



Importanța psihoterapeutică a jocului: metodologia învățării părinților a terapiei prin joc

The psychoterapeutical importance of play: methodology to teach parents play therapy

Verdeș Angela, doctor în psihologie, conferențiar universitar, UPS "Ion Creangă"

*Pentru ca copiii să crească sănătoși, nu le este
necesar să poată să citească, ci să poată să se joace.*

C. Rogers

Summary

Therapy for parents is a of play therapy. This therapy is solving social problems, emotional problems and behavioral problems of children. Children that can be included in this therapy are children between 3 and 12 years old. The different between traditional play therapy and therapy for parents is that parents are included in this therapy as a therapeutical agent. This therapy includes important strategies: play therapy with children and parents, wich develop the essantial skills necessary to facilitate the treatment. Therapist has a duble role, on the one side he has the role of teacher and on the other side hei s the empathatical supporter of the parents. As a rezultat of this therapy we can obersv changes not only in children or in their parents but even in their relationship.

Key words: play, play therapy, parental therapy, parental program

Rezumat

Terapia pentru părinți este o ramură a terapiei prin joc. Această terapie este orientată spre soluționarea problemelor sociale, emoționale și comportamentale ale copilului. Clienții țintă sunt copii cu vârste cuprinse între trei și doisprezece ani. Spre deosebire de terapia tradițională de joc, terapia pentru părinți se bazează pe participarea părintelui (sau a substitutului acestuia) în calitate de agent terapeutic. Această oientare psihoterapeutică îmbină două strategii importante: terapia prin joc cu copilului și implicarea părintelui, căruia i se dezvoltă abilitățile esențiale necesare pentru a facilita tratamentul. Rolul psihoterapeutului este dublu: pe de o parte preia rolul de învățător, pe de alta, acorda susținere empatică părintelui. În rezultat se observă modificări benefice nu numai la copii și părinți, dar și în domeniul relaționării lor.

Cuvinte cheie: joc, terapie prin joc, terapie parentală, program parental.

Despre importanța jocului pentru dezvoltarea copilului ne vorbește faptul că OON a numit jocul un drept al copilului. Jocul este activitatea unică și centrală a copiilor tuturor popoarelor și timpurilor. Jocul este un mijloc foarte important de dezvoltare fizică și psihică a copilului, devenind pe parcurs o formă de activitate tot mai complexă. La copii rolul jocului este esential și orice impunere din exterior in sensul suspendării jocului generează rezistență și neplăcere. Copiii se joacă spontan, cu o mare

satisfacție și ne urmărind nici un scop anume. Până la vârsta de 10-11 ani copiilor le este greu să stea liniștit timp îndelungat. Terapia prin joc satisface necesitatea copilului de a se mișca, învață să preia responsabilități și apoi să le onoreze, învață să înfrunte greutățile și să se eliberează de frustrare, învață să reacționeze la frustrare în forme social acceptabile. În joc copii își dau frâu liber imaginației, însușesc valorile societății și capătă anumite deprinderi sociale [5].

Eforturile de comunicare cu copiii la un nivel exclusiv verbal, presupun prezența unei facilități destul de dezvoltate de exprimare prin vorbire, limitând astfel copiii la un mediu ce este deseori incomod și restrictiv. Deoarece dezvoltarea limbajului copiilor rămâne în urma dezvoltării lor cognitive, ei comunică prin joacă. În terapia prin joc, funcția simbolică a jocului este cel mai important aspect, asigurând copiilor posibilitatea de a-și reprezenta simbolic emoțiile interioare și experiențele semnificative.

În procesul de creștere/maturizare, multe dintre problemele copiilor sunt determinate de incapacitatea adulților de a înțelege și de a răspunde efectiv la ceea ce simte sau încearcă să comunice copilul. În asemenea condiții implicarea părinților într-un program de învățare a organizării terapiei prin joc la domiciliu cu copiii săi, vine să soluționeze dificultățile copiilor.

În istoria psihologiei sunt descrise mai multe cazuri în care psihoterapeuții au apelat la părinți pentru a eficientiza terapia copilului. În relatările cazului „Micului Hans” se descrie etapa terapeutică în care autorul, Z. Freud (1909) îi sugerează anumite recomandări tatălui copilului, reieșind din observațiile ce le făcea asupra copilului în timp ce el se juca [3].

