

## Игра как способ преодоления неврозов у детей.



### 1. НЕВРОЗЫ У ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ВОСПРИЯТИИ ПСИХОЛОГИИ

Невроз — это психогенное заболевание личности, вызванное болезненным расстройством нервно-психической сферы организма в результате эмоциональных травм и переживаний. Психические травмы ребенок может перенести, еще будучи в утробе матери, или когда от него хотят избавиться при родах, или когда он не может появиться на свет естественным образом, либо это разлука с матерью, помещение в больницу, операции, падения и испуги, конфликты в семье, разводы и многое другое, что способно иной раз травмировать хрупкую психику ребенка. Прежде всего родителям надо изменить отношения между собой и с ребенком, обеспечив ему душевный комфорт и возможность в соответствии с природными способностями проявить себя в игре - эмоционально раскрыться, проявить желания и фантазии, стремление к оригинальным решениям проблем, интерес, наблюдательность.

К сожалению, игра сегодня «умирает», как, впрочем, и непосредственность чувств, их открытость и искренность. Особенно это относится к 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 сможет раскрыть свои интеллектуальные резервы, но и не будет способным ощутить радость жизни и почувствовать себя Человеком с большой буквы. 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 психических отклонений, как неврозы — в виде неврастения, истерического невроза, невроза страха и навязчивых состояний. При *неврастении* ребенок перенасыщен информацией, игра родителями расценивается как детские шалости, поэтому не допускается, зато много запретов, ограничений и регламентации. Постепенно уходит спонтанность, естественность чувств, утрачивается способность к самовыражению, ребенок зажат, скован, говорит взрослыми фразами, высказывает недетские суждения. Избыточная информация, ранние, субъективно понимаемые успехи, стремление к престижности негативно влияют на душу ребенка: он

должен только соответствовать нормам, правилам, условиям без учета его индивидуальности, своеобразия характера и личности. При этом невозможно быть самим собой, выражать свои чувства и быть творческой, созидательной личностью. Вместо этого у ребенка отмечается постоянная напряженность, неумение отдыхать, расслабляться, просто играть, смеяться, не говоря уже о способности гибко и непосредственно вести себя со сверстниками.

При *истерическом неврозе* можно требовать и хотеть чего угодно, не встречая никакого сопротивления, причиной истерического невроза у детей чаще всего бывает сложные взаимоотношения родителей и их конфликты между собой. Другими словами, пока родители занимаются решением своих проблем и пытаются наладить отношения, ребенок растет как бы сам по себе, преодолевая возрастные трудности все более аффективным и драматическим образом. Отчаявшись привлечь внимание слишком озабоченных и занятых собой родителей, нередко больше любящих себя, чем собственное чадо, ребенок начинает проявлять свое право на любовь и привязанность капризами, истериками, демонстративным поведением, чтобы обратить на себя внимание мамы и папы, теряющих душевную теплоту и непосредственность чувств, зато проявляющих немотивированную безучастность к потребностям ребенка или властно подавляющих (не признающих) его призывы к любви и пониманию. В подобных ситуациях часто оказываются «бесполое» дети, т. е. те, чей пол разочаровал родителей, и те, кто родился слишком рано или слишком поздно, когда чувства родителей еще не созрели или уже угасли, и ребенок оказался скорее помехой для их эмоционального благополучия, чем опорой. Потом все может перемениться. Каждый из родителей (чаще один из них) перенесет на ребенка всю свою нереализованную любовь, горечь разочарований и неурядиц в супружеской жизни, будет все ему прощать, подчиняться, надеясь встретить ответное чувство. А это порождает вседозволенность, непоследовательность, сопровождающиеся постоянными выяснениями, кто кого больше любит, нервными срывами и непреходящими обидами. Часто именно так родители компенсируют тщательно скрываемое чувство собственной неполноценности и эмоциональной неудовлетворенности.

При *неврозе страха* ребенок постоянно охвачен беспокойством, страхом и неуверенностью в себе, он не может быть самим собой ни одной минуты. Ему все время кажется, видится, мерещится какая-то опасность и тревожные предчувствия. Эти дети не могут сразу ответить на внезапный вопрос, легко теряются, смущаются, неспособны быстро сориентироваться в незнакомой обстановке. Игра со сверстниками и тем более с родителями им недоступна, поскольку страхи парализуют волю и спонтанность чувств. Это неудивительно, если учесть, что тревожно-мнительные родители, не преодолев свои страхи в детстве, заражают ими детей и не могут обеспечить адекватной психологической защиты, не говоря уже о собственной неспособности играть и быть эмоционально непосредственными с ребенком.

