

ПСИХОЛОГИЯ. ЭТО РАБОТАЕТ!

ЕЛЕНА ПИОТРОВСКАЯ

ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

*Золотой парашют
для вашего ребенка*



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.8
ББК 88.8
ПЗ2

Пиотровская, Елена.

ПЗ2 Игровая терапия. Золотой парашют для вашего ребенка / Елена Пиотровская. — Москва:Издательство АСТ, 2023. — 256 с. — (Психология. Это работает!)

ISBN 978-5-17-156355-4

Умение играть — один из базовых навыков для развития психики. Однако многие родители забывают о том, насколько это необходимо ребенку. А в то же время «золотой парашют» для вашего сына или дочери — игра. Через нее можно проработать травмы, решить вопросы, ответы на которые мы никак не могли получить, найти контакт с детьми и снова стать семьей.

УДК 159.922.8
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-156355-4

© Елена Пиотровская, текст, 2023
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023



Оглавление

Предисловие	8
Пролог	11
Свободная игра: забытая роскошь естественной детской жизни	11
Нехватка свободной игры и последствия этого	11
В мире животных, или Эволюционная целесообразность игры	15
Почему нет? Опасения против свободной игры	21
Исцеляющий потенциал свободной детской игры	28
Часть первая. Краткосрочная игровая терапия ..	35
Ревность. Переживания Мити	35
Андрюшины страхи	41
Саша. Работа с травматическим опытом	46
Петина ярость	54
Часть вторая. Как и почему это работает	63
Как все начиналось. Карл Роджерс: выход из кокона	63
Обобщенная характеристика клиента в подходе Карла Роджерса	68



Золотой парашют, или Универсальные цели игровой терапии и как к ним добраться ..	77
Глоссарий. Базовые положения теории личности Карла Роджерса	85
Часть третья. Игровая терапия как процесс ..	91
Марианна. Путь к себе	93
Платон. Назад к младенчеству	95
Кристина. Шаги к взрослению	102
Стадии процесса игровой терапии	105
Часть четвертая. Не только игра	114
Часть пятая. Родители и игровая терапия....	124
Работа в диаде. Ребенок и родители в игровой комнате	124
Сотрудничество родителей и игрового терапевта	126
Мифы об игровой терапии, центрированной на ребенке	141
Домашняя игровая терапия. Родители как игровые терапевты	146
Работа родителей	160
Часть шестая. Разные проблемы	166
Ревность в игровой	166
Неуверенный, робкий ребенок	171



Ребенок и болезнь (или неизлечимое заболевание)	175
Ребенок с особенностями психического развития	184
Игровая терапия и приемные дети	195
Ребенок, с которым что-то не так	200
<i>Часть седьмая. Калейдоскоп</i>	204
Вода, да не та	205
Отказ ехать в игровую	210
Оружие и игра с ним	215
Савва и муха	218
Если бы игрушки могли говорить	221
История доктора Джекила и мистера Хайда ..	226
Личное. Игровой терапевт — человек и специалист	230
Пояснения автора	236
Список литературы	254



Предисловие

Игровая терапия, центрированная на ребенке, помогает в разрешении самых разных детских проблем. Я работаю в рамках этого подхода около двадцати лет. За это время у меня накопилась масса впечатлений и размышлений. Очень хочется поделиться ими. Книга в этом смысле похожа на созревшее яблоко, которое должно быть сорванным и съеденным.

Этот подход так эффективно помогает детям изживать различные трудности, что мне хочется «заразить» им больше родителей и коллег. Кроме того, он много говорит нам о природе человека, его врожденном потенциале.

Это отнюдь не мой уникальный метод. Игровой терапии, центрированной на ребенке, уже более 70 лет. Просто получилось так, что я удивительным образом совпала с философией подхода. Нашла себя в нем. Мне искренне нравится проводить время с детьми именно так, как нужно по протоколу.

Каждый день в кабинете я имею дело с живыми и во многом непредсказуемыми детьми. Да, проблемы в поведении и состоянии, с которыми их приводят, зачастую



могут быть сведены к тем или иным диагностическим критериям или нозологическим единицам. Острое стрессовое расстройство. Синдром гиперактивности с дефицитом внимания. Невротические тики. И так далее, и тому подобное. Однако общение игрового терапевта с ребенком не подразумевает работу с конкретными симптомами. Более того, оно вообще о другом.

Мальчики и девочки сами решают, как им использовать время сессии. Непосвященному человеку бывает непросто понять, как свободная активность ребенка в игровой комнате может помочь разрешению его проблем.

Что же подразумевается под словосочетанием «игровая терапия»? Как внешне простые действия влияют на самоощущение ребенка, его поведение, отношение к себе и миру?

Как получается, что дети меняются?

Я задумывала эту книгу как путеводитель по игровой терапии для родителей. Объясняя, как действует этот метод, я каждый раз ищу нужные слова, подходящие для конкретного случая. И искренне благодарна тем дотошным и даже скептически настроенным мамам и папам, которые побуждали меня находить четкие формулировки, метафоры, образы для введения в тему.

Со временем и опытом первоначальное пособие (несколько памяток, соединенных воедино) разрос-



лось до подробного изложения основ подхода. Это ни в коем случае не свод рецептов для общения с ребенком в ежедневной жизни. Но, возможно, внимательные читатели смогут сделать какие-то выводы и для своих отношений с детьми.

Книга основана на реальных случаях из моей практики, но, конечно же, все имена и узнаваемые детали, касающихся конкретных мальчиков и девочек, изменены.

Надеюсь, это путешествие в закулисы детской психотерапии окажется для вас увлекательным.



