**Игротерапия**

<https://psihomed.com/igroterapiya/>

**Игротерапия** – это одна из разновидностей арт-терапии, являющаяся психотерапевтическим методом, который базируется на применении ролевой игры в качестве одной из наиболее интенсивных методик воздействия на личностное развитие. Суть данной методики лежит в использовании терапевтического воздействие игры для содействия клиенту в преодолении социальных или психологических трудностей, которые создают преграды [личностному росту](https://psihomed.com/lichnostnyiy-rost/) и психоэмоциональному развитию. Методика игротерапии охватывает выполнение группой лиц или отдельным индивидом специальных упражнений, которые предполагают и стимулируют вербальное и неречевое общение, проживание через игру ситуационных задач.

Игротерапия направлена на оказание целительного воздействия на лиц разных возрастных категорий, которые страдают эмоциональными расстройствами, страхами, неврозами различной этиологии и др. В основе методики лежит признание важным фактором личностное развитие игры.

**Методы игротерапии**

Игровой терапией называют все психотерапевтические направления, использующие игру и игрушки. Она чаще практикуется при работе с детьми. Так как все остальные методы терапии могут просто не подходить для работы с малышами. Ведь даже обнаружить проблему у малышей, а тем более ее причину, бывает довольно непросто, поскольку чаще всего она не лежит на поверхности. Многие специалисты рекомендуют для работы с детьми именно игротерапию, вследствие того, что игра отображает образ мышления малышей, то, как они взаимодействуют с окружением и справляются с эмоциями. Психотерапевт, контролируя игровой процесс ребенка, обучает его, как справляться со сложными чувствами или ситуациями.

Методы игротерапии позволяют мягко и осторожно провести диагностику эмоционального и психического состояния малыша, обнаружить причину возникшей проблемы, скорректировать ее, предоставить ребенку возможные пути ее преодоления.

Отметим, что сегодня существует множество методов психотерапии, к которой относят [сказкотерапию](https://psihomed.com/skazkoterapiya-dlya-detey/), песочную терапию и др.

Сегодня игротерапию можно классифицировать в качестве: эго-аналитической терапии, ориентирующейся на концепции социального научения, недирективной терапии.

Эго-аналитическая игротерапия как метод коррекции заключается в помощи !индивиду постигнуть и принять конфликты эмоционального характера, которые ранее им были вытеснены или отвергались. Психотерапия, базирующаяся на теории социального научения заключается в обучении коллективному взаимодействию в процессе игры, а не на эмоциональной составляющей игр. Недирективная психотерапия представляет собой помощь клиенту в проявлении его личностных конфликтов, при этом терапевт его поддерживает через [рефлексию](https://psihomed.com/refleksiya/).

Среди методов игровой терапии различают активный, пассивный, освобождающий, структурированный метод и терапию отношениями.

Активная игротерапия как метод коррекции заключается в работе с символическим воображением клиента. Пациенту предлагают несколько преднамеренно отобранных игрушек, которые можно символически связать с проблемной ситуацией. Терапевт в ходе сеанса участвует в обыгрывании возникающих игровых ситуаций. В ходе такой игротерапии происходит быстрое понижение уровня тревожности. Своеобразным маркером в понимании отношений клиента с другими людьми является то, как он выстраивает свои взаимоотношения с терапевтом.

Пассивный метод представляет собой игру, ничем не ограниченную и не направляемую терапевтом, он просто при ней присутствует. Специалист постепенно включается в игротерапию. При данном методе роль терапевта больше наблюдательная. Он лишь изредка интерпретирует действия пациента. Ведущая роль в данном методе принадлежит клиенту, который получает возможность проработать в игровой форме собственную тревожность, [агрессивность](https://psihomed.com/agressivnost/) или чувство незащищенности. Позиция терапевта в данном методе должна быть принимающей.

«Освобождающая» терапия, разработана Д.Леви и создана на основе убеждения, что игра предоставляет клиентам возможности эмоционального реагирования. Терапевт в процессе сеанса реконструирует травмирующее событие при этом, помогая клиенту победить негативные эмоции, которые возникли в момент травматической ситуации, освободиться от [страха](https://psihomed.com/strah/), выразить гнев или другие чувства, порожденные этим событием. Именно в игре индивид управляет ситуацией, вследствие чего трансформируется из жертвы в деятеля, из пассивной в активную роль.

