



С.А. Изумнов

психотерапия и психокоррекция детей и подростков



Руб 20.00

5

Игумнов С. А.

Психотерапия и психокоррекция детей и подростков
— М.: Изд-во Института психотерапии, 2000. — 112 с.

В предлагаемой читателю книге систематически изложены основные понятия и методики клинической психотерапии и психологической коррекции в детском возрасте. Рассмотрены особенности и возможности групповой, индивидальной, гипносуггестивной психотерапии в детском и подростковом возрасте, а также методы семейной психотерапии. Особое внимание обращено на кризисную психотерапию у подростков.

Книга удачно сочетает в себе популярность изложения сложных понятий современной психологии и психотерапии со строгой научностью и детальностью в описании конкретных психотерапевтических методик. Эта книга необходима не только врачам, психологам, педагогам, студентам медицинских и педагогических учебных заведений, но и широкой читательской аудитории, особенно родителям, которым небезразличны проблемы душевного здоровья и гармоничного личностного развития их детей.

ISBN 5-89939-016-6

© Игумнов С. А., 2000

© Издательство Института психотерапии, 2000

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
Глава 1. Слово — серебро...	
Диагностическое интервью в клинической психотерапии.....	6
Глава 2. Вся наша жизнь — игра...	
Ведущие направления игровой психотерапии.....	12
Глава 3. Трудно человеку, если он один...	
Групповая психотерапия.....	18
Глава 4. Наведение транса...	
Недирективные методы гипносузвездия и «направленного воображения».....	36
Примеры методов гипнотизации детей.....	41
Глава 5. Все пройдет, как с белой яблонь дым...	
Гипноанальгезия в детском возрасте.....	55
Глава 6. Мой дом — моя крепость!	
Семейная психотерапия и семейное консультирование.....	62
Глава 7. Сколько их там в эту бездну...	
Самоубийства у подростков и методы их предотвращения.....	75
Приложение 1	
Детско-подростковый вариант прогрессивной мышечной релаксации по Якобсону-Эверли.....	96
Приложение 2	
Рисунок семьи.....	101
Приложение 3	
Краткий словарь психологических и медицинских терминов.....	103
Литература.....	107

ГЛАВА 2

ВСЯ НАША ЖИЗНЬ - ИГРА... ВЕДУЩИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИГРОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Игровая терапия — психотерапевтический метод, основанный на принципах динамики психического развития и направленный на облегчение эмоционального стресса у маленьких детей с помощью разнообразных выразительных и дающих пищу воображению игровых материалов (Webb, N. B., 1991).

СПЕЦИФИЧНОСТЬ ИГРОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Давно признано, что игра занимает значительное место в жизни ребенка. Еще в XVIII веке Жан-Жак Руссо очень верно подметил: для того чтобы узнать и понять ребенка, необходимо понаблюдать за его игрой. В отличие от взрослых, для которых естественным средством общения является язык, для ребенка естественное средство общения — это игровая деятельность.

Игровая терапия, безусловно, представляет собой трудную психотерапевтическую работу, облеченную в форму игры. Поскольку дети ведут себя и думают иначе, чем взрослые, метод работы с ними должен учитывать эту особенность.

Не многие дети с готовностью соглашаются, что «имеют проблемы», даже если их родители сходят с ума оттого, что детей мучают ночные кошмары, страхи, или от агрессивного поведения своих любимых чад. Обращение к детскому психотерапевту, как правило, — инициатива взрослых (родителей, педагогов и т.д.). Но в кабинете психотерапевта даже те немногие из детей, которые с самого начала могут признаться в своих страхах и несчастьях, в большинстве случаев не могут вести дискуссию о своих проблемах с кем-то из незнакомых взрослых.

Благожелательный, но неопытный психотерапевт, который задаст ребенку типичный «открытый вопрос», предназначенный для взрослых: «Скажи мне, что тебя привело сюда?» — должен подготовиться к удивленному взгляду, пожатию плечами или, в лучшем случае к ответу: «Мама сказала, что вы хотите поговорить со мной!». Со стороны ребенка это будет вполне искренний ответ.