Когда же у детей обнаруживаются навязчивые (неотступные) мысли и опасения, когда они постоянно надоедают взрослым, думают об одном и том же и совершают одни и те же движения (тики) или заикаются от одного воспоминания, то это *невроз навязчивых состояний*, или *обсессивный невроз* (фр. *obsession* — одержимость, навязчивость). При нем отмечается не по возрасту развитый рационализм, который заменяет эмоциональность. Тогда полностью исчезают спонтанность, непосредственность и открытость в выражении чувств. Эти дети слишком рационально разрешают свои эмоциональные проблемы (как, впрочем, и их родители), рано приучаются думать штампами, стереотипами, негибки в мышлении, придают слишком большое значение мелочам. Обычную игру со сверстниками они презируют или боятся с ними играть, да и их самих сверстники неохотно принимают в свою компанию. Такие дети предпочитают компьютерные игры, недетские занятия, порой у них наблюдаются странные увлечения. Часто они слишком «правильные», преисполнены чувства долга, прямолинейны в

суждениях, не способны на компромиссы, не могут представить себя на месте других людей. Такие дети слишком односторонни и негибки, неотвязно думают о чем-то одном, «увязают» в проблемах, без конца пережевывая их как умственную жвачку. Дети с неврозом навязчивых состояний склонны подвергать сомнению любой очевидный факт, который со временем кажется все более сложным и неразрешимым. Они замкнуты и необщительны, избирательны и насторожены в контактах, доверяя только самым близким людям, которых давно знают и которые, по их мнению, не представляют никакой опасности.

Какие же погрешности воспитания вызывают неврозы у детей с природно-правополушарным или левополушарным мышлением?

При **неврастении** наиболее очевидно противоречие между чрезмерными требованиями родителей с левополушарным (рациональным, абстрактным) мышлением и возможностями детей с исходным правополушарным (интуитивным, образным) мышлением. Другими словами, эти дети не настолько рациональны, насколько хотелось бы родителям, обычно инженерно-техническим работникам или ученым. Более того, дети могут быть леворукими («вдвойне правополушарными»), скрытыми левшами (которых быстро переучили) или просто детьми с правополушарным образным мышлением, развитой интуицией, воображением, художественными задатками и выдающимися не столько теоретическими, сколько практическими способностями. Когда же с этими детьми обращаются не адекватно направленности их восприятия и мышления, например, учат считать и писать раньше, чем они на это способны, устанавливают нереальные правила и ограничения, рано отдают в гимназии и лицеи, учат нескольким языкам сразу, то их рабочий день уже во втором классе составляет не менее 12 часов. Чтобы избежать этого, надо иметь или семь пядей во лбу, или невероятную выносливость и способность к усвоению абстрактных наук, что для детей с правополушарным мышлением на этом этапе развития представляется невыполнимой задачей. Плюс ко всему отсутствуют игры, двигательная активность, открытость и непосредственность в выражении чувств, нет времени на общение с природой, занятия музыкой и спортом. В результате наблюдается искусственное торможение природной активности правого полушария и непомерное, неестественное усиление активности левого полушария. Правое полушарие выключается из привычного ритма деятельности при одновременной искусственной стимуляции, перевозбуждении левого полушария, которое не может работать длительное время под влиянием одностороннего информационного перенапряжения и раньше времени «перегорают». Тогда возникает хроническое состояние неудовлетворенности и растерянности, отмечаются затруднения при обучении правописанию, когда дети пропускают или переставляют буквы, не дописывают слова, не там ставят знаки препинания или не ставят вообще, школьники жалуются на головные боли, у них рассеянное внимание, наблюдаются нарушения сна и другие симптомы нервно-психического напряжения и расстройства. Недовольные родители объясняют это ленью, недостатком воли, дисциплинированности и, ужесточая требования, оказываются, в конце концов, «у разбитого корыта». Ребенок, лишенный возможности непосредственного выражения чувств, ребенок, которого все ругают, находят одни недостатки, теряет веру в себя, впадает в состояние отчаяния, непреходящего беспокойства и начинает не лучше, а хуже учиться. Способности и возможности детей с различной направленностью мышления проявляются по-разному: детям с правополушарным мышлением русский язык дается не так легко, как их ровесникам с левополушарным мышлением.

Какие еще ошибки при воспитании детей способствуют заболеванию неврастением? Это постоянные запреты, ограничения, напоминания и регламентация каждого их шага со стороны более чем серьезных и принципиальных взрослых. Во многом ненужные запреты и требования произвольно откладываются в подсознании этих детей. Обычно «засоряется» подобным образом левое полушарие, в котором образуется «психологическая свалка» вследствие бесконечных напоминаний, угроз, предписаний и

запретов. Как известно, существует физическая зашлакованность организма, но в данном случае подразумевается психологическая. Конечно, время лечит, поэтому постепенно переживания все реже отражаются в воспоминаниях. Но ничто не проходит бесследно из пережитого ранее: оно запечатлевается в эмоциональной (долговременной) памяти. К примеру, можно наблюдать, как повзрослевшие дети, теперь уже муж или жена, болезненно воспринимают пустяковые, на первый взгляд, замечания и любые необходимые ограничения и запреты, без которых не может обойтись ни одна семья. Другие проявления «психологической зашлакованности» — тщательно скрываемый от окружающих страх принятия новых решений или мышление штампами, стереотипами, боязнь новизны, оригинальности. Обычно это очень исполнительные люди, но со стандартным мышлением, ориентирующиеся на догмы, раз и навсегда принятые решения, не способные измениться в новых обстоятельствах, как и опережать события.

