

Психотерапевтическая роль игры в воспитании дошкольника и младшего школьника.

«Человек становится подлинно человеческим только тогда, когда играет»

Ф. Шиллер

Что же такое игра? Детская игра это не эквивалент взрослой игры. Это вовсе не отдых. Играя, взрослый отступает как бы в сторону, в иную реальность, ребенок, играя, идет к новым стадиям мастерства. Психолог Э. Эриксон считает, что игра есть функция личности, попытка синхронизировать соматические и социальные процессы с процессами личности. Цель игры состоит в том, чтобы галлюцинировать о собственности мастерства одновременно оттачивать его в промежуточной между фантазией и действительностью реальности. Игра по З.Фрейду есть превращение пассива в актив. Современная возрастная психология считает, что формирование личности ребенка и становление человека происходит в ведущем виде деятельности: игре, учебе, работе. Использование игры для развития личности ребенка, безусловно, одна из эффективных стратегий в процессе воспитания и обучения подрастающего поколения.

Игру можно использовать как психотерапевтический метод снятия эмоционального напряжения, получения положительных эмоций. Игротерапия – это свобода выбора, свобода в действиях и реакциях ребенка. Задача игровой терапии - дать возможность ребенку:

снять эмоционально – психическое напряжение, т.е. отреагировать, изжить отрицательные эмоции и заместить их на противоположные, положительные действия и поступки; помочь обрести веру в себя; стать более ответственным за свои поступки и действия; овладеть чувством самоконтроля;

Игры с песком и глиной.

Таланты детей находятся на кончиках пальцев, и наилучшим способом развить эти таланты являются игры с песком, глиной и водой. Песочная терапия, терапия глиной и водой позволяют: стабилизировать психоэмоциональное состояние; совершенствовать координацию движений, мелкую моторику; стимулировать развитие сенсорно– перцептивной сферы, тактильно-кинестической системы; развивать навыки общения и речь, пространственную ориентацию; стимулировать познавательные интересы и расширять кругозор; разнообразить способы сотрудничества.

Игры-опыты с песком, глиной и водой помогают развивать мышление, логику, творчество. Наглядно показать связь между живым и неживым в природе. Самостоятельная игра—игра - исследование помогает ребенку самому найти ответы на вопросы «как?» и «почему?»

Игры – релаксации.

Американский психолог и физиолог Эдмунд Джейкобсон пришел к выводу, что между напряжением мышц и психической усталостью существует прямая связь: чем больше человек устал душевно, тем более напряжены его мышцы.

Чтобы мышцы расслаблялись, следует заставить мозг отдыхать. Однако можно делать и наоборот: расслабить мышцы тела, и тогда отдыхает мозг. Игры – релаксации способны за 3-5 минут, потраченные на психотехнические упражнения, снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе. В основе лежит мышечная релаксация. С помощью определенных приемов (контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание и использование самовнушения), дети учатся произвольно расслаблять мышцы. Технология проведения тренировки начинается с создания игровой ситуации. Дети занимают основную позу: ложатся на спину, руки слегка сгибают в локтях и кладут ладонями вниз вдоль туловища, не касаясь его, ноги вытягивают и немного разводят носками в стороны; закрывают глаза. Далее следует упражнение чередование напряжения и расслабления мышц. Возможные темы для создания игровой ситуации: «Море-Скалы», «Небо-земля», «Ураган-штиль», «Морские дали», «Качание на волне», «Розовый сон», «Солнечное дерево», «Вечная весна», «Голубой туман», «Парящее Облако», «Брызги Света», «Благоуханье розы», «Мимозы в горах», «Альпийские луга», «Тихое озеро», «Лазурное море», «Летний зной», «Золотой песок», «Ясный небосвод», «Космическая бездна», «Мерцанье звезд», «Цветущий сад», «Журчащий ручеек», «Озеро и зной».

Коммуникативные игры – танцы.

В коммуникативных играх и танцах эффективно развиваются качества личности ребенка как общительность, инициативность, эмоциональность, формируется позитивное самоощущение, что связано с состоянием раскрепощенности, уверенности в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе. Темы для танцев-игр: «Верные друзья», «Веселые тройки», «Дружные команды», «Выбери пару», «Круг», «Поссорились-помирились».

Арттерапия.

В самой природе искусства лежит его психотерапевтические и развивающие возможности. Лечиться искусством человечество пыталось с древнейших времен. Язык, которым пользуется терапия искусством называется первичным языком. Он универсален, так как этот язык чувств, символический и понятный всем, кто хочет его понять. В 20 веке термин «арттерапия» обозначал использование различных видов искусства и творческой деятельности с лечебно – коррекционными целями. В 40-50 годы из терапии выделились самостоятельные научные направления : арттерапия (коррекция средствами изобразительного искусства), метод психодрамы, танцевальная терапия, музыкотерапия.

