

FRI-2G.305-1-PP-10

APPLICATION OF PLAY THERAPY AS A METHOD OF CORRECTING CHILDREN'S ANXIETY¹³

Assoc. Prof. Valentina Vasileva, PhD

Department of Pedagogy,

Univesity of Ruse "Angel Kanchev"

Tel.: 082888268

E-mail: vvasileva@uni-ruse.bg

Abstract: *The paper reviews adolescent anxiety. Anxiety is a feeling of unease, that can be mild or severe. Everyone has feelings of anxiety at some point in their life. Special attention was paid to play therapy as a method of correcting children's anxiety. Techniques of play therapy are indicated. Play therapy is a psychotherapeutic method of influencing children of preschool and school age through the use of games, toys and other elements. Role-playing, which is the basis of this therapy, helps to identify children's behavioral, mental or developmental problems, teaches them how to solve these problems and helps to restore the child's mental and emotional health. The main rule of play therapy is to create comfort for the child, as he must feel confident and free, and this is the only way for him to learn to determine his inner state and be able to cope with problems.*

Keywords: *Anxiety, Play, Play therapy.*

ВЪВЕДЕНИЕ

В съвременното общество социалното формиране на децата се извършва в трудни социално-икономически условия на ограничена положителна среда за живот, което не им позволява да се чувстват уверени и да се самореализират чрез социално и лично смислена дейност. Причини за тревожността е ниската ефективност на социализацията на децата, нестабилността на икономиката на страната, кризата на моралните основи на обществото, увеличаването на престъпността и ограничаването на участието на родителите в живота на децата. Постоянното пребиваване в ситуация на неуспех или тревожно очакване на неуспех задълбочава нервно-психичните отклонения, което от своя страна води до смущения в емоционалните и личностни взаимоотношения и често тласка децата към антисоциални форми на поведение. Подрастащите натрупват негативни преживявания, които затрудняват адаптацията им към социалната среда и се превръщат в сериозна пречка за развитието на успешна, социално компетентна личност.

Все повече нараства броят на децата, характеризиращи се с повишена тревожност, несигурност и емоционална нестабилност. Появата и консолидацията на тревожността е свързана с незадоволяването на възрастовите потребности на детето. Тревожността се превръща в стабилна личностна формация в развитието на детето, подпомагана от характеристиките на „Аз-концепцията“ и отношението към себе си. Неувереността в собственото „Аз“, като черта на характера, поражда безпокойство и нерешителност, а те от своя страна създават съответния характер. Неувереният, тревожен подрастащ винаги е подозрителен, а подозрителността поражда недоверие към другите. Това допринася за формирането на психологически защитни реакции под формата на агресия, насочена към другите.

¹³ Докладът е представен на конференция на Русенския университет на 27 октомври 2023 г. в секция Педагогика и психология с оригинално заглавие на български език: ПРИЛОЖЕНИЕ НА ИГРОВАТА ТЕРАПИЯ КАТО МЕТОД ЗА КОРЕКЦИЯ НА ДЕТСКАТА ТРЕВОЖНОСТ. Докладът обобщава резултатите по проект Erasmus+ KA2 Strategic partnership in Vocational Education & Training "ECVET compliant Play Therapy training towards early child intervention" - "PLAYTHER" Project number: 2021-1-BG01-KA220-VET-000024805.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Емоционалното благополучие на по-младото поколение е един от обектите на внимание на училищни психолози, педагози и родители. Психологическата и педагогическа подкрепа за децата, превенцията, навременната и качествена диагностика на такива проблеми и адекватните корективни мерки могат да намалят риска от нежелани тенденции в развитието на личността на детето. Личността се развива само когато проявява активност (физическа, емоционална, умствена, творческа и др.). В резултат на тази дейност се появяват нови личностни черти, физически промени в тялото и трансформации в околната среда. В процеса на специално организирани дейности, насочени към социалното благополучие на детето (развитие на неговата социална активност, формиране на ценностно-мотивационни и морално-волеви нагласи, създаване на условия за свободно изразяване на неговото „Аз“) нарастват и се развиват механизмите за адаптация към заобикалящата го социална среда. Придобитият социален опит ще позволи на детето да се адаптира към нови условия, да избегне психо-емоционалния стрес, водещ до отклонения във физическото и психическото здраве.

