

Играть не вредно или игротерапия для детей

Мы не задумываемся о том, какое значение в нашей жизни имеют игры, в которые мы играли в сопливно-нежном возрасте. Почему именно с песочницей, куклами и жмурками мы ассоциируем наше детство? Оказывается, это самый лучший путь к нашей психической устойчивости, к избавлению от страхов и к умению общаться.

Еще в 20-е годы прошлого века психотерапевты А. Фрейд, М. Клейн, Г. Хаг-Гельмут назвали детскую игру методом лечения, при котором дети развивают свои способности, учатся преодолевать конфликты и неурядицы. Начиналось все с рисования: малыш рисует свой дом, свою семью и таким образом символически высказывает то, что пока ему не удастся выразить словами – свои страхи, эмоциональное состояние, психологические травмы. А, как известно, первый шаг к любому решению проблемы – назвать ее. Пока ребенок не умеет определять объективно весь мир, он отражает в своих безобидных играх свое психическое состояние и уровень умения общаться с другими детьми. До сих пор рисунок является неплохим тестовым контролем детского эмоционального настроения и одним из занятий игротерапии.

Вскоре была изучена и применена музыкальная и шахматная игротерапия, как не только средство понимания ребенка, но уже и методы влияния на детский мозг, попытки направления эмоций и чувств ребенка в нужное русло. Согласитесь, вряд ли ребенок получит положительный заряд под звуки хард-рока, ну а шахматы еще у древних арабов считались лучшим лечением от всех нервных болезней и развивали мышление, независимо от возраста. В наше время для самых маленьких самой полезной считается песочная игротерапия. Уже давно была объяснена любовь детей к песочнице. Там малыши начинают дружить со сверстниками, там происходят первые драки из-за совочков и ведерок, там непоседа чувствует себя спокойно и комфортно. Сколько раз вы с удивлением наблюдали картину многочасового блаженства дитяти на пляже или в коробке с песком? Станный эффект песочницы пока до конца не объяснен. Но очень важно дать ребенку возможность пересыпать этот терапевтический строительный материал (успокаивает и расслабляет), лепить из него всевозможные фигуры, здания, города (пробуждает невероятную фантазию, развивает мелкую моторику рук), отыскивать зарытые

сокровища (создает заинтересованность) и просто сочинять сказки и рисовать их (творческий выход существующей проблемы, развивает речь речи). Песок привлекает маленьких «строителей» своей необычной структурой и новыми ощущениями, которые они испытывают при касании песка. А если песок еще и запечатлевает все следы, оставленные малышом, то его вряд ли оторвешь от важных занятий в течение часов двух. Песочная игротерапия - рекорд усидчивости для любого крохи.

Психолог и разработчик методов игротерапии М Панфилова сделала вывод о том, что с помощью игры можно научить детей правильно строить диалог, влиять на психику малышкой, убавлять из гиперактивности и агрессию. Автор предлагает примерные планы игровой терапии с детьми и родителями, описывает терапевтические и развивающие игры, знакомит с приемами и методами взаимодействия взрослых с гиперактивными, тревожными, агрессивными детьми. С помощью игротерапии Панфиловой сейчас во многих детсадах проводят занятия на расслабление («Снеговик тает»), речь и выход негативных эмоций («Ругаться овощами»).

Таким образом, игра, наравне со сказкотерапией, стала лучшей «практикой развития» (С. Л. Рубинштейн) для всех детей, независимо от умственных и физических возможностей. В игре ребенок начинает гибче мыслить, учится принимать самостоятельные решения и вести диалог с окружающими. Покупая кубики, пирамидки или конструкторы своему чаду мы покупаем ему его мозг, логику. А физическое развитие? Тренировка пальчиков, рук и всего тела лучше всего проходит именно в игровой форме.

