

Психотерапевтические игры.

Многие родители встречают лето с противоречивыми чувствами. С одной стороны, мамы и папы испытывают облегчение: наконец-то не надо будет каждое утро будить ребенка в детский сад или школу! Не надо будет мучиться с домашними заданиями, шить к праздникам карнавальные костюмы и печь на весь класс пирожки!

Но, с другой стороны, ребенок целый день будет слоняться по квартире или по даче. Чем его занять?

Мы расскажем вам о "волшебных" играх. Волшебство их состоит в том, что они не только развлекают малыша, но и окажут на него благоприятное психотерапевтическое воздействие. И ещё мы постараемся помочь родителям увидеть в обычной глине, красках, бумаге, дереве и других - самых обыденных вещах то, что видит ребенок - необычное!

Арттерапия - что это такое?

Как вы думаете, с детьми какого возраста начинают заниматься психологи? С двухлетками! Трудно поверить, что у таких малышей уже есть какие-то проблемы. Однако они есть и с ребенком надо работать. Но как, если он ещё плохо говорит?

И тут на помощь приходит арттерапия - рисование, лепка, конструирование, театр (кукольный в том числе), музыкальные постановки и игры.

У арттерапии многовековая история. Её "крестным отцом" считается французский мыслитель XVIII века Жан-Жак Руссо. Он верно подметил, что для того, чтобы понять ребенка, надо понаблюдать за его игрой.

Однако игру как метод психотерапии начали применять лишь в 20-х годах XIX столетия - психоаналитики Мелани Кляйн и Анна Фрейд - дочь Зигмунда Фрейда. Наблюдая за детскими играми и анализируя рисунки, они заметили, что в игре ребенок не только выражает свои переживания. Игра оказалось одной из форм самотерапии, с помощью которой малыш может воспроизвести, например, какую-то конфликтную ситуацию, и именно в игре найти способ "отреагировать" на нее.

В 30-х годах прошлого столетия значительно расширил возможности арттерапии психолог Фредерик Аллен. В своих исследованиях он сделал акцент не только на доверительных и теплых отношениях между психотерапевтом и ребенком, но и необходимости относиться к ребенку как к личности. Его терапия так и называется - "терапия отношений".

Впоследствии у Аллена нашлось много последователей. В конце сороковых годов Вирджиния Экслейн разработала систему так называемой "недирективной игровой психотерапии", когда ребенок максимально выражает в игре себя и свои эмоции при минимальном "вторжении" в его мир психотерапевта.

Сегодня продолжателем Фредерика Аллена является доктор психологии Вайолет Оклендер, чья книга "Окна в мир ребенка" популярна не только среди профессионалов, но и среди родителей, стремящихся лучше понять своих детей и помочь им в решении каких-то проблем.

Говоря об истории арттерапии, невозможно не упомянуть Дэвида Леви, который развил идеи "психотерапии отреагирования" - игровой терапии для детей, переживших психотравмирующие ситуации. В игротерапии Д.Леви ребенок воспроизводит психотравмирующую ситуацию и управляет игрой, "перемещаясь" из роли пострадавшего в активную роль.

Отечественные психологи тоже используют арттерапию и разрабатывают оригинальные методики. Например, детские психологи Ирина Медведева и Татьяна Шишова лечат детские неврозы с помощью...кукольного театра! Очень рекомендуем мамам и папам их прекрасно написанные популярные работы - "Книга для трудных родителей" и "Разноцветные белые вороны".

Впрочем, придумывают игры, упражнения, методики, которые еще не приобрели широкую известность, многие детские психологи - те, что работают в детских садах, центрах психического развития, больницах. И это радует. Хорошо, что психическое развитие и здоровье детей под контролем любящих свое дело профессионалов.

Но и самим мамам и папам, бабушкам и дедушкам вполне по силам развивать своего ребенка! А лето - прекрасная для этого возможность!

Самолет построим сами, понесёмся над лесами...

Вы никогда не задумывались, для чего ребенок играет? Почему, к примеру, сын изо дня в день спасает принцессу из плена чудовища и не обращает внимание на новую машинку, а дочка вдруг начала каждый день "наказывать" игрушечную собачку? Игра дает возможность ребенку воспроизвести неосознаваемые конфликты и тем самым снять эмоциональное напряжение. А это, как уже было сказано ранее, является самотерапией при невротических расстройствах, уменьшает агрессивность в поведении, снижает тревогу. Более того, приносит облегчение малышу при психосоматических заболеваниях - бронхиальной астме, нейродермите, язвенной болезни, головных болях.