Изотерапии.

Изобразительная деятельность является средством умственного, эмоционально эстетического и волевого развития детей. В процессе рисования совершенствуются все психические функции: зрительное восприятие, представление, воображение, память, мыслительные операции. Рисунок ребенка с одной стороны, позволяет выявить психологические

проблемы личности ребенка и одновременно, обыграть в рисунке, волнующую его жизненную ситуацию и косвенно показать социально приемлемый выход из нее, с сохранением позитивно эмоционального состояния. Рисуночные методики позволяют активно формировать позитивную «я» концепцию, дарят ощущение всемогущества, уверенности в своих силах, позволяют проникнуть в «будущее», исправить «ошибки прошлого», стать красивым и умным, осуществить путешествия в прекрасный мир мечты и совершенства, чудесного настроения и счастья, кроме этого можно поделиться всем этим со своими друзьями и близкими. Игры с рисунками по тематике: «Я - любимый», «Солнечный день», «Мое счастливое будущее», «Мечты», «Я и мои верные друзья», «Веселые каникулы», «Зимние забавы», «Летние вечера», «Золотая осень», «Весна—красна», «Я в моем любимом мультфильме», «Наслаждение полетом».

Игры – драматизации (метод психодрамы).

Метод психодрамы разработал Я. Морено, один из основоположников группового движения в психотерапии. Метод позволяет изучать и корректировать страхи, фантазии с помощью драматических приемов. В основе психодрамы лежит ролевая игра. В отличие от обычного спектакля психодраматическое представление носит импровизированный характер, где участники могут экспериментировать с ролями, выполнять функции как актеров так и зрителей. Второй особенностью психодрамы, является спонтанность, реализация принципа «здесь и сейчас». Темы игр-импровизаций: «Три поросенка и волк», «Зимовье зверей», «Семья», «Детский сад», «Школа», «Путешествие вокруг света», «Машина времени», «Волшебный мир чудес и приключений», «Волшебные предметы», «Путешествие в мультфильмы», «Любимые герои сказок», «Добро и зло», «Таинственные тени» позволяют детям развить фантазию, погрузиться в мир любимых героев, приобрести желаемые качества, осуществить заветные желания.

Игры – танцы (танцевальная терапия). История танцевальной терапии берет начало в глубокой древности. Язык человеческого тела это эффективный способ самовыражения, снятия эмоционального напряжения, получения чувства удовлетворения. Основное значение для танцевальной терапии имеют взаимоотношения спонтанных движений и душевного состояния. Задачи танцевальной терапии включают: изучение собственных чувств; развитие осознания своего тела; создание позитивного образа тела; приобретение опыта работы в группе; развитие навыков общения.

Игры-танцы: «Волшебный цветок», «Бриз», «Сказочный полет», «Мерцанье звезд», «Лунный свет», «Мотыльки на цветущем лугу», «Восход солнца», «Весенняя гроза», «Океан», «Морские дали», «Шторм», «Космос», «Морское царство», «Золотое поле», «Цветущий сад», «Метель», «Мечта», «Волшебные герои», «Полет над миром», «Чудесный лес», «Мир чудес и волшебства», «Жемчужная роса», «Душистый луг», «Чародейка и Эльфы» позволяют изучить мир собственных чувств; осознать свое тело; создать

позитивный образа тела; приобрести опыт работы в группе; развить навыки общения.

Технология проведения игровой терапии.

На первом этапе с учащимися проводится индивидуальная игротерапия. Изучаются индивидуальные характерологические особенности, возможности, способности, подбираются наиболее действенные и эффективные игровые приемы и методы, способствующие снятию эмоционального напряжения, негативных эмоций.

На втором этапе, после достижения эмоциональной стабильности в состоянии ребенка, начинается формирование коррекционно-развивающих групп, где принципом их комплектации являются общие интересы, склонности, индивидуальные особенности. Дети с проблемами эмоциональной лабильности, агрессивные дети, имеющие богатую фантазию, с удовольствием занимались арттерапией. В течение работы с группой наблюдаются следующие позитивные трансформации в эмоциональной и поведенческой сферах: негативизм, замкнутость, вспыльчивость, нежелание действовать сообща в ходе игровой деятельности сглаживаются и по мере роста интереса к игре, принятия на себя нейтральной, а в последствии положительной роли (обычно в начале выбирают негативные роли разрушающих, нападающих, уничтожающих героев, с течением времени сменялись более приемлемыми, и, в конце курса, превращаются в героев спасающих, помогающих, созидających).

