РЕФЕРАТ

ИГРА КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Семейная жизнь напоминает айсберг. Большинство людей видит лишь его малую надводную часть и обманывает себя, думая, что видит его целиком. Некоторые, правда, догадываются, что айсберг - несколько больше, но не знают, что же именно представляет собой его невидимая часть. Такой образ семьи рисует создатель семейной психотерапии Вирджиния Сатир [2]. Она пишет, что, не зная всех тонкостей семейной жизни, можно направить ее в опасном направлении. Подобно умению опытного капитана, который должен учитывать форму и размеры скрытой части айсберга для того, чтобы корабль спокойно прошел по намеченному курсу, жизнь семьи зависит от того, насколько ее члены понимают, осознают и учитывают чувства, потребности, намерения, побуждения и мысли как себя самого, так и друг друга. А они нередко скрыты именно в подводной части, заслонены от нас повседневными событиями, привычными словами, действиями и поступками.

Для здоровых, зрелых семей характерны такие качества, как высокая самооценка, подвижные и гуманные правила, ориентированные на *принятие* другого человека. Члены таких семей способны к гибкому приспособлению к любым возможным изменениям условий жизни.

Отклонение от нормы психологического здоровья в семье характеризуется, как правило, преобладанием удовлетворения каждым членом семьи своих личных потребностей и снижением внимания к потребностям остальных. Но для единства семейных взглядов и ценностей, для принятия норм и правил семьи, чувств и мыслей каждого её члена необходимо прежде всего доскональное знание и прочувствование сложившихся норм поведения, то есть развитие социальной и эмоциональной” компетенции. Особенно важна она для молодых членов семьи. Формирование социальной и эмоциональной” компетенции помогает детям постепенно отойти от их эгоцентрической позиции и научиться рефлексировать свое поведение, поведение других людей и сравнивать его с нормами поведения.

Социальная компетенция воспитывается постепенно, начиная с самого рождения. В оптимальном случае родители должны развивать у ребенка чувство надежности, стабильности, устойчивости. Для помощи в воспитании социальной компетенции существуют специальные игры и упражнения.

Сейчас на рынке представлено огромное количество игр, направленных на развитие когнитивной стороны личности ребенка, на развитие абстрактного мышления, внимания, памяти. Это бесконечные потоки самых разнообразных Puzzle, альбомов с наклейками, ребусов, головоломок и т.п. Из интеллектуальных игр наиболее известны шахматы, шашки. По сравнению с этим ощущается явный дефицит игр, заставляющих задуматься о собственном поведении и психологических особенностях как себя самого, так и других людей. Причем эта ситуация характерна не только для России. На Западе уже существуют попытки создания подобных игр. Одна из таких попыток была предпринята немецким психотерапевтом из г. Карлсруэ Гюнтером Хорном, который разработал настольную психологическую игру для детей младшего и среднего школьного возраста, а также для их семей.

Игра состоит приблизительно из 170 карточек, на которых напечатаны фразы, характеризующие различные аспекты социальной и эмоциональной” компетенции. По желанию ребенок может сам дописывать или допечатывать карточки (специально для этого оставлено несколько пустых карточек). Перемешанные карты кладутся на середину стола. Участники игры по очереди берут по одной карте и зачитывают ее вслух. Если участник игры считает, что прочитанное ему подходит, он сохраняет себе эту карту. Если он считает, что содержимое карты больше подходит какому-то другому участнику, он передает ему карту и пытается это обосновать. Если этот участник, в свою очередь, считает, что карта ему не подходит, он передает ее дальше или кладет в отдельную стопку - корзину для мусора. Когда все карты распределены, участники зачитывают их вслух. Если кто-то считает, что ему более важны карты других участников, чем свои собственные, он может попросить обменять их.