Структурированная терапия является ответвлением освобождающей терапии и направлена на решение конкретных задач.

Психотерапия отношениями представляет собой направление недалекое от пассивной психотерапии, однако акцент в ней ставится на происходящем в кабинете консультанта, а не на предшествующем опыте клиента. При этом пациенту предоставляется в присутствии терапевта полная свобода действий.

Специфической особенностью игротерапии считается ее двусторонность, элементы которой сберегаются в любой игре коллективного характера. Первая сторона выражается в выполнении играющим реальной деятельности, для реализации которой необходимы действия, связанные с разрешением конкретных, нередко нестандартных задач. Вторая сторона связана с тем, что некоторые моменты такой деятельности носят условный характер, что способствует абстрагированию от ситуации в реальности с бесчисленными привходящими обстоятельствами и ответственностью.

Двусторонность игры предопределяет ее развивающий эффект. Психокоррекционное воздействие игровых занятий достигается путем установления положительного эмоционального отношения с другими. Игра вносит коррективы в подавляемые отрицательные эмоции, страхи, нерешительность, неуверенность, расширяет способности к коммуникационному взаимодействию.

Отличительными признаками развертывания игротерапии являются быстро трансформирующиеся ситуации, в которых объект оказывается после манипуляций с ним, и такая же стремительная адаптация действий к новым обстоятельствам.

Игротерапия как метод коррекции обладает следующими специфическими механизмами:

- моделирование системы общественных взаимоотношений в наглядно-действенной модели в специфических игровых обстоятельствах, следования им клиентом и ориентация в таких отношениях;

- трансформация позиции индивида в сторону преодоления личностного и когнитивного эгоцентризма и логичной децентрации, вследствие чего происходит постижение в игре собственного «Я» и растет мера общественной компетентности и склонности к решению проблемных ситуаций;

- вырабатывание одновременно с игровыми реальных взаимоотношений на основе равноправия и партнерства, сотрудничества и кооперации, обеспечивающих возможность личностного развития;

- организация постепенной проработки в игровом процессе новых, более соответственных приемов ориентирования индивида в конфликтных ситуациях, их формирование и усвоение;

- организация ориентирования индивида на выделение ощущаемых им эмоциональных настроев и обеспечение их понимания при помощи вербализации, вследствие чего происходит осознание смысла конфликтной ситуации, выработка ее новых значений;

- выработка способности к произвольному регулированию деятельности на основе подчинения действий системе правил, регламентирующих исполнение роли и поведение в процессе сеансов игротерапии.

**Игротерапия для детей**

Игра является не только одним из самых любимых занятий малышей, но и ведущей деятельностью детей, начиная с самых ранних лет и до школьного возраста. А способность играть сохраняется у индивида на протяжении жизни. С помощью игры происходит развитие моторных функций и когнитивных способностей у ребенка. Также она является главным методом обучения для ребенка. Для детей игра представляет собой основную возможность взаимодействия с окружением, вследствие чего она выполняет и функцию социализации. Кроме этого в игровом процессе ребенок естественно отыгрывает зарождающиеся в нем негативные эмоции.

Игротерапия являет собой ответвление [арт-терапии](https://psihomed.com/art-terapiya/), оказание помощи и достижение психологического комфорта индивидом посредством игровой деятельности. Она представляет собой довольно эффективный коррекционный метод для работы с малышами, имеющими абсолютно разные психические особенности. Данный метод не рекомендуется практиковать в работе с индивидами, страдающими полным [аутизмом](https://psihomed.com/autizm/) или неконтактной !шизофренией. Игровую терапию применяют:

- при травмах психологического характера, связанных с разводом родителей;

- для улучшения успеваемости детей при трудностях в учебе;

- для коррекции агрессивного и тревожного поведения;

- для профилактики и лечения различных фобий, детских страхов;

- при умственной отсталости и задержках в психическом развитии для ускорения развития;

- при заикании и многих других проблемах.

При выборе методов игротерапии нужно исходить из требований конкретных целей коррекционного воздействия и из того, насколько устойчивы показатели результативности воздействия на индивида именно игровой терапии.

В качестве параметра эффективности игротерапии учитывается устремленность детей к поддержанию коммуникаций и взаимодействию с окружением в коллективе. Это проявляется в позитивных личностных трансформациях, сдвигах, проистекающих в самосознании, улучшении психоэмоционального самочувствия, положительной динамике интеллектуального развития вследствие снятия эмоциональной тревожности и напряжения. Так, например, игротерапия общения заключается в занятиях подвижного характера, которые помогают выстраивать положительные, эмоционально теплые взаимоотношения с детьми. Занятия игротерапией не требуют специфического оборудования, а ее техники носят больше интуитивный характер.