Если даже взрослым бывает трудно искать помощи и обсуждать свои серьезные эмоциональные проблемы с психотерапевтом, представьте, насколько это тяжело для детей! К счастью, выручают методы игровой психотерапии, отвлекая ребенка, давая начальную «приманку» для вовлечения его в лечебную игру и поддерживая привлекательность этой игры в течение всего лечебного процесса.

Наблюдение за игрой ребенка и участие в ней позволяет понять, как он познаёт мир. Для ребенка игра — серьезное, полное смысла занятие, которое способствует его физическому, психическому и социальному развитию. В относительно безопасной ситуации игры, в состоянии раскованности ребенок позволяет себе опробовать различные способы поведения.

Помимо этого, игра предоставляет в распоряжение ребенка символы, которые заменяют ему слова. Жизненный опыт ребенка гораздо больше, чем он может выразить словами, поэтому он использует игру, чтобы выразить и ассимилировать то, что он переживает. Игра для ребенка — это также одна из форм самотерапии, благодаря которой могут быть отреагированы различные конфликты и неурядицы (Webb, N. V., 1991; Скландер В., 1997).

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ИГРОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Игра стала применяться в детской психотерапии приблизительно с начала 1920-х гг. терапевтами психоаналитического направления (Анной Фрейд, Мелани Клейн и Германой Хаг-Гельмут).

Психоаналитики обнаружили, что дети не могут описывать свое беспокойство словами, как это с успехом де-

лают взрослые. В отличие от взрослых дети, как правило, не интересуются исследованием собственного прошлого, обсуждением ранних стадий развития; у детей «не работает» один из основных методов ортодоксального психоанализа — так называемый метод свободных словесных ассоциаций. Вместо него детские психоаналитики стали использовать наблюдение за игрой ребенка и исследование детских рисунков. Из психоанализа пришли также важные методики исследования психической сферы ребенка, как тесты «Дом — дерево — человек», «Кинетический рисунок семьи» и т. д. Это стало *первым направлением* игровой психотерапии.

Второе крупное направление в развитии игровой психотерапии возникло в 1930-х гг. с появлением работы Дэвида Леви, в которой развивались идеи «терапии отреагирования» (abreaction therapy) — структурированной игровой терапии для работы с детьми, пережившими какое-либо психотравмирующее событие. Леви основывал свой подход на убеждении, что игра предоставляет детям возможности отреагирования психических травм.

Курс игровой психотерапии строится, по Д. Леви, в три этапа:

1-й этап — установление контакта: свободная игра ребенка, его знакомство с игровой комнатой и психотерапевтом;

2-й этап — введение в игру ребенка какой-либо ситуации, напоминающей психотравмирующее событие (с помощью специально подобранных игрушек). В процессе разыгрывания психотравмирующей ситуации ребенок управляет игрой и тем самым перемещается из пассивной роли пострадавшего в активную, деятельную роль;

3-й этап — продолжение свободной игры ребенка. Д. Леви рекомендует директивный принцип, в соответствии с которым инициатива в игровых ситуациях принадлежит врачу-психотерапевту. Важна тщательная техническая и методическая подготовка сеансов игровой психотерапии. Заранее составляется план ролевой игры с учетом возраста и особенностей психоэмоционального состояния ее участников, а

также конечной цели психотерапии; перед игрой распределяются роли среди детей и т. д.

Третье значительное направление в игровой психотерапии возникло с появлением исследований Джесси Тафт и Фредерика Аллена в 1930-х гг.

Это — игровая терапия отношений, основное внимание в которой уделяется лечебной силе эмоциональных отношений между терапевтом и пациентом. Аллен и Тафт подчеркивали необходимость отношения к ребенку как к личности.

Развивая эти принципы, Вирджиния Экслейн (1947) разработала систему недирективной игровой психотерапии у детей. В. Экслейн рассматривала игру как средство максимального самовыражения ребенка, позволяющее ему полностью раскрыть свои эмоции при невмешательстве взрослых в процесс его игровой активности. Изучая эмоциональные и поведенческие реакции ребенка в различных игровых ситуациях, психотерапевт старается понять его личностные особенности. Вместе с тем психотерапевт вводит определенные ограничения, если игровая активность ребенка выходит за рамки допустимого.