Дети с депрессивными тенденциями склонны к изотерапии, музыкотерапии, танцевальной терапии. В процессе занятия под воздействием позитивной стимуляции, изменяется характер рисунка. Ярко выраженная в рисунке безнадежность, пассивность постепенно рассеиваются светлыми тонами настроения, отражаются в высказываниях, появляются надежды, нотки оптимизма. Дети с удовольствием переходят танцам. Первоначально, включаясь в движения по показу, они незаметно увлекаются музыкой и движением, начинают самостоятельно придумывать собственные варианты танца, соответствующие их настроению (вначале вялые, астеничные они переходят к более интенсивным и насыщенным движениям, выбирают атрибуты и костюмы ярких тонов, мимика и пантомимика наполняются светлым настроением).

Тревожно мнительные, со сниженным тоном настроения, неуверенные в себе дети на первых этапах предпочитают игры с песком и водой, соленым тестом. Затем увлекаются сказкотерапией, где в полной мере отыгрывают свои страхи, опасения, и переходят к более конструктивным формам восприятия мира и себя.

Завершающий этап коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний, включает все аспекты игротерапии, арттерапии и сказкотерапии. Что в значительной мере расширяет горизонт эмоционального, личностного, поведенческого самосовершенствования. Занятия радости и удовольствия дети могут продолжать самостоятельно, тем самым получая надежную

психологическую защиту от жизненных неудач и испытаний, т.к. в игре человек учится активно и творчески воспринимать ситуацию, разумно мыслить, правильно реагировать и поступать.

В течение работы с ребенком и по мере нахождения эффективных мер воздействия на его психоэмоциональное состояние, педагогам и родителям даются рекомендации и предлагаются формы и методы игровой терапии для использования на занятиях и в свободной деятельности детей. Это способствует возникновению и удержанию эмоционально благоприятного состояния каждого конкретного воспитанника.

В процессе внедрения игровой терапии в жизненное пространство образовательного учреждения было отмечено изменение отношения педагогов к предлагаемым игровым технологиям. Систематическое включение игр-релаксаций в процесс урока, давало свои результаты. Педагогами отмечено, что повысилась эффективность усвоения нового материала, улучшилось внимание, появился интерес к изучаемому.

Акцентуация в игровой деятельности ребенка на его собственном эмоциональном опыте и состоянии, позволили развить у детей:

социально желательное эмоциональное реагирование в любых искусственно спроектированных нестандартных ситуациях; эмоциональную экспрессию, простимулированную педагогом, посредством демонстрации ее наиболее ярких форм проявления; эмпатию. Использование арттерапевтических игр на занятиях сформировало у учащихся: представления об основных эмоциях и использовании их в различных жизненных ситуациях; актуальный социально-желательный словарь; стремление к совершенствованию эмоционального реагирования; активную социализацию в разных возрастных группах; интеллектуализацию эмоций; становление эмоционально-чувственного опыта в процессе общения; эмоциональную экспрессию мимики, жестов, пантомимики, речевой интонации; высокую самооценку и позитивную «Я - концепцию».

Дети приобрели умения: управлять характером моторного звена эмоционального отклика в тех случаях, когда следует; снимать психоэмоциональное напряжение, скованность в движениях, жестах голосовых реакциях; развивать выразительность моторного звена, эмоционального отклика; демонстрировать индивидуально - неповторимый рисунок эмоциональной экспрессии; самостоятельно стимулировать проявление сформированного эмоционального опыта. Все эти качества, приобретенные в процессе игровой деятельности позволяют ребенку быть здоровым и веселым, духовно и нравственно удовлетворенным.

Авторы: Хорошилова Надежда Александровна заведующая МДОУ д/с №59 г. Белгорода

Саенко Ольга Витальевна педагог-психолог МДОУ д/с №59 г. Белгород
Коробенко Юлия Витальевна

педагог-психолог МОУ -СОШ№ 7 г. Белгород

Литература

Библиографический список

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. - М., 1968.
 2. Бурно М.И. Терапия творческим самовыражением. - М., 1989.
 3. Волошкина М.И. Дидактическая игра в подготовке ребенка к обучению в школе. - М., 1995.
 4. Захаров А.И. Психотерапия у детей и подростков. - Л., 1989.
 5. Кларин М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках. - М., 1997.
 6. Кондрашко В.Г., Донской Д.И. Общая психотерапия. - М., 1993.
 7. Лендрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. - М., 1994.
 8. Рудестам Л. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. - М., 1990.
 9. Тигранова Л.И., Караев М.Т. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. - М., 1990.
 10. Фромм Э. Психоанализ и этика. - М., 1993.
 11. Якобсон П.М. Психология чувств. - М., 1996.
-