Что такое игротерапия?

Играть в детском возрасте – очень важно для физического и психологического развития, подготовки ко взрослой жизни. В двадцатых годах прошлого века ученые задумались о том, как применить игру не только для развития способностей, но и для устранения психологических недугов. Игротерапия в психологии – это техника, с помощью которой специалист воздействует на эмоциональный фон человека, развивает его и лечит.

Метод является разновидностью арт-терапии (лечение искусством и творчеством) и подходит для работы с детьми и взрослыми людьми, ведь в игре каждый становится самим собой вне зависимости от возраста, допуская психолога к своим мыслям и показывая ему свой настоящий внутренний мир. Поэтому, применяя игровую терапию, можно установить причину возникновения тревожности и страхов, понять, какой способ поможет справиться с проблемой.

Процесс терапевтической игры специалист строит так, чтобы человек или группа людей выполняли специальные упражнения, общались, разыгрывали и проживали определенные ситуации, находили решения поставленных задач. В работе с детьми от двух до двенадцати лет именно игротерапия является основным видом коррекционного воздействия.

Успех этого метода зависит от того, получится ли у клиента раскрепоститься и с радостью включиться в игру. Поэтому игротерапевту необходимо заранее выстроить с пациентом доверительные отношения.

Эффективность игры в работе с детьми

Эффективность игры при работе с маленькими детьми объясняется очень просто.

Часто кроха в силу возраста не может рассказать о своих переживаниях и объяснить причину страха. Родители водят ребенка по врачам, но никто не может определить происхождение плохого настроения, недомогания или отставания в развитии. В этом случае важно проконсультироваться с психологом, который с помощью специальных игр сможет выяснить, в чем ключевая проблема.

Еще одним важным аспектом успеха игротерапии является тот факт, что в игре дети искренние и находятся в жизнерадостном настроении, открыты эмоционально, легче контактируют со взрослыми и делятся своими ощущениями.

Когда психологи применяют игровой метод?

В чем же польза игротерапии для детей и когда ее следует применять?

Для малышей вся жизнь – игра. Но именно в лечебных целях специалист может назначить эту волшебную «таблетку» детям, которые:

* страдают фобиями, страхами;
* жалуются на ночные кошмары;
* замкнуты и испытывают трудности в общении;
* агрессивны к людям или животным;
* непослушные и невнимательные;
* наоборот, чрезмерно послушны и подвержены чужому влиянию;
* конфликтуют с членами семьи;
* имеют нарушения речи;
* заикаются;
* отличаются вредными/нервными привычками (грызут карандаш, кусают ногти и так далее);
* подвержены стрессу;
* плохо учатся, пишут, читают.

Это только основные проблемы, с которыми работает игротерапевт. Игровая деятельность широко используется в групповой и индивидуальной психотерапии, в период после травмы, а также с детьми, имеющими физические или психические особенности и отклонения. Противопоказаний практические не существует, исключениями являются дети, страдающие полным аутизмом и неконтактной шизофренией.

Какие функции у игротерапии в психологии?

Игровая деятельность применяется психологами для:

* диагностики (понять причину проблемы и поставить диагноз позволяет эмоциональное раскрытие детей в игре);
* обучения (игра толкает малышей к развитию способностей и познанию мира, желанию общаться с коллективом);
* коррекционной терапии (маленькие дети в игре избавляются от стеснительности, переживают свои реальные проблемы и пытаются найти решения, учатся принимать чужую точку зрения и иметь свою).

Виды и методы игротерапии для детей

Главной задачей игротерапевта при работе с детьми является сохранение откровенной и задорной атмосферы. Чтобы полностью раскрыться ребята не должны ощущать себя в кабинете врача, а иметь возможность получать настоящее удовольствие от игры. Тогда метод будет результативным, поможет определить проблему и избавить маленьких пациентов от ее негативного влияния.

Взрослый специалист принимает участие в организации игры, озвучивает правила и задания. В некоторых случаях он берет на себя роль ведущего или участника игрового процесса, а иногда – предоставляет детям полную инициативу.

