**ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ИГРА «МИШКИ»**

**От автора:** *Замечательная статья и подборка проективных упражнений с любимой детской игрушкой мишкой.Как средство преодоления посттравматических стрессовых расстройств после развода родителей  
Для психологов, которые работают с детками.*

|  |
| --- |
| Психокоррекционная игра Мишки  Игрушка - культурное орудие, с помощью которого в «свернутой форме» передается состояние современной культуры (цивилизации), направление движения: к жизни или смерти, процветания или деградации, взаимопонимания или отчуждения. С помощью игрушки ребенку передается суть человеческих отношений и сложное мировосприятие. Игрушка - духовный образ идеальной жизни, идеального мира, архетип представлений о добре. Она символизирует добро и определяет границу между добром и злом. Игрушка всегда выполняла и психотерапевтическую функцию: помогала ребенку овладеть собственными желаниями, страхами. Она дает детям яркие образы, и от того, какими они будут, во многом зависит формирование их нравственных представлений, картины мира.  Мишка - одна из древних игрушек. Наши предки заворачивали детей в шкуры животных, заменяли материнское тепло. Когда дети подрастали, кожи сшивали и набивали соломой, клали рядом с ребенком. После маминого тепла, традиционный мишка - второй по надежности. Он для многих поколений - ближайший друг, на нем можно выплакаться, с ним можно спокойно, как с братом, уснуть в объятиях. Современным мамам приходится часто оставлять своего ребенка на некоторое время, поэтому лучшей компанией является большой мягкий зверь. Это еще одна задача игрушки, которая возникла позже, когда человечество переселилось из пещер в дома, - быть компанией детям, спасать их от одиночества и беззащитности. По мнению психологов, мягкие игрушки уменьшают детские страхи и взрослым помогают скрасить одиночество. Кроме того, мишка - идеальный друг, всегда правильно ведет себя, все понимает и не помнит зла. И это не потому, что нет друзей среди сверстников, такой ребенок, вырастая, остается эмоциональным человеком, а это всегда привлекает окружающих, часто выступая предпосылкой успешной социализации. Небольшого размера мишка, поможет ребенку в тяжелых для него ситуациях.  Поход в поликлинику, привыкание к детскому саду пройдут менее болезненно с любимой игрушкой. Это поддержка в незнакомой обстановке, ощутимая опора и защита, предмет силы. Самое главное ее назначение - дарить ребенку нежность. И, как показывает практика, симпатичный мишка, способен «вылечить» ребенка от страхов и даже от ночного энуреза. В мягкой игрушке воплощены глубинные потребности маленького существа, причем не только человеческой. Такие игрушки необходимы, дети нуждаются в их с первого года жизни. Игрушки звери очень уютные, в них (во всяком случае, в хороших) хорошие мордочки, к ним приятно прижаться щечкой. Своему мишке ребенок (пусть ей(ему) уже и тринадцать) может доверить секрет, найти в нем утешение.  Мягкая игрушка часто заменяет ребенку маму, когда она находится далеко от дома. Развивает она и материнский инстинкт. Если живот игрушечного зверя набитый гранулами, польза двойная: перебирая их, ребенок станет вести себя спокойнее и будет активно развиваться мелкая моторика рук. Мишка для ребенка - не только украшение, сувенир или амулет, но прежде всего игрушка, т.е. предмет и средство игры. Чтобы выяснить ценность плюшевого зверя, важно понять, как ребенок играет с мягкой игрушкой и какую роль она играет в его жизни. Способность изменять голос, слова и интонации открывает возможности общения ребенка с игрушкой, которая является стимулом развития для внутреннего диалога. Известно, что в жизни многих детей мишка является любимой игрушкой, с которой не расстаются: с ней разговаривают, делятся радостями и размышлениями, вместе спят, едят, принимают на улицу.  Игрушка способна стать другом и помогать в трудных ситуациях. Необходимым качеством такой игрушки является открытость для любых преобразований и настроений, а также беспомощность, что стимулирует заботу и помощь ребенка. Только в этом случае «игрушка-подруга» может стать не просто плюшевым предметом, но «вторым Я», объектом заботы и партнером по общению. Однако, сделать мягкую игрушку любимой, оживить ее может только близкий и внимательный взрослый. Поэтому родителям стоит поговорить с ребенком голосом игрушечного зверя, рассказать, что новый питомец любит, что он хочет вместе с ним жить, спать, гулять, нуждается в заботе - ему бывает холодно, больно, скучно и т.