**Техники групповой психотерапии с детьми**

*Самойлова В.Л., педагог-психолог*

*МАОУ ДОД СДЮСШОР г. Салехард*

Цель групповой психотерапии состоит в восстановлении психического единства личности посредством нормализации ее межличностных отношений. Основная терапевтическая задача метода связана с эмоциональным отреагированием конфликтных ситуаций в группе и ослаблением угрожающих образов в сознании посредством их условного изображения в игре.

Задачей детской психотерапии, как и любой другой терапии, являются важнейшие изменения личности. Посредством отношений, катарсиса, инсайта, исследования реальности и сублимации терапия привносит новый интрапсихический баланс, за счет усиления эго, изменения суперэго и улучшения образа себя.

Каждая терапевтическая система должна объяснить и оправдать свою эффективность в терминах ее влияния на хорошо выделяемые переменные терапии. Чтобы оценить направление того или иного терапевтического подхода, необходимо ответить на следующие вопросы.

1. Облегчает или нет этот метод установление терапевтических отношений;
2. Облегчает или затрудняет он катарсис;
3. Помогает или препятствует он достижению инсайта;
4. Дает ли он возможность или препятствует изучению реальности;
5. Открывает он или блокирует каналы сублимации.

Варьирование в полноте и богатстве этих пяти элементов объясняют в значительной степени различия в результатах, достигнутых в ходе различных терапевтических практик.

***1. Облегчает или нет этот метод установление терапевтических отношений?***

Присутствие нескольких детей облегчает установление раппорта между терапевтом и каждым ребенком в отдельности. Групповые встречи доказали свою эффективность, особенно при первых контактах. Для маленького ребенка первое столкновение с терапевтом нередко может казаться пугающим. Он не хочет отходить от матери и идти за каким-то странным субъектом в непонятную комнату. Для ребенка не так страшно находиться в новой ситуации с двумя-тремя детьми своего возраста. Во время индивидуальной терапии, особенно во время первых ее сессий, ребенок нередко чувствует себя не в своей тарелке, полностью замыкается и может так и не осмелиться промолвить слово или дотронуться до игрушки. В групповой терапии присутствие других детей уменьшает напряжение и стимулирует активность и участие в процессе. Группа пробуждает у детей спонтанность, они начинают с большей готовностью общаться с терапевтом и доверять ему, чем в индивидуальной терапии.

Идентификация - это важнейший процесс, посредством которого групповой опыт может стать терапевтическим. Группа предоставляет возможности для установления многосторонних отношений, что невозможно в ходе индивидуальной терапии. В дополнение к принятию и почитанию заместителя родителя, группа также предлагает пациентам другие идентификационные модели. Дети идентифицируют себя не только с терапевтом, но и с другими членами группы.

В фокусе групповой терапии всегда находится единичный ребенок. Никаких групповых задач не ставится, никто не интересуется групповым взаимодействием. Каждый ребенок может быть вовлечен в действия, не имеющие никакого отношения к другим детям. Подгруппы возникают и расформировываются спонтанно, исходя из постоянно меняющихся интересов участников. Тем не менее, отношения между пациентами являются важным элементом группового лечения. Терапевтический процесс улучшается еще и благодаря тому, что каждый член группы может не только принимать помощь, но и давать ее.

***2.*** Облегчает или затрудняет катарсис групповая игровая терапия?

Дети различаются в том, как они используют средства для катарсиса, и в том, как они предпочитают «проигрывать» или «проговаривать» свои проблемы. Игра - терапевтическое средство, которое лучше всего подходит маленьким детям. В терапии термин «игра» не означает отдых или развлечение, это эквивалент свободы в действиях и реакциях, свободы во всем.

