

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное учреждение  
Центр психолого-педагогического  
сопровождения «Росток»

Серия «Психолог-родителю»



# ОСОБАЯ ИГРА

Казань, 2018

УДК 37.035.6:37.035.7

ББК 74.200.50(2РОС)

С 23

С 23 **Е.Е. Михайлова**

«Особая игра» /Е.Е. Михайлова. – Казань, 2018 – 16 с.

**ISBN: 978-5-907130-00-5**

«Особая игра» (автор Е.Е. Михайлова) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог – родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей, в разрешении сложных жизненных ситуаций. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

**ISBN: 978-5-907130-00-5**

Ваш ребёнок начал проходить курс игровой терапии, а может быть, вы впервые знакомитесь с методом «игровая терапия, центрированная на ребёнке» (далее – недирективная игровая терапия). В этом материале рассмотрим, что это за метод, что будет происходить в игровом кабинете, и чем вы можете помочь ребёнку.

**Недирективная игровая терапия** – это способ помощи ребёнку справиться с эмоциональными трудностями. Примерно так же, как для взрослых – психологическое консультирование. Просто детям легче рассказывать о себе и своих трудностях с помощью игрушек.

## О ЗНАЧЕНИИ ДЕТСКОЙ ИГРЫ

- Игра – язык ребёнка. В ней отражается внутренний мир детей – их чувства, ощущения и желания, идеи и стремления. Через игру дети сообщают о них своим сверстниками и взрослым.

- Игра высвобождает радость и эмоциональное волнение. Игра облегчает страдания. Через игру дети могут прорабатывать и преодолевать свои проблемы.

- Игра приносит детям опыт силы и контроля. Мало где ещё ребёнок может получить этот опыт. В большинстве мест, включая детский сад, школу и дом, от детей ожидают приспособления под правила, которые устанавливают взрослые. Это естественно, ведь взрослые – это те, кто имеет жизненный опыт, навыки и понимание того, как брать на себя ответственность.

- В игре дети могут брать контроль в свои руки с минимальным риском неприятных последствий.

- В игре дети учатся регулировать свои чувства и импульсы, управлять своей силой.

- Игра – мощная эволюционная черта детства, она ведёт за собой детское развитие во многих направлениях.

**Игра – это язык ребёнка, игрушки – это его слова.** В игровом кабинете игрушки подобраны так, чтобы дети смогли найти подходящие слова. Ребёнку важно выразить то, что с ним происходит.



***Все игрушки в игровом кабинете*** можно разделить на 4 группы:

- 1) Игрушки из реальной жизни;
- 2) Игрушки, помогающие отреагировать агрессию;
- 3) Игрушки для творческого самовыражения и ослабления эмоций;
- 4) Игрушки на достижение цели.

Вы можете подойти до или после занятия (игровой сессии), рассмотреть игрушки и задать вопросы психологу, если они возникнут.

Бывает так, что мамы или папы, заглянув после занятия в игровой кабинет, видят разбросанные или даже сломанные игрушки. Иногда у взрослых возникает чувство неловкости из-за этого. Всё хорошо! Всё идёт, как надо. Значит, сегодня на занятии были такие слова и такие чувства. И это такое особенное место и время, где ребёнку можно всё, что не запрещено игровым терапевтом. Иногда родителям хочется, чтобы ребёнок убрал игрушки, которые он разбросал в игровом кабинете. Мы не просим ребёнка убирать за собой игрушки, и на это есть свои причины. Вы всегда можете обсудить это с психологом, работающим с вашим ребёнком. Будет лучше, если такие обсуждения будут происходить в то время, когда ребёнок не сможет их услышать.



**Ограничения.** Мы не сообщаем ребёнку заранее, чего делать нельзя, но он узнает о существующих ограничениях, когда в этом возникнет необходимость. Такая форма установления ограничений – важная часть терапии. Иногда бывает так, что занятие заканчивается раньше привычного времени. Это не значит, что ребёнок «плохо себя вёл», это не значит, что его «выгнали с занятия». Всё, что делает ребёнок на игровой терапии – часть терапевтического процесса, даже если сегодня он решил «нарушать ограничения», даже если сегодня его время закончилось раньше. Уважение к его выбору и принятие его чувств – важная часть игровой терапии.

**Конфиденциальность.** Мы понимаем, как иногда хочется родителям узнать, что именно происходило сегодня на игровой сессии. Поэтому, как правило, после каждой четырёх игровых сессий происходят встречи психолога с родителями на индивидуальной консультации. На такой встрече психолог отвечает на вопросы о том, как проходит терапия. При этом важно помнить, что данные занятия носят конфиденциальный характер. Бывает, что дети после игровой сессии сами хотят рассказать, что происходило на занятии. Если ребёнок не проявляет такой инициативы – не стоит его расспрашивать.