д. Часто в игровой терапии психолог обращается к игрушкам, используя их как заменителей реальных людей.  Представим один из вариантов работы с игрушками с детьми, пострадавшими от развода родителей. Необходимо отметить, данная игра может использоваться психологом и со взрослыми, которые не пережили (все еще травмированы) ситуацию развода родителей.  Упражнение «Семья мишек»  Цель: проведение мониторинга отношений в семье и последствий развода для ребенка. Время: 25-30 минут. Тип упражнения: проективно- диагностическая игра. Форма работы: индивидуальная или семейная. Материалы и оборудование: набор мишек, мишка - мама, мишка - папа, мишки-дети, мишки для дополнительных социальных ролей, наличии игрушек для дополнительных потребностей ребенка в проекции. Ход упражнения: тренер раскладывает мишек на стол и предлагает ребенку выбрать маму медведицу, папу медведя и мальчика (девочку) медвежонка. На большем листе бумаги, формат которого выбирает сам ребенок, предлагаем все нарисовать домики, в которых они живут. Просим ребенка определить, с кем живет медвежонок и предлагает для каждой семьи нарисовать что-то, чтоб можно было ходить друг к другу в гости. Возможно дорисовать тропинки или другие понятные для ребенка образы, что обеспечат символическую возможность ходить от одного домика к другому. И предложить походить в гости …. (что собственно и будет терапевтическим компонентом игры)  Перечень вопросов:  1. Расскажи, где мама Медведица? Какая она? Чем занимается?  2. Какой папа Медведь, что любит, где работает?  3. А с кем живет мальчик (девочка) Медвежонок ?  4. Как живется Медвежонку с мамой (папой)?  5. Чем они занимаются?  6. У Медвежонка есть своя комната?  7. Какая она?  8. А Медвежонок ходит к маме (папе) в гости?  9. А давай сходим? Дорисуй, пожалуйста, дорогу, по которой мы пойдем.  10. Что Медвежонок делает у мамы (папы)?  11. А у мамы (папы) есть комната для Медвежонка?  12. Давай Медвежонок вернется домой.  13. Возвращаемся домой?  14. Еще хочет Медвежонок к маме (папе) в гости?  15. А хочешь, чтобы мама Медведица (папа) пришли к Медвежонку домой в гости?  16. Как себя чувствует Медвежонок?  Итак, ходим в гости к маме (папе) медвежонка , пока медвежонку не станет комфортно с каждым из родителей. Если ребенок в реальной жизни не может посещать одного из родителей, это дает возможность ему осуществить желаемую потребность. Если один из родителей будет присутствовать на такой игре, то это даст возможность увидеть эту потребность ребенка, и тогда возможно, родители изменят свою позицию и будут позволять посещать ребенку маму (папу). Даная игра дает возможность увидеть реальное состояние семьи, а игровая форма позволяет установить контакт с ребенком, определить ее эмоциональное состояние и отношение к каждому из родителей без лишнего эмоционального нагрузки ..  Психолог создает особую, уникальную атмосферу, в которой есть свой смысл и свои правила. Помогает ребенку выразить свои чувства и эмоции, дать им выход наружу, что способствует новому, почему раньше не было места в душе. В работе с психологом ребенок пробует налаживать новые способы взаимоотношений, которые в будущем может перенести в свое окружение. Интерпретация результатов согласно анализу:  1. Наблюдение за процессом игры. Пока исследуемый рисует дом, психолог должен записывать:  а) следующие аспекты, касающиеся времени: - Срок, прошедший с момента предоставления инструкции до того момента, когда ребенок приступил к рисованию; - Продолжительность любой паузы, которая возникает в процессе рисования (соотнеся ее с выполнением той или иной детали) - Общее время, затраченное испытуемым с того момента, когда ему была дана инструкция и до того, как он сообщил, что полностью закончил рисунок;  б) названия деталей рисунков дома, в том порядке, в котором они были нарисованы испытуемым последовательно пронумеровав их. Отклонение от последовательности изображения деталей в работе испытуемых, конечно, оказываются значимыми; точную запись такого случая необходим, поскольку это может помешать качественно оценить рисунок в целом;  в) все спонтанные комментарии, сделанные испытуемым в процессе рисования дома, соотносят с последовательностью деталей. Процесс рисования этих объектов может вызвать комментарии, которые на первый взгляд совсем не соответствуют изображенным объектам, дают много интересной информации об исследуемом;  г) любую незначительную эмоцию, проявленную в процессе выполнения рисования, связать с изображаемой в этот момент деталью. Процесс рисования часто вызывает у испытуемого сильные эмоциональные проявления, поэтому их нужно записать. Для того чтобы вести запись-наблюдения более успешно, исследователь должен сделать так, чтобы ему можно было беспрепятственно наблюдать за этим процессом.  