

С.А. Литвиненко

## ІГРОВА ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ ДИТЯЧОГО РОЗВИТКУ

Із року в рік тенденція ділити свої проблеми зі спеціалістом стає звичним і традиційним явищем не тільки за кордоном, але й у нашій країні. Інтерес до ігрової діяльності як важливої складової життя людини є цілком природним, про що засвідчує розвиток методів ігрової терапії. Пізнати глибинну сутність і неповторність гри протягом усього періоду соціально-культурного розвитку людства намагалися філософи, психологи, педагоги, літературознавці та фольклористи. Гра є джерелом задоволення, тому в ній активно беруть участь і діти, і дорослі. У грі відбувається вільне самостійне розкриття сутнісних людських сил, розвиток творчої уяви, а також зняття напруги і відновлення душевного комфорту. Ігровий елемент притаманний багатьом популярним явищам культури, зокрема живопису, літературі, високій моді, телебаченню. Найприроднішим засобом проникнення в дитинство, всебічного його пізнання, а також впливу є гра. У зв'язку з цим ООН проголошено гру універсальним та невід'ємним правом дитини.

Ігрова терапія - відносно молода галузь психології, що народилась у першій половині ХХ століття у психоаналітичних пошуках і поступово поширилася на інші напрями психології, створюючи теоретичне підґрунтя розмаїттю сучасних підходів.

Карен Хорні у книзі «Невроз і людський розвиток» обґрунтовує ідею, що в кожній людській істоті генетично закладена схильність до самореалізації. Якщо усунути перешкоди, переконує авторка, то особистість почне розвиватися як повністю реалізований дорослий, «ніби як жолудь стає дубом». Метафора К.Хорні захоплювала і неодноразово повторювалася багатьма досвідченими терапевтами, зокрема І.Яломом, оскільки саме такий образ ілюструє бачення завдань терапевтичної роботи: усунення перешкод, що гальмують розвиток людини, а все інше, стимульоване самореалізуючими силами клієнта, слідує автоматично.

Принциповими основами становлення ігротерапії виступило визнання важливого значення гри в розвитку дитини та в терапевтичній і корекційній роботі з нею. Гра почала розглядатися дослідниками як головний спосіб пізнання дітей, оскільки в ній діти щиро і вільно виражають свої почуття, оволодівають новими вміннями, розвивають соціальну компетентність і збагачують індивідуальний досвід, засвоюють нові способи розв'язання проблем і виходу із складних ситуацій. Більшість вітчизняних і зарубіжних дослідників (О.Варга, О.Захаров, В.Екслейн, О.Карабанова, Л.Костіна, Г.Лендрет, К.Мустакас, Р.Овчарова, В.Оклендер, А.Осіпова, А.Співаковська та ін.)

переконані, що гра може бути корисним інструментом для діагностики і корекції будь-яких порушень дитячого розвитку.

Загальновідомо, що кожна дитина прагне до самостійності, незалежності і зрілості, а тому їй необхідна підтримка й увага, свобода у прийнятті рішень і дій відповідно до своїх бажань. Так само як кожній рослині необхідні сонце, волога і родючий ґрунт для росту, так і кожній людині необхідне право бути собою, визнання і прийняття іншими її цінності. Такі дитячі особливості були помічені різними дослідниками та враховувалися в розробці технік психотерапевтичного впливу, заснованих на природних самоцілюючих особливостях психіки дитини, здатної через гру творчо розв'язувати проблеми і психічні травми. Спостереження за грою батьків і дітей забезпечують можливість вивчення батьківських виховних позицій, розкривають причини внутрішньосімейних труднощів і конфліктів. Гра дозволяє досліджувати не тільки уявлення батьків про виховання, але й безпосередній, реальний процес взаємодії дорослих і дітей.

Серед усього розмаїття технік і завдань ігротерапії існують певні загальні закономірності дитячої психіки, які визначають застосування ігрових методів саме в роботі з дітьми. Однією з таких особливостей є те, що діти в переважній більшості випадків відчують певні труднощі щодо опису власних переживань.

Невербальна експресія з використанням різноманітних ігрових предметів і матеріалів для дітей є більш прийнятною, особливо у випадках певних мовленнєвих порушень. Крім того, діти більш спонтанні, щиро виявляють у грі почуття й переживання, і водночас менше, ніж дорослі, здатні до рефлексії почуттів і дій. Неабияке значення має рольова пластичність дітей.