Дети, болеющие *истерическим неврозом*, как правило, по своей природе очень эмоциональны. У них хорошо развита интуиция, предчувствия, и в то же время они склонны не допускать в сознание, т. е. вытеснять, неприятные чувства и переживания. Страдают они прежде всего от противоречивых чувств родителей к себе, которые то любят и все разрешают, то непредсказуемо впадают в другую крайность. Обычно один родитель все разрешает, а другой пытается ввести жесткую систему контроля и наказаний, вследствие чего в семье возникают непреходящие конфликты. Ребенок этим пользуется, рано учится лавировать между разными точками зрения взрослых и добиваться своего во что бы то ни стало. Тем не менее, судьба таких детей незавидна. Как правило, папы и мамы слишком молоды, чтобы понять всю серьезность родительского долга: они прерывают учебу, рано возвращаются к работе и часто отдают свое чадо на воспитание бабушкам и дедушкам. Типичным является и раннее помещение ребенка в ясли, в различные группы продленного дня, всевозможные кружки, секции, школы. Такое поведение родителей объясняется их стремлением «отделаться» от ребенка, который, как раз, наоборот, вследствие своей повышенной эмоциональности испытывает острую потребность во внимании родителей, ведь привязанность подразумевает не только эмоциональный контакт и любовь, но и знаки внимания и заботы. Вечно спешащим, ориентированным на другие цели и эгоистически настроенным родителям не до этих чувств. Они предпочитают купить игрушку или жвачку, чем просто приласкать ребенка и поговорить с ним по душам. Тогда-то он и начинает более чем эмоционально добиваться необходимого внимания родителей, что расценивается как капризы, истерики, своеволие, а то и упрямство. Накопление эмоциональных расстройств у детей не происходило бы такими быстрыми темпами, если бы их не усугубляли неблагоприятные жизненные обстоятельства вроде семейных конфликтов, ухода из семьи одного из родителей, смерть любимых бабушки или дедушки и, наконец, рождение более желанного брата или сестры. Следует заметить, что родители детей с истерическим неврозом, особенно матери, обладают такой личностной особенностью, как максимализм. Если даже мать любила первенца, то после рождения второго ребенка она безоговорочно переносит это чувство на него. К старшему же ребенку начинает относиться более требовательно, предоставляя полную самостоятельность, хотя ему еще несколько лет от роду и он не готов получить самостоятельность в качестве даже подарка. Поэтому самым счастливым временем становятся дни болезни, когда уделяется больше внимания, не нужно ходить в постылый детский сад или школу, можно спать, сколько хочется, и пользоваться прочими недоступными в другое время благами. Не только болезнь способствует получению недостающих тепла и внимания родителей, но и демонстрация ребенком своей нарочитой беспомощности, страхов, особенно перед засыпанием, так называемого плохого аппетита и многое другое, на что еще могут эмоционально реагировать вечно занятые и не в меру принципиальные родители.

При *неврозе страха* правополушарность мышления ребенка очевидна, поскольку страхи — это отрицательные эмоции, и их центр, как и всех подобных эмоций, находится в

правом полушарии (в левом полушарии преобладают положительные эмоции). К тому же страх в нашем определении — это аффективно заостренный инстинкт самосохранения, отражающий угрозу жизни или благополучию человека. Инстинктивная основа ощущений, предчувствий и чувств находится в правом полушарии, поэтому наибольшее число страхов наблюдается у детей с правополушарным мышлением (как и у взрослых). Когда ребенок обуян страхом, то возбужден и заторможен одновременно. Возбужден собственно страхом, ввиду наличия функциональной доминанты (очага возбуждения) в коре правого полушария головного мозга. С другой стороны, любая доминанта образует вокруг себя зону защитного торможения в виде подавления волевой активности, инициативности, самостоятельности и уверенности в себе. Чем больше страхов, тем менее активен и самостоятелен ребенок, тем более он пассивен, инертен, заторможен и склонен скорее избегать любой опасности, чем преодолевать ее. В школе он не поднимет руки, даже зная ответ, тем более не выйдет к доске, он теряется в новой обстановке и мучительно страдает от неспособности ответить или защитить себя подобающим образом. Подчеркнем, что при любом неврозе интеллект не страдает, деформируются эмоции, воля, самоконтроль и в целом познавательная активность.