Недирективная игровая терапия **не направлена на «избавление» от конкретного симптома**. В ходе занятий мы не подводим ребёнка к каким-то определенным темам. Тем более мы не сможем «заодно поговорить с ним о...», даже если родители об этом просят. Целью недирективной игровой терапии является гармонизация всей эмоционально-волевой сферы ребёнка. Мы не можем ускорить этот процесс. И хотя коррекция нарушений в поведении и в самоощущении ребёнка иногда бывает заметна родителям уже после первых игровых сессий, такие быстрые изменения стоит рассматривать скорее как исключения, чем правило. И даже если симптом «исчез», это не говорит о том, что терапевтический процесс завершён. Рекомендуется как минимум 14-16 игровых сессий для устойчивых изменений.

**Завершение** или прерывание курса игровой терапии. Нежелательно, чтобы курс игровой терапии заканчивался внезапно. Если курс прерывается ранее оговоренного срока, желательно сообщить об этом психологу, чтобы можно было провести завершающие занятия. Решение о завершении курса терапии принимается совместно родителями и специалистом по игровой терапии.

Что сказать ребёнку перед **первой встречей** его с психологом? Нет универсальной фразы, которая подойдёт для всех детей. Ребёнку 3-х лет или 12-ти лет бывают нужны разные объяснения. Общая рекомендация – быть



искренним, не говорить больше, чем ребенок спрашивает. Если возникли затруднения, то Вы всегда можете обсудить этот вопрос со специалистом, который будет работать с вашим ребёнком.

### **КОМУ ПОДХОДИТ МЕТОД ИГРОВОЙ ТЕРАПИИ?**

Чаще всего метод рекомендуют для детей от 3 до 12 лет, которые:

- не полностью используют свой потенциал;
- имеют низкую самооценку;
- тревожны, беспокойны, плохо спят;
- стали жертвой физического, эмоционального, сексуального насилия;
- часто подвергаются насмешкам сверстников или, наоборот, часто обижают других;
- имеют проблемы в установлении и поддержании контакта с другими детьми;
- агрессивны по отношению к себе или другим людям (животным);
- страдают синдромом гиперактивности с дефицитом внимания;
- пережили ту или иную утрату (к примеру, смерть близкого человека) или травматическое событие (попали в зону стихийного бедствия, стали жертвами или свидетелями насильственного преступления);
- переживают то или иное изменение семейных обстоятельств (развод родителей, появление на свет брата или сестры, появление в семье усыновленного ребенка);
- сложно привыкают к изменениям в своей жизни (адаптация в приемной семье, переход в новую школу или болезнь, которая не позволяет придерживаться прежнего образа жизни).

### ***Сколько времени надо заниматься с игровым терапевтом, чтобы был результат?***

- Одно занятие (игровая сессия) длится 45-60 минут в зависимости от возраста ребёнка.
- Рекомендуемый минимум – 15 занятий (игровых сессий).

В 2001 году Ди Рэй и другими было проведено крупнейшее мета-аналитическое исследование эффективности недирективной игровой терапии (НИТ). Было выяснено, что наиболее оптимальным по эффективности является 35-40 игровых сессий. При количестве сессий менее 14 так же наблюдается эффективность терапевтической работы, но более низкая.



### **А ЕСЛИ ЭТО ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ?**

- Время игровой сессии варьирует от 30 до 60 мин в зависимости от количества и возраста участников.
- Частота встреч от 1 до 5 раз в неделю.
- Количество участников зависит от их возраста: чем младше возраст детей, тем меньше группа. Для дошкольников оптимально – 2 ребенка. Максимальное количество детей в группе младшего школьного возраста – 4.
- Психологический возраст детей должен быть приблизительно одинаков, возможна разница в 1 год, но если оба дошкольники или оба школьники.
- Эффективна также интенсивная групповая недирективная игровая терапия: 12 занятий по 45 минут каждый день.



### ***Будет ли полезно, если родители будут использовать элементы игровой терапии со своим ребёнком?***

Да, в большинстве случаев это очень ценный и полезный опыт и для ребёнка, и для родителей. Гарри Лэндрет, автор книг «Родители как психотерапевты» и «Игровая терапия: искусство отношений», подумал: «Может ли любой родитель превратиться в детского психолога? Нет. Но каждый родитель может научиться проводить игровые занятия с собственным ребёнком, занятия, выстроенные на техниках, которыми пользуется детский психолог». Мы рекомендуем эти книги, если вы хотите научиться такой «особой игре» со своим ребёнком. А возможно, в вашем городе есть обучающие группы «Родители, как психотерапевты».

На таких группах, родители, под руководством специалиста по недирективной игровой терапии, учатся играть со своим ребёнком особым образом. Как выглядит эта «особая игра» родителя и ребёнка?

