

Детска игрова терапия

Защо се нарича игрова терапия?

Този метод е базиран на детските игри, фантазии и способността на малките умело да имитират действителността в различните игрови роли. За целта се използва специфично оборудвана стая с играчки, пособия и кътове. Това място е умален модел на "големия" свят и децата създават там свой паралелен на ежедневието, избират роли, екстраполират живота.... Например момиченцата обичат да играят на майки и деца, да готвят, да перат и подреждат, да гледат бебетата... Момченцата пък играят на войници, имитират бащите си, стрелят и обичат да са силни. Всички рисуват, майсторят с удоволствие. Така децата успяват да изкарат на повърхността негативното отношение и емоция спрямо даден човек или друго дете. В символиката на тази игра добрият детски психолог вижда оригинала на травмите и механизмите, които ги движат

Една от най-честите ситуации е следната: Вашето дете страшно много ревнува от своето по-малко братче или сестриче. То става все по-агресивно, буйно, капризно, а Вие все по-нервни и нетърпеливи, към тези реакции. По този начин постепенно се губи тясната връзка и доверието помежду Ви, а у детето се появяват напластявания, които след време могат да го направят неуверено, нервно, болезнено самокритично... списъкът е дълъг.

Други моменти, с които игровата терапия работи са свързани с травматичните преживявания извън семейната среда-детска градина, училище, сред връстниците. То идва от другите деца, та дори и от персонала. Колко от малките човечета се връщат следобяд или тръгват разплакани сутрин, защото нямало да се хранят, да спят, или не искат да седят до някое от другите деца? Често родителите определят подобно поведение като временен каприз, глезене, инат... Истината е, че зад това почти винаги стои реална причина, която детето не може да осмисли, а е способно само да преживява отново и отново. За малките хора нещата изглеждат ужасно големи и страшни.

В игровата терапия децата могат да правят всичко, което са преживяли, да бъдат лоши, агресивни, нападателни, да изкарат напрежението и да намират успокоение за гнева си. Могат да създават безопасно и уютно място за себе си и своята играчка, да намерят обяснения за неразбираемото и конфликтите.

Как започва игровата терапия?

Началната сесия е съвсем ориентируваща. Необходимо е да се проведе и разговор с родителя или родителите, в който да се изяснят чисто хронологичните дадености на проблема. От кога се чувства така детето? Какъв според тях е източникът или причината за проблема? Как се е държало детето преди този период? Какви са отношенията вътре в семейството, в детската градина или в клас. На базата на това се съставя първична или ориентируваща хипотеза, която се допълва, надгражда, отхвърля или потвърждава в процеса на работа с детето. Въсъщност, в игровия процес се работи с емоциите на детето, защото то е далеч от възрастта, в която може да рационализира и осмисля събитията извън усещанията си. Разбира се и родителите вземат помощно участие в изчистващия травматичен процес. За тях също има "домашно", съобразно със спецификата на случая и нуждите на детето.

Колко продължава една игрова терапия?

Абсолютен стандарт няма. Всичко зависи от възрастта, характера и тежестта на травмата, от средата и от психическото състояние на детето. Така например, колкото по-малко е момиченцето или момченцето, толкова по-успешно и бързо се изчиства проблема. Ако детето има и съпътстващи психиатрични проблеми, то тогава методиката се използва като подпомагаща основното лечение. Обикновено са нужни 3,4 сесии, за да се диагностицират емоционалните конфликти и травматичните ситуации. Честотата на посещение също е индивидуална и се определя от терапевта, съобразно състоянието на детето. Най-често един път седмичното посещение е задоволително.

Как се разбира кога детето вече е добре?

Индикация за това е отшумяването и изчезването на симптоматиката, която ни е тревожила.

Как да не позволим всичко да се повтори ?

Естествено, родителите не са психолози, но имат предимството да са близо до децата си. Те трябва да използват тази близост, да развиват уменията си да общуват с децата и да надникват в тревогите им. Това е част от превенцията, защото игровата терапия е и училище за родителите. Другото е в ръцете на психолозите, които дават на родителите конкретни наставления, издваци от самата методиката.