Именно в неспособности защитить себя и заключается драма детей с неврозом страха. Этим детям «не повезло» с самого начала. Во-первых, у них более чем тревожные и мнительные родители. Далеко не всегда это проявляется в однозначном, буквальном виде. Тревожность матери может быть и непереносимостью ожидания, одиночества, постоянным беспокойством за ребенка. Мнительность же отцов заключается в постоянных сомнениях по поводу наличия или отсутствия успеха, ожидаемого результата, колебаниях при принятии окончательного решения и т. д. Тревожность матерей способна в большей степени неблагоприятно воздействовать на психическое состояние мальчиков, которые чрезмерно защищаются от всех трудностей и опасностей жизни, инфантилизируются и не могут вследствие этого быть приняты сверстниками. Мнительность отца, если она сочетается с неуверенностью, способствует развитию у мальчиков чувства незащитности — неумения постоять за себя, защитить в дальнейшем свои права. Таким образом, тревожно-мнительная констелляция (т.е. взаимодействие сосуществующих факторов, стечение обстоятельств) черт характера родителей способна негативно повлиять на формирование у детей чувства уверенности и способности противостоять страхам.

Тревога и страх передаются детям матерью прежде всего вследствие стресса при беременности и родах. Через общую кровеносную систему с матерью плод насыщается ее гормонами беспокойства. Уже доказано наличие инстинкта страха (ужаса) у плода к 9—12 неделям жизни, что показано в документальном фильме «Безмолвный крик». И вне аборт плод испытывает нечто подобное из-за нежелания матери сохранять беременность, конфликтов в семье, которые «слышит» плод, угрозы выкидыша. Тогда у него перед родами накапливается панический страх, словно они будут концом, а не началом новой жизни.

Сами роды — более чем мучительный процесс для детей с неврозом страха. В данном случае имеется в виду не асфиксия — удушье или органическое поражение головного мозга, а то, что роды продолжаются в течение длительного времени. Как бы там ни было, нервность новорожденного очевидна с самого начала: он вздрагивает от малейшего шума, часто плачет, беспокойно спит. У этих детей нередко возникают и расстройства пищеварения — срыгивания, икоты, колики. Следует заметить, что в молоке матери, продолжающей находиться в состоянии эмоционального стресса, сохраняются гормоны беспокойства, и ребенок получает их сполна при каждом кормлении.

Развитию невроза страха могут способствовать различные несчастья: помещение в больницу, болезненные (непродуманные) медицинские манипуляции, операции (не всегда нужные), ожоги, ушибы и падения, испуги и переживания из-за семейных эксцессов, угроза или реальная потеря одного из родителей (прародителей). Обилие страхов,

беззащитность, последующая неуверенность в себе не возникают на пустом месте. Именно у этих детей отмечается высокая эмоциональная чувствительность, впечатлительность, развитое чувство «я», как и обостренный инстинкт самосохранения. Это усиливается тревожно-мнительными чертами характера родителей с неизжитыми с детства страхами и опасениями и собственным травмирующим опытом внутриутробного развития и родов.

Следует сказать и о воспитании при неврозе страха. Оно, как и при любом неврозе, часто является неадекватным. Нежеланность рождения ребенка, а также разочарование в его половой принадлежности приводят к чувству незащищенности, отсутствию уверенности в ценности собственного «я». Здесь могла бы психологически помочь мать, но она пока этого сделать не может: чувства должны развиваться, отношения определиться, уверенность в себе возрасти, да и к страхам необходимо отнестись критически. Нередко, к сожалению, это остается лишь благими пожеланиями. Часто матери не очень общительны, излишне принципиальны, не могут вовремя приласкать ребенка, как и обеспечить ему вследствие своей тревожности адекватную психологическую защиту. Добавим, что невроз страха может преследовать человека всю жизнь, проявляясь торможением, неуверенностью, паническими реакциями на любые неожиданные, непредсказуемые ситуации общения.

При **неврозе навязчивых состояний** детям не хватает непосредственности и цельности чувств. Их вербальный (словесный) интеллект значительно выше, чем у сверстников: они любят говорить взрослыми фразами, философствовать на отвлеченные темы, им нравятся точные науки.

Невербальный (интуитивный) интеллект у таких детей развит в меньшей степени: они не способны принимать решения в непредсказуемых ситуациях, предпочитают все заранее спланировать, разложить по полочкам, часто сомневаются и относятся ко всему критически, для них нехарактерна непосредственность в выражении чувств, зато они

рациональны даже тогда, когда это не требуется по ситуации.

Заметно преобладание активности левого полушария, или второй сигнальной системы. При таком негибком мышлении дети помимо воли постоянно думают, говорят о чем-либо одном и том же и никак не могут освободиться от неотступно преследующих их мыслей и страхов. К тому же они являются традиционалистами, предпочитают следовать раз и навсегда заведенному порядку, общепринятым образам, мыслям. Деятельность левого, аналитически мыслящего полушария осуществляется в автономно-возбужденном навязанном режиме, а правое полушарие вследствие заторможенности не может биоэнергетически прекратить генерацию навязчивых мыслей. Тогда формируются ритуалы — защитные действия, предохраняющие от появления этих состояний, например: нужно закрыть дверь определенным образом, издать конкретные звуки и многое другое. В ряду так



называемых народных примет множество таких рекомендаций и запретов: «сплунь через левое плечо», «перекрестись три раза», «не здоровайся и не прощайся через порог» и т. д. Подобные ритуалы предохраняют человека от ощущения опасности. Другими словами, поступая определенным образом, можно избежать страха, беды, несчастья. В этом есть рациональный смысл, но при обсессивном неврозе эти мысли приводят к изматывающим раз и навсегда заданным действиям: человек каждую минуту моет руки, не выходит на улицу из-за боязни заражения и думает каждую секунду об опасности, которой нет и не может быть в ближайшие сто лет.