2. Выбор медведей.  Выбор медведей мамы, папы, мальчика (девочки) играют роль символического материала, самовыражения ребенка. Таким образом, она может многое рассказать о себе и родителей без слов. Медвежонок ребенок символизирует в выстроенной картине свою личность, взаимодействует с другими персонажами, выражая наиболее волнующие для ребенка чувства и мысли. Пользуясь игровыми персонажами, дети переносят на них свои чувства и представления, создает в них чувство безопасности. Символическое выражение чувств очень важно для снижения тревоги, способствует психическому и физическому комфорту. Довольно часто это прямо проявляется в словах, когда одного из изображенных детей она называет «ребенок», а другой - «сестра» или «брат». Если в действительности у обследуемого мальчика есть старшая сестра, а в семье животных изображены двое детей - «старший брат» и «младшая сестра», - то, скорее всего, ребенок идентифицируется с тем, кого назвала «младшей сестрой» (отношения старшинства конечно более значимые, чем пол). Задача психолога, выяснить, с кем из них идентифицирует себя ребенок.  3. Сравнительный анализ домов, мамы и папы (размещение, наличие деталей).  Дом. Дом старый, развалившийся. Иногда субъект таким образом может выразить отношение к самому себе. Дом вдали - чувство «отверженности». Дом вблизи - открытость, доступность и (или) чувство теплоты и гостеприимства.  План дома (проекция сверху) вместо его самого - серьезный конфликт. Различные здания - агрессия направлена против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственными и культурными стандартами.  Ставни закрыты - субъект в состоянии приспособиться в интерперсональных отношениях. Лестница, ведущая в глухую стену (без дверей) - отражение конфликтной ситуации, препятствует правильной оценке реальности. Недоступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного общения).  Стены. Задняя стена, расположенная необычно - сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но одновременно имеющиеся сильные враждебные тенденции. Контур задней стены значительно ярче (толщина) по сравнению с другими деталями - субъект стремится сохранить (не потерять) контакта с реальностью. Стена, отсутствие ее основы - слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен снизу). Стена с акцентированным контуром основы - субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу. Стена с акцентированным горизонтальным измерением - плохое ориентирование во времени (доминирование прошлого или будущего). Возможно, субъект чувствителен к давлению среды. Стена; боковой контур слишком тонкий и неадекватен - предчувствие (угроза) катастрофы. Стена: контуры линии слишком акцентированы - сознательное стремление сохранить контроль. Стена: одномерная перспектива - изображена всего одна сторона. Если это боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции. Прозрачные стены - неосознаваемое влечение, потребность влиять (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно. Стена с акцентированным вертикальным измерением - субъект ищет наслаждения прежде всего в фантазиях и имеет меньшее количество контактов с реальностью, чем желательно. Дверь. Их отсутствие - субъект испытывает трудности в стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу).  Дверь задняя или боковые - отступление, отрешенность. Двери открыты - первый признак открытости, доступа. Двери боковые (одна или несколько) - отчуждение, одиночество, неприятие реальности. Значительная неприступность. Двери очень большие - чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной коммуникабельностью. Двери очень маленькие - нежелание впускать в свое "Я". Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях. Двери с огромным замком - враждебность, скрытность, защитные тенденции.  