

УДК 159.9 – 37.01

Л.В.ШПАК

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

*Стаття присвячена особливостям використання ігрової терапії як методу роботи з страхами, комплексами, афективними розладами і іншими несвідомими структурами особистості. Здійснено спробу аналізу можливостей і функцій ігротерапії, як інструменту позитивного впливу практичного психолога на дитину, роботи з підсвідомим індивіда, а також, методом направленим*

Випуск 11, 2018 Збірник наукових праць РДГУ.

на саморозвиток особистості. Висвітленні основні напрями ігротерапії, роль гри в процесах комунікації, структур в пізнанні навколишнього світу, механізмів ігрової діяльності. Вказано на взаємозалежність гри в дитячому і дошкільному віці, на побудову позитивної спрямованості особистості.

**Ключові слова:** гра, роль, ігрова терапія, рольова гра, дитячі страхи, спогади, емоції, особистість, психодрама.

*Стаття посвячена особенностям использования игровой терапии как метода работы с страхами. Комплексами, аффективными расстройствами и другими несознательными структурами личности. Проведен анализ возможностей и функций игротерапии, как инструмента позитивного влияния практического психолога на ребёнка, работы с подсознанием индивида, а также, методом направленным на саморазвитие личности. Указано, на взаимозависимость игры в детском и дошкольном возрасте, на построение позитивной направленности личности.*

**Ключевые слова:** игра, роль, игровая терапия, ролевая игра, детские страхи, воспоминания, эмоции, личность, психодрама.

**Постановка проблеми.** Щоб зрозуміти дітей, знайти підхід до них, ми повинні поглянути на дитину з точки зору психології розвитку. Їх внутрішній світ реально існує, і вони розповідають про нього в грі. Прагнучи полегшити дитині вираження і дослідження власного емоційного світу, психолог повинен звільнитися від свого світу реальностей і словесного вираження та увійти в концептуально-експресивний світ дитини. На відміну від дорослих, для яких механізмом адаптації є мова, для дитини – є гра і різноманітна діяльність. Згідно Ж. Піаже, гра є містком між конкретним досвідом і абстрактним мисленням, і саме символічна функція гри є особливо важливою. У грі дитина на сенсомоторному рівні демонструє за допомогою конкретних предметів, які є символом чогось іншого, те, що він коли-небудь прямим або непрямим чином випробував. Іноді такий зв'язок абсолютно очевидний, а іноді він може бути віддаленим. У будь-якому випадку, гра являє собою спробу дітей організувати свій досвід, і, можливо, з грою пов'язані ті рідкісні моменти в житті, коли вони відчують себе в більшій безпеці і можуть контролювати власне життя [4].

**Аналіз останніх досліджень** показав про важливість актуальність даної теми в науковому дискурсі.

**Формулювання цілей статті.** Мета наукового повідомлення полягає у розкритті особливостей та специфіки використання ігрової терапії у роботі практичного психолога. Виходячи із зазначеної мети, сформульовані наступні задачі: розкрити поняття ігротерапії; проаналізувати особливості використання гри як методу роботи з дітьми і дорослими; визначити роль гри в структурі формування особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Гра важлива для психічного розвитку дитини. Вона дозволяє їй зберігати і набувати психічного здоров'я, визначає її відносини з навколишнім світом і готує до дорослого життя. Гра володіє лікувальною дією, позбавляє від психотравми, дозволяючи пережити травмуючі життєві обставини в полегшеній формі. А також, допомагає дитині набути певних навичок в різних сферах своєї діяльності, таких як спілкування, соціальні норми поведінки, покращення емоційного і фізичного стану. Аналізуючи, вплив ігор, в які грають дошкільники, та їх значення в становлення особистості, спостерігаючи, прямі асоціації: дитинство – пісочниця, ляльки, гра в хованки, вчені припускають, що саме ці ігри і спогади про них – є найкращий шлях до нашої психічної стійкості, позбавлення від страхів, і гармонії зі світом. Ще в 20-і роки минулого століття психотерапевти А. Фрейд, М. Клейн, Г. Хаггелмут назвали дитячу гру методом лікування, при якому діти розвивають свої здібності, вчать долати конфлікти і негаразди [1].

Починається все з малювання: дитина малює свій будинок, сім'ю, таким чином символічно, висловлюючи, ті страхи, емоційні стани, і травми, які ще не може свідомо розуміти і висловлювати. Це є першим кроком до вирішення проблеми – її розуміння. Досі малюнок є чудовим тестовим контролем дитячого емоційного настрою і одним із методом ігротерапії. Часто, дитина в своїх іграх відображає свій психічний стан і рівень розвитку вмінь спілкування. Згодом після малювання були вивчені і застосовані на практиці такі методи ігротерапії, як шахова і музична. Які допомагали не тільки вивчати несвідомі конструкти дитячої особистості, а й впливати на мозок дитини, направляти в позитивне русло її емоції і відчуття. Шахи ще у стародавніх арабів вважалися кращим лікуванням від всіх нервових хвороб і розвивали мислення, незалежно від віку [6].