Обычно у детей с навязчивыми состояниями чрезмерно морализирующие родители: они излишне рано пытаются привить ребенку правила поведения, когда кроха еще не понимает, зачем каждую минуту надо говорить «спасибо» и «до свидания», обучают пользоваться компьютером, забывая, что дети должны играть, а не говорить с репетиторами на разных языках. При этом воспитание осуществляется с применением различных угроз, когда поведение ребенка не соответствует ожиданиям родителей и остальных домочадцев.

***При работе с детьми, заболевшими неврозами, выявляются погрешности воспитания самих родителей,*** например, нарушенный в детстве эмоциональный контакт, диктат кого-либо в семье, конфликтные отношения родителей, которые в дальнейшем обнаружатся в собственных семейных отношениях выросших детей. Причем если были нарушены отношения в прародительской семье с родителем другого пола, то существует большой риск развития конфликтных отношений в браке. То же относится и к целостности семьи, ее стабильности. При разводе родителей или ранней потере отца будущая мать с большой долей вероятности обречена на конфликтные отношения с мужем, она же чаще является инициатором развода. При нарушенных отношениях в прародительской семье с родителями того же пола не срабатывает эффект положительной полоролевой идентификации, когда отец ребенка не хочет походить на своего отца вследствие конфликтных отношений в детстве или отсутствия отца как такового. Тогда у него возникает больше проблем в воспитании собственных детей, в первую очередь сыновей. Мать, имевшая эмоционально неприемлемые отношения со своей матерью в детстве, как правило, не может наладить благополучные отношения со своими детьми, тем более с дочерьми, особенно если у матери возникает невротическое расстройство личности.

Многое уже невозможно восполнить. Однако не все потеряно. Многие родители, бабушки и дедушки перед тем, как обратиться за помощью, уже приняли решение не повторять прежних ошибок, видя нарастающее нервное расстройство у ребенка, которым дорожат и любят. Поэтому мы стали вовлекать в психотерапевтический процесс не только родителей, но и бабушек и дедушек, даже если они постоянно не живут в семье, а только помогают время от времени. Как раз участие в психотерапевтических играх бабушек, дедушек, родителей и детей устраняет многие существующие противоречия между ними, улучшает взаимопонимание. Во время этих игр происходит воздействие не только на невроз ребенка, а на всю взаимосвязанную систему отношений трех поколений семьи — прародительской, родительской и непосредственно самих детей.

Подводя итог, можно сказать, последующее развитие неврастении обусловлено чрезмерно большим количеством запретов, ограничений, порицаний и физических наказаний. При истерическом неврозе попустительство и беспомощность родителей порождают непонимание детьми правил, отсутствие волевого контроля, непоследовательность и противоречивость поступков. Невроз страха появляется в результате беспокойства и тревоги родителей, не сумевших справиться с ними в своем собственном детстве. Невроз навязчивых состояний у детей — отражение морального прессинга родителей, отстаивание во что бы то ни стало собственного мнения, долженствования и принципиальности во всем, а также постоянных угроз и бесконечных требований взрослых.

В основе всех неврозов у детей лежит неверие в их возможности, отсутствие индивидуального подхода в воспитании, неумение общаться и играть с ними, непоследовательность и противоречивость воспитания, а также крайности в отношениях с детьми, восприятие их «без пяти минут взрослыми» или «беспомощными младенцами». В результате непоследовательности и отсутствия гибкости при воспитании детей, разногласий между взрослыми в семье создается поле психологической напряженности, все более возбуждающе действующее на психическое развитие детей и одновременно тормозящее их активность из-за нарастания тревоги, страхов и неуверенности в себе. Эмоциональные расстройства не только ухудшают самочувствие и снижают жизненный

тонус, но и осложняют адаптацию среди сверстников в детском саду и школе. Как лучше всего помочь семье с больным неврозом ребенком и какова роль игры в этом процессе — об этом и пойдет речь далее.

## 2. Игра как способ преодоления неврозов

Игра существовала всегда. Потребность в игре свойственна не только людям, но и животным с первых месяцев жизни. Общим будет наличие спонтанной, произвольной игры, побуждаемой влечением и желанием. Подобная, во многом инстинктивная, форма



деятельности присуща раннему возрасту (игры с погремушками, мячом у малышек, игры котят, щенков и львят). Игра свидетельствует об активности в новой жизни и проявляется на фоне жизнерадостности, а не угнетенности, печали или болезни. Если вначале игра носит безусловно-рефлекторный характер, то постепенно по мере возрастающего интереса к окружающему миру она становится потребностью взаимодействия с ним не только для получения позитивных чувств, но и для выработки навыков, умений. Обычно этот интерес усиливается на втором году жизни, когда ребенок начинает ходить и выражать свои желания и мысли словами.

