

## ИГРА КАК ТЕРАПИЯ

Т. Сапронова

*Начало учебного года. Возволнованные родители торжественно ведут своих детей в школы, лицеи, гимназии, но лишь часть из родителей обеспокоена тем, как же будет протекать адаптация первоклассников. Под школьной дезадаптацией понимается образование неадекватных механизмов приспособления ребёнка к школе в форме нарушения учёбы или поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.*

**Е**динственно возможный путь в данной ситуации – это слияние психокоррекционной и психопрофилактической работы с детьми первых лет обучения в школе и организация системы психологических тренингов такого рода, чтобы они оказывали коррекционное воздействие или же одновременно являлись средством психопрофилактики школьной дезадаптации, если нет необходимости коррекции. Более эффективным является включение детей в такие тренинги ещё в период подготовки их к школе, т. е. в старшей и подготовительной группах детского сада.

У автора статьи есть возможность сопровождать будущих первоклассников в период посещения ими МДОУ, т. е. осуществлять психопро-

филактическую работу. Вся коррекционная, психопрофилактическая работа организуется через ведущую деятельность дошкольника – игровую. Мы используем драматизации, сюжетно-ролевые, психогимнастические, неструктурированные игры: с песком, двигательные, группу игр, принадлежащих к фонду арттерапии (рисование пальцами, кистью, цветными карандашами), слушание сказок и рассказов и т. д.

Особо хочется остановиться на песочной терапии. Принцип терапии песком был предложен ещё Карлом Густавом Юнгом, замечательным психотерапевтом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность «возиться» с песком и сама его структура подсказала великому

Юнгу эту идею. Ведь песок состоит из мельчайших крупинок, которые только при соединении образуют любимую нами песочную массу.

Наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых. Для психологических и психотерапевтических игр используется песочница размером 50х70х8 см.

Игра в песок, постановка разнонаправленных сказок на песке – естественное для человека (особенно маленького) занятие. В нашей работе песочница используется в сказках-знакомствах с различными эмоциями. Родители, чьи дети не посещают дошкольные учреждения, могут использовать представленные игры, элементы занятий в организации ежедневного досуга своего ребёнка.

Деятельность психолога по профилактике дезадаптации включает в себя четыре направления, состоящие из ряда этапов.

### **Эмоциональное направление:**

*ЭТАП 1.* Знакомство детей с некоторыми базовыми эмоциями: радостью, обидой, гневом, страхом, интересом. Уже 4–5-летним детям знакомы слова «чувство», «чувствовать», поэтому, чтобы не загружать детей терминологией, представляется разумным вместо термина «эмо-

ции» употреблять в работе с детьми слово «чувство».

*Шаг 1. Первичное знакомство с чувством.* Первичное знакомство с чувством осуществляется посредством проигрывания сказок «Знакомство со слугами-чувствами» из программы Т. Грабенко, Г. Зинкевич-Евстигнеевой, Д. Фролова «Волшебная страна внутри нас». Важно донести до детей, что чувства являются именно *слугами Царя*, который символизирует наше «Я». Алгоритм знакомства со слугой-чувством описан в литературе.

*Шаг 2.* Обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств. Обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств происходит на следующих 1–2 занятиях после знакомства с чувством при помощи чтения и обсуждения сказок и рассказов, их обсуждения, рисования чувств.

Для старших детей знакомство с чувствами продолжаем игрой в ассоциации. Дети по очереди придумывают, каким цветком могло бы быть чувство, каким животным, запахом, звуком... С помощью этой игры можно показать, что чувства каждого человека уникальны, и каждый имеет право чувствовать по-своему. Детям предлагается понаблюдать за мимическим и пантомимическим выражениями того или иного чувства,

а потом по очереди показать данное чувство лицом, телом, дыханием. Когда дети познакомятся более чем с двумя чувствами, можно включать в занятия игры на проявление и распознавание различных чувств. Для этого обычно используются модификации известных детских игр: «Море волнуется», «Театр», «Скульпторы», «Маски», «Волны».

*ЭТАП 2.* Обучение пониманию относительности в оценке чувства. Беседа о том, что один и тот же ребёнок в одно время может совершать плохие поступки, а в другое – замечательные (приводятся примеры близких детям ситуаций). То же самое характерно и для чувств. Для закрепления понимания детьми относительности чувства ведущий может рассказать детям и разыграть одну или несколько сказок или рассказов, иллюстрирующих данное понимание.