У наш час для дуже продуктивною і корисною вважається пісочна ігротерапія. Саме там малюки починають спілкування з однолітками, там активна дитина відчуває себе спокійно і комфортно, це можливість пересипати цей терапевтичний матеріал, який заспокоює і розслаблює, це

можливість, ліпити з нього все, що завгодно, розвиваючи, і укріплюючи свою фантазію і уяву. Це неймовірна можливість, здійснення найпотаємніших мрій, знаходження скарбів, складання неймовірних історій, що дає нашому малюку те бажане і цікаве для нього, і позитивно впливає на розвиток і формування при цьому мови. Пісок привертає маленьких «будівельників» своєю незвичайною структурою і новими відчуттями, тактильне пізнання світу, яке так важливе в цьому віці. Пісочна ігротерапія – ефективний засіб для посидючості для будь-якої дитини. [3]

Основною, найдоступнішою і досить ефективною ігровою терапією вважається ролева гра з лялькою. Наприклад, дівчинка говорить, що ця лялька буде мамою, а ось та – татом. При грі не лише досвідчений психотерапевт, а й самі батьки можуть з'ясувати, що турбує дитину, що їй подобається, а що – ні. «Мама» з «татом» дружно ходять за ручку – емоційна атмосфера в сім'ї сприятлива; ляльки б'ються або дитина не бажає з ними дружити – може свідчити про наявність конфлікту. Будуючи свій власний будиночок, дитина підказує ті речі, які їй не вистачає в реальності, або говорить про свої страхи і комплекси.

Вже в два роки діти із задоволенням грають в хованки, піжмурки, в добрих і злих героїв. По-перше, це розвиває фізичний рух, а по друге – допомагає позбавитись від страхів. Діти по черзі виявляються «спійманими» своїми страхами, а потім тими, що «ловлять» свій страх. Якщо «зайчик» тікає від страшної «сови», він програє свою боязливість в грі, а потім, стаючи «совою», перемагає її остаточно. Тобто за допомогою, образу зайчика дитина знімає емоційне напруження, а образу сови – корекцією внутрішніх страхів. Безперечно, за допомогою саме такої ігротерапії діти позбавляються від зайвого напруження, відбувається вихід агресії, що накопичується, і дитина її вчиться контролювати. Такі відомі казки «гуси-лебеді», «козаки-розбійники» або «стрілялки» дають можливість виходу негативу. Дитина проявляється в ролі доброго героя, а потім і злого, вчиться співпереживати і розуміти опонента. Беручи участь в активних подіях, малюк вчиться за допомогою ігротерапії спілкуванню. Це початок уміння спілкуватися, сприймати в грі інших і розширювати свій об'єктивний світ [2].

Ігротерапія є авторською технологією роботи з іграшками – відгалуженням психодрами, де місце ведучого займає психолог, а роль групи «беруть» на себе «іграшки», які включають будь-які предмети, побутові дрібниці. До інструментарію спеціаліста входять: фарби, пластилін, олівці, кубики, головоломки, конструктори, дитячі книги з картинками і інші.

Метод ігротерапії, допомагає з'ясувати проблему і дає можливість показати дитині можливі альтернативні шляхи поведінкових патернів в певних ситуаціях, підказати правильну поведінку, прояснити певну ситуацію. Використання «іграшок» в психологічній роботі дає можливість індивіду розглянути, послухати, відчути і пригадати те, що актуально проявити та обговорити [5]. Метод ігротерапії допомагає вирішувати не тільки особисті, а й професійні труднощі: у стратегічному і креативному підборі, управлінні персоналом; у збільшенні продуктивності праці кожного працівника; у підвищенні ефективності діяльності компанії в цілому. Такий підхід дає ігротерапії ряд цікавих можливостей і, в деяких випадках, специфічних переваг перед іншими психотерапевтичними методами [7].

Психолог і розробник методів ігротерапії М. Панфілова, зробила висновок про те, що за допомогою гри можна навчити дітей правильно будувати діалог, впливати на психіку малюків, знімати з гіперактивність і агресію. Автор пропонує зразкові плани ігрової терапії з дітьми і батьками, описує терапевтичні і розвиваючі ігри, знайомить з прийомами і методами взаємодії дорослих з гіперактивними, тривожними, агресивними дітьми. Таким чином, гра, стала кращою «практикою розвитку» (С.Л. Рубінштейн) для всіх дітей, незалежно від розумових і фізичних можливостей. У грі дитина починає гнучкіше мислити, вчиться формувати самостійні рішення і вести діалог з оточуючими її людьми у процесі гри [3].