К концу второго — началу третьего года жизни вместе с развитием самосознания формируется целевое основоположение игры, она становится все более прогнозируемой и планируемой. Продолжая играть спонтанно под влиянием чувств и желаний, ребенок начинает сравнивать игры, отбирать для себя наиболее приемлемые и даже планировать, как и где будет играть. Игра, таким образом, из произвольной становится все более произвольной и управляемой. Заметно расширяется и диапазон игр. Предметы одушевляются, становятся живыми, зарождается ролевое взаимодействие. Мальчик, играя с машинкой, начинает представлять себя водителем, а девочка при игре с куклой — мамой. Высокая способность к подражанию в данном возрасте как раз и способствует воспроизведению и усвоению мира взрослых, т. е. социализации, или социальному обучению. Видно, как ребенок стремится освоить навыки адаптивного поведения и взаимодействия в окружающем мире и в то же время избавиться от крайностей или просто избытка воспитательных воздействий. Так мальчик, подражая агрессивному отцу, разбивает игрушки, устраивает столкновения-аварии, кричит и наказывает нарушителей даже за всякие незначительные прегрешения, как инспекторы ГИБДД. Девочка, вообразившая себя матерью, демонстрирует свое беспокойство о здоровье кукол, часто ставит им градусник, водит к врачу, читает нотации и угрожает всяческими карами в случае неподчинения. Дети, живущие в нервной семейной атмосфере, так же торопятся, раздражаются и кричат в игре, явно подражая взрослым. Так что незаметное наблюдение за игрой может дать внимательным родителям много поводов для размышлений на тему адекватности взаимоотношений с детьми.

Детские игры постепенно начинают заменяться компьютерными. Одновременно происходит общее уменьшение игровой активности. В большей степени на это реагируют дети с правополушарным мышлением, у которых накапливающееся напряжение от избытка информации не находит естественного выхода, разрядки и проявляется раздражительностью, нарушениями сна и психомоторными нарушениями, например, заиканием, энурезом и нервными тиками. Осложняют игровую деятельность и недостаточные контакты со сверстниками, особенно когда ребенок не ходит в детский сад и целый день проводит с чрезмерно тревожной и опекающей бабушкой. В этом случае формируются только взаимоотношения со взрослыми. Отсутствие навыков общения со сверстниками в раннем возрасте, в том числе и игрового, неизбежно осложняет будущие



отношения в школе. Эти дети, не умея принимать и играть роли, демонстрируют негибкость, склонность к стереотипам и штампам во взаимодействии, легко теряются в новой обстановке, замыкаются, обижаются. Игровая депривация сопровождается потерей чувства юмора, не говоря уже о непосредственности и жизнерадостности. Вследствие этого можно наблюдать слишком прямолинейных, маленьких «старичков», которые способны только заплакать, но не засмеяться и отнестись с юмором к разыгрыванию некоторых страхов и переживаний. Они чрезмерно требовательны и не по-детски



нетерпимы к недостаткам, ошибкам, просчетам, которые в избытке находят у других, но только не у себя. Как правило, они претендуют на лидирующее положение в группе, но, даже добиваясь успехов в учебе, не принимаются сверстниками. В результате усиливающихся переживаний происходит перенапряжение нервной системы и при некомфортных отношениях в семье и неадекватной воспитательной тактике родителей развивается психогенное заболевание личности — невроз.

### **Виды игр**

По мере роста ребенка, меняются и его игры: от простого обмена игрушками, до разыгрывания ролей и затейливого

«строительства».

Все виды игр имеют свои особенности и назначение, но между ними нет явно обозначенных границ – в каждой игровой ситуации они могут накладываться друг на друга.

Грэйс Крайг выделяет следующие виды игр:

Сенсорные игры. Цель этого вида игры: приобретение сенсорного опыта ради самого опыта. Благодаря этой игре дети узнают о своих физических и чувственных возможностях, о свойстве вещей, которые их окружают.

Моторные игры. Этот вид игр предполагает постоянную смену ощущений движения. Для младенцев моторные игры являются одной из первых возможностей общения с окружающими.

Игра – возня. Подобный вид игр приносит детям немалую пользу. Она дает детям возможность поупражняться и выплеснуть энергию, но и учит сдерживать свои чувства, контролировать импульсивные желания и помогает избавиться от негативных привычек, они учатся видеть разницу между настоящим и изображаемым.

Языковые игры. Детей интересует сама речь, они играют со звуками, формами и смысловыми оттенками. Игра со словами дает возможность ребенку поупражняться в грамматике. Еще дети используют язык для того, чтобы контролировать свои шаги, структурировать свою игру.

Ролевые игры. Один из основных видов игр заключается в разыгрывании различных ролей и ситуаций – это сюжетно-ролевая игра. В ролевых играх дети проверяют свои социальные знания, развивают способность к символическому замещению конкретных объектов и событий символами. А также ролевая игра способствует лучшему пониманию как других людей, так и самого себя. Именно в этом виде игры ребенку предоставляется возможность поставить себя на место другого человека.

