игротерапию.

Индивидуальная считается более эффективной, ее рекомендуется использовать при работе с эмоциями ребенка, его поведением или отношением. Также в целях терапии эмоционального или поведенческого расстройства применяют только индивидуальные занятия.

Групповая игротерапия помогает улучшить отношения в коллективе, обучить социально-бытовым навыкам, также может использоваться для коррекции страхов и тревожности.

### Игровая терапия: специалист или мама?

Проводить занятия самостоятельно или обратиться за помощью к специалисту? Сегодня перед таким выбором стоят многие родители, занятия у профессиональных психологов обещают быть более эффективными, но для этого необходимо выделить специальное время и деньги на посещение занятий. Самостоятельно игротерапией можно заниматься в любое время, всей семьей и совершенно бесплатно. Так что же стоит выбрать?

Однозначного ответа на этот вопрос нет, каждый родитель решает его самостоятельно, но собираясь заняться игротерапией с своим ребенком или несколькими детьми обязательно изучите хотя бы основ этой методики и следование основным правилам:

Игра должна начинаться и проводиться только по желанию ребенка, недопустимо любое принуждение к игре. Родители могут предложить время, привлечь к игре других членов семьи, но основное – это желание ребенка и его положительное отношение к игре. Без этого смысла в проведении занятий нет.

Соблюдение режима игр – в зависимости от возраста ребенка игротерапия может длиться от 5 до 30 минут. Также важно, чтобы игротерапия была постепенной и ненавязчивой. Не нужно предлагать ребенку сразу все имеющиеся игры или закончив одну, сразу же начинать другую. Лучше всего посвятить одной игре несколько дней.

Следовать в игре за ребенком, не запрещая и не навязывая – это самый трудный навык для всех родителей. В игротерапии они должны следовать за ребенком, не пытаясь запрещать или негативно реагировать на что-то. Даже если ребенок в игре произносит нецензурные слова, бьет игрушки и обещает всех убить – это повод внимательно прислушаться к его словам и понять, почему он их произносит. Категорически запрещается ругать и наказывать ребенка за то во что и как он играет. В процессе игры родитель должен ненавязчиво объяснить почему такое поведение неприемлемо и показать ему другие способы взаимодействия.