Clark Moustakas afirma că: „Terapia prin joc, în condiții casnice, reprezintă structurarea relațiilor dintre copil și tatăl sau mama sa, în care copilul se descoperă ca o personalitate importantă, vede că este prețuit, iubit și înțelege că este de neînlocuit ca membru al familiei. Este acea cale, prin care copilul se deschide pentru expunerea emoțiilor sale și în acest proces el se eliberează de încordare și refulare a emoțiilor” [4, p.136].

Autoarea de origine americană, Dorothy Baruch (1949) milita pentru terapie prin joc petrecută acasă pentru consolidarea relațiilor părinți-copii. Nataly Fuchs, fiica lui C. Rogers, a folosit elemente din terapia prin joc (bazate pe procedurile descrise de către unul dintre pionierii utilizării terapiei prin joc, psihologul Virginia Axline) cu scopul de a obișnui fiica să folosească olița [apud 7].

Bernard și Louise Guerney au înființat terapia pentru părinți în anii 60' ai secolului trecut ca o ramură a terapiei prin joc. Această terapie este orientată spre soluționarea problemelor sociale, emoționale și comportamentale ale copilului. Clienții țintă sunt copii cu vârste cuprinse între trei și doisprezece ani. Spre deosebire de terapia tradițională de joc, terapia pentru părinți se bazează pe participarea părintelui (sau a substitutului acestuia) în calitate de agent terapeutic [1].

Louise Guerney afirmă că această orientare psihoterapeutică îmbină două strategii importante: terapia prin joc cu copilul și implicarea părintelui, căruia i se dezvoltă abilitățile esențiale necesare pentru a facilita tratamentul. Rolul psihoterapeutului este dublu: pe de o parte preia rolul de învățător, pe de altă, acordă susținere empatică părintelui. În rezultat se observă modificări benefice nu numai la copii și părinți, dar și în domeniul relaționării lor [apud 8, p.42].

Structura acestui program terapeutic reprezintă ședințe regulate de joc acasă a unuia din părinți cu copilul, în care părintele joacă rolul agentului terapeutic. Este necesar de menționat un aspect important legat de faptul că, terapia prin joc în nici un caz nu cere ca părintele să adopte în viața cotidiană același tip de comportament pe care îl are pe parcursul terapiei prin joc cu copilul.

Avantaje ale utilizării terapiei parentale:

- se mărește sensibilitatea părinților față de copilul lor;
- se creează o atmosferă de acceptare și înțelegere, evitând evaluarea copilului;
- copilul se simte în suficientă siguranță pentru a studia alte aspecte ale personalității sale, precum și alte modele de relaționare cu părintele;
- maniera de joc a părintelui cu copilul pe parcursul ședințelor este la același nivel de empatie de fiecare dată (astfel copilul începe să vadă în părintele este aliat, deoarece încearcă să-i înțeleagă emoțiile, activitatea, expresia, viziunile lui).

Obiectivele terapiei parentale:

- schimbarea percepției de către copil (aceasta poate fi corectă sau nu) a emoțiilor, convingerilor pe care le are părintele față de el;
- posibilitatea copilului de a-și exprima emoțiile, trebuințele (anterior ascunse părinților sau chiar sine însuși);
- diminuarea tensiunii în relaționarea cu părintele, anihilarea anxietății care apare din cauza conflictelor interne;
- creșterea încrederii în sine, a sentimentului de auto-eficacitate, siguranței față de sine la copil.

Ce tipuri de persoane sunt potrivite pentru terapia parentală?

Părinți, bunici, rude, dădace, mame însărcinate (pentru a ști cum să se comporte cu copilul pe viitor) sau chiar părinți deținuți (pentru stabilirea, consolidarea, îmbunătățirea relațiilor pe parcursul aflării la penitenciar). Excepție fac doar părinți psihotici, cei cu retard mintal și cei care au atentat la viața personală sau a altcuiva.

Condiții pentru eficiența terapiei:

- deprinderi și experiență în terapia de grup;

- cunoașterea metodelor terapiei prin joc la nivel profesional;
- stabilirea legăturii de încredere și colaborare transformă grupul (după a 2-a ședință) în grup închis;
- lucrul cu un singur copil ("copilul special") cu unul și același părinte, pentru a nu pierde legătura de încredere.

