

ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Методические рекомендации

«Использование игровой терапии для укрепления детско-родительской привязанности»



2023 год

Успешное построение детско-родительской привязанности является важным фактором, определяющим дальнейшее грамотное развитие межличностного взаимодействия родителей и детей. Для ребенка данный вид привязанности является основой для полноценного психического развития, позитивной социализации в социуме, а также примером конструктивного взаимодействия с окружающими людьми.

Детско-родительская привязанность представляет собой глубокою психозэмоциональную связь, которая возникает между родителями и детьми в результате их тесного межличностного взаимодействия, установления близости, основанное на обоюдном доверии, симпатии и любви. В результате взаимодействия с родителями ребенок с раннего возраста неосознанно формирует когнитивные представления о собственной личности, различных моделях и ролях поведения, а также об окружающей действительности. Однако, необходимо отметить, что чувство привязанности в детском возрасте напрямую зависит от уровня психического развития ребенка и, следовательно, подвержено динамическим изменениям в процессе детско-родительского взаимодействия. Вследствие этого взаимоотношения родителей и детей могут видоизменяться как в позитивную, так и в негативную сторону, а сам процесс привязанности проявляться в разной степени.

В процессе нарушения детско-родительской привязанности у ребенка может прослеживаться тенденция к эмоциональной нестабильности, неуверенность в себе и повышенная тревожность, которые оказывают большое влияние на развитие социально-психологической дезадаптации. У родителей, в свою очередь, данный вид нарушения при общении с ребенком может стать детерминирующим фактором в развитии нестабильности психологических переживаний, доминированию отрицательных эмоций, а также эмоционального выгорания.

Одним из актуальных и действенных способов профилактики негативных явлений в отношениях между родителями и ребенком, а также укрепления детско-родительской привязанности является игровая терапия. По своей функциональности игротерапия способна выступать не только как средство психологической коррекции, но и как способ гармонизации и стабилизации межличностного взаимодействия. Поэтапное включение игротерапевтических методов обеспечивает профилактику нарушений межличностного взаимодействия как у детей, так и у взрослых.

В ситуации укрепления детско-родительской привязанности игровая терапия способствует совершенствованию навыков понимания собственного эмоционального состояния и переживаний других людей, регулированию

выражения собственных эмоций, развитию навыков урегулирования конфликтных ситуаций, а также формированию социально-эмоциональных навыков, таких как эмпатия, сочувствие, уважение и сопереживание.

Необходимо отметить, что введение игровых техник в психологическую терапию не только укрепляет детско-родительскую привязанность, но и обеспечивает профилактику эмоциональных нарушений не только у детей, но и их родителей. Для подробного рассмотрения аспектов внедрения игровой терапии с целью укрепления детско-родительской привязанности необходимо изучить теоретические подходы к использованию данного метода.

Понятие игровой терапии, ее структура и классификация

Игровая терапия является одним из методов психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игровые техники выступают либо как ведущий, либо как вспомогательный инструмент, включенный в комплекс разнообразных средств воздействия, а также может иметь групповую или индивидуальную направленность. Совместная игровая деятельность способствует созданию близких доверительных отношений родителей и детей, способствует снятию тревожности и напряжения, повышению самооценки каждого из участников игры.

М. Кляйн утверждает, что игра представляет собой символическую деятельность, посредством которой участники имеют свободу самовыражения и транслирования собственных эмоций [2]. Для игроков данный вид деятельности раскрывает безграничные возможности для проявления бессознательных чувств и переживаний, которые по каким-либо причинам не могут быть выражены самостоятельно [там же].

В рамках игровой терапии структуру игры составляют следующие положения:

- роли, взятые на себя участниками;
- игровые действия (средства реализации данных ролей);
- употребление предметов (замещение реальных предметов или ситуаций игровыми или условными);
- реальные отношения между участниками игрового процесса.

В своих научных трудах А.А. Осипова классифицирует игровые подходы следующим образом [4]:

I. По теоретическим ориентациям:

- психоаналитическая;
- гуманистическая;

- поведенческая.

II. По структуре терапевтического процесса:

- недерективная игровая терапия (свободная игровая деятельность, позволяющая свободно самовыражаться и реализовывать различные стратегии поведения и взаимодействия);

- дерективная игровая терапия (направляемая игровая деятельность).

III. По форме организации:

- групповая;

- индивидуальная.

IV. По структуре используемого материала:

- неструктурированный материал;

- структурированный материал.

Игровая терапия как средство коррекции детско-родительских отношений

В настоящее время многие специалисты предпочитают интегрировать игровую и семейную терапию. В области практической психологии семейная игротерапия является средством психологического воздействия на всех членов семьи путем игровой деятельности участников. Игротерапия выступает средством, позволяющим корректировать подавляемые негативные эмоции и развивать коммуникативные навыки, способность к эмпатии у всех членов семьи.

М.Р. Битянова утверждает, что возможности игротерапевтического воздействия не ограничены, поскольку во время игрового действия участники могут проецировать собственные чувства и эмоции в безопасной атмосфере, а также проявлять сильные эмоциональные переживания [1]. Игровая терапия позволяет детям и родителям в безопасной среде отреагировать различные волнения и трудности, преодолеть негативные эмоции, избавиться от страхов и волнений, научиться контролировать собственные внутренние переживания, тем самым снижая психологическое напряжение в семье и укрепляя эмоциональную привязанность друг к другу.

Использование игровой терапии в целях укрепления детско-родительской привязанности

Рассматривая игровую терапию как средство укрепления детско-родительской привязанности, необходимо говорить о двух формах игротерапевтического процесса – индивидуальной и групповой.