Существуют также и другие виды игр:

1. Игра дидактическая. Это специально созданная игра с определенной дидактической задачей, скрытой от ребенка в игровой ситуации за игровыми действиями. Здесь сама игра

направляет ребенка на овладение знаниями и умениями. Этот вид игр является одной из методических разновидностей обучения.

2. *Игра-драматизация.* Строится с опорой на сюжетную схему какого-либо литературного произведения, выбранного детьми. Здесь роли соответствуют действующим лицам разыгрываемого произведения.

3. *Игра-развлечение.* Здесь сюжет полностью отсутствует и целью является веселье и развлечение участников данной игры.

4. *Игра процессуальная.* Этот вид игры характерен для детей младшего возраста. В процессе данной игры происходит овладение значениями предметов окружающего мира посредством условных действий с игрушкой-персонажем. С помощью реалистических игрушек ребенок воспроизводит привычные для него действия взрослых. В процессуальной игре у детей развиваются наглядно-образное мышление, воображение, речь, произвольность.

5. *Игра режиссерская.* Вид индивидуальной игры. Здесь ребенок сам придумывает сюжет, играет за себя и за игрушку, которая наделяется определенной ролью. Этот вид игры способствует развитию речи, мышления и воображения.

6. *Игра с правилами.* Как правило, такая игра групповая или парная. Особенностью данного вида игры является наличие правил, обязательных для всех играющих. Исторически сложившиеся правила передаются от старших детей младшим, но дети могут сами формировать новые правила для данной конкретной игры.

7. *Игра деловая.* Она направлена на освоение, осмысление так называемых инструментальных задач, связанных с построением реальной деятельности, достижением конкретных целей. У детей происходит развитие навыков целеполагания и планирования действий, саморегуляции в процессе достижения цели, умения соотносить свою

деятельность с деятельностью других людей.



8. *Игра сюжетно-ролевая.* Этот вид игры характерен для детей дошкольного возраста. Сюжетно-ролевая игра представляет собой деятельность, в которой ребенок берет на себя роли взрослых и в обобщенной форме в специально создаваемых игровых условиях воспроизводит их деятельность и отношения между ними. Для этих условий характерно использование разнообразных игровых предметов,

замещающих действительные предметы деятельности взрослых. Именно в ролевой игре ребенок реализует свое стремление жить общей жизнью со взрослыми, жизнью, которая захватывает его целиком.

#### 1.4 Функции игры

Особое внимание хотелось бы уделить основным функциям детской игры, потому что функции могут помочь нам определить сущность игры.

С точки зрения влияния на развитие функции игры подразделяют на 4 категории.

1. *Биологическая функция.* Начиная с младенчества, игра способствует координации движений рук, тела и глаз, предоставляет ребенку кинестетическую стимуляцию и возможность затрачивать энергию и расслабляться.

2. *Внутриличностная функция.* Игра развивает способности овладения ситуациями, исследования окружающей среды, постижения устройства и возможностей тела, ума, мира (т.е. стимулирует и оформляет когнитивное развитие). Кроме того, игра позволяет ребенку посредством символизации и фантазийного механизма «исполнения желаний» отреагировать и разрешать внутриличностные конфликты, что более всего используется в терапии.

3. *Межличностная функция.* Игра служит полигоном для освоения огромного количества социальных навыков – от того, как делиться игрушками до того, как делиться идеями. К тому же, игра – одно из основных средств достижения сепарации от матери или человека, ее заменяющего (подготовка ребенка к возможности и поправимости настоящих временных расставаний с близким человеком).

4. *Социальная функция.* В играх, дающих детям возможность примерять желанные взрослые роли, дети усваивают идеи, поведение и ценности, ассоциированные в обществе с этими ролями.

Также А.Н. Леонтьев помимо символической и воспитательной функции игры говорит и о аффективной (эмоциональной). Ранее никто из исследователей не поднимал вопрос об этой стороне игры. Нельзя было оставить в стороне аффективную жизнь ребенка, поскольку дошкольный возраст – это ярко выраженная эмоциональная жизнь.

Игра – отражение жизни. Здесь все «как будто», «понарошку», но в этой условной обстановке, которая создается воображением ребенка, много настоящего: действия играющих всегда реальны, их чувства, переживания подлинны, искренни. Ребенок знает, что кукла и мишка только игрушки, но любит их, как живых, понимает, что он не «взаправдашний» моряк или летчик, но чувствует себя отважным пилотом, храбрым капитаном, который не боится опасности, и, конечно же, по-настоящему гордится своей победой.

Именно в этой, максимально свободной от всякого принуждения деятельности, казалось бы, целиком находящейся во власти эмоций, ребенок раньше всего научается управлять своим поведением и регулировать его в соответствии с общепринятыми правилами. Именно игра приучает детей подчинять свои действия и мысли определенной цели, помогает воспитывать целенаправленность.