Вот как описал её Г. Лэндрет:

*На тридцать минут в неделю родитель остается с ребенком наедине. Один, без всяких помех (это само по себе не так просто, как кажется).*

*Родитель следует указаниям ребенка, делает то, что хочет ребенок, кроме того, что может ему повредить.*

*Родитель принимает и понимает ребенка (это примерно в десять раз тяжелее сделать, чем сказать).*

*Родитель учится понимать смысл, скрывающийся за тем, что происходит на занятии, и становится гораздо более проникательным наблюдателем.*

### ***Итак, будем играть! Что, для начала, нам нужно?***

1) **Ребёнок.** Если у вас несколько детей, начинать играть «особым образом» рекомендуется только с одним.

2) **Время только для ребёнка.** Один раз в неделю 30 минут. Это время, когда вас не будут беспокоить. Совсем. Никто и ничто.

3) **Место для занятий.** Хорошо, если это будет отдельная комната. Хорошо, если это будет не комната ребёнка. Это желательные, но не обязательные условия. Главное – чтобы это было место, где вы сможете (вам

будет удобно) создать атмосферу «вседозволенности» на время занятий. Т.е. если в этой комнате стоят хрупкие предметы, их лучше временно убрать.

**4) Игрушки.** Будут использоваться только в «особенное время». Т.к. доставать их вы будете раз в неделю на 30 минут, не стоит помещать сюда любимые игрушки ребёнка. Как вы помните, игрушки – это слова ребёнка. Вот как может выглядеть приготовленный вами «словарик»:

- Игрушки из реальной жизни: пупсик (может быть любой), бутылочка с соской (настоящая, из которой ребенок мог бы пить), набор доктора (стетоскоп, одноразовые перчатки, пластырь, одноразовый шприц без иголки), 2 игрушечных телефона, игрушечный дом (можно сделать самим из коробки), кукольная семья (мама, папа, брат, сестра, младенец, и т.д., это может быть семья животных), игрушечные деньги (бумажные и монеты, возможно, кредитные карты), касса, пара домашних и диких животных, машинка/грузовик (скорая помощь, пожарная машина – если есть), посуда (пара одноразовых тарелок, чашек и приборов). Желательно: кукольная мебель, предметы для переодевания (маска, шарф, бандана, бижутерия), перчаточные куклы (одна агрессивная, другая добрая), нитки.
- Игрушки, помогающие отреагировать агрессию: ружья или пистолеты для стрельбы мягкими дротиками, пара дротиков и мишень, агрессивные животные (змея, акула, лев, динозавр), маленькие солдатики (12-15 шт), надувная напольная боксерская груша, маска супергероя. Желательно: игрушечные наручники
- Игрушки для творческого самовыражения и ослабления эмоций: масса для лепки, восковые мелки (восемь цветов), бумага (несколько листочков на каждое занятие), ножницы (детские, но должны хорошо резать), скотч, пенопластовые миски/чашки: для того, чтобы их можно было ломать или раскрашивать, настольная игра для бросания шарика, мягкий (поролоновый) мячик, два воздушных шарика на каждое занятие. Желательно: набор для творчества (цветная бумага, клей, нитки, пу-



говицы, бисер, кусочки ткани, сухие макаронные изделия и т.д.), строительные кубики, бинокли, бубен, барабан или другие небольшие музыкальные инструменты, волшебная палочка.

- Игрушки на достижение цели были названы в предыдущих группах (например, мишень и пистолет с дротиками).

Игрушки должны быть небольшими. Желательно, чтобы они помещались в одну коробку. Если нет возможности собрать все названные игрушки к первому занятию, можно взять несколько игрушек из каждой категории.

### **БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ИГРОВОЙ СЕССИИ (ИГРОВОГО ЗАНЯТИЯ):**

1) Родитель создает атмосферу «вседозволенности» таким образом, чтобы ребёнок чувствовал себя свободным использовать свои 30 минут так, как он хочет. Ведёт игру – ребёнок. Родитель – следует. Это значит, что взрослый уступает инициативу ребёнку, ничего не предлагает, не советует, не спрашивает, не осуждает, не оценивает (в

том числе, не хвалит). Это не так просто, как может показаться. Например: ребёнок не знает чем заняться – родитель не «помогает» ему в выборе игры. Или ребёнок строит гараж для машины, а папа понимает, что крыша получается слишком низкая, машина не поместится – но в эти 30 минут он не будет учить ребёнка «как делать правильно». В это «особенное время» ребёнок сам делает выбор, принимает решения и находит выходы из ситуации. А родитель проявляет к ребёнку и его игре внимание и искренний интерес, активно принимает участие в игре, если ребёнок предложил присоединиться. При этом ребёнок «играет первую партию», родителю важно не переигрывать, не быть «громче» ребёнка.