Тревожността е описана за първи път от Зигмунд Фройд (Творогова, Н.Д., 2007). Тревожността, от гледна точка на Фройд, е функция на „Аз-а“ и предупреждава „Аз-а“ за предстояща опасност, заплаха, като помага на индивида да реагира в такива ситуации (ситуации на опасност, заплаха) по безопасен, адаптивен начин. Фройд определя тревожността като неприятно емоционално преживяване, което е сигнал за очаквана опасност. Съдържанието на тревожността е преживяването на несигурност и чувството за безпомощност.

„Тревожността е преживяване на емоционален дискомфорт, свързано с очакване на неприятности, с предчувствие за надвиснала опасност. Тревожността се разграничава като емоционално състояние и като стабилно свойство, личностна черта или темперамент.“ (Прихожан, 2000).

Тревожността е постоянно или ситуативно проявяващо се свойство на човека да изпада в състояние на повишена тревожност, да изпитва страх и безпокойство в конкретни социални ситуации (Немов, 2007:441).

Според Александрова тревожността се интерпретира и като състояние, и като свойство (черта, диспозиция) на личността. В интерпретацията като състояние тревожността се разбира като устойчива предразположеност към тревожно реагиране в различни ситуации. Като личностно свойство, тревожността е „склонност към емоционален стрес или черта, която дава представа за индивидуалните различия при въздействието на различни „стресори““ (Николов, Кръстев, Александрова, 1991).

Повишената тревожност допринася за характерни поведенчески стереотипи, които оказват негативно влияние върху успеха на социализацията, а широкото разпространение на това явление сред съвременните юноши прави проблема още по-значим. Ето защо е необходимо да се организира психологическа и педагогическа подкрепа за подрастващите деца, да се създаде социална среда, която да бъде емоционално удобна, да позволи на детето да натрупа положителен социален опит, създавайки ситуация на успех в дейностите и развивайки механизми за адаптиране към социалната среда.

Взаимодействието между двете възпитателни системи (тази на семейството и институционализираната) се изразява във взаимната обусловеност на възпитателните въздействия, като семейството социализира най-малките членове на обществото съгласно установените в него правила, норми и изисквания, а обществото от своя страна подпомага и допълва семейното възпитание в случаите, когато това е необходимо, чрез участието на професионално упълномощени лица (възпитатели, детски и семейни психолози, специални педагози) и чрез дейности, които да усъвършенстват придобитите и стимулирани в семейството знания и умения (Стоянова, 2013:84).

В онтогенезиса на детското развитие игровата дейност се основава на определени фактори: психическо развитие; наличие на игрови партньори; особености на игровите

материали; наличие на време и пространство за игра; взаимно влияние на разновидностите на играта (Велева, 2013: 90-91).

Според Д. Б. Елконин играта е тази универсална форма на дейност, в рамките на която настъпват основните прогресивни промени в психиката и личността на детето в предучилищна възраст; играта определя отношенията му с околните, подготвя го за преход към следващ възрастов етап, за нови видове дейности.

Игровата терапия възниква от опитите за прилагане на психоаналитичен подход към работата с деца.

Според Ериксон в основата на съвременната игрова терапия е наблюдението, че детето, което е загубило чувство за безопасност и сигурност поради определена причина, може да използва защитната подкрепа на възрастен, за да си възвърне мира и спокойствието в играта. В миналото ролята на такъв възрастен е била изпълнявана от баби и любими лели, като професионалното развитие на игровата терапия е довело до появата на игровите терапевти. Основното условие за прилагане на игрова терапия е детето да има играчки и възрастен на свое разположение и нищо няма да попречи на развитието на неговите игрови намерения, независимо какви ще са те (Ериксон, 1996:149).

