Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 29 «Пчёлка»

Городское методическое объединение педагогов-психологов

муниципальных дошкольных образовательных учреждений

Сообщение к мини тренингу:

«Приёмы игротерапии в работе со взрослыми».

Подготовила педагог-психолог Азарова Н.В.

Г. Серпухов

18.11.2014 г.

Существует множество определений игры и множество видов классификаций, охватывающих самые разные стороны этого процесса. В контексте затрагиваемой сегодня темы, **игра – это цикл взаимодействий, направляемых человеком на получение желаемых эмоций, дефицит которых наблюдается в повседневной жизни.**

Все игры, применяемые в практической работе педагога-психолога **условно** можно разделить на три большие группы по своему основному направлению:

1. Игры развлекательного характера, то есть используемые с целью отвлечения, развлечения и т.д.

2. Игры, влияющие на развитие каких-либо функций (функциональные) и навыков – ВПФ: памяти, внимания, логики и т.д., развитие силы и ловкости (спортивные).

3. Игры, помогающие не только изучить личностные качества и состояния, а также имеющие воздействовать на них (терапевтические)

Работая в дошкольном учреждении, чаще всего игра рассматривается как работа с детьми. При этом часто без внимания остаются игры, направленные именно на работу со взрослыми, то есть с педагогическим составам или родителями.

**Как возникают психологические игры?**

Есть в обычной жизни людей некие вещи, которые действуют положительно, улучшают возможности и качество жизни человека. Психологи замечают эти вещи, обобщают, формализуют, вырабатывают правила. Конечно, те вещи, которые помогают человеку сделать свою жизнь лучше, шире любого формализованного метода, им тесно в рамках любого, самого гениального подхода. При высоком уровне мастерства психологи не ограничивают себя формальными рамками какого-либо психологического направления.

Психологические игры позволяют интегрировать те части себя, которые были подавлены, и вернуть себе полноту жизни, без ущерба для окружающих. Чем большую часть в психике человека занимает подавленная часть личности, тем безрадостнее его жизнь, и тем больше вероятность негативных последствий для него.

Психотерапевтические игры позволяют вступить в контакт со своими собственными желаниями и ресурсами. Это требует деликатной и иногда продолжительной работы. В процессе своего развития человеку приходится смиряться со многими неприятными ситуациями и подавлять свои негативные чувства. Так образуется часть личности, в которой и собраны все подавленные переживания. Чем больше эта часть личности (темная сторона), тем менее полноценной жизнью живет человек. Человека тянет испытать те чувства (страх, унижение, жажда возмездия, отчаяние, тревога, неуправляемые агрессивные и прочие импульсы), которые когда-то блокировали его энергию. Подавив те давние свои (невыносимо) сильные чувства, он подавил в себе, в какой-то степени, вообще способность чувствовать. И тем самым способность жить более полной жизнью.

Психотерапевтическая игра – это один из инструментов психологической работы. Психолог может "назначить" ту или иную игру, которая поможет проработать определенную область (или тему). Для этого необходимы следующие условия:

1. Нужно знать клиента и его проблемы, чтобы понимать ту основную тему, работа с которой снимет целый пласт проблем в жизни и поможет клиенту гораздо лучше чувствовать себя в жизни.

2. Иметь достаточный опыт работы , а так же знание механизмов человеческой психики.

3. Иметь опыт именно в подобных играх.

Наиболее близкое к "психологическим играм для взрослых" направление в психологии – метод психодрамы.

Чтобы понять, какое чувство или ситуацию человеку нужно разыграть в психологической игре, необходимо прислушаться к себе. (Что не так уж и просто для большинства людей, потерявших связь со своими глубинными чувствами). В подавленном чувстве (или незавершенной ситуации) спрятан потенциал более полной жизни. Поэтому человека бессознательно тянет пережить некое чувство, роль или ситуацию, - чтобы вернуть себе более полноценную и настоящую жизнь. Так возникают психологические игры.

Психологические игры предназначены для людей, которые уверены в том, что могут свободно проводить эксперименты над своими эмоциями, чувствами, страхами и желаниями.

Очень важным фактором успеха в психологической игре является взаимное доверие между всеми участниками.

Есть вещи, которые лучше один раз прочувствовать на себе, чем сто раз прочитать об этом. И, видимо, к таким вещам относится большая часть полезного опыта человека. И именно к таким вещам относятся психологические игры по проживанию незавершенных ранее ситуаций (паттернов).

Примерами запросов, по которым формируется психологическая игра, могут быть: нереализуемая в обычной жизни мечта, неудовлетворенная потребность в любви и признании, невысказанные чувства в прошлом, необычные фантазии и многое другое. На основании первичных данных и с учетом реальных возможностей психологической игры, составляется сценарий, который позволяет вживую прожить то, что не было прожито. Это весьма сильные переживания, которые часто напоминают катарсис и ощущение, как будто свалился "камень с души".

В психологической игре у человека появляется возможность сыграть ту роль, которую он не может сыграть в обычной жизни. Чем более подходящая роль подобрана, тем сильнее эффект от игры. Чем более человек способен увлечься такой игрой и погрузиться в воображаемую ситуацию, тем более глубокие препятствия на пути у потока жизни снимаются.