Формування розумної або довольної поведінки є найважливішим завданням виховання дітей дошкільного віку. У довольній поведінці ініціатива діяти певним чином, так або інакше, належить дитині. Вона може це робити конструктивно незалежно від обставин і навіть всупереч їм, свідомо йти до поставлених цілей. Завдяки цій здатності реактивна поведінка дитини перетворюється на активну. Дитина знаходиться «не усередині» ситуації, а «над нею» [5]. Неконструктивна поведінка, проявляється у високому рівні агресивності, нестриманості, гіперактивності. Основними причинами неконструктивної поведінки дітей дошкільного віку вважають: особливості нейродинамічних властивостей; дефіцит батьківської уваги; стиль взаємин з однолітками; недолік рухової активності і фізичного навантаження. Саме з таким спектром відхилень в вихованні, і особливостях поведінки і самої особистості, може працювати психолог, використовуючи, методи ігрової терапії.

Сучасна наука розглядає ігротерапію як один з найбільш ефективних засобів корекції неконструктивної поведінки. За визначенням М. Чистякової ігрова терапія – це метод

психотерапевтичної дії на дітей і дорослих з використанням гри. У його основі лежить визнання того, що гра значно впливає на розвиток особи. Мета використання ігрової терапії – не міняти і не переробляти дитини, не учити її якимсь спеціальним поведінковим навичкам, а дати можливість «прожити» в грі ситуації, що хвилюють її при повній увазі і співпереживанні дорослого [1].

У сучасній вітчизняній науці технології використання елементів ігротерапії представлені в дослідженнях А. Захарова, М. Чистякової, М. Вайнер, Р. Широкової, Л. Костіної [2]. Сьогодні існує декілька видів ігрової терапії: недирективна, директивна і змішана ігротерапія.

Недирективна ігрова терапія – це цілеспрямована терапевтична система, центром якої є дитина як самостійна особа, здатна до саморозвитку. Цілі недирективної ігротерапії узгоджуються з внутрішнім прагненням дитини до самоактуалізації. Даний вид ігрової терапії зосереджений на особистості дитини, а не на проблемі, основна увага тут приділяється вирішенні поточних і прогностичних проблем. На думку Г. Лендрет, завдання ігрової терапії полягають в тому, щоб допомогти дитині: 1). Стати відповідальнішою у своїх діях і вчинках; 2). Розвинути позитивну Я-концепцію; 3). Розвинути навички самокерування; 4). Проявити здібність до самосприйняття; 5). Оволодіти відчуттям контролю; 6). Розвинути сензитивність до процесу подолання труднощів; 7). Розвинути внутрішнє джерело оцінки; 8). Знайти віру в себе. Основні принципи психолога, які утворюють базис терапевтичних відносин і полегшують реалізацію внутрішніх джерел зростання дитини, – це природність, безумовне схвалення, розуміння.

Директивна ігрова терапія – це форма, в якій психолог виступає в ролі організатора, керівника терапевтичного процесу з прийняттям на себе відповідальності за досягнення цілей психотерапії. Вона базується на теорії соціального навчання, основним завданням якого є навчання дитини адекватній соціальній поведінці шляхом наслідування (еталону, іншим дітям, педагогові). При цьому афективній стороні дитячої гри не приділяється великої уваги. При директивній поведінці психолог структурує хід ігротерапії, визначає поведінку дитини, вимоги співпраці в терапії. Психологічний механізм ідентифікації дозволяє дитині засвоїти необхідні конструктивні позиції і способи поведінки в різних життєвих ситуаціях. При корекції неконструктивної поведінки у дітей методом директивної ігрової терапії проводиться цикл ігор, які пропонуються дорослому і дитині, із стандартним ролевим способом взаємодії між ними. Форма організації коректувальних ігор може бути як індивідуальною, так груповою і фронтальною. При цьому що вводиться дорослим роль-образ допомагає подолати дитині особисту проблему [5].

Змішана ігрова терапія – це метод психотерапії, заснований на інтеграції директивної і недирективної ігротерапії. Синтез найбільш вдалих прийомів ігрової терапії різних форм дозволяє в достатньо короткий проміжок часу використовувати різні варіанти ігрових дій з урахуванням індивідуальних можливостей дитини. Застосування змішаної ігрової терапії для корекції особистої сфери у дошкільників стає можливим при чіткому відстежуванні новоутворень і позитивних зрушень в поведінці дитини. Уміння психолога своєчасно відреагувати на ці зміни дозволяє гнучко використовувати ігрові ситуації, що підвищує ефективність психотерапевтичного процесу і значно спрощує його використання.