Выбор тематического содержания карточек определяется особенностями латентного возраста (6 1/2 - 12 лет). В этот период повышенное внимание ребенка к взаимоотношениям с членами семьи (психоаналитики называет его *эдипальной* фиксацией) смещается к социальному взаимодействию между людьми в целом.

В то же время, сейчас наблюдается изменение общей картины наиболее характерных эмоционально-личностных нарушений детей младшего и среднего школьного возраста. Если раньше в основном приходилось сталкиваться с закомплексованностью и навязчивыми тенденциями у ребенка, то в последнее время все более растет число гиперактивных детей с расторможенной моторикой, с недостаточным эмоционально-личностным общением в семье. Родители и учителя все чаще жалуются на “плохое поведение" детей, на их агрессивность и неуправляемость. Именно этим детям наиболее показана игра Г. Хорна. Заторможенным детям, имеющим явные навязчивые черты, игра скорее противопоказана, так как она может усилить у них и без того завышенные внутренние моральные требования, их *Сверх-Я*".

Дети играют в игру с удовольствием. Особенность её заключается в том, что в ней не выигрывает кто-то один. В выигрыше остаются все, лучшее узнавая как себя самого, так и партнеров по игре. Огромную роль при этом играют разговоры в семье, которые актуализируются игрой. Дети, несмотря на небольшой возраст, приводят весомые аргументы, защищая свою позицию. Для ребенка очень важной является свободная игровая атмосфера, возникающая во время игры - с юмором, без авторитарного давления, без боязни наказания. Обстановка, в которой ребенок не боится рассказать близким свои маленькие секреты, когда он чувствует их заинтересованность и поддержку, сама является благотворным терапевтическим фактором. Благодаря свободной игровой атмосфере возникающие во время игры беседы не вызывают так много скепсиса, опасения и сопротивления, как это часто бывает в случае обычных назиданий и замечаний родителей. Игра способна сделать более конструктивными межличностные взаимоотношения и улучшить психологический климат в семье.

В контексте психоанализа существенным оказывается то, что игра способствует развитию “*Сверх-Я*” ребенка. Причем в игре акцент направлен не на эгоцентрическую позицию, а на учет позиций и мнений других людей. Играя вместе с родителями и психологом, ребенок, с одной стороны, усваивает родительские нормы, а с другой стороны, в случае отказа взрослыми от общепринятых норм, ребенок видит относительность этих норм, что важно для разрушения идеализации чрезмерно сильного родительского авторитета и явно завышенных норм. В результате устанавливается “золотая середина” - какие-то нормы ребенок принимает, а от каких-то отказывается.

Несмотря на то, что игра рекомендована детям начиная с восьмилетнего возраста, играть в нее можно и с более младшими детьми, если им помогать читать карточки. Интерес к игре сохраняется приблизительно до 12 лет. В связи с началом подросткового возраста и половым созреванием интерес ребенка переключается со взаимоотношений в семье на отношения в социальной группе, а также на собственные внутренние переживания. Для подростков будут интересны уже другие темы, отличные от тех, которые представлены на карточках игры Г. Хорна.

**Психологическая игра Гюнтера Хорна.**

Разработал: детский и подростковый психотерапевт Гюнтер Хорн, г. Карлсруэ, Германия.

Адаптация в России: Е.В. Трофимова.

**Правила игры.**

Игра для детей латентного возраста (от 8 до 12 лет) для игры с отдельными детьми, с группами детей или семьями с целью развития эмоциональной и социальной компетенции. (Игра предназначена для детей, которые уже умеют читать. Однако в нее могут играть и более младшие дети, если помогать им читать карточки)

Перемешанные карты кладутся на середину стола. Участники игры по очереди берут по одной карте и зачитывают ее вслух. Если участник игры считает, что прочитанное ему подходит, он сохраняет себе эту карту. Если он считает, что содержимое карты больше подходит какому-то другому участнику, он передает ему карту и пытается это обосновать. Если этот участник считает, что карта ему не подходит, он передает ее дальше другому участнику или кладет в отдельную стопку - корзину для мусора. Когда все карты распределены, участники зачитывают вслух все свои карты. Если кто-то считает, что ему более важна какие-то другие карты, чем свои собственные, он может попросить обменять их.