Именно игра – та деятельность, посредством которой можно удачно и продуктивно построить процесс взаимодействия взрослого и ребенка.

Итак, игра — школа эмоциональности, воображения и фантазии, динамичного и гибкого мышления, принятия и разыгрывания ролей, общения со сверстниками и взрослыми, равно как и школа самостоятельности и независимости, инициативности и творческого самовыражения. К тому же в играх с правилами ребенок учится сдерживать эмоции, преодолевать трудности, доводить начатое до конца, что развивает умение владеть собой и уверенность в своих силах. Игра как существенный вид деятельности детей стимулирует расширение кругозора, любознательность, образное и логическое мышление, сообразительность в поисках правильного решения задачи, как и подвижность, ловкость, координированность движений. Наконец, игра со сверстниками помогает преодолевать конфликтные ситуации, шероховатости в общении и находить выход из сложных, порой драматичных ситуаций. Все это делает игру средством самовоспитания, приобщения к миру взрослых. Но одновременно игра — самостоятельная психическая реальность, уникальный и неповторимый мир детства.



В более систематизированном виде игра предстает перед нами как средство:

1) **познания** (усвоения новых знаний);

- 2) развития эмоциональности, усиления жизнерадостности и преодоления негативных чувств;
- 3) самовыражения, раскрытия своего творческого потенциала, возможностей и способностей;
- 4) приобретения коммуникативного опыта через умение принимать и играть роли;
- 5) формирования гибкого, ситуативного, альтернативного мышления и непосредственности в общении;
- 6) развития психических процессов, в том числе воображения, внимания, памяти, мышления, эмоционально-волевых процессов;
- 7) социализации (приобщения к социуму).

### Лечебные свойства игры.

Использование игры для лечения невротизма было описано впервые в зарубежной литературе в 20-е годы XIX века в психоаналитических концепциях Анны Фрейд, Мелани Кляйн, Зигмунда Фрейда. В 1947 году появилось исследование классика игровой психотерапии детей В. М. Акслейн. В ее книге рассказывается о направлении недирективной игровой терапии. Недирективная (ненаправленная) игротерапия проводит линию на свободную игру как средство самовыражения ребенка, позволяющее одновременно успешно решить три важные коррекционные задачи:

1. Расширение репертуара самовыражения ребенка.
2. Достижение эмоциональной устойчивости и саморегуляции.
3. Коррекция отношений в системе "ребенок - взрослый".



Эта терапия, по мнению В. М. Акслейн, должна помочь ребенку увидеть самого себя, свои достоинства и недостатки, трудности и успехи. Эффективности метода способствовали принципы, по которым строилось поведение терапевта в процессе недирективной игровой терапии и которые полностью соответствуют нашему подходу к игровой терапии:

- 1) дружеская, теплая, не подавляющая ребенка манера общения;
- 2) установление степени дозволенности, т. е. безопасности в игровом взаимоотношении;
- 3) предоставление ребенку возможности самостоятельно выбирать линию поведения;
- 4) право ребенка выражать свои чувства, когда он готов к этому;
- 5) запрет интерпретации (истолкования)

высказываний и действий ребенка.

Игротерапевт должен пользоваться в игре теми же символами, что и ребенок. В результате такого построения терапевтической ситуации возникает возможность выявить состояние фрустрации, агрессивные тенденции, неуверенность, страхи. С помощью проигрывания этих чувств можно вывести их на поверхность, открывая для осознания. Сталкиваясь с ними лицом к лицу, ребенок обучается их контролировать. Благодаря недирективной игровой терапии ребенок получает возможность развиваться дальше, становится более независимым и зрелым индивидуумом. Сторонником недирективного метода игровой терапии является и Ф. Аллен — известный детский психиатр. Он оценивал игротерапевтические сеансы, как накапливаемый опыт

переживания, позволяющий ребенку быть самим собой, опознавать и использовать в игре свои возможности и способности.

Правильное построение игры помогает ребенку осознать себя, увидеть свои внутренние конфликты и работать над преодолением отрицательного представления о себе. Значительное внимание уделяется установлению ограничений в игре, как границ отношений терапевта и ребенка, связывающих игру с реальностью: существуют пределы игры во времени, правила использования игрушек, запреты на выражение агрессивности по отношению к терапевту и т. д. Недирективные принципы игровой терапии характеризуются и тем, что при терапевтической связи ребенку передается глубокая вера в себя как личность, в свои возможности роста. Терапевт уважает ценности ребенка, его особенности и символы и дает ему возможность понять, что они его достойны, поскольку представляют неотъемлемую часть его сущности. Так как эмоциональные проблемы и симптомы ребенка являются ограничениями его отношений, то по мере их изменения заменяются и исчезают сами проблемы и симптомы.

Литературный источник: Захаров А.И. «Неврозы у детей и подростков», «Игра как способ преодоления неврозов у детей».

Подготовила педагог-психолог отделения социальной реабилитации и психолого-педагогической помощи Шибанова С.А.