М. Панфилова, разработчик методов игротерапии, доказала, что посредством игр малыша можно обучить правильному построению диалога, снизить его гиперактивность. Игротерапия Панфилова представляет собой комплекс современных психотерапевтических методик, состоящий из игровой терапии, сказкотерапии, метода беседы, арт-терапии, телесной терапии, элементов психодрамы, жетонной терапии и др.

**Виды игротерапии**

Основные виды игротерапии можно классифицировать в зависимости от теоретического подхода к психологии. Игровую терапию применяют в психоанализе и в отечественной психологической науке. Также различают игротерапию отреагирования и построения отношений, примитивную игровую терапию. В соответствии с формой организации деятельности игротерапия бывает индивидуальной и групповой. По структуре применяемого в ней материала выделяют игротерапию и с неструктурированным материалом.

Началом игротерапии можно считать 20-е годы минувшего столетия. Ее зарождение прослеживается в трудах М. Кляйн, А. Фрейд, Г Гуг-Гельмут. Считается, что использование в психоанализе игры было, в некоторой степени, вынужденным.

М. Кляйн полагала, что при помощи анализа можно ликвидировать или, во всяком случае, оказать благотворное воздействие на расстройство психического развития детей. Наряду с этим анализ оказывает благоприятное воздействие и на формирование здорового ребенка, а по прошествии времени станет важным дополнением воспитания. Игра в психоанализе рассматривалась в качестве условной деятельности, в которой индивид, будучи освобожденным от запретов и прессинга со стороны общественного окружения при помощи игрушек и игровых манипуляций с ними, проигрываемых ролей, проявляет бессознательные всплески и влечения в специфической символической форме.

Идеи игротерапии, центрированной на пациенте, изучены и расширены В. Экслайном и К. Роджерсом. Задача такой психотерапии заключается не в изменении и переделывании индивида, обучении его каким-то особенным поведенческим навыкам, а в предоставлении ему возможности стать самим собой. Игровой психотерапевт не старается вырастить индивида, а каждому формирует оптимальные условия для роста и личностного развития.

В едином смысле задачи игротерапии, центрированной на личности, сообразуются с внутренней устремленностью индивида к [самоактуализации](https://psihomed.com/samoaktualizatsiya/). Непременным условием, нередко полностью выпускаемым из вида, является обеспечение позитивного опыта роста малышу в присутствии взрослого, понимающего и поддерживающего его, вследствие чего у ребенка зародится возможность обнаружения в собственной персоне внутренних сил. Наряду с этим задачей коррекции, ни при каких условиях не должна быть непосредственная трансформация личности индивида, так как постановка такой цели будет означать отвержение личности индивида такой, какой она является, и противоречить исходному утверждению клиент-центрированной психотерапии – безусловного принятия субъекта. Коррекционная работа, должна быть целенаправленна на утверждение индивидуального «Я» личности, ее самоценности.

Игротерапия в детском саду

Роль игротерапии для маленького индивида громадна. Она способствует развитию способностей малыша, преодолению конфликтов и достижению психологического баланса. Игровой процесс помогает ребенку легче и быстрее обучаться, приобретать навыки, которые ему пригодятся в дальнейшей жизни.

Игротерапия для дошкольников в качестве методики коррекционного воздействия на их психику может применяться для работы, начиная с двухлетнего возраста. Ребенку предлагают ролевую иргу для выяснения его эмоционального состояния, страхов и возможных психотравм, о которых ребенок не в состоянии рассказать. Специалисты в игровой терапии утверждают, что при помощи игрового процесса можно научить детей более свободно взаимодействовать с окружением, повысить школьную успеваемость, уменьшить их гиперактивность, агрессивность и другие расстройства поведения.

Игротерапия в детском саду сегодня считается одной из тенденций современного времени. Сегодня практически все детские сады имеют в штате психолога, развивающего детей при помощи метода игротерапии. Обычно в детских садах элементы игровой терапии присутствуют в ежедневном распорядке дня.