В процессе недирективной игровой психотерапии психотерапевт:

1) наблюдает за процессом игры ребенка (как тот играет, как подходит к игровому материалу, что выбирает, чего избегает? Каков основной стиль его поведения? Трудно ли ему переключиться? Хорошо или плохо организовано его поведение? Каков основной сюжет игры?);

2) рассматривает содержание игры (проигрываются ли темы одиночества, агрессии, воспоминания? Много ли «несчастливых случаев» происходит в ходе игры?);

3) оценивает навыки общения ребенка (чувствуется ли контакт с ребенком, пока он занят игрой? Оказывается ли ребенок вовлеченным в игру, или он не в состоянии во что-нибудь вовлечься?).

Иногда бывает полезным обратить внимание ребенка на сам процесс игры и установить контакт с ребенком по ходу игры. Если в игре повторяются одни и те же ситуации, мож-

но задавать вопросы, касающиеся реальной жизни ребенка («А дома ты любишь расставлять все по местам?»). Можно привлечь внимание ребенка к эмоциям, которые владеют им по ходу игры («Мне кажется, что эта кукла-папа очень недовольна своим сыном»).

В. Оклендер (1997) советует «возвращать ситуацию к ребенку и событиям его жизни»: «А ты когда-нибудь дрался, как эти два солдата?»

Психотерапевту не следует прерывать течение игры, ему лучше дождаться естественной паузы, чтобы задать свои вопросы или вмешаться с комментариями.

В настоящее время многие зарубежные психотерапевты используют комбинированный подход, сочетая в процессе игровой психотерапии принципы психодинамической, недирективной (клиент-центрированной психотерапии, в понимании К. Роджерса и В. Экслейн) и «терапии отреагирования», нередко в сочетании с медикаментозным лечением.

По словам Н. Б. Уэбб (1991), «комбинацию нескольких видов лечения следует в большинстве случаев рассматривать как лучшую программу, соответствующую сегодняшнему дню».

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ИГРОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Игровая психотерапия:

- помогает в установлении диагноза;
- помогает в установлении контакта между психотерапевтом и ребенком-пациентом;
- дает средства для работы с механизмами психологической защиты ребенка (играющими важную роль в развитии эмоциональных и поведенческих расстройств);
- помогает словесному выражению чувств;
- помогает ребенку выразить неосознаваемые конфликты и тем самым уменьшить эмоциональное напряжение;
- расширяет круг интересов ребенка.

В настоящее время игровая психотерапия нашла широкое применение не только в стационарной и амбулаторной психотерапевтической практике, но и в педагогической практике, а также в больницах общего профиля.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ИГРОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Игровая психотерапия оказалась эффективной при решении самых разнообразных детских проблем:

- при невротических и протекающих по типу соматических расстройствах у детей;
- для улучшения эмоционального состояния детей после развода родителей;
- для снижения тревоги у госпитализированных детей;
- для облегчения состояния при психосоматических заболеваниях (бронхиальной астме, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, неспецифическом язвенном колите, нейродермите и т. д.);
- для ослабления агрессивности в поведении;
- для улучшения успеваемости детей с затруднениями в обучении;
- для коррекции эмоционального состояния детей, подвергшихся насилию или живущих в условиях психической напряженности («заброшенные» дети) и т. д.

ИГРОВОЙ МАТЕРИАЛ

Игрушки и материалы, необходимые для игровой психотерапии, можно сгруппировать в три больших класса:

I. Игрушки из реальной жизни:

- кукольное семейство;
- кукольный домик;
- детская посудка;
- машины;
- «медицинский набор» и т.п.

II. Игрушки, помогающие отреагировать агрессию и страх:

- игрушечные солдатики;
- оружие;
- маски волка, бандита, чудовища и т. д.

III. Средства для творческого самовыражения:

- пластилин или глина;
- краски, карандаши и фломастеры;
- конструкторы, детская мозаика и т. д.