

Терапевтичні ігри у травматичних ситуаціях для дітей і їхніх батьків

Частина 1 Основні характеристики гри
Як ігри можуть лікувати

Частина 2 Як розповідати історію разом з тваринкою-
рукавичкою в ролі ко-терапевта
Інші терапевтичні ігри

Що таке гра: основні характеристики гри

- Гра — це один із семи основних інстинктів або систем емоцій (Панксепп), необхідних для життя.
- Гра включає всі сфери особистості (афекти, пізнання, творчість, реляційні схеми...)
- Гра передбачає активність і свободу
- В ігор присутня характеристика «начебто» — вони пов'язані з реальністю, але інакші

Парадокс гри

- Без цілей, вільна, грайлива — або цілеспрямована та серйозна
- Гнучка та мінлива за допомогою експериментів чи організована та заснована на повторях
- Справжня чи несправжня

Лікувальні чинники гри

- Гра підвищує врегулювання емоцій (катарсис, боротьба зі стресом)
- Гра зменшує страх, доступ до болючих тем
- Гра допомагає інтегрувати афективну та когнітивну інформацію
- Гра створює сфокусовану увагу
- Гра стимулює контроль імпульсів
- Гра сприяє формуванню зв'язку
- Гра заохочує експерименти з новою поведінкою
- Гра стимулює боротьбу зі стресом, творчість, мислення, орієнтоване на пошук рішень
- Гра створює особистий наратив



Luna, 6 jaar



Stanley, 9 jaar

Частина 2

Як розповідати історію разом з тваринкою-рукавичкою: форма

- Щоб звернутись до групи маленьких дітей з батьками, потрібно наступне:

- оповідач

- тваринка-рукавичка в ролі ко-терапевта

Варіанти: Одна людина виступає оповідачем і водночас озвучує ляльку та рухається з нею (вентрологія)

Або: Дві людини: одна — оповідач, а інша працює з тваринкою, рухається, реагує, відповідає, ставить запитання, вдає подив, висловлює гнів і смуток, тощо.

Динаміка між оповідачем і «ко-терапевтом»

Тварина виступає слухачем з прямими/активними та **експресивними** реакціями, та функціонує як персонаж, з яким себе легко **співвіднести**:

- ✓ Вирази недовіри (Що, справді? ... Не розумію... Як жахливо...)
- ✓ Запитання
- ✓ Висловлення почуттів
- ✓ Висловлення потреб, думок
- ✓ Поєднання емоцій з тілом («Ого, мені так сумно, що аж животик звело»)
- ✓ Запитання, як вони справляються («Що вони зробили, щоб їм стало краще?»)

Елементи сюжету

- **Заголовок** («Політ»)
- **Оповідь**: ... Колись була ... велика велика країна з ... , президент хотів мати більше: більше землі, більше влади. Він хотів забрати чужу землю, війна, пошук безпеки, переліт, автобуси та потяги, батьки залишилися вдома, втрата речей, домашніх тварин, прибуття в...)
- Основні **негативні афекти** (лють, смуток, страх)
- Основні **афективні теми** або реакції (шок, невіра, **втрата**, заціпеніння, безсилля, відчай, помста...)
- Поєднання почуттів з **частинами тіла**
- Трошки **гумору** в оповіді допомагає зняти напруження та знизити рівень стресу
- Закінчення: а. заявити про невизначеність майбутнього (реалістичне)
б. зосередитися на **силі та стійкості** (мобілізація активної позиції, творчості, подолання та надії)

Інші види експресивної діяльності,

щоб заспокоїти мозок, зняти напругу в тілі та/або виразити почуття необхідним **невербальним** способом: творчим/образним та моторним

- Малювання («поганий день, гарний день, минуле і майбутнє, речі, які я втратив/-ла, речі, які роблять мене щасливим/-ою, світ моїх мрій»...)
- Створення «власного світу» у пісочниці («небезпечний/поганий світ, безпечний/щасливий світ») = прості коробки, дно з пластиковим покриттям, в них — пісок, порожні коробки від сірників, палички, каміння та кольоровий папір в якості іграшок)
- Музика і танці, особливо ритмічні (мамбо), з рухами вліво-вправо
- Спів і плескання або постукування рухами вліво-вправо

Для підлітків

- Творчі заняття та заняття для самовираження:
- Створення чогось, наприклад, малюнка, творчої роботи зі сміття, колажу в ролі нагадування про втрачені речі, про новий світ, теми розказаної історії
- Символічне вираження їхньої особистої сили та стійкості
- Створення власних маленьких танцювальних рухів/пісень/віршів
- Демонстрація одне одному творчих робіт (група підлітків)
- Ведення щоденника з акцентом на негативних думках і почуттях, але завжди з закінченням на позитивних фактах, думках, почуттях або про те, що сталося того дня