Дейвид Леви поставя началото на второто основно направление в развитието на игровата терапия през 30-те години, като развива идеите на структурирана игрова терапия за работа с деца, преживели травматично събитие. В основата на неговия подход стои виждането, че играта предоставя на децата възможности да реагират, а специално подбрани играчки помагат на детето да пресъздаде преживяването, предизвикало реакцията на тревожност. На детето се позволява да играе свободно, за да се запознае със стаята и терапевта. Пресъздаването на травматичното събитие позволява на детето да се освободи от болката и напрежението, причинени от събитието. В процеса на „разиграване“ детето контролира играта и по този начин преминава от пасивната роля на жертвата към активната роля на извършителя. Докато наблюдава играта, терапевтът отразява вербалните и невербалните чувства, изразени от детето.

В стаята за игри се провеждат три форми на игрова дейност:

- 1) освобождаване на агресивно поведение: детето хвърля предмети, надува балони или др.;
- 2) освобождаване на чувства в стандартизирана ситуация: стимулира чувството на ревност към брат или сестра, поставяне на кукла на гърдите на майката;
- 3) освобождаване на чувства чрез пресъздаване в играта на конкретно стресово преживяване от живота на детето.

Според Мелани Клайн детската игра се ръководи по същия начин от скрити мотивации и свободни асоциации, както поведението на възрастните. Анализирани са случаите, когато играта е използвана вместо свободни вербални асоциации. Така игровата терапия позволява директно вникване в несъзнаваното на детето. Тя отбелязва, че нейните наблюдения са позволили да се извлече допълнителна информация от играта на детето. По същото време Анна Фройд започва да използва играта за установяване на контакт с детето. За разлика от Клайн, тя подчертава, че преди да се опита да тълкува несъзнателните мотивации зад рисунките и играта на детето, е изключително важно да се установи емоционална връзка между детето и терапевта. И Клайн, и Анна Фройд твърдят, че е изключително важно да се разкрие миналото и да се укрепи егото на детето. И двамата вярваха, че играта е средството, което прави свободното себеизразяване на детето (Лендрет, 1994:29-31).

Третото направление в игровата терапия възниква с появата на изследванията на Джеси Тафт и Фредерик Алън, наречени терапия на взаимоотношенията. Философска основа за него е работата на Ото Ранк. Ранк първи използва термина "тук и сега" в психотерапевтичната литература. Той твърди, че е важно да се остане в настоящите преживявания на клиента, защото според него невротикът живее твърде много в миналото. Така страданието се поддържа и се избягват преживявания в настоящето.

За Ранк настоящият опит е състояние, постижимо в терапията, и това, което може да се усети и познае в терапията, е преживян живот. Клиентът се научава да възприема всяко

преживяване като такова, без да го свързва причинно или по друг начин с останалата част от живота си.

Друго основно направление в игровата терапия е работата на Вирджиния Акслайн (Axline, 1947). Тя успешно прилага принципите на недирективната терапия (например естественото желание на индивида да се развива, способността на индивида да управлява собственото си развитие) в игровата корекционна работа с деца. Недирективната игрова терапия не изразходва усилия за контролиране или промяна на детето и се основава на идеята, че поведението на детето: винаги се ръководи от желание; до най-пълна себеосъществяване. Целите на недирективната игрова терапия са самопознанието и самоуправлението на детето. Терапевтът разполага с добре оборудвана стая за игри, а детето има възможност да играе както иска или просто да не прави нищо.