*ЭТАП 3.* Обучение конструктивному разрешению конфликтов.

*Шаг 1.* Обучение детей умению владеть своими чувствами. Рассказ ведущего о том, что у каждого дома есть свой хозяин или хозяйка, которые самостоятельно наводят в нём порядок. Затем проводится аналогия между домом и собственным «Я», хозяином которого является сам человек. Детям предлагается обсудить услышанный рассказ и порассуждать об умении владеть

своими чувствами. Далее показываются некоторые простейшие способы владения своими чувствами. Это можно сделать, рассказав им сказку. После прослушивания сказки можно провести тренировку умения владеть своими чувствами посредством игр: «Хочукалка», «Тыкалка», «А-а-ах», «Я очень хороший» и т. д.

*Шаг 2.* Обучение умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях. Детей нужно подвести к тому, что непонимание людьми чувств друг друга также может привести к конфликту.

*ЭТАП 4.* Итоговый. Завершением занятий становится праздник, на который приглашаются родители детей. И здесь важно не только что-то вспомнить из занятий, повторить или же показать родителям, а именно создать ситуацию праздника, что необходимо для «якорения» пройденного материала, для встраивания в него новых знаний и будущего использования.

В состав занятий когнитивного направления входят следующие игры-упражнения: направленные на гармонизацию осознания имени «Поём имя», «Ласковое имя», «Цветок» и др.; направленные на гармонизацию притязания на признание: «Подарок», «Конкурс хвастунов», «Ёлочка», «Заяц-Хваста» и др.

*Центральная задача* поведенческого направления – обеспечение адекватного ролевого развития детей. Нам представляется, что решение центральной задачи данного направления наиболее эффективно через обращение к традиционной русской культуре, в которой взаимодействию человека с ролью уделяется достаточно большое внимание.

Основой обеспечения адекватного ролевого развития ребёнка должно быть проигрывание мифологического содержания определённых персонажей. Этими персонажами должны стать основные герои русских народных сказок

Обращение к героям русских народных сказок в настоящее время приобретает особенную значимость, т.к. перенасыщение экранов телевизоров западными мультфильмами и кинофильмами приводит к «вымыванию» из сознания детей фольклорных образов, поэтому неосвоенными остаются традиционные символы, и дети теряют доступ к духовному наследию своего народа. Отвержение от духовного наследия народа приводит к духовной нищете и растущему чувству страха (К. Юнг). Работа внутри данного направления строится через проигрывание детьми образов русских народных сказок: Змея Горыныча, Бабы-Яги и др. Родители могут использовать отдельные элементы занятий.

## Занятие 1. «Знакомство»

**Оборудование:** мяч, альбом и цветные карандаши.

*(Дети становятся вокруг «волшебного цветка» – аромалампы, смотря на неё.)*

– Цветочек вырастает из маленького семечка. Чтобы это произошло, ему необходимы дождь и солнце. Так и у людей. Чтобы из мальчика или девочки вырос красивый, умный, счастливый и здоровый взрослый, ему необходимы тепло, поддержка, а также умение понимать себя и других людей. На наших занятиях мы будем учиться всему этому.

*(Дети кидают друг другу мячик, называя перед броском своё имя, а затем по сигналу ведущего – имя того, кому бросают мячик.)*

**Правила.** Ведущий вводит правила поведения на занятиях:

1. Не драться.
2. Не «кусаться».
3. Не обзывать.

*«Имя оживает».* Участники представляют себе Страну Имён, в которой все имена превращаются в животных (или в растения). Каждый решает, в какое животное (растение) могло бы превратиться его имя.

*«Ласковое имя».* Ведущий предлагает во время занятий называть друг друга ласково. Каждое имя можно сделать ласковым.