Групповая терапия предоставляет два средства для катарсиса - игру и вербализацию. Таким образом, каждый ребенок может использовать символический способ выражения, который наилучшим образом соответствует его требованиям. В индивидуальной терапии катарсис чаще происходит в свободной ассоциации. Он состоит из свободного движения ребенка от деятельности к деятельности и от игры к игре. На первый взгляд не связанные виды деятельности, игры, как и свободная словесная ассоциация, могут привести к всплыванию тем, связанных с ядерными проблемами пациента. Групповая терапия, с точки зрения катарсиса, имеет преимущество перед индивидуальными контактами. Помимо «свободно ассоциативного катарсиса» она также обеспечивает «викарный» или «вызванный» катарсис. Многие дети, особенно пугливые, участвуют скрыто в качестве зрителей в тех действиях, которые они хотели бы совершить, но не решаются. В группе дети лучше осознают, что позволено в терапевтической ситуации. Когда один ребенок отваживается сделать что-то, другим членам группы легче повторить это. Дети, которые боятся начать любую собственную деятельность, черпают храбрость в компании сверстников. Создается впечатление, будто дети помогают друг другу понять, что игровая комната - это островок безопасности среди интенсивного движения жизни, где они могут отдохнуть или побродить, не опасаясь штрафов или неосторожных водителей.

***3.*** ***Помогает или мешает групповая игровая терапия достижению инсайта?***

Между инсайтом и адаптацией нет прямой связи. Многие психотики обладают удивительным проникновением в динамику собственной личности, в то время как большая часть так называемых «нормальных людей» относительно плохо осознает мотивацию своего поведения. Это замечание отнюдь не обесценивает инсайт, а скорее подчеркивает его ограничения как катализатора в терапии. Зачастую инсайт является результатом, а не причиной терапии, так как его достигают люди, эмоционально готовые встретиться со своим бессознательным. Это относится как к взрослым, так и к детям. При возрастании внутренней безопасности дети достигают более глубокого осознания себя и своих отношений с значимыми людьми в их жизни. Этот инсайт часто является оторванным от всего, невербальным и достигается без помощи интерпретации или объяснения. В игровой терапии инсайт может быть как прямым, так и производным, как вербальным, так и невербальным.

Некоторые ведущие терапевты считают, что со взрослыми наилучшие условия для достижения инсайта достигаются в индивидуальной, а не в групповой терапии. Они полагают, что только глубокие отношения переноса в индивидуальной терапии могут дать пациентам безопасность и мужество встретиться со своим бессознательным. Вероятно, это и так для терапии взрослых. Однако опыт с группами детей показал, что взаимная стимуляция идей и чувств вызывает не менее глубокие инсайты. Познание себя развивается в опыте разнообразных межличностных отношений. В групповой игровой терапии дети вынуждены заново оценивать свое поведение в свете реакций сверстников.

***4. Увеличивает или уменьшает групповая игровая терапия возможности для проверки реальности?***

В отличие от индивидуального лечения, групповая игровая терапия обеспечивает реальное социальное окружение для нахождения и экспериментирования с новыми, более эффективными способами отношения к сверстникам. Группа создает такое окружение, в котором можно опробовать новые социальные техники в проверке реальности и межличностных отношений. Подавляемый ребенок понимает, что получит причитающееся ему, если просто заявит о своих желаниях, а импульсивные дети понимают, что терапевт помогает и тем детям, которые просто стоят и ждут.

Присутствие в игровой комнате нескольких детей помогает связать терапевтический опыт с миром реальности. Инфантильные чувства всемогущества и магии, нарушающие хорошее приспособление, раскрываются и изменяются группой. Дети помогают друг другу осознать свою ответственность в межличностных отношениях.

Обычные условия группы позволяют ребенку понять, что внешняя реальность может удовлетворять и помогать. Для многих детей реальность отягощена негативными ожиданиями. Они рассматривают мир как враждебный и полный лишений. Они ничего не ждут от него, кроме провала. Для этих детей ограниченная реальность психотерапии является эмоционально стимулирующим опытом. У них был предыдущий опыт общения в группе, но в этом опыте им не удавалось «быть собой» и надо было постоянно держаться настороже. В обычной группе им приходилось больше прятаться, чем раскрываться, барьер между ними и другими людьми был чрезвычайно высок.