Особенность этой игры заключается в том, что в ней никто отдельно не выигрывает. Напротив, в выигрыше оказываются все благодаря лучшему знакомству с особенностями личности как себя самого, так и партнеров по игре.

Игру можно дополнить дополнительными карточками, которые ребенок напишет (напечатает) сам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Если в автобус входит  старый или больной человек,  я уступаю место. | Я думаю, что моим родителям иногда стыдно со мной. | Когда мои родители еще были  детьми, им жилось лучше, чем мне. |
| Чтобы заработать деньги на карманные расходы, я бы не прочь подработать. | Прежде чем зайти в комнату родителей, я стучусь. | Мне легко найти друга или подругу. |
| Иногда я чувствую ярость, но не могу ее никак выразить. | Взрослые часто раздражают меня. | С чужими людьми я ни за что никуда не пойду. |
| Иногда мне доставляет удовольствие жульничать во время игры. | Я часто бываю не в духе. | Часто я говорю больше, чем другие дети. |
| Если вам дарят домашнее животное, то за ним нужно самому ухаживать. | Я экономлю деньги на карманные расходы. | Мне хотелось бы иметь подругу, которая играла бы только со мной. |
| Иногда мне бывает трудно смотреть взрослому при разговоре в лицо. | Если кто-то плачет, я хочу им помочь. | Если я очень разозлюсь, мне нужно много времени, чтобы успокоиться. |
| Если мне не напоминать о работе по дому, я о ней забываю. | Зубного врача я ни капельки не боюсь. | Я люблю списывать уроки. |
| У учителя, который следит за порядком в классе, я чувствую себя уверенно. | Я люблю животных. | Мне нравится, когда в классе тихо и спокойно. |
| Лучше сначала сделать уроки, а потом играть. | В основном у меня хорошее настроение. | После пользования туалетом я очищаю унитаз при помощи щетки. |
| Если я что-то хочу и не получаю этого, я злюсь. | Я с удовольствием помогаю маме. | Если извиниться за свою вину, то на душе становится легче. |
| Меня беспокоит, что я слишком много ем. | Я никогда не хлопаю дверью. | Если другие дети громко кричат, я тоже шумлю. |
| Мне бы не хотелось, чтобы мой друг или моя подруга дружили еще с кем-нибудь другим. | Мне все время кажется, что я не умею хорошо рисовать. | Если я плачу, то я боюсь, что надо мной будут смеяться. |
| Найти другу или подругу тяжело. | Большинство людей в мире живет лучше, чем мы. | Если мне кто-то говорит, что ко мне хорошо относится, я смущаюсь. |
| Мне бы хотелось каждый день совершать хороший поступок. | Я люблю много смотреть телевизор | Если бы мне хотелось узнать, как появляются дети, я никого не решусь об этом спросить. |
| Я и теперь люблю делать что-нибудь вместе с папой. | Я часто прихожу домой очень поздно. | Когда мои родители еще были детьми, им жилось хуже, чем мне. |
| Быть единственным ребенком в семье хорошо. | Сладостей мне всегда мало. | Мне бы больше хотелось поиграть с родителями, чем смотреть телевизор. |
| Когда я вырасту, я всегда буду участвовать в выборах. | Я стараюсь не ябедничать. | Я боюсь даже мысли, попасть когда-нибудь в больницу. |
| Если я получаю плохую оценку, мне даже не хочется дальше учиться. | Переходить в другую школу мне кажется ужасным. | Когда я спешу, я даже могу перейти улицу на красный свет. |
| Если папа мне в чем-нибудь отказывает, я пробую получить это от мамы. | В основном у меня хорошее настроение. | Если мои родители захотели бы развестись, мне было бы плохо. |