През 1988 г. съвременният игрови терапевт, психолог и изследовател професор Гари Ландрет, създава Националния център за игрова терапия в Университета на Северен Тексас. Пламенен поддръжник на парадигмата на игровата терапия, насочена към детето, д-р Ландрет пише: „Терапевтичната работна връзка с децата се установява най-добре чрез игра и връзката е от решаващо значение за дейността, която наричаме терапия. Играта осигурява средство, чрез което могат да се разрешават конфликти и да се предават чувства” (1994, стр. 11).

В книгата си „Игрова терапия: изкуството на връзката“ Ландрет изразява дълбоко и трайно уважение към децата и техния вроден потенциал за растеж и промяна според техните собствени условия. Той оценява способността на детето да се самоактуализира и се позовава на терапевтичните цели в общи линии, вместо да си поставя конкретни цели в игровата терапия. Според Ландрет (1994; стр. 80), „целите на детската игрова терапия са да помогне на детето:

- Да развива по-положителна представа за себе си.
- Да поема по-голяма отговорност.
- Да стане по-самостоятелно.
- Да участва в самостоятелно вземане на решения.
- Да изпитва чувство за контрол.
- Да стане чувствително към процеса на справяне.
- Да разработи вътрешен източник на оценка.
- Да стане по-доверчиво към себе си.

Игровата терапия, насочена към детето, се основава на теоретичните конструкции на терапията, насочена към клиента, разработена от Карл Роджърс (Rogers, 1951). Тези конструкции са използвани от ученичката на Роджърс и колега Вирджиния Екслайн в игрова терапия с деца. Подходът към терапията с игри, ориентиран към детето, се основава на същия принцип, на който е изградена терапията, ориентирана към клиента: основното нещо не е да действаш, а просто да бъдеш до детето. Това не е толкова процес на възстановяване, колкото процес на формиране. Роджърс обобщава същността на подхода по следния начин: „Подходът, ориентиран към клиента, следователно е преди всичко начин на съществуване, който се изразява в нагласи и действия, които създават атмосфера, благоприятна за личностно израстване. Това е по-скоро основна философия, отколкото просто техника или метод. Помага на човек свободно да развива присъщите му способности и стимулира конструктивни промени в другите. Тази философия дава на човек силата, която, както показва опитът, той се стреми да използва за трансформация както в личен, така и в социален план” (с. 199).

Именно тази градивна тенденция, присъща на всички хора - и най-общо казано на всички живи същества - е в основата на ориентирания към детето подход към детската психотерапия. Теорията за структурата на личността, ориентирана към детето, се основава на три основни конструкции: организъм (или личност), феноменално поле и аз (Rogers, 1951, по Ландрет, Суини, 2007).

Развиващите функции на игровото взаимодействие при формирането и развитието на

детето, и дейността подход (прилаган съобразно стратегическата цел) предполагат, и налагат съобразяване с възрастовите особености (Дончева, 2017:53).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Различните форми на игровата терапия се използват ефективно при разрешаване на широк спектър от проблеми при децата. Те включват разрешаване на емоционални проблеми, **тревожност**, ниско самочувствие и влошена представа на детето за себе си, проблеми с комуникацията, агресия, психосоматични заболявания, малтретиране и пренебрегване на децата, затруднения в ученето и др.

Ефектът от игровата терапия се определя от практикуването на нови междуличностни отношения, които детето придобива в ролева игра както с възрастните, така и с връстниците си. С помощта на игровата терапия децата могат да се научат да преживяват ситуации и да изразяват емоциите си по подходящ начин. Те също така ще започнат да демонстрират съпричастност и уважение към мислите и чувствата на своите родители, братя и сестри, приятели и учители.