В терапевтических группах дети открывают для себя новые качества тесных взаимоотношений. Они понимают, что можно отбросить все защиты и все-таки остаться защищенным, что они могут приближаться к ровесникам и взрослым без риска быть травмированными. В безопасной терапевтической атмосфере дети могут принимать друг друга открыто и честно переживать эмоциональную близость к другим людям. Группа как общество в миниатюре предлагает мотивацию и поддержку для изменения, а также безопасную территорию для проверки новых способов поведения. Дети узнают, что делиться чем-то материальным и идеями приветствуется в обществе, что их собственного вклада не только ожидают, но и приветствуют его.

***5. Открывает или блокирует групповая игровая терапия каналы для сублимации?***

Одной из целей детской психотерапии является помощь детям в развитии сублимаций, соответствующих стандартам и ожиданиям общества. Способность принять некоторые из собственных примитивных потребностей, подавить другие и сублимировать многие из них является признаком зрелости. Групповая игровая психотерапия обеспечивает детей более богатым репертуаром сублимационной деятельности, нежели индивидуальная игровая терапия. В индивидуальной терапии маленький ребенок может участвовать лишь в одном виде деятельности от сессии к сессии. Например, он может рисовать акварелью и ни разу не попробовать рисовать руками, или он может пересыпать песок и никогда не налить туда воды, чтобы поиграть с грязью. Такое ограничение игры, инициированное самим ребенком, может быть вызвано или отсутствием изобретательности, или отсутствием чувства безопасности. Групповая игровая терапия уменьшает склонность ребенка к монотонному повторению одних и тех же действий. В группе дети учатся друг у друга использовать все многообразие материалов и участвовать в разнообразных видах деятельности, увеличивая таким образом запас сублиматорных каналов каждого ребенка.

Присутствие товарищей по группе позволяет детям участвовать в соревновательных играх. В групповых играх дети могут символически отреагировать свою враждебность к заместителям братьев или сестер. На начальных стадиях терапии дети обычно вымещают враждебность на товарищах по группе и терапевте. Они нападают на сверстников, отнимают у них игрушки и мешают другим играть. По мере прогресса терапии это заменяется сублимацией. Вместо того чтобы брызгать друг в друга водой, дети кормят кукол; вместо того чтобы выливать краску, они раскрашивают картинки; вместо того чтобы кидать кубики, они строят дома; вместо того чтобы нападать друг на друга, они устраивают стрельбу по мишени и другие соревновательные игры. Такая соревновательная деятельность, которую ребенок переживает в принимающей атмосфере игровой комнаты, в конце концов, ведет к тому, что напряжение между братьями и сестрами дома уменьшается.

Больше всего подходят для лечения в группах игровой терапии:

- Замкнутые дети

Групповая терапия эффективна для замкнутых детей с различными психодинамическими констелляциями и этиологиями. Под эту категорию подходят дети, которых, исходя из проявляемого поведения, можно описать как чрезмерно подавленных, шизоидных, покорных, боязливых, застенчивых, изолированных, некоммуникабельных, молчаливых, зажатых и кротких. Многие из этих детей не способны выразить обычные чувства привязанности и агрессии, у них нет друзей и товарищей по играм, они избегают социальных контактов. Самое большое несчастье этих детей - их социальная изоляция, поэтому больше всего они нуждаются в свободной и безопасной межличностной коммуникации.

Замкнутым детям трудно устанавливать отношения с терапевтом во время индивидуальных сеансов. Они продолжают использовать обычные для них модели замкнутого поведения в терапевтической ситуации и могут проводить долгие часы просто тихо сидя в углу игровой комнаты и глядя в никуда. Если же они все-таки играют, то выбирают тихие и безопасные виды деятельности, избегая спонтанности и риска.

Замкнутые дети больше поддаются воздействию в рамках групповой, а не индивидуальной терапии. Дружелюбные взрослые, увлекательные игрушки и компания сверстников не позволяют им замкнуться в своих норках. Такое мягкое давление со стороны терапевтической группы уменьшает их «изоляцию» и побуждает их участвовать в деятельности сверстников. Оптимальная группа для замкнутых детей - активная, но мягкая.