Арттерапия хороша еще и тем, что все необходимые "материалы" у вас под руками! Редко в доме, где есть ребенок, не увидишь кукольного домика с игрушечной посудой, набора для игры в "доктора", всевозможных плюшевых зверей, машинок и кукол. Остается только начать играть со своим ребенком!

Мы познакомим вас с играми, которыми можно занять ребятшек на детской площадке в городском дворе или в лесу, на берегу реки или на дачном участке, когда несколько соседских малышей играют вместе.

Первая игра называется "Это я. Узнай меня!"

Понаблюдайте, как играют маленькие дети на берегу речки в жаркий летний день: кричат, хохочут, брызгаются водой, бегают друг за другом. Но когда приходит время расходиться на обед, малыши уже перевозбудились, им трудно остановиться. И заканчивается все печально. Рассерженные мамы уводят веселую компанию по домам с криками и слезами.

Как не избежать этого? Привлеките внимание детей, пусть они соберутся вокруг одного взрослого, который возьмет на себя роль ведущего. Предложите детям сесть, как им удобно, скажите, что сейчас тот, кто первый захочет, отойдет, сядет и повернется к остальным спиной. А все по очереди должны подойти, ласково погладить его по плечу (обязательно подчеркните, что надо не толкнуть, не ударить, а ласково погладить!) и произнесут: "Это я! Узнай меня"! А малыш должен назвать по имени того, кто до него дотронулся. Если ребенок слишком мал или дети в группе ещё плохо знакомы друг с другом, взрослый может помочь, называя по имени всех участников игры. Желательно, что бы в роли "отгадывающего" побывал каждый ребенок.

При кажущейся простоте этой игры, она очень полезна для снятия напряжения и агрессии у детей, для развития эмпатии - умения сочувствовать, сопереживать другому человеку. Развивает игра и тактильное восприятие, то есть восприятие, узнавание окружающего мира через прикосновение, ощущение. И конечно же, создает в группе детей доброжелательную спокойную атмосферу!

Другая игра, с которой мы хотим вас познакомить, называется "Коршун".

Отправляясь гулять с сыном или дочкой, любая мама надеется, что прогулка будет удачной - ни ее малыша никто не обидит, ни на него никто не будет в обиде. Однако конфликты в группе детей - не редкость. И это вполне объяснимо: один ребенок гиперактивный, другой - застенчивый, тихий. Третий всего боится и постоянно прячется за маму. Как объединить таких разных детей? Игра "Коршун" - это один из способов.

"Коршуном" в игре должен быть взрослый. Родители стоят на детской площадке, а их дети- "цыплята" бегают вокруг них. Родитель - "коршун" прячется. Как только он неожиданно появляется, родители быстро прячут детей за своей спиной, и все вместе начинают "прогонять коршуна", не давая ему подлететь к ребенку - топтать ногами, кричать, махать руками.

Эта игра, с одной стороны, укрепляет эмоциональный контакт детей с родителями, с другой - помогает ребенку бороться со страхами.

Если в группе много слишком активных детей, игру можно немного изменить: при появлении "коршуна" дети должны быстро спрятаться в "домик" - в любое укрытие - и тихо-тихо сидеть, пока "коршун" не улетит. В этой форме игры происходит коррекция процессов возбуждения и торможения.

Следующие две игры хороши для плохой погоды, когда на улице идет дождик, а к вашему сыну или дочке пришли друзья. Вот тут-то и пригодятся игрушки!

Предложите им, к примеру, игру "Зайчик".

Для нее вам понадобится небольшая скатерть или полотенце да игрушечный заяц! Встаньте вместе с малышами, положив игрушку на полотенце, и удерживайте его за края. Начинайте плавно покачивать полотенце, приговаривая:

*Зайчик, зайчик крепко спит
И шуметь нам не велит! Тс-с-с!
Затем ускоряйте движение со словами:
Зайка глазки открывает,
За морковкой убегает!*

Раскачивайте полотенце все сильнее, так, что бы зайчик "подпрыгивал" на нем:

*Повстречал в лесу он волка,
И бежит от волка прочь!
Надо зайчику помочь!
Постепенно замедляете темп, малыши говорят:
Успокойся, зайчик-зайка!
Ляг в кровать и засыпай-ка!*

После этих слов движения становятся плавными, а затем прекращаются, и вы хором с детьми говорите как можно тише, спокойнее:

*Зайчик-зайчик крепко спит
И шуметь нам не велит!
Тс-с-с! Тише!*

Казалось бы, что в этой игре мудреного? Побросали зайчика, прочитали бесхитростный стишок... Но маленькому человечку эти несложные действия принесут много пользы! В этой игре развивается координация движений, ребенок приобретает навыки взаимодействия с другими детьми, умение управлять своим телом и...сопереживать.

