

Не дайте ребёнку стать «трудным» (игровая терапия).

То, что с детьми теперь работать труднее, чем 5-6 лет назад, не нуждается в доказательствах. Год от года растёт число детей с различными трудностями в поведении. Справиться с этим можно лишь применяя различные адекватные методы воздействия на детей.

Если ребёнка понимают и принимают, он легче преодолевает свои внутренние конфликты и становится способен к личностному росту. Это основное положение игровой терапии, в которой взрослый как хороший садовник: он не пытается вырастить из астры розу, а создаёт для каждого растения оптимальные условия для развития.

Игра, как известно, наиболее естественный способ проникновения в мир детства, а нередко и единственный способ помочь детям, которые ещё не освоили слова, ценности и правила взрослых. **Итак, цель игровой терапии – не менять и не переделывать ребёнка, не учить его каким – то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность «прожить» в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого.** Например: «У-у-у!» - завывало в трубе батареи. Маленький Миша испуганно втянул голову в плечи. «Страшно? Это тебе что-то напоминает?» - спрашивает взрослый. «Так мама ругается, когда сердится. А можно я её (трубу) стукну?» - спросил Миша и несколько раз ударил кулачком по батарее. Вскоре на его лице появилась улыбка: наконец то он смог выразить своё отношение к поведению мамы. В тот день он впервые, без всякого напоминания, убрал за собой игрушки. С точки зрения постороннего наблюдателя в игровой терапии нет ничего необычного. Например, взрослый сидит, целиком развернувшись к ребёнку, и беседует с ним. Необычным её делает **позиция взрослого**, причем успехов в работе добиваются только те, кто видит в этой позиции не «платье», которое надевают непосредственно перед вступлением в контакт с ребёнком, а **способ существования, основанный на следующих принципах.**

- Я отказываюсь от роли руководителя, я просто хозяйка комнаты, в которой можно играть.
- Я активна, но не в смысле управления деятельностью ребёнка, а в смысле эмоциональной вовлеченности в неё.
- Я целиком рядом с ребёнком. Он – самый важный человек для меня в эту минуту.
- Я не выдвигаю своих требований, какими бы важными они мне не казались. Ребёнок появился на свет не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям.
- Я должна быть терпеливой: чем меньше ждёшь результатов, тем быстрее они появятся.
- Я настроена на получение удовольствия от общения с ребёнком.

Для игровой терапии достаточно стандартного набора игрушек и подсобных средств. Известно, что дети очень любят возиться с водой и песком. Но взрослые не разрешают этого делать: «Не подходи, не бери в рот, брось сейчас же!». Так и не успевают маленький исследователь удовлетворить своё любопытство. А с годами желание познакомиться с тем, с чем знакомиться не разрешают, накапливается. И в подростковом возрасте это любопытство может принять неожиданную форму. Ну а если разрешить детям пережить «песочный период»? пусть копаются в мокром песке, закапывают в него машинки, куклы, строят домики и готовят обед. Любопытно, что чем аккуратнее и воспитаннее ребёнок, тем длительнее «песочный период». Не существует правильного или неправильного способа игры с песком и водой, ребёнок всегда может быть уверен в успехе. Это особенно полезно для застенчивых и замкнутых детей: они становятся более откровенными. Касается это и детей, страдающих энурезом. Это заболевание часто является признаком неблагоприятных отношений в семье.

Одним из наиболее важных аспектов игровой терапии является установление ограничений, которые дают детям возможность научиться самоконтролю. Ограничения должны быть минимальными и выполнимыми. Их нужно обозначить спокойным тоном как нечто само собой разумеющееся. Когда сообщать о запретах? Ответ прост: они не нужны до тех пор, пока они не нужны.

Процесс установления запретов делится на несколько этапов.

- Признайте желания, чувства и потребности ребёнка. Выраженное в словах понимание чувств часто помогает ослабить их интенсивность. Это особенно важно в случае проявления ребёнком гнева и часто достаточно для того, чтобы он изменил своё поведение.
- Сообщите ребёнку об ограничениях так, чтобы у него не осталось ни малейшего сомнения в том, **что можно, а что нельзя**. Расплывчатые или неясные запреты мешают ребёнку принять на себя ответственность и действовать соответственно.
- Укажите ребёнку приемлемую альтернативу.
- Предъявите ребёнку ультиматум – возможность последнего выбора. Его условия должны быть сформулированы очень четко, чтобы ребёнок понял, что он стоит перед последним выбором, и теперь все, что он сделает, станет следствием его собственного решения. Например: «Если ты решишь «выстрелить» в меня, значит, ты принял решение больше не играть сегодня, покинуть игровую комнату и т.д. Если ребёнок продолжает демонстрировать свои агрессивные намерения, условия ультиматума реализуются, но ребёнок не чувствует себя наказанным, а воспринимает действия взрослого как естественное следствие своего выбора.

Не менее важным аспектом игровой терапии является система поощрений ребёнка, которая выражается в вербальной и невербальной (жесты, улыбки, похлопывания, прикосновения и т.д.)

- Ребёнка нужно поощрять как можно чаще и как можно естественней.
- Ребёнка нужно поощрять теми способами, которые ему больше всего нравятся
- Ребёнка нужно хвалить постоянно, даже если у него ничего не получается, а при малейшей удаче тем более.

Дети, с которыми систематически занимаются, приобретают способность управлять своим поведением; легче переносят запреты; становятся более гибкими в общении и менее застенчивыми; легче вступают в сотрудничество; выражают свой гнев более «пристойными» способами; в их игровой деятельности начинают преобладать сюжетно – ролевые игры с отображением взаимоотношений людей.