***- Незрелые дети***

В эту группу попадают дети, которых родители любят как младенцев, а не как взрослых личностей со своими собственными потребностями. Таких детей обычно чрезмерно оберегают, они совершенно не подготовлены к реальностям жизни вне семейного инкубатора. Эти дети обычно жаждут социального опыта со сверстниками, но не могут адекватно принять потребности и чувства других. Для них трудно делиться своим имуществом или действовать без вознаграждения. Они избалованы и настаивают на своем, если хотят чего-нибудь. Инфантильные дети неизбежно создают неразбериху в школе и во дворе, так как они постоянно вступают в конфликты со сверстниками.

Для незрелых детей групповая терапия имеет особое значение. Группа предлагает мотивацию и поддержку для роста, а также безопасную территорию для проверки новых форм поведения. В группе такие дети узнают, какие аспекты поведения социально не­приемлемы, а какие вызывают одобрение у сверстников. В результате они пытаются приспособиться к ценностям своих ровесников. В группе они приобретают важнейшие социальные паттерны: они учатся делиться вещами, взаимодействовать, разделять внимание дружелюбного взрослого. Они учатся соперничать и сотрудничать, ссориться и улаживать ссоры, не уступать и идти на компромисс. Эти паттерны помогают детям принимать своих сверстников как равных.

***- Дети с фобическими реакциями***

Дети, чья тревога выражается в специфических вытесненных страхах, например грязи, темноты, громких звуков, сильно выигрывают от групповой терапии. Фобические дети поддерживают свои тревоги, отказываясь от деятельности, которая кажется им опасной. В индивидуальной терапии фобический ребенок может продолжать избегать встречаться со своей тревогой, уклоняясь от пугающих ситуаций и объектов. Он может ограничить свою подвижность и удовлетвориться несколькими «безопасными игрушками». Однако в групповой терапии другие дети обычно вовлечены в такие виды активности, которые вынуждают фобического ребенка сделать что-то со своими невротическими страхами. Другие дети могут громко стрелять из духовых ружей, обмазываться грязью, выключать свет. В группе фобическому ребенку труднее избегать своих проблем. Это дает терапевту возможность взаимодействовать с фобическими реакциями по мере их появления. В индивидуальной терапии даже столкновение с проблемой может занять у ребенка много времени.

***- Женственные мальчики***

В психотерапевтических клиниках можно иногда встретиться с мальчиками, которых воспитывали как маленьких барышень. Они обычно воспитываются в матриархальном окружении, где отец либо слаб, либо его нет вовсе. Он единственный мальчик, окруженный только женщинами. Эти мальчики вынуждены играть женственную роль, так как первоначально не идентифицировались с мужскими моделями. Они мягкие, подчиняющиеся, у них отсутствует агрессивность, которую ожидают от мальчиков в нашей культуре. Обычно они не могут свободно общаться с другими мальчиками или принимать участие в обычных мальчишеских играх. Они сторонятся агрессивных игр и предпочитают общество маленьких девочек. Поэтому их обзывают «сосунками», «маменькиными сынками», вешают на них ярлык «девчонок» и эмоционально фрустрируют. Зачастую из них вырастают неадекватные взрослые.

Таким детям показана групповая терапия с мужчиной-терапевтом. Индивидуальная терапия противопоказана, так как тесные отношения с терапевтом мужчиной могут пробудить в ребенке латентную гомосексуальность, в то время как терапевт-женщина не может удовлетворить потребность ребенка в маскулинной идентификации. Для лечения женственных мальчиков наибольший эффект обеспечивают неинтенсивные отношения с терапевтом-мужчиной, мальчишеские игры и игрушки, общество мальчиков. Терапевт в групповой терапии служит идентификационной моделью без образования сильных либидозных связей. Члены группы и игрушки пробуждают мужские компоненты личности мальчика, не возбуждая тревоги. Вся ситуация в целом пробуждает решительность без страха быть наказанным.