Виды рекомендуемых психотерапевтических игр для использования психологом ДОУ при работе со взрослыми:

1. Игры в подчинение-доминирование – очень и очень распространенные игры. Описаны многочисленные примеры благотворного влияния проживания на себе ролей того, кто выполняет приказы (снимая с себя излишнюю ответственность) или, наоборот, сам приказывает (осознавая свои глубокие желания)

2. Детско-родительские сценарии – завершение прошлых ситуаций и психологических травм, которые мешают взрослому человеку.

4. Игровой конфликт, и даже игровые драки. Помогают работать с агрессивностью.

5. Игровое поощрение словами. Как часто человек недополучает этого в своей жизни и увядает, как растение, недополучающее воды или необходимых микроэлементов.

7. Игра в неправильное чувство. Существует множество причин запрещать себе испытывать какое-либо чувство. Запретив себе, человек думает, что никогда не испытывает подобное чувство, подавляет его уже в зародыше. А между тем, не бывает неправильных чувств, они все нужны для полноценного функционирования. Человек живет настолько, насколько осознает свои чувства (настолько же он умеет быть расслабленным и быть самим собой). С учетом того, что средний человек способен расслабиться на 5-12%, можно представить, какой потенциал полноты жизни есть в каждом из нас.

Каждый специалист выбирает для своей работы те приёмы и методы, которые считает наиболее приемлемыми в конкретной ситуации, с конкретными объектами с учётом тез условий, которые при этом возникают или специально формируются. Игровая терапия и её элементы позволяют существенно расширить и обогатить область психологической работы любого специалиста.

Приложение 1.

**Американский психолог - игра для взрослых**

Количество игроков: любое.

Дополнительно: бумага, карандаши.

Ведущий раздает играющим бумагу и карандаши и начинает задавать вопросы, предварительно объяснив, **что ответ должен быть подробным в виде предложения**:

1. С чем у вас ассоциируется понятие "лес"?

2.С чем у вас ассоциируется понятие "море"?

3.С чем у вас ассоциируется понятие "кошки"?

4.С чем у вас ассоциируется понятие "лошади"?

После этого ответы собираются и начинают зачитываться с указанием на автора. Ведущий применяет следующие сопоставления. По мнению американских психологов, лес ассоциируется с жизнью, море- с любовью, кошки- с женщинами, лошади- с мужчинами. Мнения гостей о жизни, любви, мужчинах и женщинах складываются самые забавные!

Игра **«Встреча взглядами».**

Количество игроков: четное

Дополнительно: нет

Для игры нужно четное число участников. Они садятся в круг, закрывают глаза и опускают головы вниз. По сигналу ведущего каждый должен открыть глаза, поднять голову и с кем-нибудь встретиться, “сцепиться” взглядами (вариант – указать пальцами друг на друга). Число сложившихся пар подсчитывается в конце каждого раунда. Цель игры – разбиться на пары всем сразу, с одной попытки.

Игра « **Встаньте в круг».**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

По сигналу ведущего игроки должны закрыть глаза и начать хаотично двигаться, стараясь не наступать друг на друга и жужжа, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши, и играющие должны мгновенно замолкнуть и замереть на месте. Два хлопка – не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, играющие в полной тишине пробуют выстроиться в круг. Очень важно почувствовать окружающих людей.

Когда все заняли подходящие с их точки зрения места, ведущий просит открыть глаза и посмотреть, что получилось. В группах, где участники умеют работать согласованно, доверяют друг другу, построить круг удается довольно быстро. Если же группу постигла неудача, можно обсудить, почему это произошло, как вели себя разные играющие (не называя конкретных имен).

Игру можно повторить несколько раз.

**Упражнение “3 правды и 1 ложь”**

Дайте задание участникам написать свое имя на листе бумаги и описать 4 факта из своей жизни, 3 из которых – правда и 1 – ложь.

Попросите всех объединиться в пары. В парах участники зачитывают друг другу эту информацию и пытаются угадать, что является правдой, а что – ложью.

По окончании работы в парах попросите участников поделиться, легко ли было угадать, что было ложью, а что правдой.

Некоторые участники могут рассказать всей группе о самых интересных моментах, почему было трудно угадать, соответствовало ли то, что написал партнер, их представлениям о нем/ней и т.д.

Примечание: Это упражнение можно использовать в качестве одного из упражнений для сплочения группы. При работе с детьми, лучше не включать его в план занятия, если Вы находитесь в самом начале Вашей работы (2-3 занятия), и доброжелательные отношения в группе еще не сформировались.

**Упражнение. “Поиск общего”**

Группа делится на пары, и два человека в паре находят как можно больше общих признаков,

затем по команде ведущего пары объединяются в четверки с той же целью. Ведущий может

остановить процесс на четверках, восьмерках и т.д. Образованные малые группы могут представить свои общие черты.

Примечание: Упражнение развивает внимание к личности партнеров, осознанию проявлений своей личности, позволяет участникам лучше узнать друг друга. Может использоваться в любое время занятия.

Используемые источники информации:

Энн Каттанах. Игровая терапия. Там, где небо встречается с бездной. – М., Эксмо,2001

Ольга Капшук: Игротерапия и сказкотерапия: развиваемся играя. – М., Феникс, 2011.