| Иногда у меня бывает плохое настроение, а я не знаю почему. | Я не сплетничаю о других. | Если другого ребенка хвалят, мне тоже хочется, чтобы меня похвалили. |
| Когда находишься один в комнате, можно даже поковырять в носу. | Я всегда хочу быть первым. | Иногда мне бывает плохо, а я не знаю, с кем об этом можно поговорить. |
| Если мне кто-нибудь не нравится, я всё равно веду себя по отношению к нему корректно и подобающе. | Мне больше нравится играть с девочками. | Если учитель мне не нравится, то я особенно и не стараюсь выполнять его задания. |
| Когда папа спит, я веду себя тихо. | Каждое утро я сам убираю свою постель. | Если меня что-то беспокоит, то я знаю, кому об этом рассказать. |
| Иногда меня охватывает такая ярость, что я потом об этом сожалею. | Я такой ребенок, который очень много смеется. | Есть более старшие дети, которых я боюсь. |
| Если мне бывает страшно, я не хочу, чтобы другие это замечали. | С чужими вещами я обращаюсь очень осторожно. | Я обычно говорю меньше, чем другие дети. |
| Ради моего друга или подруги я даже могу что-нибудь украсть. | Я чищу зубы каждый день. | К нерусским людям я отношусь так же доброжелательно, как и к русским. |
| Когда мама готовит вкусную еду, я обычно забываю ее за это похвалить. | Мне уже приходилось что-то украсть. | Карманные деньги я обычно сразу же трачу. |
| Мне хотелось бы побольше узнать, что мы можем сделать для сохранения природы. | Я беспокоюсь, что я слишком мало ем. | Плохие оценки не приводят меня в уныние. |
| Я не люблю телевизионные передачи, где показывают много убийств и смерть. | Мне неловко плакать при других людях. | Мне больше хотелось бы что-нибудь поделать вместе с другими детьми, чем смотреть телевизор. |
| В основном мои высказывания бывают более сдержанными, чем у других. | Мои родители могут обо мне не беспокоиться. | Я люблю, когда мама укладывает меня в постель. |
| Мне бывает трудно извиниться за мою вину. | Быть взрослым лучше, чем ребенком. | Когда другие дерутся, я пытаюсь их разнять. |
| Я хочу иметь хорошие оценки и по тем предметам, которые преподает нелюбимый учитель. | Если другие на меня кричат, то я все равно остаюсь спокоен. | Если у меня возникают вопросы о сексе и отношениях между мужчиной и женщиной, я никого не решаюсь об этом спросить. |
| Если хвалят других, мне тоже хочется получить признание. | Когда мама что-нибудь для меня делает, я ее за это благодарю. | Я бываю доволен и удовлетворительными оценками. |
| Большинству людей в мире живется хуже, чем нам. | Мне бы хотелось иметь еще брата или сестру. | Иногда со мной что-то случается, отчего мне бывает стыдно. |
| Мне тяжело медленно спускаться по лестнице. | Чистить зубы мне тяжело. | Я люблю смотреть фильмы, где есть убийства и покойники. |
| Если мама говорит по телефону, я ей не мешаю. | У меня часто бывает плохое настроение. | Я говорю в основном больше, чем другие в моем возрасте. |
| Мне бы хотелось, чтобы родители помогали мне делать домашние задания. | Если мне кто-нибудь нравится, я могу ему это показать. | За то, что мама для меня делает, я часто забываю ее поблагодарить. |
| Часто я накладываю на тарелку больше еды, чем я могу потом съесть. | Вставать по утрам я не люблю. | В некоторых ситуациях мне бывает себя жалко. |
| Я считаю неправильным кидать на улице окурки и мусор. | Я не выдаю других детей. | Мои ноги часто хотят мчаться гораздо быстрее, чем можно. |