***- Дети - «паиньки»***

Некоторых детей приводят в клиники потому, что они «слишком хорошие». Они послушные, аккуратные, благонравные и чрезмерно великодушные. Они беспокоятся о здоровье мамочки, озабочены папочкиными финансами и стремятся опекать маленького братика. Вся их жизнь, похоже, ориентирована на задабривание родителей. У них почти не остается энергии для удовлетворения их собственных желаний или для построения отношений со сверстниками.

Дети с псевдоположительными качествами нуждаются в групповой терапии, по крайней мере на первых порах. В индивидуальной терапии эти дети могут продолжать использовать свои устоявшиеся модели «альтруистической капитуляции».

В игровой комнате они кроткие и нежные и проводят много времени, пытаясь умилостивить терапевта, которого боятся. Они приносят ему подарки, поют песни, рисуют картинки и убираются в игровой комнате. Начиная с первой сессии они говорят терапевту, какой он хороший человек и как они его любят. Эти комплименты и объяснения в любви терапевт не должен принимать как чудо мгновенного раппорта или реальные взаимоотношения. По всей очевидности, это способ ребенка сказать, как он боится собственных агрессивных импульсов и ответной агрессии терапевта. Процесс переработки враждебных импульсов в противоположные им и сдерживание этих импульсов поглощают жизненную энергию таких детей.

Групповая терапия обеспечивает эффективную обстановку для исчезновения псевдопозитивного поведения. Она поощряет детей отказаться от обязательного послушания взрослым и приобрести нормальную агрессивность. В группе они наблюдают агрессивные игры других детей и отсутствие всякого возмездия со стороны терапевта, что помогает им начать постепенно выражать собственные импульсы. Сначала наблюдая за другими, а затем на собственном опыте эти дети понимают, что совсем не нужно заискивать и держаться в тени. Это побуждает их к открытию собственных желаний, выражению собственных чувств и установлению собственной идентичности.

***- Дети с «вредными» привычками***

Часто родители обращаются в консультационные центры с такими детскими «вредными» привычками, как сосание пальцев, обкусывание ногтей, проблемы с едой, истерики. Если беспокойство вызывает только это и нет никаких свидетельств более серьезной патологии, то эти проходящие расстройства привычек можно расценивать как выражение подавленных стремлений к независимости. В большинстве случаев эти трудности начинаются не в раннем детстве, а появляются позднее как результат родительской неспособности примириться с растущей независимостью ребенка. Будучи младенцами, эти дети испытывали любовь, безопасность и получали достаточно социальных откликов. Дети с нарушениями привычек способны многое получить от групповой игровой терапии. Их стремление к независимости поощряется все разрешающим взрослым и с помощью идентификации с более независимыми членами группы. Дети с глубокой патологией также могут демонстрировать расстройства поведения в дополнение к другим симптомам. Для таких детей оптимальное лечение будет зависеть от дифференциального диагноза.

***- Дети с расстройствами поведения***

Многие обращения в клиники связаны с «расстройствами поведения», такими как драки, жестокость, прогулы и общая деструктивность. Агрессивное поведение может возникнуть дома, в школе, во дворе или во всех этих местах. Когда ребенок плохо ведет себя только дома (или, наоборот, только вне дома), это может служить показателем, что основная проблема - бессознательный протест против реального или вымышленного плохого обращения со стороны родителей. В этом случае групповая терапия является оптимальным методом лечения.

Групповая терапия из-за своих «размытых» отношений с терапевтом больше подходит для таких детей. «Группа для них выступает в качестве изолятора, разбавляя напряжение, которое могло бы появиться, если у ребенка не было возможности избежать близкого контакта с терапевтом». В то же время мягкое давление группы и своевременное вмешательство терапевта помогают таким детям приобрести самоконтроль. Необходимо еще раз заострить внимание на том, что значение и источник агрессии ребенка необходимо установить до того, как направить его на группу. Когда агрессия коренится в психопатологии или других характерологических условиях, ее невозможно преодолеть только в групповой терапии.