Ігрову терапію доречно застосовувати не лише психологу, але й батькам. Це покращує сімейні відносини, сприяє кращому розумінню своїх дітей. Включається механізм, занурення дорослих в дитинство, вони стають більш безпосередніми і відвертішими в спілкуванні. Основою психологічної допомоги дитині – є повне схвалення і підтвердження індивідуальності. Головною метою – є те, щоб гра приносила радість, комфорт і спокій дитині, щоб вона проходила тільки з вільного бажання дитини. Важливо, дозувати емоційне навантаження і спостереження за самопочуттям дитини. Перш ніж застосовувати ігротерапію, варто звернути увагу на сімейну ситуацію і взаємини з дитиною. Серйозні конфлікти і неблагополучний стан самих батьків – головний чинник, що перешкоджає вирішенню психологічних проблем у дітей.

Отже, можна зробити наступні **висновки**: Ігрова терапія – є одним з найефективніших методів роботи з страхами, фобіями, афективними розладами поведінки особистості. Дає змогу не тільки виявляти і корегувати особистісні розлади, а й впливати на формування адекватних цінностей, позитивних конструктів поведінки і правильної направленості особистості. Ігротерапія може застосовуватися з респондентами різних вікових груп, і однаково ефективно припрацьовувати проблеми, і запити. Важливою особливістю її застосування є те, що з цим методом можна працювати навіть з людьми, які ще не можуть об'єктивно сприймати реальність і виражати відношення до неї, а також, з особистостями, які недавно травмовані і ще не можуть прямо говорити і думати про свою проблему.

### Список використаних джерел

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М., 2000. – 1008 с.
2. Асмолов Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии / Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2002. – 319 с.
3. Вилюнас К. Психология развития мотивации / К. Вилюнас. – М., 2006 – 303 с.
4. Джеймс У. Психология / У. Джеймс. – М. : Педагогика, 2000. – 368 с.
5. Леонтьев А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
6. Гиппенрейтер Ю. Б. Психология внимания / Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М. : АСТ, 2008. – 858 с.
7. Гиппенрейтер Ю. Б. Психология индивидуальных отличий / Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М. : АСТ, 2008. – 235 с.

### References

1. Adler A. Prakty`ka i teoriya indy`vidual`noyi psy`xologiyi / A. Adler. – М., 2000. – 1008 s.
2. Asmolov G. Po toj bik svidomosti: metodologichni problemy` neklasy`chnoyi psy`xologiyi / G. Asmolov. – М. : Sens. – 319 s.
3. Vilyunas K. Psy`xologiya rozvy`tku moty`vacyi / K. Vilyunas. – М., 2006. – 303 s.
4. Dzhejms U. Psy`xologiya / U. Dzhejms. – М. : Pedagogika, 2000. – 368 s.
5. Leont`ev A. Psy`xologiya sensu : pryroda, budova i dynamika smyslovoyi real`nosti / A. Leont`ev. – 2-he vyd., vypr. – М. : Sens, 2003. – 487 s.
6. Gy`ppenrejter Yu. B. Psy`xologiya uvagy` / Yu. B. Gy`ppenrejter, V. Ya. Romanova. – М. : AST, 2008. – 858 s.
7. Gy`ppenrejter Yu. B. Psy`xologiya indy`vidual`ny`x vidminnostej / Yu. B. Gy`ppenrejter, V. Ya. Romanova. – М. : AST, 2008. – 235 s.

### **L. Shpak THE PECULIARITIES OF PLAY THERAPY APPLICATION IN THE PSYCHOLOGIST'S WORK.**

*The article is devoted to the peculiarities of using play therapy as a method of work with fears, complexes, affective disorders and other unconscious structures of personality. It is important before applying play therapy, to pay attention to the situation of the family and the relationships with the child. A major factor in preventing the resolution of psychological problems in children are parent's serious conflicts and disadvantaged conditions of themselves. The basis of psychological assistance to the child – is the complete approval and confirmation of individuality. The main goal – is that the play brings joy, comfort and peace to the child so that it passes only from the free desire of the child. It is important to dose the emotional load and monitor the health of the child.*

*It was made an attempt to analyze the possibilities and functions of play therapy as an instrument of positive influence on a child, work with the subconscious individual, as well as a method aimed at self-development of the individual. The author covers the main directions of play therapy, the role of the play in the processes of communication, structures in the knowledge of the world, the base of playing activities. In the article it is indicated on the interdependence of the play in children's and preschool age, on the child's construction of a positive orientation.*

*The author believes that play therapy is one of the most effective methods of dealing with fears, phobias, and affective disordered personality behaviors. It enables not only to detect and correct personality disorders, but also to influence the formation of adequate values, behavior's positive constructs and the personal correct orientation.*

**Key words:** game, role, play therapy, role play, childhood fears, memories, emotions, personality, psychodrama.