Дитяче мислення – конкретно-образне, тому через гру, малювання, фантазію, маніпуляцію з різноманітними матеріалами відбувається осмислення довколишньої дійсності. Засобами ігротерапії можуть виступати гра з ляльками, ліплення, малювання, ігри з піском, набори різних предметів (фігурки людей, тварин, іграшкові будиночки, машини, дерева тощо). Ігрові предмети і матеріали досить часто виявляються для дитини більш значимими «комунікативними партнерами», ніж дорослий. В ігровій діяльності дитина виявляє щодо них певні емоційні реакції і способи роботи, пов'язані з набутим досвідом. Все вищезгадане зумовлює створення особливої атмосфери гри і творчості в ігровій кімнаті.

На думку багатьох авторів (Т.Бетелхейм, В. Екслейн, Г.Лендрет, К.Мустакас та ін.) гра використовується в терапії і корекції тому, що виступає для дітей символічною мовою для самовияву. Діти більш повно і безпосередньо виражають себе не вербально, а у

спонтанній, ініційованій ними грі. Вважається, що «відігравання» дітьми свого досвіду і почуттів є найбільш природною, динамічною і оздоровчою діяльністю. Гра може відкрити: все, що пережила дитина, та її реакції на пережите; почуття, пов'язані з тим, що вона пережила; бажання, мрії, потреби та особливості Я-концепції. Психокорекційний ефект ігрових занять у дітей досягається завдяки встановленню позитивного емоційного контакту між дітьми і дорослими. Через гру коригуються витіснені і пригнічені негативні емоції, страхи, невпевненість у собі, розширюється здатність дітей до спілкування, розширюється діапазон доступних дитині дій з предметами. Ознакою розгортання гри є швидкозмінні ситуації, в яких опиняється об'єкт після дій з ним, а також швидке пристосування дій до нової ситуації.

У переважній більшості випадків гра виступає методом реконструктивного лікувально-корекційного впливу (при наявності в дитини емоційних і поведінкових порушень невротичного характеру); в інших випадках як допоміжний засіб, що дозволяє стимулювати дитину, розвивати її сенсомоторні навички, знизити емоційну напругу та ступінь дезадаптації (аутичні, педагогічно і соціально занедбані діти та діти з особливими потребами); можливе застосування ігрових методів суто як психопрофілактичного, розвивального засобу. Найприйнятнішим для застосування ігротерапевтичного

методу вважається вік від 3 до 12 років.

Зміст дитячої гри, ступінь її сюжетної складності, особливості організації, дійові особи, конфлікти, вияв почуттів – усе це має інформаційно-діагностичне значення для психолога або педагога. Програючи свої почуття, дитина знайомиться з ними, проживає, усвідомлює та навчається їх контролювати. Важливою темою гри є «програвання» стосунків або ситуацій так, як бачать їх діти. Кусання, биття, стрільба, вияв бурхливих емоцій в ігровій кімнаті є прийнятними, оскільки виражаються символічно. Дитина виражає і утверджує внутрішнє «Я» поступово і обережно, а іноді навіть драматично. Об'єднання, примирення або синтез полярних (позитивної і негативної) сторін особистості дитини є запорукою динамічного розвитку і здорового образу життя. Дитячі ролі бувають реверсивними: при збереженні активної, іноді антагоністичної, позиції у грі, водночас у реальному житті можливе лише пасивне сприйняття оточуючого.

Переживанню різноманітних позитивних емоцій у процесі ігрових занять надається особливе значення. Це пов'язано з тим, що, за даними вивчення ранніх форм спілкування між дитиною і дорослим (О. Захаров, М.Кистяковська, А.Співаковська, М.Щелованов та ін.) позитивні емоції, які виникають у дітей у ході насиченого емоційного спілкування, виявляють гальмівний вплив на

негативні переживання. Тому використання особистісно-значимих, привабливих для дітей предметів, вільна і дружня атмосфера ігрових занять сприяють продукуванню позитивних емоційних переживань, які блокують патологічно обумовлені негативні емоції, дозволяють долати дитячі страхи. Надзвичайно корисною є також паралельна робота з батьками дітей, які відвідують терапевтичні сеанси.

Згідно з твердженням Г.Лендрета, ігротерапія визначається як динамічна система міжособистісних стосунків між дитиною і терапевтом, який забезпечує дитину ігровим матеріалом і полегшує побудову безпечних стосунків для того, щоб дитина могла найбільш повно виразити і дослідити своє «Я» (почуття, думки, переживання і вчинки) з допомогою гри – природного для дитини засобу комунікації [9, с.24].

Дослідник підкреслював, що гра є символічною мовою для дитячого самовияву. Дитину не змушують розповідати про те, що сталося. У грі проявляється її минулий досвід та реакції й почуття щодо пережитого. Відтак, ігротерапія – це взаємодія з дитиною на її власних умовах, яка надає можливість для вільного самовияву з одночасним прийняттям почуттів дитини дорослими [9, с.107].