*«Рисунок своего имени».* Дети придумывают рисунки к своим именам, сначала устно описывая их, а за-

тем выполняют их в альбомах, рядом с красиво написанным именем. *(Если дети ещё не умеют писать, им помогает взрослый. В конце занятия устраивается выставка рисунков.)*

## **Занятие 2. Проводится диагностика состояния эмоциональных проблем ребёнка.**

## **Занятие 3. Знакомство со Сказочной страной и её Царём.**

**Оборудование:** песочница, фигурки деревьев, цветов, Царя, картонные карточки 6х6 см, цветные карандаши.

**Введение.** Разминка. «Превратись в животное».

*(Участники игры вслед за ведущим по очереди превращаются в какое-нибудь животное, а остальные отгадывают, какое именно животное изображается в каждом случае, показывая карточки с рисунками животных.)*

Кричалка «Я очень хороший!»  
*(Детям предлагают повторить слово вслед за ведущим сначала шёпотом, затем громко и, наконец, очень громко. Таким образом ведущий и дети прошептывают, проговаривают, прокрикивают слово «Я», затем слово «очень», и, наконец, – «хороший»). Ребята и ведущий садятся на ковёр, вокруг песочницы.)*

Ведущий начинает рассказывать сказку: «Где-то далеко-далеко, а может быть и совсем рядом, например, в этой песочнице, есть удивительная страна. Давайте создадим её вместе. Есть там река *(дети в песочнице создают реку)*, есть и горы *(создают горы)*, есть тёмные дремучие леса *(дети в песочнице сажают леса)* и залитые солнцем луга *(дети разравнивают площадку для луга и сажают цветы)*, есть топкие коварные болота *(ребята создают болота)*. Посмотрите, как быстро у нас появилась Сказочная страна на месте пустыни! Мы создали её своими руками, мы – творцы этой страны, ведь подобная страна есть у каждого из нас. Правит этой страной Царь *(ведущий достаёт фигурку Царя и показывает ребятам, пуская её по кругу)*. У него есть множество слуг и придворных. Царь мудр и добр. Он умеет увидеть в каждом самое лучшее. Он даёт слугам ту работу, которая у них получается лучше всего, и оценивает её по достоинству».

– Как вы думаете, где живёт Царь? Конечно же – во дворце!

Чтобы создать дворец, мы станем архитекторами. Возьмите картонные карточки, цветные карандаши, фломастеры и нарисуйте дворец Царя.

– Какие у вас получились чудесные дворцы, и посмотрите, какие

они разные! Как вы думаете, почему? В жизни мы все очень разные, и каждый архитектор предлагает что-то своё, особенное. Но для сегодняшней истории вам предстоит создать Совет архитекторов и выбрать для Царя один из дворцов.

– В какой из дворцов вы поселите Царя и почему? Итак, дворец для Царя выбран. Пожалуйста, возьмите ножницы и вырежьте его. А теперь Совету архитекторов предстоит выбрать месторасположение дворца Царя. Где вы предлагаете поставить дворец и почему? Каждый член Совета имеет право высказаться и отстаивать свою позицию. Однако вам нужно будет принять общее решение.

А теперь введите Царя во дворец, оказывая ему соответствующие почести.

Одному из участников группы достаётся почётная роль Царя. Признак исполняемой роли – фигурка Царя, которую он держит в руках. Исполняющий роль Царя помещает фигурку в песочницу, и вся группа размещается вокруг.

Итак, создана Сказочная страна, мы познакомились с её Царём, Совет архитекторов выбрал для него дворец, Царь был торжественно введён во дворец. Мы же с вами получили бесценный опыт радости от совместной работы, принятия важных решений, поддержки друг друга. Всё это нам

пригодится в нашей жизни. Давайте возьмём с собой этот опыт из нашей Сказочной Страны. Для этого протяните руки над страной. Почувствуйте тепло, которое идёт к нам из Сказочной страны. Возьмите это тепло в свои ладошки (*кисти рук описывают полукруг, как будто в ладонях появился шар*). В ваших руках золотистый шар, в котором находится ваш бесценный опыт. Поднесите шар к своему сердцу. Так он останется с нами (*все действия производятся детьми совместно с ведущим*).

А теперь пришло время возвращаться назад. Выполняется торжественный «выход» из Сказочной страны.

#### Занятие 4. Знакомство со слугой по имени Радость.

**Оборудование:** песочница, фигурки Царя и Радости, магнитофон, кассеты с записью весёлой музыки, конверты с частями дома, зеркало.

**Введение.** Разминка. «Отгадай, где я иду»

Ведущий имитирует ходьбу по различным поверхностям (*горячему песку, по лужам и т.д.*). Дети повторяют эти движения, а затем отгадывают, по какой поверхности осуществлялось движение в каждом случае.