Лечебная игра может быть:

* **структурированной** (с применением кукол, машинок и других игрушек, которые помогают малышам выразить желания, прививают нормы поведения, исправляют асоциальность);
* **неструктурированной** (при которой выполняются физические или спортивные упражнения, применяются пластилин или песок для выражения скрытых мыслей и ощущений).

По способам организации и проведения игровой процесс может быть следующих видов:

* **индивидуальный** (для необщительных детей, стесняющихся других);
* **групповой** (для более полного раскрытия малышей в процессе совместной игры с другими детьми; применяется для непоседливых, агрессивных, пассивных).

Перед совместными играми в группе специалист анализирует поведение и особенности каждого ребенка-участника. Некоторые дети нуждаются в предварительной коррекции, чтобы избежать возможной агрессии, стресса, истерики во время игры.

Групповые занятия способствуют:

* снижению тревожности;
* желанию общаться со сверстниками;
* понижению чувства вины;
* воспитанию ответственности за свои решения и поступки;
* формированию навыка самоконтроля;
* веры в себя и свои силы.

Лечебные игры специалист подбирает, исходя из имеющихся проблем и индивидуальных особенностей ребенка.

Например, для маленьких агрессоров подойдет игра в обзывалки (игроки становятся в круг и шутя обзывают друг друга фруктом или цветком; такие действия помогают трансформировать агрессию в позитив), а для малышей, подверженных страхам, поможет игра в привидение (выбирается водящий, на которого набрасывают простыню или полотенце, его задача догнать других игроков, которые пытаются с веселым визгом убежать и не попасться в лапы «привидению»).

Помимо конкретных игр терапевт использует и основные методы арт-терапии:

1. песочную терапию (игра с песком, которая дает ребенку возможность раскрыться, справиться с кризисными ситуациями, развивает фантазию и мелкую моторику рук);
2. сказкотерапию (рассказывание, сочинение или проигрывание сказок и историй помогает снизить тревожность, дать волю воображению, прожить состояния сказочных героев в реальной жизни, сделать поучительные выводы);
3. куклотерапию (лечение куклами, помогающее регулировать свои эмоции, научиться самовыражаться, наладить отношения с родителями, братьями и сестрами);
4. музыкотерапию (коррекция психического состояния с помощью музыки даст путь к выражению эмоций, поспособствует успокоению, гибкости мышления и повышению культурного уровня ребенка).

Существует огромное множество интересных, полезных и познавательных игр, которые помогают маленьким пациентам решить свои проблемы и научиться с комфортом жить в этом мире. Все методы для работы с детьми разных возрастов можно [изучить на нашем дистанционном курсе по арт-терапии](https://ncrdo.ru/do/pp-kv-art-terapevt/). Опытные психологи расскажут, как использовать современные техники на практике для борьбы с детскими расстройствами. Вы поймете механизм воздействия искусства на психику детей и взрослых и научитесь применять методы арт-терапии для эффективной помощи людям.

Правила терапевтической игры с детьми

Существуют правила лечебной игры, которые не зависят от того, играют ли дети с терапевтом или дома с родителями. Если их соблюдать, то с большой вероятностью позитивный эффект от игротерапии будет достигнут.

1. Тема игры должна соответствовать проблеме и быть интересной ребенку.
2. Инициатива и импровизация приветствуются.
3. Дети должны восприниматься, как полноценные личности, которые нужно принимать и понимать.
4. Следует прислушиваться к желаниям детей и уважать их.
5. Нельзя заставлять играть силой, шантажом или угрозами.
6. Нужно следить за атмосферой во время игры, поддерживать ее позитивность, следить за настроением детей.

Взрослый должен контролировать состояние маленьких игроков: если кто-то устал или начал капризничать, то игру следует прекратить или поменять на другую (более активную, если дети явно нуждаются в движениях и психологической разгрузке, или на более спокойную, если малыши утомились).

Часто психологические трудности детей – это отражение семейного воспитания. Поэтому близким взрослым нужно начать с себя, постараться переосмыслить свое поведение и помочь крохе «раскрасить» мир позитивными красками, играя в добрые и полезные игры вместе.