| Когда я играю, я всегда соблюдаю правила игры. | Когда мама готовит вкусную еду, я ее хвалю. | Мне кажется, что взрослым хорошо иметь мужа или жену. |
| Когда я кашляю, я прикрываю ладонью рот. | За столом я редко сорю. | Мне всегда хочется болтать ногами, когда я сижу на стуле. |
| Когда, другие говорят, то я не перебиваю, а говорю только тогда, когда они закончат. | Я думаю, что мои родители иногда мною гордятся. | Нетрудно подать другому человеку руку, чтобы поздороваться. |
| Когда я говорю что-то важное, то я размахиваю руками. | Мне бы хотелось писать более красиво. | Если вечером я выхожу из комнаты, то я выключаю свет. |
| Если вокруг шумно, то я тоже становлюсь возбужденным и шумным. | Мне бы вообще-то хотелось еще больше играть с папой. | Прежде чем зайти в комнату моей сестры, я стучусь. |
| Выводить из себя учителя доставляет мне удовольствие. | Мне больше нравится быть с мальчиками. | Проигрыш в игре меня не особенно расстраивает. |
| Для меня важно, чтобы у меня были чистые ногти. | Мне часто бывает страшно. | Я боюсь, что у нас тоже может начаться война. |
| Мой рот часто хочет говорить больше, чем хотелось бы другим людям. | Иногда мне нужно думать о смерти. | Мне бы хотелось позже ложиться вечером спать. |
| Мне уже приходилось что-то брать без разрешения. | Иногда я злюсь на самого себя. | Я гораздо больше получаю удовольствий, если я уже закончил свою работу. |
| Я могу также радоваться успехам моих одноклассников, не завидуя им при этом. | Я часто спешу и суечусь. | Если другим людям плохо, я хочу им помочь. |
| Если мама отказывается выполнить мое желание, я обращаюсь к папе. | Я хочу делать свои уроки самостоятельно. | Я знаю больше приятных и приветливых людей, чем хмурых и неприветливых. |
| Иногда мне бывает страшно, что я могу потерять моего папу или маму. | Я не хочу видеть покойников. | Я люблю, когда мне говорят, что я кому-то нравлюсь. |
| Если другие дети громко кричат, я все равно сохраняю спокойствие. | Мне бы хотелось еще раз стать маленьким. | Выполнение домашних заданий я часто стараюсь отложить. |
| Для меня важно вести себя так, чтобы моя совесть была чиста. | Мне тяжело спокойно сидеть за столом. | Когда хвалят другого ребенка, я радуюсь вместе с ним. |
| Если другой ребенок выбрасывает хлеб, я ему говорю, что так не поступают. | Я боюсь зубного врача. | В своей комнате я убираюсь самостоятельно. |
| Я встаю по утрам самостоятельно, и будить меня не нужно. | Мне часто нравится одиночество. | Ради сохранения природы я могу пойти пешком, вместо того, чтобы ехать на машине. |
| Ради сохранения природы я могу пойти на неудобства. | Я никогда не выбрасываю хлеб. | Если ко мне пристает другой ребенок, я не умею хорошо защищаться. |
| Мне больше нравится быть с девочками. | Я иногда боюсь старших детей. | Если мои родители сорятся, я пытаюсь их примирить. |
| Когда другие дерутся, я не вмешиваюсь. | Вообще-то мне бы хотелось еще больше делать что-нибудь вместе | Мне хотелось бы иметь хорошие оценки по поведению. |

## Литература

1. Саймон Р. Один к одному. Беседы с создателями семейной терапии.М., Независимая фирма “Класс”, 1996.

2. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М., Педагогика-Пресс", 1992.

3. Horn G. Das Katathyme Bilderleben im Latenzalter. In: Leuner H., Horn G., Klessmann E. Katathymes Bilderleben mit Kindern und Jugendlichen,

4. Aufl. Reinhardt, München 1990.