2) Основная задача родителя – искренне пытаться понять ребёнка, сопереживать ему. Чувства, мысли и намерения ребёнка выражаются через игру. А взрослый пробует смотреть на игру глазами ребёнка.

3) После этого родитель может донести до ребёнка, как он его понял. Это можно сделать такими способами:

а) описать словами действия ребёнка;

б) отразить словами то, что ребёнок говорит (перефразировать, сказать своими словами);

в) отразить словами то, что ребёнок чувствует, что выражает через игру. Вот на что обращает внимание родителей Гарри Лэндрет: *«Чувства не хороши и не плохи; чувства просто имеют место. Во время игрового занятия родители должны постараться отказаться от тенденции к подавлению чувств. Главная мысль, которую они должны донести до ребенка, состоит в том, что в то время, как действия следует контролировать, в своих чувствах каждый абсолютно свободен».*

4) Существуют ограничения, за которые ребёнок не может переступить даже в ситуации «вседозволенности». Родитель устанавливает ограничения на причинение вреда людям и предметам (не являющимся частью игрового инвентаря).

Когда мы вводим ограничение, то первый раз информируем ребёнка доброжелательным тоном: «это делать

нельзя» (называя, что именно делать нельзя). Если данное действие повторяется, мы сообщаем тем же тоном, что «это (называя, что именно) делать нельзя, если ты сделаешь это снова, твоё время на сегодня закончится». Если ребёнок в третий раз на протяжении занятия совершает запрещённое действие, занятие заканчивается (родитель озвучивает: «ты снова сделал это, твоё особенное время на сегодня закончилось»). Здесь важно, что мы понимаем поступок ребёнка как его выбор «нарушить ограничение и закончить занятие» и уважаем этот выбор. В реальности, очень редко бывает, чтобы ребёнок нарушил ограничение 3 раза. В ситуации принятия и «вседозволенности» дети обычно предпочитают не завершать занятие раньше времени. Чаще споры возникают из-за ограничения времени. За 5 минут до окончания «особенного времени», родитель сообщает чётко и ясно: «У нас осталось ещё 5 минут, через 5 минут надо будет закончить». Ребёнок, как правило, не склонен прекращать занятие по истечении 30 минут. Здесь важно продолжать отражать его действия, высказывания, чувства или намерения, как вы их понимаете. Например, так: «ты огорчён (злишься), наше особенное время закончилось, ты хотел бы играть так ещё. Мы сможем продолжить эту игру через неделю, а сегодня время закончилось». Иногда родители используют будильник, чтобы облегчить завершение занятия.





В этой ситуации ребёнок учится самоконтролю. Учит-ся прекращать дело, которым действительно хочет зани-маться. Это важное достижение!

Остался последний вопрос: **как объяснить ребёнку, что за особенная игра** нам предстоит, как начать первое занятие со **своим ребёнком?**

Гарри Лэндрет предлагает сделать это так: «Родители просто могут сказать ребёнку: «В течение этого получаса ты можешь делать все, что захочешь»; эти полчаса будут «личным временем», или это будут «особые полчаса»; или так: «Знаешь, что? На эти тридцать минут ты — ко-мандир».

**Свободная игра** иногда кажется взрослым «бес-смысленной игрой». Специалисты по детскому развитию во всем мире признают важность и необходимость такой свободной игры для детского развития. Многие процессы, естественно развивающиеся внутри детской игры, не мо-гут быть ускорены. Но взрослые могут обеспечить усло-вия, которые поддержат это развитие.

При написании методических рекомендаций исполь-зовались материалы:

А. Крафт, Г. Лэндрет. Родители как психотерапевты. Москва, 2000

RisëVanFleet, AndreaE. Sywulak. Child-CenteredPlayTherapy.

CynthiaCaparosaSniscak, LouiseF. Guerney, 2010.

**Елена Михайлова**

## **ОСОБАЯ ИГРА**

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное учреждение  
Центр психолого-педагогического сопровождения "Росток"

Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46  
Тел/факс: (843) 563-35-16  
e-mail: [cpprkrostok@mail.ru](mailto:cpprkrostok@mail.ru)  
сайт: [Росток116.рф](http://Росток116.рф)

Подписано в печать 22.12.2018 г.  
Бумага мелованная. Печать офсетная.  
Тираж 1000. Заказ № 42/18

Отпечатано в типографии «Оранж Кей»  
г. Казань, ул. Галактионова, д.14  
2018 г.



**Министерство образования и науки  
Республики Татарстан  
Государственное автономное учреждение  
Центр психолого-педагогического сопровождения  
"Росток"**

**Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46  
Тел/факс: (843) 563-35-16  
e-mail: [cpprkrostok@mail.ru](mailto:cpprkrostok@mail.ru)  
сайт: [Росток116.рф](http://Росток116.рф)**