

## ИГРОПРАКТИКА В ТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

**Первак Виолетта Евгеньевна**, [pervak\\_ve@mail.ru](mailto:pervak_ve@mail.ru), Санкт-Петербургский Институт правопедания и предпринимательства. Санкт-Петербург, Россия.

**Сурина Лидия Алексеевна**, [sla57@mail.ru](mailto:sla57@mail.ru), канд. хим. наук, руководитель Психологического центра «Творчество жизни». Москва, Россия.

**Аннотация:** В статье предлагается расширить рамки психотерапевтического процесса через игровые технологии. Игропрактика предполагает использование игры для осознания участником своих внутренних состояний в сложной, проблемной или, напротив, желаемой ситуации. Психологическая игра позволяет человеку понять себя в текущей жизненной ситуации и проработать свои проблемы на бессознательном уровне.

**Ключевые слова:** игра; игропрактика; игровая терапия; психологическая игра.

Игропрактика в терапии и психологическом консультировании (ИТПК) – это модальность, которая включает в себя разные игрофицированные практики, методы и направления психологии и психотерапии. В основе лежит игра, как одно из удивительных явлений человеческой жизни. Она привлекала к себе внимание философов и исследователей всех эпох, поэтому невозможно определить автора игрового направления. Но точно можно сказать, что интерес к данной теме возник еще в древние времена и по сей день остается актуальным. Если вникнуть в происхождение и продвижение игровой технологии, то видно, что она является первой школой развития и практического освоения жизненных ситуаций.

Л.С.Выготский рассматривал, как сама игра возникает в развитии и отмечал: «За игрой стоят изменения потребностей и изменения сознания более общего характера. Игра – источник развития и создает зону ближайшего развития. Действие в воображаемом поле, в мнимой ситуации, создание произвольного намерения, образование жизненного плана, волевых мотивов – все это возникает в игре» [1, с.67]. Именно игровой деятельности принадлежит важнейшая роль в развитии личности.

Для специалистов помогающих профессий игра может стать привычным средством в работе. Например, образовательные стандарты прямо указывают на необходимость применения игровых и других интерактивных средств в образовательном процессе. И, на современном этапе, все чаще для всех категорий взрослых и детей, проводятся психологические игры или игровые упражнения. Активные методы обучения и консультирования уже давно используются психологами в тренинговой форме работы в виде ролевых, деловых, сюжетных и других игр.

В последнее время игра переместилась за стол и применяется как инструмент для управления терапевтическим процессом. Психическое состояние человека в игре характеризуется балансом и высокой степенью активности когнитивных и аффективных проявлений. Это состояние обозначил М.Чиксентмихайи как «поток». Изучая данный вопрос в течение нескольких десятилетий, он эмпирически установил, что потоковое состояние высокопродуктивно и обладает выраженным психотерапевтическим воздействием. [3]

Практика игровой терапии предполагает использование психологической игры для легкого погружения в потоковое состояние. Это допускает более быстрое осмысление своих внутренних переживаний в сложной, проблемной или, напротив, желаемой ситуации (например, движении к цели). Игра дает возможность участнику актуализировать и понять свое состояние в текущей жизненной ситуации с помощью инструментов игры и проработать свои проблемы на глубинном архетипическом уровне, осознав их проявления в конкретных жизненных обстоятельствах.

Элемент случайности (кубик, стрелки, карточки и т.п.) – важнейший фактор игры, который включает бессознательное поле психики и позволяет добраться до сущностных причин проблемы, а также получить доступ к эмоционально-психологическим ресурсам (психознергия) и внутренней силе (сила воли и духа) человека. Часто подобные инсайты и осознания становятся возможными в процессе одной игры, в то время как в иных формах психологической работы на подобные достижения уходит гораздо больше времени.

Игропрактика выступает как деятельность по использованию игры для решения актуальных практических задач, в том числе задач психотерапии и психокоррекции. Психологическая игра – универсальный и эффективный терапевтический инструмент с низким порогом входа, который позволяет человеку в своем воображении изменить привычный паттерн поведения, примерить на себя какую угодно роль, прожить любой, даже самый невероятный сценарий. Во время игры участник способен проявить качества, свойственные его «внутреннему ребёнку», – бесстрашие, яркое воображение, естественные способности к перевоплощениям. И в условиях игры можно легче и свободнее осознать свои бессознательные процессы – страхи, ограничения, а также ресурсы внутренней силы, в результате чего происходит необходимая психокоррекция.

Сегодня понятие игры осмысливается по-новому. Игровое направление является не только эффективным способом обучения, но и терапевтической помощью. ИТПК относится к косвенному методу воздействия, где участник не ощущает себя объектом воздействия, а является полноправным субъектом деятельности. Это позволяет специалистам помогающих профессий использовать игру как эффективный психологический инструмент в практике игровой терапии, учитывая основные понятийные характеристики, из которых складывается игропрактика:

- игра является докультурным феноменом и связана с глубинными личностными чертами людей;
- игра является особым креативным, творческим пространством и пространством апробации идей;
- игра создается искусственно, как продукт деятельности, а также может применяться как средство в других сферах деятельности;

- игра является пространством свободного действия и пространством реализации личностных устремлений человека. Может быть терапевтической основой для трансформации чувств и наполнения эмоционально-психологическими ресурсами. [2]

Сегодня игровая терапия, как направление психолого-психотерапевтической практики, существует в форме различных психологических, трансформационных, интеграционных и других игр, которых немалое количество, и их число постоянно увеличивается. Игра подсознательно воспринимается как удовольствие родом из детства и потому привлекает людей гораздо больше, чем консультация, тренинг, интенсив или мастер-класс, которые требуют напряжения, тогда как в игре можно отдохнуть и получить удовольствие. При этом игра – это очень эффективный инструмент для работы с людьми и решения самых разных психологических и деловых задач, так как задействует ресурсы бессознательного. Практика игровой терапии поддерживает неповторимость и уникальность каждого участника, что позволяет ему наполниться позитивными эмоциями.

Применение игропрактики по сути не имеет противопоказаний и в настоящее время она широко используется в разных сферах жизнедеятельности: психологии, педагогике, коучинге, бизнес-консультировании, различных корпоративных тренингах, образовательных и социальных программах, рекламе, продажах; везде, где требуется творческий нестандартный подход для расширения работы психики!

### **Литература**

1. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка// Вопросы психологии № 6.-1966 – С. 62-68.
2. Смеркович Л.Е., Городецкий А. А., Забиров Д.Д.и соавт. Справочник игропрактика. Учебно-методическое пособие [электронный ресурс] /Л.Е. Смеркович, Д.Д. Забиров – Екатеринбург: Издательские решения, 2017 – 210 с.
3. Стёганцев А.В. Игра-Игрок-Игротехника// Доклад на 3-й конференции Российской ассоциации «Игры в образовании» // Материалы 3-ой Ежегодной конференции Всероссийской ассоциации по играм в образовании. Под ред. И.М. Музалевской. Красногорский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. Красногорск, 2011 – С. 27-31.