Згідно з К.Мустакасом «ігротерапія – це взаємодія між дитиною і терапевтом у межах ігрової кімнати, коли дитину заохочують до того, щоб вона почувалася вільно, звільнила приховані почуття, пододала страх і

злість, щоб вона змогла досягти внутрішньої гармонії і розвинути свої потенціали і здібності» [10, с.181].

В.Екслайн розглядала гру як процес, у якому дитина програє свої почуття, виражаючи їх, та одержує можливість їх споглядання або управління ними.

Аналіз досліджень (О.Захаров, Г.Лендрет, К.Мустакас, А.Осипова, А.Співаковська та ін.) дозволяє виокремити провідні психологічні механізми корекційного впливу гри.

1. Моделювання системи соціальних стосунків у наочно-образній формі в особливих ігрових умовах.

2. Діалогічне спілкування дитини з дорослим через прийняття, відображення і вербалізацію вільно виражених нею у грі почуттів.

3. Формування (поряд з ігровими) реальних стосунків, як рівноправних, партнерських стосунків співробітництва і кооперації між дитиною і дорослим, дитиною і однолітками, що забезпечують можливість позитивного особистісного розвитку.

4. Зміна позиції дитини в напрямі подолання пізнавального і особистісного егоцентризму та послідовна децентрація, завдяки чому відбувається усвідомлення власного «Я» у грі, розвивається соціальна компетентність і здатність до розв'язання конфліктних ситуацій.

5. Формування здатності дитини до довільної регуляції діяльності на основі засвоєння правил виконання ігрових ролей, а також правил

поведінки в ігровій кімнаті.

Використання різноманітних методик у практиці сучасної ігротерапії доповнюється обговоренням і аналізом перебігу ігрового процесу, а саме: розгортання сюжету, послідовності тем та ігровому контексту; особливостям та чисельності предметів ігрової діяльності; розміщенню дитини у просторі ігрової кімнати у процесі гри; стилю ігрової діяльності.

Терапевт у ході ігротерапії може виконувати різні ролі, зокрема: пасивного спостерігача, партнера і співучасника гри, керівника. Орієнтиром для дорослого у ході ігротерапії здебільшого слугують почуття дитини, а не її поведінка. Через відображення почуттів дорослим відбувається пізнання і прийняття їх дитиною. У процесі ігротерапії психолог (педагог) демонструє глибоку віру в особистість дитини, в потенціали її розвитку. До головних функцій психолога (педагога), який проводить ігрові заняття належать наступні.

1. Створення атмосфери прийняття дитини.
2. Емоційне співпереживання дитині.
3. Відображення і вербалізація її почуттів і переживань у максимально точній і зрозумілій дитині формі.
4. Забезпечення у процесі ігрових занять умов, що актуалізують досягнення переживання дитиною почуття власної гідності і самоповаги.

Водночас ігротерапевт повинен бути обережним і не поспішати з

висновками щодо смислу дитячої гри. Ні іграшки, які використовує дитина, ні спосіб їх використання не є достовірним індикатором тієї сфери, в якій знаходяться проблеми дитини. У багатьох випадках визначальними можуть бути фактори середовища та останні життєві події.

Кожна дитина в сім'ї, дошкільному закладі і школі стикається з численними і часто досить жорсткими нормами, стандартами і обмеженнями, тому перебувати там, де можна бути собою – унікальний і особливий досвід. Крім того, у насиченому та інтенсивному ритмі сучасного життя досить рідкісним явищем є щире партнерське спілкування дітей з дорослими, в якому дитина є центром уваги і безумовного прийняття. Діти, почуття яких зневажаються, почуваяться самотніми і безпорадними. Досить часто переживають серйозні проблеми діти, яким довелося пережити серйозну хворобу, автокатастрофу, пожежу, війну, смерть близьких, розлучення батьків, перехід в іншу школу. Ігрова терапія дозволяє дитині вступати у значимі особистісні стосунки з дорослим, насолоджуватися комфортом і безпекою в умовах відкритого і захищеного спілкування. В ігровій кімнаті дитина навчається вільно виражати свої думки і почуття, самостійно приймати рішення, оскільки дорослий розуміє і поважає всі її прояви. У таких умовах дитина починає усвідомлювати, що її не будуть карати, критикувати, змушувати відчувати провину. Вона

може виявляти агресію, тривогу, ображатися і вередувати, реалізовувати у грі свої фантазії і мрії. Стосунки в ігровій кімнаті відрізняються від тих, які раніше переживала дитина у своєму досвіді, тут вона може просто бути собою. Такий тип стосунків, справжнє переживання спільного буття з дитиною, коли дитина дозволяє проникати у свій внутрішній світ, не формуються в ході навчання. Хоча цілі ігротерапії з точки зору розвитку співвідносні з цілями школи: допомога дитині в пізнанні світу і набутті знань про себе.

