

Игровая терапия

или как улучшить взаимоотношения с ребенком

Суть такого метода психотерапевтической работы как игровая терапия очень проста и сложна одновременно: ребенку предлагается играть с игрушками или заниматься любым другим делом, которое ему нравится (лепить из пластилина или глины, рисовать, играть в песок и т.д.), главное, чтобы ребенок сам выбрал привлекательное для него дело. Основные задачи психолога в этом методе психотерапии — создать условия для того, чтобы ребенок свободно проявлял свои чувства и потребности, своевременно и точно отражать их в общении. Полное принятие ребенка психологом создает атмосферу, где можно выражать как позитивные, так и негативные эмоции. В результате ребенок освобождается от сильных переживаний и усваивает для себя модель «правильного» выражения сильного аффекта. Звучит это достаточно легко и сразу не верится, что можно достичь каких-то положительных результатов...

Но на самом первом этапе нужно обучать родителей совместной игре с ребенком, правила которой совпадают с принципами игровой психотерапии!

Совместная игра родителя с ребенком – это прекрасная возможность создать теплые близкие отношения с ребенком. Так как ребенок будет видеть, что вы заинтересованы в том, что он делает, ему захочется больше с вами «сотрудничать».

Мне хочется поделиться с как можно большим количеством родителей и специалистов этим простым, но невероятно мощным средством улучшения взаимоотношений с детьми.

Итак, правила игры таковы:

- **Играйте с ребенком 20-30 минут каждый день.** Если у вас несколько детей, постарайтесь выбрать время для каждого ребенка отдельно, хотя бы 15 минут в день. В это время может помочь папа, бабушка, другой ребенок может быть в детском саду или школе. Важно, чтобы у каждого ребёнка было ощущение, что мама какое-то время посвящает только ему. Удобно сразу выбрать время, и закрепить его в вашем распорядке дня.
- **Отвлекитесь полностью от домашней работы, телевизора, поставьте телефон на беззвучный режим,** чтобы отдать свое внимание полностью вашему ребенку.
- **Позвольте ребенку самому выбрать игру.** Хорошо подойдет конструктор, рисование, куклы, мягкие игрушки, мозаики, машинки, грузовики. Настольные игры, чтение мало подходят для вашей задачи. Не привносите ничего нового в игру. Если ребенок сменит одну игру на другое – это нормально, следуйте за ним. Сами не меняйте игру.
- **Участвуйте в игре.** Вы можете держать в руке блок или карандаш, подавать детали, или играйте наравне с ребенком. Не навязывайте свои правила. Вы также можете играть параллельно (строить свой домик, рисовать свою картинку). Помните, что игра ребенка должна быть в центре вашего внимания, так что продолжайте описывать его/ее действия, пока играет с ним.
- **Во время игры постоянно сопровождайте действия ребенка своим описанием этого действия.** Причем, следуйте за ребенком, а не ведите его:

пристально смотрите, что делает ребенок, и следуйте «хвостиком» за ним, с энтузиазмом описывая действия. Представьте себя комментатором спортивного матча, ведущего репортаж в прямом эфире.

- **Будьте внимательны только к хорошему поведению.** Если ребенок ведет себя плохо, не комментируйте это!
- **Когда вы играете, не задавайте вопросов (почему, зачем и т.д.), не давайте команд** («Поставь эту игру на место»; «Сначала одень синее колечко, а потом красное») **и не пытайтесь учить** («Лиза, сколько цветов в радуге должно быть?»)

Есть 2 основных типа включения родителя в процесс игры:

- 1) *Описание действий* («Ты ставишь красный блок на зеленый»)
- 2) *Внимание к правильному поведению* («Ты говоришь спокойным голосом»)

Примеры внимания:

«О, ты сделал такую высокую пирамидку!»

«Ты ставишь желтый блок на зеленый блок!» «Теперь ты подкатываешь грузовик!»

«Ты поворачиваешь грузовиком» «Ты раскрашиваешь гриб в красный цвет»

«Ты раскрашиваешь небо голубым» «Ты выстроил все игрушки!»

«Ты кладешь мяч рядом с корзиной» «Ты надуваешь шарик»

«Шар становится таким большим!» «Ой! Шарик лопнул!»

«Ты не кидал игрушки сегодня ни разу за время игры»

«Ты собрал все игрушки после игры»

Вы можете давать свои описания то чаще, то реже в зависимости от ситуации и пользоваться этим приемом целый день.

- *Если ваш ребенок ведет себя не очень правильно во время игры (например, капризничает), игнорируйте это. Тем не менее, если такое поведение постоянно повторяется, или ребенок ведет себя деструктивно (например, бросает кубики об стену), категорично скажите ребенку, что игра на сегодня закончена.*

Игра с ребенком – это возможность для вас потренироваться в умении быть внимательным и повысить качество ваших взаимоотношений с ребенком. **И это будет очень «качественное» времяпрепровождение для вашего ребенка, поскольку он/она получит максимум вашего внимания.** Ребенок будет наслаждаться Игрой, так как это надежный и приятный способ для него/нее быть «в команде» с вами хотя бы недолго.