Терапевтические отношения можно установить и поддерживать, только если терапевт понимает язык ребенка. Подходящие игрушки облегчают для терапевта задачу понимания детской игры. Некоторые материалы великолепно подходят для игровой терапии, так как дают терапевту средства для понимания ребенка, не прерывая его спонтанной игры или беседы. Следует предположить, что игровая комната с разнообразными отобранными игрушками более благоприятна для терапевтического процесса, чем комната, полная непонятных вещей.

Оборудование игровой комнаты обладает свойствами стимулировать поведение. Некоторые игрушки способствуют выражению ребенком его проблем и потребностей, а другие его ограничивают. Разные игрушки, как и разные пейзажи, пробуждают воспоминания и стремления того или другого рода, в зависимости от природы стимула, а также от скрытых нужд. Потребность путешествовать может латентно присутствовать во многих людях, однако изображения пирамид или южных островов скорее разбудит жажду странствий, чем картинки с домашним очагом и семейным пикником.

Некоторые материалы великолепно подходят для игровой терапии, так как дают терапевту средства для понимания ребенка, не прерывая его спонтанной игры или беседы. Следует предположить, что игровая комната с разнообразными отобранными игрушками более благоприятна для терапевтического процесса, чем комната, полная непонятных вещей.

Обстановка обладает исключительной важностью в детской терапии. Определенные требования предъявляются для игровой комнаты, в том числе: игровая комната не должна быть слишком маленькой или слишком большой; должна обладать хорошей звукоизоляцией, чтобы сохранить конфиденциальность слов и поступков ребенка, а также не допускать, чтобы шум игровой мешал деятельности учреждения и др.

Для терапии с маленькими детьми в игровой комнате рекомендуется иметь следующее оборудование: кукольный домик, кукольное семейство, игрушечные животные, движущиеся игрушки, агрессивные игрушки, наручные куклы, игрушечная домашняя утварь, материалы для рисования акварелью, для рисования руками на мольберте, для лепки из глины и игры в кубики.

Для терапии с более старшими детьми (от девяти до тринадцати лет) подходят игровые автоматы (тир, настольный кегельбан и др.), материалы для работы по дереву, металлу, коже и другим ремеслам. Девочек необходимо снабдить материалами для шитья, вязания, ткачества, плетения корзин, работы с бисером, работы по коже и т.п.

В групповой психотерапии с детьми используют также различные техники арт-терапии, технику рассказывания историй (сказкотерапию) и др.

Игра с водой

Среди всех материалов в игровой комнате вода кажется наиболее действенной терапевтической субстанцией. Для детей она обладает волшебной притягатель­ностью. Материалы для игры с водой всегда доступны, терапевтичны по своему эффекту и вызывают восторг у детей. Важным терапевтическим преимуществом игры с водой является то, что даже самый покорный и подавленный ребенок может испытать в ней чувство удов­летворения. Игра с водой не требует специальных на­выков, материалы не требуют ничего и оказывают такое маленькое сопротивление, что каждый ребенок может манипулировать ими сколько душе угодно. Он может брызгаться, делать волны или держать под водой куклу. Для подавляемых детей, которые воспитываются в семьях, где чистота является богом, а грязь -худшим из грехов, игры с водой часто дают шанс предаться запретным радостям детства.

Рисование акварелью на мольберте

Рисование на мольберте акварелью является уникальным средством эмоционального выражения для подавленных детей. Дети, которые боятся прямого контакта с пачкающими материалами, находят в мольберте и акварели те выходы, которые не угрожают их за­щитам. С помощью кисточки они получают возможность пачкать, но в контролируемой форме. Использование кисточки позволяет этим детям косвенно признавать свое стремление запачкаться. Рисование и раскрашивание — первый шаг к выражению своих чувств и стремлений, свободный от вины. Маленькие художники могут получить разрядку без раскрытия истинной природы своих проблем.

Рисование пальцами

Маленьким детям свойственна потребность пачкать — продолжение подавленного желания исследовать свои экскременты. Рисование пальцами предоставляет подходящее средство для удовлетворения этой потребности. Главное достоинство рисования пальцами — та легкость, с которой оно позволяет детям переводить свои чувства в краски и слова. Прямой контакт с мягким веществом стимулирует свободный полет фантазии даже у сверхконтролирующих себя детей.