Ведущим лицом в ходе использования игротерапии всегда будет ребенок. Задачей психолога является поддержание дружеских отношений с детьми и между ними, помощь в утверждении «Я» ребенка для него самого и среди окружающих. Игровые занятия в детском саду рекомендуется начинать с игр, которые направлены на улучшение психологического самочувствия.

Игротерапия для дошкольников обеспечивает эмоциональную разрядку, снимает нервную напряженность, уменьшает боязнь темноты, наказаний, замкнутых пространств, оптимизирует гибкость в действиях, способствует освоению групповых норм поведения, налаживанию контакта между малышами и их родителями, развивает координацию движений и ловкость. Важным в игротерапии является уважение желаний ребенка, его активная позиция в игре. Перед психологом ставится задача сделать так, чтобы игровой процесс приносил радость малышу. В ходе игры следует обращать внимание на самочувствие ребенка.

Игротерапия примеры игр, ориентированных на коррекцию различных страхов, представляют собой ролевое проигрывание ситуаций. Так, например, игра «Смелые мыши», в которой выбирается кошка и мышки. Мышки бегают и пищат, в то время как кошка спит в своем домике. Затем кошка просыпается и пытается догнать мышек, которые могут скрыться в домике. Потом дети меняются ролями.

Игра в «дочки-матери» с куклами также имеет терапевтическое воздействие, обнаруживает потенциал и раскрывает внутренний мир малышей. В игровых процессах ребенок моделирует ситуацию в соответствии с обстановкой у себя дома. То есть, ребенок будет проецировать отношения в семье на игру.

Поэтому самой главной задачей психотерапевта в игровой терапии является внимательное наблюдение за поведением. Не рекомендуется регламентировать правила игры, форсировать или замедлять игровой процесс. В процессе игротерапии психотерапевту необходимо понять чувства малыша, стать для него своеобразным зеркалом, помогающим ему увидеть себя. А коррекционный процесс в игре должен происходить автоматически. От психолога требуется выражение искренней веры в то, что ребенок может самостоятельно справиться с возникшими проблемами.

По теории и практике игровой психотерапии выпущено несколько монографий. Так, например, игротерапия Панфилова, сегодня стала настоящим бестселлером. В своей книге Панфилов предлагает примерную программу игровой психотерапии с малышами и их родителями, описана игротерапия и примеры терапевтических и развивающих игр, знакомит с методами родительского взаимодействия с детьми, склонными к тревожности, [агрессии](https://psihomed.com/agressiya/), гиперактивными малышами.

Занятия игровой терапией с малышами позволяет сблизить ребенка с взрослыми и оказывает благоприятное воздействие на личностное развитие малыша, помогает ему в процессе социализации и освоении социальными нормами.

Игротерапия избавляет детей от влияния стрессовых факторов и травмирующих жизненных ситуаций.

**Средства игротерапии**

Игровой процесс активизирует ресурсы, раскрывает личностный потенциал и способствует росту. Самовыражение посредством игры непосредственно связано с упрочением психического здоровья индивида и может рассматриваться в качестве значимого фактора психокоррекционного воздействия. Однако наряду с этим психокоррекционный потенциал игрового процесса сегодня при всей его бесспорности применяется в практической психологии недостаточно.

Игровая психотерапия представляет собой редкостный опыт для социального развития и психического здоровья малыша при этом, открывая ему возможность вступить в индивидуальную взаимосвязь с взрослым. Это может быть психотерапевт, педагог, психолог, родители и др. Игровые действия активизируют образование произвольных психических процессов, способствуют развитию интеллектуальной деятельности и воображения, ведут к совершенствованию опорно-двигательного аппарата и волевой активности, к переходу малыша к мышлению представлениями, развитию речи.

В ходе определения функций игровой деятельности нужно выходить из ее важности для коррекционного и развивающего взаимодействия наставника с детьми и способствования развитию доверительных взаимоотношений наставника с родителями. Вследствие чего и происходит разработка и выбор средств, специфических приемов игровой терапии, сосредоточенных на установлении позитивного эмоционального отношения малышей к взрослому наставнику, образование контактов и взаимоотношений между ними для преодоления необщительности, низкого уровня самооценки, замкнутости и фобий.

Игротерапия позволяет установить тесный терапевтический контакт психотерапевта с родителями детей в самых разнообразных видах и конфигурациях, начиная с консультирования и заканчивая тренингами родительских групп. В качестве средств игровой терапии можно выделить разнообразные подвижные игры, лепку и рисование, игры с песком или куклами, игротерапию общения и др.