REFERENCES

- Axline, V. M. 1947. Play therapy; the inner dynamics of childhood. Houghton Mifflin.
- Anxiety // Clinical psychology. Dictionary / edited by N. D. Tvorogovoy. 2007. Moscow: PER SE. (**Оригинално заглавие:** Тревожност // Клиническая психология. Словарь / под ред. Н. Д. Твороговой. 2007. Москва : ПЕР СЭ).
- Doncheva, Y. 2017. Formation of the Mental Processes in Children with Special Educational Needs through the Games-Exercises in the Environmental Situations. In: Proceedings of University of Ruse, volume 56, series 6.2, Pedagogy and psychology. History, ethnology and folklore. (**Оригинално заглавие:** Дончева, Ю. 2017. ФОРМИРАНЕ НА ПСИХИЧНИТЕ ПРОЦЕСИ У ДЕЦАТА СЪС СПЕЦИАЛНИ ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОТРЕБНОСТИ ЧРЕЗ ИГРИ УПРАЖНЕНИЯ В СИТУАЦИИТЕ ПО ОКОЛЕН СВЯТ. В: Научни трудове на Русенски университет „Ангел Кънчев“, том 56, серия 6.2, Педагогика и психология. История, етнология и фолклор).
- Erickson, E. 1996. Childhood and society.- Ed. 2nd, reworked. and add. / Trans. with English — St. Petersburg: Lenato, ACT, University Book Fund (**Оригинално заглавие:** Эриксон, Э. 1996. Детство и общество.- Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. — Сант Петербург: Ленато, АСТ, Фонд „Университетская книга“).
- Nemov R.S. 2007. Psychological dictionary / R.S. Nemov. — M.: Humanitarian. publishing center VLADOS (**Оригинално заглавие:** Немов Р.С. 2007. Психологический словарь / Р.С. Немов. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС).
- Nikolov, P., L. Krastev, N. Alexandrova. 1991. Psychology and prevention of development. Blagoevgrad: SWU Neofit Rilski Publishing House (**Оригинално заглавие:** Николов, П., Л. Кръстев, Н. Александрова. 1991. Психология и профилактика на развитието. Благоевград: Издателство ЮЗУ Неофит Рилски).
- Veleva, A. 2013. Pedagogy of the game. Ruse: MEDIATECH Publishing House - Pleven. (**Оригинално заглавие:** Велева, А. 2013. Педагогика на играта. Русе: Издателство МЕДИАТЕХ – Плевен).
- Landreth, G.L. 1994. Play therapy: art of relations: English translation./ Foreword by A. Ya. Varga. M.: International Pedagogical Academy (**Оригинално заглавие:** Лэндрет, Г.Л. 1994. Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ./Предисл. А. Я. Варга. М.: Международная педагогическая академия).
- Landreth GL, DS Sweeney. 2007. Child-centered play therapy: Group work, Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis, No. 4, Moscow: KogitoCenter (**Оригинално заглавие:** Лэндрет Г.Л., Д.С.Суини. 2007. Игровая терапия, центрированная на ребенке: Работа в группе, Журнал Практической Психологии и Психоанализа, №4, Москва: КогитоЦентр).

Prihozhan AM 2000. Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics. — Moscow: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: NPO MODEK Publishing House, p. 304 (**Оригинално заглавие:** Прихожан А. М. 2000. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», с. 304) , URL: <https://psychlib.ru/>.

Stoyanova, D. 2013. Evolutionary aspects and current dispositions of the family pedagogy in the system of pedagogical knowledge. In: Proceedings of University of Ruse, volume 52, series 6.2, Pedagogy and psychology. History, ethnology and folklore (**Оригинално заглавие:** Стоянова, Д. 2013. Еволюционни аспекти и актуални диспозиции на семейната педагогика в системата на педагогическото знание. В: Научни трудове на Русенски университет „Ангел Кънчев“, том 52, серия 6.2, Педагогика и психология. История, етнология и фолклор).

Wadlington, W. 2012. THE ART OF LIVING IN OTTO RANK ' S WILL THERAPY. The American Journal of Psychoanalysis, 2012, 72, (382–396). DOI: 10.1057/ajp.2012.25
URL: https://www.researchgate.net/publication/233750442_The_Art_of_Living_in_Otto_Rank's_Will_Therapy.