Индивидуальную форму игровой терапии необходимо использовать с

детьми, чтобы дать ребенку отреагировать психотравмирующую ситуацию (например, на последствия наказания или агрессивного поведения, а также любое негативное воздействие со стороны родителей в ситуации дисфункциональных семейных отношений) [3]. В безопасном пространстве игровые события позволяют ребенку максимально точно и полно выразить собственные эмоции и освободиться от отрицательных чувств. Данная форма работы способствует преодолению социальной изоляции и нормализации психоэмоционального состояния ребенка. Необходимо отметить, что в индивидуальной сессии следует применять недирективную игротерапию, которая характеризуется свободной организацией работы и неограниченности действий ребенка.

В игровой терапии основной задачей в работе с ребенком является устранение искажений в его психоэмоциональном и социальном развитии. В этом случае с целью повышения собственной самооценки детей используются игры, направленные на усиление понимания и сочувствия, воздействие на эмоциональное напряжение и тревожность, стабилизацию самооценки. Игровая терапия в детском возрасте позволяет развить необходимые социальные навыки, осваивать новые роли, проявлять скрытые качества личности, тем самым воздействуя на межличностное взаимодействие с родителями.

Игровая терапия с родителями способствует изменению неадекватных родительских позиций и стиля воспитания, а также расширению мотивов воспитания и оптимизации форм родительского воздействия на ребенка. Родители расширяют знания о психологии семейных отношений, психологических законах развития личности ребенка, а также учатся воспринимать детей в соответствии с их возрастом.

В совместном игровом процессе родители проводят время на территории интересов детей, что дает возможность ребенку почувствовать собственную значимость, а родителю побыть в роли ребенка. Подобный процесс облегчает установление эмоционально-личностного контакта, в котором дети могут наиболее полно выразить собственные скрытые эмоции, а взрослые осуществить эмпатийное принятие ребенка, как равноправного партнера в игре [5]. Так, участники игрового процесса имеют свободу выбора, право принятия ответственности за себя и понимание действий другого человека. В процессе сотрудничества все участники игры начинают по-иному воспринимать и ощущать радости и неудачи, сопереживать, формировать навыки позитивного бесконфликтного общения, которые впоследствии перенесутся в реальную жизнь. Подобные совместные занятия способствуют построению адекватных детско-родительских отношений, тем самым устанавливая и высокий уровень привязанности между родителями и их

детьми.

Таким образом, игровая терапия обладает явными преимуществами перед другими средствами укрепления детско-родительской привязанности, поскольку позволяет создать безопасную среду для действий, минимизирует дистанцию между участниками процесса, расширяет доверительные отношения и помогает понять чувства ребенка и родителей.

Список используемой литературы

1. Битянова, М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М.Р. Битянова. – СПб.: Питер, 2002. – 304 с.
2. Кляйн, М. Психоаналитические труды / М. Кляйн. – Ижевск: ERGO, 2007 – 468 с.
3. Кэджусон, Х. Практикум по игровой психотерапии / Х. Кэджусон, Ч. Шефер. – СПб.: Питер, 2002. – 416 с.
4. Осипова, А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2007. – 509 с.
5. Эйдемиллер, Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская. – СПб.: Речь, 2007. – 352 с.

Упражнение «Конверты радости и огорчений»

Цель: развитие у ребенка умений открыто выражать свои чувства по отношению к другим.

Материалы: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

Описание упражнения:

Ведущий: «За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать все то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

Предложите ребенку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал. Когда конверт радости и конверт огорчений будут готовы, начинайте их заполнять. Возьмите небольшие бумажки и попросите ребенка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. Распределите бумажки по соответствующим конвертам. Затем предложите ребенку с помощью рук изобразить весы. Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – ее, наверно, станет еще больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и еще посмотрим – кто перевесит.

Упражнение «Автомобиль»

Цель: развитие умения взаимодействовать друг с другом (ребенок и родитель).

Участники разбиваются на пары. Один участник изображает автомобиль: он закрывает глаза и поднимает руки на уровень груди, создавая своеобразный «бампер». Другой – водитель, управляющий «автомобилем». Водитель стоит сзади, он может руководить движением автомобиля, используя следующие сигналы:

- нажатие указательным пальцем между лопаток означает «двигаться вперед»;
- рука на левом плече - поворот дороги влево, чем дальше от шеи, тем круче поворот;
- рука на правом плече означает поворот дороги вправо;
- рука на голове - надо ехать назад;
- если руку убрали совсем – это сигнал «стоп»;
- скорость регулируется с помощью слабого или сильного нажатия.

Так как на трассе одновременно находятся сразу несколько «автомобилей», водители должны действовать очень внимательно, это поможет избежать столкновений. Водители полностью отвечают за сохранность автомобилей. Вербальные контакты исключаются. Цель водителя: аккуратно пересечь комнату (можно выходить в коридор), избегая столкновений с другими «автомобилями» или препятствиями. Через 5 минут игра останавливается, участники меняются местами.

Упражнение «Рисуем эмоции»

Цель: проработка различных эмоциональных состояний ребенка.

В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе. Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и прочее. Вопросы для размышления: как можно назвать это состояние? На что оно похоже?

Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину.

В другом варианте рисуется силуэт человека. Предложите ребенку вспомнить любое событие своей жизни (радостное, счастливое, грустное, печальное). Далее спросите у ребенка, что он при этом испытывал, какие эмоции, в какой части тела, каким цветом можно эти эмоции окрасить? Затем предложите закрасить или заштриховать соответствующим цветом на силуэте человека локализацию эмоции.

Когда работа будет закончена, предложите ребенку посмотреть на свою эмоцию со стороны, что он при этом чувствует, что хотел бы сделать с изображением данной эмоции: дорисовать, перерисовать, порвать, помять, сжечь.

Упражнение «Два барашка»

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Специалист разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».