Игротерапия общения отлично зарекомендовала себя при коррекции коммуникативной сферы дошкольников. В ней могут применяться различные игровые средства и неигровые приемы, обучающие предупреждению конфликтных ситуаций, направленные на улучшение взаимопонимания и контроль собственного поведения.

Средства игротерапии призваны моделировать действительность, что предоставляет возможность малышу переживать ощущение счастья, успеха, удачи, позволяет раскрыть собственные физические и интеллектуальные способности. В условиях игры выражается личность детей.

Среди наиболее успешных видов игротерапии можно выделить куклотерапию за счет ее образности, наглядности и материальности, вследствие чего происходит более глубокое вхождение ребенка в игровую реальность, и игру в дочки-матери. Излюбленное занятие абсолютно всех малышей – присваивать куклам имена реальных людей, окружающих их, или героев сказок, мультиков и др. Наблюдая за игрой ребенка, родители могут понять, что его беспокоит, что ему нравится, что вызывает злость.

Сегодня с успешностью также применяется шахматная и музыкальная игровая терапия. Эти средства терапии были разработаны для решения нескольких задач одновременно: для понимания малыша, воздействия на детский разум, на его эмоции и чувства. Еще в арабских племенах шахматы считались наилучшим методом лечения нервных болезней. Сегодня вряд ли найдутся желающие оспорить благотворное влияние классической музыки на человеческий организм.

Игра в наше время стала лучшей практикой, способствующей развитию ребенка вне зависимости от его интеллектуальных и физических возможностей. Ведь при помощи игры ребенок обучается правильной речи, учится размышлять и самостоятельно принимать некоторые решения.

**Песочная игротерапия**

Сегодня в процессе применения традиционных и нетрадиционных способов коррекции все большей популярностью пользуются специальные методики, одной из которых является песочная игротерапия. Ее принципы довольно просты и незамысловаты. Ведь игры на песке представляют собой один из видов естественной деятельности малыша. Воздействия их носят обучающий, познавательный и проективный характер.

Принцип песочной терапии впервые был предложен К. Юнгом. По его мнению, игры с песком направлены на высвобождение заблокированной энергии и активизацию способности к самоисцелению, которые изначально заложены в индивиде. Фундаментальность постулата песочной игротерапии лежит в переносе на область песочницы фантазий и переживаний индивида, в самостоятельном контроле собственных импульсов и их выражении в символичной форме.

Задача песочной психотерапии, как и любого другого средства игротерапии, лежит не в трансформации личности индивида, а в его обучении специальным навыкам поведения и предоставлении возможности ему быть таким, каким он себя видит.

Песочная игротерапия – наиболее плодотворный и результативный метод в работе с детьми, страдающими задержкой психического развития. У таких детей часто вырабатывается множество комплексов (например, комплекс неполноценности или неуверенности в себе), вследствие наличия психических проблем. Именно поэтому следует уделять больше внимания психоэмоциональной сфере детей.

Метод песочной психотерапии направлен на развитие эмоций, фантазии, тактильных ощущений, мелкой моторики, связной речи. Данный метод игровой терапии показал себя наиболее действенным при коррекционной работе со страхами, тревожностью, замкнутостью, агрессивностью, гиперактивностью.

Малыш в процессе игры с песком проявляет самые глубокие эмоции, переживания, тревоги, освобождается от фобий, вследствие чего пережитое не преобразуется в психическую травму. Песочные игры предоставляют детям опыт самостоятельного разрешения конфликтных ситуаций, совместного преодоления трудностей, способствуют к сплочению, учат слушать окружающих и слышать их. Такие игры помогают поглубже познать окружающий мир, вырабатывают первые математические представления, учат гармоничной работе рук и глаз.

Основополагающий принцип игрового процесса на песке заключается в создании специфических стимулирующих условий, при которых ребенок будет чувствовать себя комфортно, безопасно и сможет выразить свою творческую активность. Еще одним не менее значимым принципом терапии является «проживание» в реальности, т.е. проигрывание различных ситуаций совместно с героями сказок. Так, например, ребенок, играя роль спасителя принцессы, будет не просто предлагать различные выходы из нелегкой ситуации, но и будет реально разыгрывать ситуацию при помощи фигурок на песке.

**Автор:** Практический психолог Ведмеш Н.А.

Спикер Медико-психологического центра «ПсихоМед»