Дым. Дым очень густой - значительное внутреннее напряжение (интенсивность по густоте дыма). Дым тоненькой «ручьем» - ощущение недостатка эмоциональной теплоты дома. Окна. Первый этаж нарисован в конце - отвращение к межперсональных отношений, тенденция к изоляции от действительности. Окна сильно открыты - субъект ведет себя несколько развязно и прямолинейно. Множество окон указывает на готовность к контактам, а отсутствие занавесок - отсутствие стремления скрывать свои чувства. Окна закрыты (завешены) - озабоченность взаимодействием со средой (если это значимо для субъекта). Окна без стекол - враждебность, отчужденность. Отсутствие окон на первом этаже - враждебность, отчужденность. Окна отсутствуют на нижнем, но есть на верхнем этаже - пропасть между реальной жизнью и жизнью в фантазиях.  Крышу. Крыша - сфера фантазии. Крыша и труба, сорванные ветром, символически выражают чувства субъекта, независимо от собственной силы воли. Крыша, насыщенный контур, несвойственный рисунке - фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, конечно, сопровождается тревогой. Крыша, тонкий контур края - переживания ослабление контроля фантазии. Крыша, толстый контур края - чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием). Крыша соединен плохо с нижним этажом - плохая личностная организация. Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продолжением за стены - усиленно защитная установка.  Труба. Отсутствие трубы - субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома. Труба почти невидима (спрятана) - нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями. Труба нарисована косо по крыше - норма для ребенка; значительная регрессия, если обнаруживается у взрослых. Желоба - усиленная защита. Водопроводные трубы (или водосточные с крыши) - усиленные защитные установки.  Дополнения. Прозрачный "стеклянный" ящик символизирует переживания выставлять себя всем на обозрение. Его сопровождает желание демонстрировать себя, но ограничивается только визуального контакта. Деревья часто символизируют разных лиц. Если они вроде "прячут" дом, имеется сильная потребность зависимости при доминировании родителей. Кусты иногда символизируют людей. Если они тесно окружают дом, может быть имеется сильное желание оградить себя защитными барьерами. Кусты хаотично разбросаны по пространству или по обеим сторонам дорожки - незначительная тревога в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее. Дорожка, хорошие пропорции, легко нарисована - показывает, что индивид в контактах с другими обнаруживает такт и самоконтроль. Дорожка очень длинная - уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью более адекватной социализации. Дорожка очень широкая в начале и узкая в дом - попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностной дружелюбием. Солнце - символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы. Погода отражает связанные со средой переживания субъекта в целом. Скорее всего, чем хуже, неприятная погода изображена, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающее. Количество использованных цветов: - Хорошо адаптированный, застенчивый и эмоционально не обделен субъект конечно использует не менее двух и не более пяти цветов; - Субъект, используя 7-8 цветов, в лучшем случае является лабильным.  Выбор цветов.  Чем дольше, неуверенное и тяжелее субъект подбирает цвета, тем больше вероятность наличия личностных нарушений. Цвет черный - застенчивость, пугливость. Цвет зеленый - потребность в безопасности. Это положение не столь важным при использовании зеленого цвета для ветвей дерева или крыши дома. Цвет оранжевый - комбинация чувствительности и враждебности. Цвет пурпурный - сильная потребность власти. Цвет красный - наибольшая чувствительность. Потребность теплоты от окружающих. Цвета, штриховки 3/4 листа - нехватка контроля над выражением эмоций. Штриховки, выходит за пределы рисунка, - тенденция к импульсивному ответы на дополнительную стимуляцию. Цвет желтый - сильные признаки враждебности.  