**Основная часть.** Выполняется торжественный вход в Сказочную страну.

Ведущий говорит: «У нас есть Совет архитекторов, пусть он примется за работу и восстановит Сказочную страну, поставит дворец, поселит Царя. У Царя немало придворных. Но есть среди них слуги особенные, называемые Чувствами. Пришло время познакомиться с ними поближе. Это слуги по имени *Радость, Удовольствие, Грусть, Злость, Страх, Обида, Вина и Интерес*. Давайте поближе познакомимся со слугой Царя по имени Радость. Сможете ли вы отличить этого слугу от прочих? Пусть каждый из вас попробует найти среди фигурок слугу по имени Радость.

Посмотрите, какие разные фигурки вы выбрали. Как вы думаете, почему? Конечно, потому, что все мы разные и радость у каждого из нас своя.

Но для Царя нам нужно выбрать только одного слугу по имени Радость. Поэтому, чтобы не ошибиться, мы познакомимся поближе с каждым выбранным вами персонажем.

**Комментарий.** Знакомство может происходить следующим образом: ведущий просит ребят рассказать о своей фигурке: что любит есть, во что одевается, чем любит заниматься, какие любит песни, игры и танцы; включает ритмичную музыку и просит ребёнка показать, как танцует его персонаж; участники группы становятся в круг и повторяют его движе-

ния (*модификация игры «Зеркало»*). Игра продолжается до тех пор, пока все участники группы не расскажут о выбранных персонажах и не продемонстрируют их любимые танцы.

– А теперь Совет архитекторов приступает к своим обязанностям и предлагает проект дома для слуги по имени Радость.

*(Для «строительства» коллективных домов можно каждому ребёнку выдать конверт с вырезанными частями дома (варианты крыши, стен, фундамента, окон, дверей и пр.) и картонную карточку (6х6 см), на которой ребята, совещаясь, создают дом для слуги по имени Радость, обсуждают его местонахождение.)*

– Как вы думаете, что происходит с Царём, когда к нему приходит слуга по имени Радость? Конечно, он радуется, но как он это делает? Танцует, хлопает в ладоши, улыбается, устраивает праздники?

*(Важно, чтобы ребята перечислили как можно больше признаков вербального, невербального, поведенческого проявления радости).*

– Мы с вами знаем, что Царь есть у каждого из нас в душе. Представьте, что к нам пришёл слуга по имени Радость.

*(Предлагаются психодинамические игры: танцевать, петь, подойти к зеркалу и разглядывать свою мимику.)*

## Воспитание в дошкольном учреждении

– Ребята, а какие звуки приносит с собой Радость? Запахи? Что подают к столу, когда в гостях Радость? А через какое прикосновение можно подарить Радость близкому человеку? Часто ли слуга по имени Радость приходит к нам в гости? Когда и как это происходит? Наверное, слуга по имени Радость всегда желанный гость в любом доме? Но, скажите, пожалуйста, что будет с Царём, если слуга по имени Радость слишком долго задержится в гостях у повелителя? Конечно, вы правы, Царь просто устанет! Да и дела в царстве разладятся, если всё время только смеяться, петь и веселиться. Но как же узнать слуге по имени Радость, когда пора идти домой? Секрет царских слуг в том, что они обладают очень важным качеством – *Мерой*. Они во всём знают меру. Поэтому слуга по имени Радость знает, когда пора уходить.

*(В этот момент важно показать ребятам фигурку, символизирующую Мэру).*

– Итак, мы познакомились со слугой Царя по имени Радость. Оказывается, у нас внутри тоже есть Царь и у него тоже есть слуга по имени Радость. Именно поэтому, когда мы рисовали этого слугу, у нас они получались очень разные. Потому что мы с вами – разные. Мы с вами поняли, что хоть и приятно, когда приходит слуга по имени Радость, но если он забудет о своём доме, королевство от этого много потеряет. Поэтому все слуги Царя обладают важным качеством – *Мерой*. Наши внутренние слуги также обладают этим качеством. Будем об этом помнить.

*Психогимнастический этюд «Дерева в лесу».*

### Окончание занятия

На последующих занятиях ведущий знакомит детей с остальными эмоциями, закрепляет знания о них, учит различать, выражать эмоции при помощи мимики, пантомимики, используя игровые приёмы.