ПРОЛОГ

Свободная игра: забытая роскошь естественной детской жизни

НЕХВАТКА СВОБОДНОЙ ИГРЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭТОГО

«Игра в настоящее время умирает, как умирает и непосредственность чувств, их открытость и искренность. Особенно это относится к жителям больших городов — чрезмерно серьезным, озабоченным родителям с левополушарным (сугубо рациональным) мышлением. При подавлении детской непосредственности появляются неврозы, поскольку страдает эмоциональная сфера ребенка, при этом он не только не может раскрыть интеллектуальные резервы, но и не способен ощутить радость жизни. Если бы дети играли так, как раньше, а родители понимали их и были более терпимыми, то несмотря на все тяготы жизни не было бы таких нарушений, как неврозы (в виде неврастения, невроза страха, истерического невроза и навязчивых состояний)».

*А. И. Захаров**

* Захаров А. И. Игра как способ преодоления неврозов у детей. — М.: Каро, 2006. — 416 с.



Вы помните себя играющими?

Нет-нет, речь не о компьютерных играх, перекидывании мячика на уроках английского в начальной школе (дабы лучше запомнить числительные или цвета), увлекательном путешествии по пересеченной местности в детском лагере или тому подобной, организованной взрослыми активности.

Речь идет о свободной, не направляемой взрослыми игре. Той, которая затевалась как самое естественное на свете занятие, как только выпадала свободная минута. Может быть, во дворе, может быть, на даче или в деревне, в лагере, но вне распорядка обязательных занятий. Вы могли играть и дома, и в школе, и в каком-то другом детском учреждении, где была возможность использовать свое время и свои возможности по собственному усмотрению.

Как здорово, если эта возможность у вас была! Если вы помните восторги и огорчения, сопровождавшие игры со сверстниками, если легкая ностальгия сопровождает теперь эти воспоминания. И, может быть, даже не помня конкретные детали, вы на мгновение окунаетесь в те минуты ярких эмоций и интенсивного проживания жизни.

Увы, общая статистика безжалостна: детская игра, да и вообще территория свободного детства уходит под воду, как когда-то ушла под нее легендарная Ат-



лантида. Новая эпоха поглощает область неподконтрольных взрослым времени и пространства.

«Что с того?» — можете сказать вы. Времена меняются. Меняется и образ жизни. Выпускать детей одних во двор в мегаполисе — смерти подобно. А вот развивающие занятия можно найти на любой вкус: и танцы, и уход за братьями меньшими, и интерактивные погружения в мир науки и техники, и увлекательные мастер-классы в городе ремесел. Вот тебе и яркие эмоции, и радость интенсивного проживания жизни. Еще и полезно, что немаловажно.

Я же скажу, что дело не в моей грусти по краснощекому детству. Тогда можно было бы согласиться, что нам, помнящим вольницу своего двора, было хорошо одним образом, а нынешнему поколению детей — другим; что у каждого времени свои песни.

Все не так просто. Есть серьезные основания связывать исчезновение свободной игры из жизни современных детей с целым рядом не самых приятных последствий.

Питер Грей, эволюционный психолог из США, пишет об уходе свободной игры из реалий жизни современных детей и катастрофических последствиях этого*. Исследователь изучал роль свободной

* *Грей Питер*. Свобода учиться. Игра против школы. — М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2016. — 336 с.



игры по свидетельствам антропологов, еще заставших на нашей грешной земле аутентичные племена охотников и собирателей. Так вот, там дети с четырех лет большую часть времени играли вместе. Строили свои жилища, подобные взрослым домам, изготавливали игрушечное оружие, забирались на деревья. И, естественно, общались при этом! Учились рисковать, понимать друг друга, осваивали нужные навыки и умения. И так, утверждает Грей, изо дня в день складывали фундамент своего внутреннего благополучия.

В современном постиндустриальном обществе дети практически перестали проводить время в самостоятельной активности. На взгляд ученого, именно этим объясняется статистически доказанное возрастание уровня нервно-психических заболеваний в детском возрасте. Безжалостная статистика свидетельствует о все большем распространении тревожности, депрессии, суицидального поведения. Что характерно — явное смещение локуса контроля с внутреннего на внешний. Все большее количество взрослых, выросших из неиграющих детей, считают, что не властны над событиями своей жизни.

Звучит вполне убедительно. Как у ребенка может сформироваться ощущение, что он способен воздействовать на реальность, если у него нет области свободной игры? Эта зона остается фактически един-



ственной, где он полностью является источником своей активности и контролирует свою жизнь! В игре он — царь и бог. Фантазирует, исследует, творит. В каком возрасте и, главное, каким образом появится этот внутренний локус контроля, если все детство человек успешно учится следовать образцу? Если даже окружающие его игрушки призваны сделать его идеальным потребителем?

В МИРЕ ЖИВОТНЫХ, ИЛИ ЭВОЛЮЦИОННАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИГРЫ

Человек — это, как известно, звучит гордо и даже считается высшей формой жизни на земле. Вместе с тем вид *homo sapiens* относится к классу млекопитающих, а все млекопитающие — играют. Будучи сытыми и вне опасности, детеныши играют друг с другом при первой же возможности. Не надо ехать за три моря, чтобы увидеть это своими глазами: достаточно посмотреть на домашних щенят или котят. Они берутся друг с другом, догоняют, скачут, норовят поохотиться за тапочками или носками хозяина. Простор для наблюдений дает и площадка молодняка в любом зоопарке. Там навыки общения друг с другом оттачивают юные особи разных видов. А вот при отсутствии игры в нежном возрасте животные теряют возмож-