

Практика

# Игровая терапия

«Несерьёзное лечение» детской агрессии и застенчивости даёт отличные результаты



© Дмитрий Рухмалёв

Считается, что первым игровую терапию применил Зигмунд Фрейд, а его последователи расширили это направление. Специалисты, конечно, не просто развлекают, а стараются усилить эмоции, которые есть у ребёнка, понять, что им движет, почему и как выйти из сложной ситуации.

## Социальные роли

Клинический психолог первой городской больницы Елена Белова предпочитает заниматься именно игровой терапией. Считает, что лучше и эффективнее до сих пор ничего не придумано.

– Первый пациент, к которому



Елена Белова

применила этот способ, пришёл ко мне в 1998 году, – рассказала Елена Валерьевна. – Это был третьеклассник, который раньше вёл себя вполне обычно, а после второго мамино брака, рождения младшего брата и сложностей общения в новой семье стал проявлять неуправляемое агрессивное поведение. Совершенно не мог себя сдерживать, всех бил. В школе с ним пытались справиться в течение полугода, а потом обратились ко мне.

Занятия проходили в специально оборудованной безопасной комнате с игрушками. Ребёнку было дано задание выбрать любые предметы и придумать игру. Мальчик тут же схватил пулемёт, потом самое большое ружьё и начал стрелять в психолога. Конечно, оружие было не настоящим и никакие пули не летели, зато эмоции оказались неподдельными.

– У него горели глаза, – отметила Елена Белова. – Было понятно, что уровень агрессии по отношению к людям очень высокий. Терапия проходила так, что я должна была

играть по его правилам. Спросила, что мне делать. Он «выстрелил» и сказал: «Падайте!» И я падала в течение пяти сеансов, «умирала». Когда ребёнок переполнен эмоциями, бесполезно объяснять, как он неправильно себя ведёт и неверно думает. Ему необходимо выплеснуть то, что он чувствует.

К концу пятого занятия уровень напряжения у мальчика снизился. Он стал спокойнее вести себя и дома, и в школе. На шестом сеансе начал обращать внимание на другие игрушки, понимать, что может иначе выстраивать отношения.

– Он стал примерять иные социальные роли сначала в игре, потом в жизни, – говорит Елена Валерьевна. – Успешно закончил школу. А я с того времени окончательно влюбилась в метод игровой психотерапии.

Запомнился психологу и другой агрессивный ребёнок. Он был так напряжён, что не мог стоять или сидеть даже несколько секунд. Бегал по игровому кабинету, перевернул 16 кресел, смешал их в кучу, рушил всё вокруг. Он находился на индивидуальном обучении, потому что был не в состоянии ходить в школу, общаться с людьми.

– В социуме так принято, что выражать агрессию нельзя, – отмечает Елена Белова. – Детей заставляют подавлять эмоции, сдерживаться. Кричать и бить запрещено. А у нас нельзя только наносить физический вред себе и терапевту. Можно ломать игрушки – такое бывает нередко, покупаем новые. Зато помогаем выразить эмоции и создать новый виток развития, когда маленький человек, который ещё вчера мог только разрушать, берёт вдруг фигурки людей. В его новой игре они забираются на гору, и один падает, а второй спасает. Прошла негативная фаза и наступила другая, появляется позитивный социальный опыт.

## Послушные дети

Чаще всего метод игровой терапии применяется к детям от двух до 14 лет. Впрочем, на самом деле особых ограничений нет. Можно работать и со взрослыми, как это делает Елена Белова с пациентами после инсультов в неврологическом отделении. Конечно, методы немного другие. Тем не менее, именно с помощью игры у них вновь развиваются память, внимание, мышление.

– В двухтысячных годах появилось очень много агрессивных детей, а также со страхами, – вспо-

минает Елена Белова. – Боятся воображаемых вещей и вполне реальных – собак, пауков. Родители не понимают, что переживание, выдёргивание волос, трудности общения и даже привычка грызть ногти могут быть симптомами повышенной тревожности. Кстати, сверхпослушные дети – тоже отклонение от нормы.

В последнем случае родителям бывает весьма сложно догадаться, что ребёнок не в порядке. Ведь они, казалось бы, должны радоваться. Чудо делает всё, что ему скажут. Только вот безинициативен и ничего не хочет. А приводит к такому поведению воспитание, при котором ребёнок живёт с жёсткими ограничениями.

– Один такой шестилетний ребёнок признался мне, что дома не играет, – вздохнула Елена Валерьевна. – У него нет кружков, секций и надо готовиться к школе. Разрешаем детям приносить свои игрушки, хоть мешок. Так вот он на первом сеансе просто рассматривал их. А во время беседы с родителями всё время сидел, положив руки на колени. Это нетипичное поведение. Многие взрослые уделяют много времени обучению, развитию интеллекта, наполнению ребёнка различными знаниями, получением навыков. И забывают, что ему нужны эмоции. Такие перекосы мешают психологическому развитию, способствуют появлению тревог, депрессий. Нет ничего важнее эмоций ребёнка. И самое важное для него – наиграться.

Другому сверхпослушному ребёнку было четыре с половиной года. Родители рассказали, что он слишком тихий и на все их предложения отвечает «я не умею». То есть, уже в столь раннем возрасте у малыша была занижена самооценка. Вольно или невольно именно любящие родные люди научили его тому, что он ничего не умеет.