Одним із напрямів дослідження виступив розвиток методів ігрової діагностики як цінного інструмента, що дозволив вивчати різні аспекти внутрішнього світу дитини, рівень її психосоціальної зрілості, когнітивні та емоційні процеси та інші значимі характеристики. Інтерактивні ігрові техніки почали розглядатися як важливий інструмент оцінки внутрішньосімейної структури і динаміки, особливостей взаємовідносин дитини з однолітками. Також вони використовуються для вибору способів корекційного впливу і оцінки його результатів, прогнозування поведінки.

Поряд із використанням ігрових методів у діагностиці розвиваються недирективні підходи до ігротерапії, пов'язані з відмовою від інтерпретації та розв'язання діагностичних завдань. Те, як дитина розмірковує і діє у своєму уявному світі, відображає її мислення і поведінку в реальному

житті. Досить часто дитячий фантазійний світ виникає тому, що з'являються труднощі в навколишньому середовищі.

Ігротерапія як спосіб зростання і розвитку через самоприйняття і повагу до своєї особистості, усвідомлення почуттів, проблем і конфліктів є формою профілактичної психогієни для здорових дітей. Досвід ігротерапії засвідчує, що навіть у гарно адаптованих дітей під час гри виявлялися серйозні конфлікти і проблеми. Діти часто ідентифікують себе з почутими від інших характеристиками і діють відповідно них. Завдяки ігротерапії відбувається нове відкриття власного буття, відокремлення від зовнішніх оцінок і помилкових уявлень про себе. Дитина по-новому пізнає своє тіло і почуття, потенційні можливості. Ігротерапія створює можливості для вираження неусвідомлюваних конфліктів і тим самим зменшує емоційну напругу дитини. Провідні фахівці-ігротерапевти (Ф. Аллан, О.Захаров, В.Екслейн, Г.Лендрет, К.Мустакас та ін.) наголошують на тому, що через процес самовияву і значимі міжособистісні стосунки, через реалізацію внутрішньої цінності дитина стає позитивно мислячою, самостійною та самоактуалізованою індивідуальністю, відкритою для нового досвіду взаємин з довколишніми.

Отже, у загальному вигляді ігротерапія виступає як метод психотерапевтичного і психокорекційного впливу на дітей і дорослих за допомогою гри. Ціль

ігрової терапії – не змінювати й не «переробляти» дитину, не навчати її спеціальних поведінкових навичок, а дати можливість «прожити» у грі хвилюючі ситуації при повній підтримці і співпереживанні дорослого. Професійні стандарти, необхідні для використання ігротерапії відповідають професійним стандартам, які існують у роботі з дорослими. Спеціалісти-

ігротерапевти повинні володіти необхідними знаннями і уміннями, що дозволяють досягти ефективності в роботі і служити інтересам дітей. Сучасні дослідження вказують на вдосконалення методів ігротерапії, підвищення вимог до їх використання, диференціацію технік з урахуванням різних умов роботи та особливостей дітей.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Аллан Дж. Ландшафт детской души. – СПб., Минск, 1997.- 305 с.
2. Архангельская В.А. Проблема понимания в индирективной психотерапии// Журнал практического психолога. – 2006. – №3. – С. 82-112.
3. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – М., 2000. – 448 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: «Речь», 2001. – 400 с.
5. Игумнов С.А. Основы психотерапии детей и подростков: Справ. пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 176 с.
6. Костина Л. Коррекция тревожности методом интегративной игровой терапии// Дошкольное воспитание. – 2003. – №10. – С.54-61.
7. Кэдьусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер, 2002. – 416 с.
8. Лебедева Н.Н. Принципы и методы игротерапии. – М., 1997. – 178 с.
9. Лэндрет Г. Игровая терапия: искусство отношений. – М., 1994. – 368 с.
10. Мустакас К. Игровая терапия. – СПб., 2000. – 282 с.
11. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. – М.: Класс, 2003. – 336 с.
12. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М., 2000.
13. Спиваковская А.С. Нарушение игровой деятельности. – М.: Из-во Моск. ун-та, 1980. – 132 с.
14. Экслейн В. Игровая терапия. – М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 480 с.
15. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М., 1978. – 360 с.

*Подано до редакції 02.06.08*