Основной, самой доступной и эффективной игровой терапией считается ролевая, а проще говоря – игра в куклы. Все наши детки любят давать куклам имена реальных людей, которые их окружают, чаще всего, своей семьи. К примеру, девочка говорит, что эта кукла будет мамой, а вот та – папой. При игре не только опытный врач, но и сам родитель может выяснить, что тревожит малышку, что ей нравится, а что – нет. «Мама» с «папой» дружно ходят за ручку – эмоциональная обстановка в семье благоприятная; куклы дерутся или ребенок не желает с ними дружить – уже наличие конфликта. Строя свой собственный домик, ребенок подсказывает те вещи, которых ему не хватает в реальности, или говорит о своих страхах и комплексах.

Мало выяснить проблему – с помощью игровой терапии можно подсказать крохе правильное поведение, объяснить определенную ситуацию или даже вылечить только зарождающуюся психотравму. Ведь с возрастом наши «ужастики детства» принимают непоправимые обостренные формы, хотя избавиться от них реально до 4-х лет от роду.

Уже в два года дети с удовольствием играют в прятки, жмурки, в добрых и злых героев и пятнашки. Для чего? Во-первых, физическое движение, а во-вторых, избавление от страхов. Дети по очереди оказываются «пойманными» своими страхами, а потом и «ловящими» свой страх. Если «зайчик» убегает от кровожадной «совы», он выплескивает свою боязнь в игре, а потом, становясь «совой», побеждает ее окончательно. В науке роль зайчика называется снятием эмоционального накала, а роль совы – коррекцией внутренних страхов. В то же время в таких занятиях игротерапии происходит выход накопившейся агрессии, которую ребенок постепенно учится контролировать. Знаменитые «гуси-лебеди», «казаки-разбойники» или «стрелялки» дают возможность выхода негатива. Ребенок оказывается в роли доброго героя, а потом и злого, участь сопереживать и понимать оппонента. Во-вторых, участвуя в активных событиях, малыш учится с помощью игротерапии общению. Это начало умения общаться, воспринимать в игре других ребят и расширять свой объективный мир (М. Панфилова «Игротерапия общения»).

Врачами и психоаналитиками создаются специальные игры, направленные на выявление проблемных ситуаций в сознании ребенка. Есть недирективная игротерапия для деток с отсталым умственным развитием или аутизмом. В ней терапевт играет пассивную роль наблюдателя в свободной игре малыша, только спрашивая мотивацию его игровых действий.

Директивная игротерапия практикуется широко среди всех детей как средство раскрытия внутреннего сознания малютки. В отличие от песочной игротерапии, психиатр проявляет инициативу и создает игровую ситуацию с подсказки ребенка, управляя ходом событий и фиксируя все проявления активности маленького пациента. Где-то ребенок проявит интерес, где-то переключит внимание на более существенный волнующий его вопрос. Терапевт в такой игре должен увидеть причины трудностей собеседника - агрессии, одиночества,

злости, замкнутости и т.п. Он может что-то объяснять малышу, давать советы или предлагать: «Давай спросим у мишки/папы/девочки Тани, почему он/она грустит и подарим ему/ей поцелуй/кусочек пирожного/кубик» и т.п. намеренно создавая какие-то конфликтные ситуации. В директивной игротерапии врач подсказывает ребенку правильный выход, одновременно проверяя способность к мышлению и воспитывая правильным решением.

Такие врачебные игры в рамках директивной терапии помогают во многих сложных обстоятельствах, будь то развод родителей, последствия физической болезни, снижение успеваемости в школе, неразвитости общения или просто в случае напряженного психического состояния.

Некоторые специалисты склонны к тому, что игротерапию, будь то песочная игротерапия, директивная игротерапия или игротерапия общения, желательнее проводить не постороннему - пусть даже светиле медицины – человеку, а родителю. Это поможет взрослым почувствовать себя ребенком и лучше понять свое чадо, а дети быстрее раскрепостятся перед мамой или папой. Такое общение поможет наладить взаимопонимание в семье на долгие годы. К тому же в 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. Игровая терапия поможет не только вашему ребенку, но и вам – расслабит и отвлечет. А кроха будет просто счастлив в очередной раз с вами поиграть, проявить свою активность, показать, что он уже умеет и почувствует себя еще на капельку нужнее, любимее, а значит и увереннее.

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

**Памятка для родителей
«Играть не вредно!»**

2018