

## **РЕЗЮМЕ МОДАЛЬНОСТИ «ИГРОПРАКТИКА В ТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ»**

### **Определение:**

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

В 2017 году в России была образована Международная профессиональная гильдия психологов-игропрактиков. Объединение специалистов нашего направления способствует совместному, а значит наиболее эффективному развитию общей сферы профессиональной деятельности, решению задач, которые стоят сейчас перед инновационной сферой игрофикации психологической практики: увеличение спроса на игровые технологии у психологов и психотерапевтов, кризис научной методологии сферы игрофикации психологических услуг, необходимость повышения квалификации психологов-игропрактиков, удовлетворение запроса населения на оказание помощи в актуальной игровой форме, и популяризации игровой психотерапии.

### **Сущность метода:**

Игропрактика предполагает использование Игры для осознания участником своих внутренних состояний в сложной, проблемной или, напротив, желаемой ситуации (например, движении к цели). Игра позволяет человеку осознать своё внутреннее 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 ресурсам внутренней силы 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.

Игра может быть использована как мощный методический инструмент для психологических консультаций, психотерапевтических сеансов и проведения психологических и трансформационных тренингов.

### **Теоретические основы:**

Игра — это первый способ обучения, который осваивает человек. Не существует ни одной культуры, в которой отсутствовали игры. В Древней Греции (VI-IV века до н. э.) Платон считал игру «полезнейшим занятием», а Аристотель видел в ней «источник душевного равновесия, гармонии души и тела». Одна из первых задач игры – это обучение, школа воспроизводства реальных практических ситуаций с целью их освоения и выработки необходимых человеческих черт, качеств, навыков, привычек, развития способностей.

В Западной Европе в эпоху Возрождения и реформации (XIV- XVI в.в.) к использованию принципов игрового обучения призывали Т. Компанелла и Ф. Рабле, чтобы дети без труда и как бы играя знакомились с науками. В XVI веке Ян Амос Каменский призывал все "школы – каторги", "школы-мастерские" превратить в места игр. Любая школа, по его мнению, может стать универсальной игрой. Джон Локк (XVII в.) рекомендовал использовать игровые формы обучения. Ж.-Ж. Руссо в XVIII веке предлагал в программах образовательных мероприятий совместные игры и празднества.

В конце XIX века интерес к игровой деятельности повышается, появляются первые научные теории игры. В.К. Гросс стал одним из первых психологов, высказавшим подобные взгляды в своей «теории игры».

Советский психолог С.Л. Рубинштейн одним из первых сделал попытку создать отечественную теорию игры. Выводы о том, что игра является осмысленной деятельностью, развивал в своих трудах и А.Н. Леонтьев. Продолжают развитие отечественной теории игры Д.Б. Эльконин и Р.С. Немов.

В XX веке интерес к изучению игры возникает с новой силой. Ряд исследователей (У. Мак-Дауголл, Г. Мерфи, Ф.Я. Бентендейх) выдвинули тезис, что игра – это «некий социальный инстинкт», присущий каждому человеку. Большой популярностью до сих пор пользуется теория Ж. Пиаже «игра как самовыражение».

Первая деловая игра в России была разработана и проведена М.М. Бирштейн в 1932 году. Второе рождение деловых игр произошло в 1960-х гг., после появления первых деловых игр в США (Ч. Абт, К. Гринблат, Ф. Грей, Г. Грэм, Г. Дюпюи, Р. Дьюк, Р. Прюдом и др.).

С середины прошлого века в Москве на междисциплинарных методологических семинарах была разработана особая форма интеллектуальных методологических игр, которая затем, в конце 70-х годов,

была преобразована и названа организационно-деятельностная игра (ОДИ) – автор Г.П. Щедровицкий.

Сегодня понятие игры осмысливается по-новому. Игровое направление является не только активным методом обучения, но и терапевтической помощью. Ее рассматривают как эффективный психологический инструмент, который может быть использован специалистами помогающих профессий для решения широкого спектра практических задач.

### **Показания к применению:**

Применение игровых методов практически не имеет противопоказаний. Традиционно игровые методы применяются при работе с детьми в форме индивидуальных и групповых занятий. Это могут быть психотерапевтические сессии по поводу психоэмоциональных, психосоматических расстройств или поведенческих нарушений. Психологические игры применяются и для коррекции детско-родительских отношений. В работе со взрослыми игровая терапия может быть эффективна в работе со страхами, внутренними ограничениями, осознании собственных внутренних ресурсов, а также в семейной и супружеской терапии и консультировании. В настоящее время игропрактика всё более широко применяется не только в психологии и коучинге, но также в бизнес-консультировании, различных тренингах, образовательных и социальных программах, рекламе и продажах.

### **Практические результаты игровой терапии:**

Игровая терапия как направление психолого-психотерапевтической практики существует в настоящее время в форме различных психологических, трансформационных, интеграционных и других игр, которых уже существует огромное 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. Неповторимость каждого процесса напрямую связана с уникальностью каждого участника — и благодаря этому существует масса вероятностей, как именно будет проходить каждая игра.

Игровые методы применяются в практической психологии, психотерапии, коррекционной и педагогической практике, в бизнес-консультировании и коучинге в форме индивидуальных, парных и групповых сессий.