Игра с глиной

Глина - другой материал, обладающий особой значимостью для маленьких детей. Она обеспечивает выходы как для творческих, так и деструктивных порывов. Глина открывает возможность спонтанной манипуляции и создания случайных объектов, что зачастую ведет к планомерной творческой деятельности со стороны ребенка.

Глина может быть эффективно использована всеми детьми, как агрессивными, так и подавленными, одаренными и более ординарными, общительными и замкнутыми. Агрессивные дети могут использовать глину, чтобы шлепать и бить, сублимируя таким образом враждебность, обычно направленную на других людей. Поскольку глина не требует посредников, боязливым детям не обязательно манипулировать инструментами, несущими угрозу, так как они могут мять и расплавлять этот материал непосредственно, получая удовольствие от собственных отпечатков на этом мягком материале. Дети, которые чувствуют себя неадекватныи, повышают самооценку, делая фигурки, которые положительно оценивают их товарищи по группе. Они учатся понимать, что и у них есть интересные для других способности.

Игра в кубики

Постоянный источник трений между родителями и маленьким ребенком — «случайная» поломка игрушек и домашнего имущества. Детей постоянно предупреж­дают не ломать вещи и часто шлепают и наказывают за разрушение домашней утвари.

Одно из достоинств игры с кубиками заключается в том, что она позволяет детям строить и разрушать без катастрофических последствий. С помощью кубиков можно мгновенно строить, ломать и строить снова. Агрессивный ребенок может снова и снова уничтожать домик из кубиков, понимая на собственном опыте, что его агрессия не катастрофична. Невротический ребенок может узнать, что внутренние импульсы можно направить в окружающую среду, и никто не будет его осуждать. Таким образом, у него нет необходимости так жестко подавлять себя. И агрессивный, и подав­ленный ребенок учатся находить безопасные выходы для своих сдерживаемых эмоций.

Другим преимуществом кубиков является то, что они редко кажутся ребенку пугающими, даже если он виит их в первый раз. В этом они отличаются от краски и глины, которые некоторые дети сначала считают слишком «грязными для игры».

Кубики позволяют детям, независимо от их интеллектуального уровня, получать удовлетворение от творчества. Ординарный ребенок может соорудить какую-нибудь структуру, просто ставя кубик на кубик, в то время как одаренный ребенок может построить сложную композицию, в которой проявится его одаренность.

***Сказкотерапия***

Привлекательность сказкотерапии можно объяснить, прежде всего, ее универсальностью:

- сказка информативна. Через анализ придуманной клиентом сказки терапевт получает информацию о его жизни, актуальном состоянии, способах преодоления трудностей и мировоззренческих позициях.

- сказка экологична. Находясь не в обыденной, а в драматической реальности, как клиент, так и психолог эмоционально защищены. Тем самым снижается риск «сгорания», возрастает доверие клиента к терапевтическому процессу.

- сказка безгранична. Дополняя, изменяя, обогащая сказку, клиент (терапевт) преодолевает самоограничения и дополня­ет, изменяет и обогащает свою жизнь.

- сказка феерична. Бедная на демонстративность работа психотерапевта получает возможность быть видимой: обращаясь к сказкотерапии, он может использовать различные куклы, костюмы, музыкальные инструменты, художественные продукты деятельности, а возможно, и психологический кукольный или драматический театр.

- сказка эмоциональна. Через участие в сказкотерапевтических сессиях клиент накапливает положительный эмоциональный заряд, укрепляя свой социальный иммунитет.

- сказка мудра. Через сказку терапевт имеет возможность передать ребенку, родителям или педагогам новые способы и алгоритмы выхода из проблемной ситуации.