Название игры "Найди друга" говорит само за себя. Безусловно, развивать индивидуальность ребенка очень важно. Но не менее важно развивать и коммуникативные навыки, а проще говоря - учить малыша дружить.

Для игры "Найди друга" вам понадобятся парные игрушки - например, два медвежонка, две собачки, два зайчика. Поскольку игра предназначена для закрытого помещения, можно включить музыку и сказать, что сейчас звери будут танцевать, но одним им танцевать скучно. И задача ребят - найти для своих игрушек пару! Дети ищут своей зверюшке "друга", а встретившись, начинают вместе танцевать.

Для совсем маленьких детишек можно вырезать из бумаги "медали" с изображением зверей, и каждому ребенку повесить такую медаль на грудь.

Игры, о которых мы рассказали, предназначены для детей от 3 до 6-7 лет. Они

просты в исполнении, не требуют ни специального помещения, ни каких-то особых игровых материалов. Но это поистине "волшебные" игры для душевного здоровья вашего ребенка!

Дети рисуют солнце.

Обращали ли вы внимание, уважаемые родители, как часто дети рисуют солнце? Был даже международный конкурс под названием "Дети рисуют солнце"! Солнце на рисунке ребенка - в какой-то степени показатель его душевного спокойствия, его психического здоровья. Солнце - символ верховной власти и защиты, высшего авторитета. Давно подмечено: малыши, в чьих душах царит разлад, выбирают для рисования черный цвет.

Нет детей, которые бы не любили рисовать. Есть дети, которые разлюбили краски. Очень часто можно слышать жалобы родителей: в саду или школе ребенок рисует, а дома - ни в какую! Почему так происходит? Очень часто виноваты сами родители. Они либо усаживают малыша перед листом бумаги и уходят, забывая, что ребенку нужен не зритель, но человек сопереживающий. Ведь дети рисуют то, что для них важно. А другие мамы и папы впадают в иную крайность, чуть ли не начиная водить рукой ребенка по листу бумаги, рисуя, что хочется им, а не сыну или дочери. Что же потом удивляться, что дети не желают больше слышать о рисовании!

Есть еще одна причина, по которой малыша не уговоришь взяться за краски или карандаши. Это неправильно выбранный материал для рисования. Казалось бы, карандаш - он и есть карандаш. Это взрослый человек не заметит разницы между двумя желтыми карандашами. А трех или четырехлетний ребенок почему-то выберет только один из них. По принципу, конечно же, "мягкости" - от мягкого карандаша, прежде всего, не устают пальчики! Ведь не надо с силой нажимать на грифель, чтобы получилась яркая линия, а с твердыми карандашами - одно мучение!

Дети 2 - 5 лет тяготеют к "настенной" живописи. Но родители, как правило, не являются поклонниками этого вида искусства! Главный их аргумент - это испорченные обои. Но вот беда! Малыш просто не понимает этого аргумента! И между творцом и его родителями назревает конфликт...

А ведь "настенная" живопись - один из этапов развития ребенка. И решить проблему с испорченными обоями можно очень просто! Там, где ребенок облюбовал себе место для рисования, "закройте" всю часть стены листами ватмана и периодически обновляйте "полотна".

Для рисования у ребенка должен быть "набор художника" - не только цветные карандаши, но и мелки (для рисования на грифельных и досках, а летом - на асфальте), фломастеры, гуашь.

Вайолет Оклендер, талантливый детский психолог, подметила, что живопись, к примеру, обладает терапевтическим воздействием. "Подобно тому, как растекается краска, часто ведут себя и эмоции. <...> Поскольку оттенки, цвет и жидкая консистенция красок соответствует состоянию чувств, я иногда прошу ребенка

нарисовать картину о том, как он чувствовал себя в тот или иной момент, или чувствует себя, когда печален или весел". - Пишет она в своей книге "Окна в мир ребенка".

Вы можете использовать тот же прием при занятиях с сыном или дочерью. Если, к примеру, ребенок каждый раз просит вас оставить в комнате свет на ночь, предложите ему нарисовать те чувства, с которыми он ложится спать. Если ребенок слишком мал, чтобы понять такую формулировку, упростите задачу. Попросите его нарисовать свою комнату и себя в кроватке перед сном. А когда рисунок будет готов, расспросите, что юный художник на ней изобразил. Не спешите с формальными комментариями "Как красиво"! Во-первых, малыш будет обескуражен и обижен. То, что он нарисовал, может оказаться вовсе не "красивым", а "страшным". И вы потеряете доверие ребенка - дети очень тонко чувствуют фальшивые интонации. А во-вторых, ребенок нуждается, скорее, в доброжелательном слушателе, ему важно "проговорить" несколько раз свои невысказанные страхи, гнев или обиду...

