

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РОЛЬ ИГРЫ В ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКА И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Н. Хорошилова, О. Саенко,  
Ю. Коробенко

*Что такое детская игра? Детская игра это не эквивалент взрослой игры.  
Это вовсе не отдых. Играя, взрослый отступает как бы в сторону,  
в иную реальность: ребёнок, играя, идёт к новым стадиям мастерства.*

**П**сихолог 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 мастера, 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 ребёнка и становление человека происходят в ведущем виде деятельности: игре, учёбе, работе. Использование игры для развития личности ребёнка, 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 ребёнка.

*Задача игровой терапии* — дать возможность ребёнку — снять эмоционально-психическое напряжение, то есть 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 — песочная терапия

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-кинетической системы;
- развивать навыки общения и речь; развивать 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 ребёнку самому найти ответы на вопросы «Как?» и «Почему?».

### Игры-релаксации

Американский психолог и физиолог Эдмунд Джейкобсон пришёл к выводу, что между напряжением мышц и психической усталостью существует прямая связь: чем боль-

ше человек устал душевно, тем более напряжены его мышцы. Чтобы мышцы расслабились, 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 определённых приёмов (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: «Капелька — снежинка», «Зёрнышко — цветочек», «Почка — листочек», «Гранит — пластилин», «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 звёзд», «Цветущий сад», «Журчащий ручеек», «Озеро и зной», «Кипарис и лиана», «Свет и тьма», «Тишина и колокольный звон», «Айсберг в океане», «Антарктида и тропики», «Водоросли в бушующем океане», «Лесное царство», «Ароматы трав», «Степной ковыль», «Снег парит», «Вьюга», «Лунная дорожка», «Серебряный свет», «Знойный полдень», «Метель».

#### **Коммуникативные игры-танцы**

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

#### **Арт-терапия**

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

#### **Изотерапия**

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 ребёнка, с одной стороны, позволяет выявить психологические проблемы личности ребёнка и одновременно обыграть в рисунке волнующую его жизнен-

ную ситуацию и косвенно показать социально приемлемый выход из неё, 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», «Моё счастливое будущее», «Мечты», «Я и мои верные друзья», «Весёлые каникулы», «Зимние забавы», «Летние вечера», «Золотая осень», «Весна-красна», «Я в моём любимом мультфильме», «Наслаждение полётом», «Светлые мечты», «Я в космосе», «Я в подводном мире».

### **Музыкальные игры (музыкотерапия)**

Музыка — язык чувств и эмоций, символический, близкий и понятный всем. Эффект воздействия музыки на эмоционально-психическое состояние человека использовался людьми ещё на заре цивилизации. Слушая музыку И. Моцарта («Шутка», «Соната»), П. И. Чай-

ковского: «Фея Драже», «Времена года», «Вальс цветов», дети погружаются в мир фантазий и эмоций.

### **Игры-драматизации (метод психодрамы)**

Метод психодрамы разработан Я. Морено, одним из основоположников группового движения в психотерапии. Метод позволяет изучать и корректировать страхи, фантазии с помощью драматических приёмов. 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 актёров, так и зрителей. Второй особенностью психодрамы является спонтанность, реализация принципа «здесь и сейчас». Темы игр-импровизаций «Эльфы и Гоблины», «Три поросёнка и волк», «Зимовье зверей», «Теремок», «Семья», «Детский сад», «Школа», «Путешествие вокруг света», «Машина времени», «Волшебный мир чудес и приключений», «Волшебные предметы», «Книга волшебника», «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 берёт 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 полёт», «Мерцанье звёзд», «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», «Полёт над миром», «Чудесный лес», «Мир чудес и волшебства», «Жемчужная роса», «Душистый луг», «Чародейка и Эльфы» позволяют изучить мир собственных чувств; осознать своё 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 приёмы и методы, способствующие снятию эмоционального напряжения, негативных эмоций.

*На втором этапе*, после достижения эмоциональной стабильности в состоянии ребёнка, 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 арт-терапией. В течение работы с группой наблюдаются следующие позитивные трансформации в эмоциональной и поведенческой сферах: негативизм, замкнутость, вспыльчивость, нежелание действовать сообща в ходе игровой деятельности сглаживается и по мере роста интереса к игре, принятия на себя нейтральной, а впоследствии положительной роли (обычно вначале выбирают негативные роли разрушающих, нападающих, уничтожающих героев), с течением вре-

мени 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. Яркая выраженная в рисунке безнадежность, пассивность постепенно рассеиваются светлыми тонами настроения, отражаются в высказываниях, появляются надежды, нотки оптимизма. Дети с удовольствием переходят к 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, солёным тестом. Затем увлекаются сказкотерапией, где в полной мере отыгрывают свои страхи, опасения и переходят к более кон-

структивным формам восприятия мира и себя.

*Завершающий этап* коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний включает все аспекты игротерапии, арт-терапии и сказкотерапии, что в значительной мере расширяет горизонт эмоционального, личностного, поведенческого самосовершенствования. Занятия радости и удовольствия дети могут продолжать самостоятельно, тем самым получая надёжную психологическую защиту от жизненных неудач и испытаний, так как в игре человек учится активно и творчески воспринимать ситуацию, разумно мыслить, правильно реагировать и поступать.

В течение работы с ребёнком 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. Системати-

## Воспитание в дошкольном учреждении

ческое 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 ребёнка на его собственном эмоциональном опыте и состоянии, позволила развить у детей социально желательное эмоциональное реагирование в любых искусственно спроектированных нестандартных ситуациях; эмоциональную экспрессию, простимулированную педагогом, посредством демонстрации её наиболее ярких форм проявления; эмпатию.

Использование арт-терапевтических 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, приобретённые в процессе игровой деятельности, позволяют ребёнку быть здоровым и весёлым, духовно и нравственно удовлетворённым.