Еще одним большим достоинством сказки является отсутствие возрастных ограничений. Она эффективна не только с дошкольниками или младшими школьниками, для которых является «родным языком», но и с подростками «группы риска». Последние, как правило, характеризуются противоречивостью Я-концепции, в связи с чем им довольно сложно выстраивать отношения с миром. Используя богатый ресурс сказкотерапии, психолог способствует достижению согласованности между отдельными аспектами Я-концепции подростка.

Использование сказкотерапевтических технологий дает психотерапевту возможность помочь клиенту справиться со своими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения, преодолеть дезадаптацию, способствовать интеллектуальному развитию.

Куклы для кукольного театра

Игра в кукольный театр - популярное средство самовыражения в детской терапии. Она предоставляет детям безопасные каналы для коммуникации. Анонимность кукол позволяет детям свободно выражать свои идеи и чувства. За сказанное несет ответственность кукла, а не ребенок. С помощью говорящих кукол дети обнажают всю враждебность и нежность по отношению к родителям и братьям или сестрам. Кроме кукольного семейства желательно также иметь куклу-крокодила или волка, чтобы вызвать агрессию, и куклу-волшебницу, чтобы исполнять желания. Часто дети идентифицируются с куклами.

Агрессивные игрушки

Игрушки, сделанные для того, чтобы выражать агрессию, выполняют важную терапевтическую функцию. Однако их надо выбирать осторожно. Лук и стрелы, стальные дротики, металлические шпаги и другие острые или колющие предметы должны быть исключены, потому что они небезопасны. Однако духовые ружья, резиновые мечи, мешочки для битья и доски для стучания предоставляют непосредственные каналы для безопасного выражения агрессии. Для недеструктивного выражения агрессии подходят также шумовые игрушки, такие как барабаны и ксилофоны, а также светящиеся игрушки, такие как фонарики и вспышки.

Домашняя утварь

Необходимым инвентарем игровой комнаты являются небьющиеся блюдечки, кастрюли и сковородки, мыло и мочалка для мытья посуды.

Песок

Песочница — один из центров деятельности в игровой комнате. Песок, как и вода, позволяет вести как конструктивную, так и деструктивную игру. Он становится всем тем, во что его превратит детское воображение. Песочница может стать пустыней, болотом, джунглями, морем. Песок может стать водой, снегом, гравием или зыбучим песком. Строятся и бомбятся мосты, возникают и исчезают горы. За несколько минут ребенок может построить крепостной ров и пустить туда лодку, а через мгновение разрушить дамбу и сравнять с землей замок.

Обычно дети любят наливать в песочницу воду, однако терапевт должен решить, сколько воды песок может впитать. Лучшим средством контроля за ситуацией является предварительное ограничение количества воды в игровой.

Необходимо отметить, что игровое оборудование, рекомендуемое для психотерапии с маленькими детьми, состоит по большей части из миниатюрных игрушек и мягких податливых материалов (вода, песок, краска, глина), которые можно использовать без помощи орудий. Эти материалы позволяют маленьким детям выражать и сублимировать запретные побуждения, апробировать способы семейных и межличностных отношений. Однако эти материалы теряют свою эффективность с детьми подросткового возраста. Для более старших детей детские бутылочки, кукольное семейство и тому подобные игрушки перестают служить средством катарсиса или в качестве коммуникационных символов. Напротив, эти игрушки начинают вредить психике, так как они возбуждают сопротивление против подавления и увеличивают защиты против выявления бессознательного.

Групповая психотерапия в подростковом возрасте может проводиться в форме игровых занятий, органично включающих различные варианты психотерапевтического тренинга (тренинг разрешения проблем, тренинг коммуникативных навыков), может сочетаться с детскими вариантами нервно-мышечной релаксации и аутогенной тренировки, элементами гипносуггестии.)

**Список литературы:**

1. Игумнов С.А. Психотерапия и психокоррекция детей и подростков. – М: Изд-во Института психотерапии, 2000.
2. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. Учебник для студентов медицинских ВУЗов. 2002.
3. Хейм Д. Джиннот «Групповая психотерапия с детьми». Теория и практика игровой терапии/пер. с англ. И. Романовой.- 2-е изд. Института психотерапии, 2005.