Возраст от трех до одиннадцати лет - это "золотой век" детского рисунка! Дело в том, что в этот период уровень развития невербальных форм общения выше, чем вербальных - то есть словесных. Рисунок - это зеркало, в котором отражаются представления ребенка об окружающем мире, впечатления, вызванные событиями и предметами. В рисунке воплощаются даже отдельные интеллектуальные, личностные характеристики ребенка, его опыт, результаты усвоения элементов социального опыта и человеческой культуры. Поэтому карандаши, мелки, краски для малыша, для его души - поистине "волшебные" материалы!

Другим "волшебным" материалом является глина. Несколько поколений выросло на пластилине, и в нашем сознании прочно закрепилась мысль, что пластилин лучше глины. Не лучше. Прежде всего, он - твердый! Думаю, многие родители сразу вспомнят, как "размягчали" пластилин на батарее.

А глина - разная. Она будет такой, какой пожелает сделать ее ребенок. Только что в руках малыша был упругий шарик, а уже через минуту в его ладошках - "жидкое тесто" из глины! И для подобной метаморфозы достаточно мисочки с теплой водой. Кроме того, вода обладает дополнительным психотерапевтическим действием: она успокаивает.

И второй недостаток пластилина - он пачкает не только руки, но и все вокруг! После работы его трудно отчистить от пальчиков, и он забивается под ногти. А уж если малыш нечаянно наступит на свою пластилиновую скульптуру, маме хватит работы на час! Глина же смывается со всех поверхностей мокрой тряпочкой...

Глину можно назвать "волшебной" ещё и потому, что она - универсальное психотерапевтическое средство для детей с самыми разными проблемами. Агрессивный ребенок, работая с глиной, может дать выход своей агрессии. Те малыши, которые испытывают чувство неуверенности и страха, занимаясь лепкой из глины, обретают чувство контроля и владения собой. Почему так происходит? "Глина - это вещество, которое легко удалять, и для ее использования не существует строгих специальных правил. Крайне трудно сделать ошибку при работе с глиной.

Дети, испытывающие потребность в улучшении самооценки, получают необыкновенное ощущение Я в процессе использования глины", - пишет Вайолет Оклендер.

По наблюдениям В.Оклендер, болтливым детям работа с глиной помогает избавиться от избытка слов, а у малышей с задержкой речевого развития стимулирует словесное выражение своих эмоций.

Но для того, чтобы глина помогла ребенку, надо помочь малышу подружиться с глиной. Прежде всего, не оставляйте сына или дочку один на один с незнакомым материалом. Покажите, что глина может быть "сухая", а может - "мокрая". Как правило, малыши с восторгом овладевают именно "мокрой" глиной, вплоть до того, что ее кусочек оказывается полностью растворенным в миске с водой! И это закономерно по двум причинам. Во-первых, ребенку уже знаком "сухой" и твердый пластилин. Так что "сухая" глина для малыша не откровение. А во-вторых, это, с одной стороны, ощущение власти творца над материалом - вплоть до его уничтожения! И с другой стороны, это полное слияние с материалом!

Когда ребенок освоит и почувствует фактуру глины, начнется процесс творчества. Но шедевров поначалу ждать не придется. Если дать любому ребенку глину, он вылепит, скорее всего, две вещи - "чашу" и "змею". Конечно же, юный скульптор заслужил похвалу, а его поделки - почетное место на полке. Но вы должны помочь малышу освоить следующие этапы работы с глиной.

Предложите ему скатать шар, а потом отщипнуть от него кусочки - маленькие и большие... Проткнуть шар пальцем... Похлопать по нему ладошкой... Бросить с силой на пол... Разорвать на части и снова скатить глину в шар... Отщипнуть снова кусочек и скатать змею... Сначала толстую. Потом катать ее до тех пор, пока она не станет тонкой... Обернуть змею вокруг пальца... И снова скатать шар!

Вы можете проделывать это упражнение вместе с ребенком, а закончив его, расспросить малыша, что ему понравилось делать с глиной больше всего? О чем он думал в этот момент? Какие чувства испытывал? Очень часто такая работа помогает ребенку поделиться с вами какими-то своими переживаниями, о которых вы не подозревали, а он не мог или не хотел рассказать...

Что хотелось бы добавить в заключение? Лето дарит родителям и детям прекрасный материал для творчества. Это могут быть обычные речные камешки и песок на дачном участке или в парке. Еловые шишки, листья разных деревьев и цветы. Из сосновой коры можно вместе с ребенком выстругать, к примеру, целую флотилию, а из колючек репейника понаделать человечков! И всё это будет называться арттерапией. Потому что любое творчество помогает обрести душевное равновесие - как взрослым, так и детям!