Общий вид. Размещение рисунка на краю листа - генерализованное чувство неуверенности, опасности часто сочетается с определенным временным значением:  а) правая сторона - будущее, левая - прошлое,  б) связана с назначением комнаты или с постоянным ее жильцом,  в) левая сторона указывает на специфику переживаний: - эмоциональные, правая - интеллектуальные. Перспектива. Перспектива "над субъектом" (взгляд снизу вверх) - чувство, что субъект отвергнут, отстранен, непризнанный дома. Субъект испытывает потребность в доме, что считает недоступным, недостижимым. Перспектива, рисунок изображен вдали - желание отойти от конвенционального общества. Чувство изоляции, отверженности. Явная тенденция отстранения от окружения. Желание отвергнуть, не признать этот рисунок или то, что он символизирует. Перспектива, признаки "потери перспективы" (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены - не умеет изображать глубину) - сигнализирует о сложности, которые начинаются, интегрирования, страх перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа ) или желание забыть прошлое (линия слева).  Размещение рисунка.  Размещение рисунка над центром листа - чем больше рисунок над центром, тем больше вероятность, что:  1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;  2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);  3) субъект склонен держаться в стороне.  Размещение рисунка точно в центре листа - незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия. Размещение рисунка ниже центра листа - чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что: 1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, это создает у него депрессивное настроение; 2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью. Размещение рисунка в левой стороне листа - акцентирование прошлого, импульсивность. Размещение рисунка в левом верхнем углу листа - склонность избегать новые переживания. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии. Размещение рисунка на правой половине листа - субъект склонен искать наслаждение в интеллектуальной сфере. Контролируемая поведение. Акцентирование будущего. Рисунок выходит за левый край листа - фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями. Выход за правый край листа - желание "убежать" в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить контроль над ситуацией. Выход за верхний край листа - фиксация на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни. Контуры очень прямые - ригидность. Контур эскизный, применяемый постоянно - в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем - указание на неспособность к четкой позиции.  4. Процесс выбора, с кем живет Медвежья мальчик (девочка). Выбор размещения ребенком с одним из родителей обусловлен реальной или желаемой ситуацией после развода, ведь разрушение семьи - это не выбор самого ребенка. Она вынуждена просто смириться с родительским решением. Ребенку лучше с тем из родителей, кто меньше чувствует негатива по отношению к другому, а это не всегда совпадает с реальностью. Таким образом, размещение позволяют за короткое время найти пути решения проблемы, заложить хороший фундамент будущего и избежать в нем повторения запрограммированных ошибок. Этот метод дает возможность выявить скрытые влияния и связи, усилить то, что устраивает, изменить то, что не нравится, найти новое решение. Размещение с игрушками дают детям хорошую возможность показать свое видение семьи. Они быстро понимают, как происходит размещение с игрушками, и интуитивно управляют фигурками, могут сказать о чувствах каждого. Довольно часто ребенок просит забрать игрушку с собой домой, на что психолог должен реагировать спокойно и уверенно сказать, что все мишки здесь будут ждать ее. На следующей встрече объяснить, что дома ребенка ждет любимая игрушка и очень хочет, чтобы с ней поиграли. Важно, чтобы психолог при неоднократном повторении данной игры наблюдал за динамикой, изменениями, новообразованиями, которые указывают на динамический процесс восстановления ребенка после психотравмирующей ситуации.  Автор: Назаревич Виктория Вячеславовна  Источник: <https://psy-practice.com/publications/vzroslye-i-deti/psikhokorrektsionnaya-igra-mishki-kak-sredstvo-preodoleniya-posttravmaticheskikh-stressovykh-rasstro/> При копировании материалов, ссылка на источник обязательна © psy-practice.com  Источник: https://psy-practice.com/publications/vzroslye-i-deti/psikhokorrektsionnaya-igra-mishki-kak-sredstvo-preodoleniya-posttravmaticheskikh-stressovykh-rasstro/ |

**Разместила:** Григоренко Ольга Вахтанговна (текст для публикации взят из Интернета или других открытых источников)