– В таких случаях сказываются и внешняя ситуация, и внутренняя предрасположенность, – пояснила психолог. – Допустим, мама из лучших побуждений показывает, как рисовать правильно. Сделала это пару раз, потом ещё. И ребёнок посчитал, что ему не дано рисовать. Это запрещённые действия. В творческом процессе нельзя показывать ребёнку, как нужно, допустимо предлагать только варианты. Самое ценное то, что он нарисует по своему. Если не можете удержаться от жёстких рекомендаций и уже запугали ребёнка, лучше вообще прекратить рисовать. Может быть, вернуться к этому занятию через

какой-то период и уже вести себя иначе.

## Война с подушками

– Самое главное, как мы проходим через сложности, – подчеркнула Елена Белова. – Важно, не как вы попали в яму, а как выходите из неё. Бывали периоды, когда на приёме оказывалось много детей с суицидальными мыслями. Раз не удаётся общаться в школе, значит, ни с кем не смогу дружить и в жизни ничего не получится. Ситуация кажется ребёнку тупиковой, а это лишь ограниченное её восприятие. Надо помочь ему справиться. Обратит внимание на его положительные и сильные стороны. Подсказать, как здорово у него получается что-либо делать, поддержать.

На приёме у клинического психолога был мальчик с социальной фобией – замкнутый и неуверенный. Он вёл себя крайне пассивно. Двадцать минут стоял молча, опустив голову вниз, а потом сказал, что огляделся и теперь можно играть.

– В обществе у него не всегда будет возможность привыкнуть к новым реалиям по 20 минут, – констатировала Елена Валерьевна. – После нескольких сеансов выяснилось, что он глубоко чувствующая, тонкая натура, как и многие застенчивые люди. Отзывчивый, готов прийти на помощь. Оказалось, что в нём заложены и лидерские качества. Мы в ходе игры даём их проявить в полной мере, ведь ребёнок получает роль ведущего.

Психологи рекомендуют стеснительным людям использовать в незнакомой компании простой приём: подумать, кому и чем ты можешь помочь. Это работает в любом возрасте. Помогает сделать шаг к общению, настроиться на окружающих людей. А уровень тревожности можно понизить простой детской игрой «Море волнуется раз», где нужно замирать и оживать. Выход негативным эмоциям даёт смешная война с подушками или игра с мячами, где их можно бить со всей силы.

– Игры приносят пользу, – заверила клинический психолог. – Открывают важный глубокий мир эмоций. Взрослым следует присматриваться к детям, чаще не запрещать, а помогать. И в завершение хотела бы процитировать Альберта Эйнштейна, который говорил, что познание атома – детская игра по сравнению с загадками детской игры.

Татьяна Бородина

## Новые методы

В 50 субъектах Российской Федерации открылись 2049 центров, которые должны создать условия для внедрения новых образовательных технологий, совершенствования преподавания таких предметов, как технология, информатика, основы безопасности жизнедеятельности.

Портал Министерства просвещения России сообщает, что центры образования «Точки роста» также могут использоваться во внеурочное время как общественное пространство для развития общекультурных компетенций и цифровой грамотности населения, шахматного образования, проектной деятельности, творческой, социальной самореализации детей, педагогов, родителей.

Заместитель федерального министра просвещения Марина Ракова отметила, что «Точки роста» создаются на базе школ, расположенных в сельской местности и малых городах в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование». Их главные задачи – обеспечение доступа детей к качественным программам вне за-

# Точки роста для села



На занятиях в магнитогорском «Кванториуме»

© Дмитрий Рухмалёв

висимости от места их проживания, развитие сельских школ. К 2024 году в стране появится 16 тысяч таких центров.

Для подготовки к работе в центрах летом 2019 года более 2,5 тысячи пе-

дагогов сельских школ освоили современные технологии обучения и воспитания на базе детских технопарков «Кванториум». Ещё 11 тысяч сельских учителей повысили квалификацию в режиме онлайн.

## Экзамены

### Чужие языки

Общественное движение «Национальный родительский комитет по поддержке семьи и развитию социальных инициатив» обратилось в министерство просвещения России с просьбой не вводить обязательные ЕГЭ и ОГЭ по иностранному языку.

РИА Новости опубликовали ответ, в котором говорится, что знание иностранного языка – важный и востребованный навык на рынке труда. Он необходим в рабочих профессиях и на постах, требующих высшего образования. В связи с этим необходимо обеспечить возможность его качественного изучения во всех школах страны и проконтролировать знания.

Ранее министр просвещения Ольга Васильева заявляла, что в 2020 году планируется ввести пилотные экзамены в 19 регионах РФ. А глава Рособнадзора Сергей Кравцов сообщил, что обязательный ЕГЭ по иностранному языку будет введен в 2022 году, задания уже разрабатываются.

Добавлю, что многие родители разделяют точку зрения властей в этом вопросе, хотя и не очень рады дополнительному экзамену. Однако преподавание в школе большинство оценивает не очень хорошо. Зачастую дети посещают ещё и специализированные частные учреждения, чтобы владеть языком на более высоком уровне.