Mărimea grupului: este de obicei format din 6-8 părinți sau perechi matrimoniale. Se consideră că 10 persoane este numărul maxim pentru ședințe. Dacă mărimea grupului depășește acest număr, atunci se diminuează eficiența lucrului la ședințe, precum și observarea părinților între ședințe.

Există mai multe avantaje ale lucrului în grup:

- îmbunătățirea percepției de sine a părintelui;
- creșterea valorii personale;
- încrederea în capacitățile personale;
- posibilitate de a colabora;
- posibilitate de a împărtăși propria experiență;
- posibilitatea de a învăța pe greșelile altora.

Structura și conținutul programului parental. Terapeutul instruește și învață părinții prin intermediul diverselor metode, ce includ prelegeri, demonstrații, modelare, joc de rol, dezvoltarea anumitor deprinderi, consolidarea lor și acordarea feed-back-ului. Modalitatea principală de lucru în cadrul grupului este totuși, convorbirea între membrii grupului (6-7 persoane) și terapeut. Pe parcursul terapiei are loc informarea psihologică a părinților cu privire la organizarea ședințelor de terapie prin joc cu copiii, care alternează cu problemele povestite de către părinți, astfel informația ce se bazează pe exemple proprii din practica educațională a fiecărui părinte se asimilează mult mai repede. Părinții primesc teme pentru acasă, care creează efectul de participare în grup, de colaborare cu grupul între ședințe.

Procesul instructiv parcurge trei etape:

- a) demonstrarea ședințelor de joc;
- b) asimilarea aptitudinilor primare;
- c) organizarea ședințelor de joc de imitare.

Demonstrarea ședințelor de joc.

Terapeutul organizează ședințe de joc individuale cu fiecare copil al familiei date, în timp ce părinții urmăresc prin geam special sau prin ușa întredeschisă. Terapeutul insistă ca părintele să nu se implice în procesul ședinței de terapie prin joc, care durează 15-20 minute. După care terapeutul se

întâlnește cu părintele și răspunde la întrebările acestuia, ascultă empatic comentariile și impresiile lui, indicând asupra aptitudinilor ce au fost demonstrate în cadrul ședinței.

Asimilarea aptitudinilor primare.

Pentru a organiza ședințele de terapie prin joc cu copiii săi, este necesar de dezvoltat la părinți patru aptitudini fundamentale:

- 1) abilitatea de a organiza ședințe structurate;
- 2) ascultare empatică;
- 3) abilitatea de a utiliza imaginația;
- 4) stabilirea limitelor.

Această etapă se începe cu descrierea de către terapeut a acestor aptitudini, după care el organizează situații de joc, în cadrul cărora fiecare părinte are posibilitatea să antreneze ascultarea empatică și reflectare emoțiilor copilului. Terapeutul este în rol de copil, care poate să construiască un turn, după care să-l distrugă. Activitățile acestea pot să se repete de mai multe ori, până când fiecare părinte asimilează aptitudinile descrise anterior.

La această etapă subiecte de discuții sunt modul de comportare al părinților în cazurile de reacție negativă a copilului sau în caz de adresare a întrebărilor. Este important ca părinții să reflecte emoțiile ostile ale copilului, menținând empatia și insistând asupra respectării limitelor.

Organizarea ședințelor de joc de imitare.

Pe parcursul acestei etape părinții se antrenează în organizarea ședințelor de terapie prin joc cu terapeutul care preia rolul copilului. Terapeutul respectă principiul de la simplu la compus: la început redă comportamentul "corect" al copilului, după care introduce situații mai complicate.

Este necesar de a permite fiecărui părinte să se antreneze la fiecare element fundamental al ședinței: intrarea în camera de joc, reacționarea prin empatie la diferite stiluri de joc, stabilirea limitelor, ieșirea din camera de joc.

Atât în timpul fiecărei ședințe de imitare, cât și după este destul de important ca terapeutul să acorde feed-back părinților.

Schema ședințelor de terapie parentală. Termenul minim pentru terapia parentală este de 10 săptămâni, 2 ore per săptămână (în grupurile lui L. Guerney terapia avea durata de 6 luni – 1 an). În continuare vom prezenta succint conținutul ședințelor de terapie parentală.

ȘEDINȚA 1

La prima ședință are loc prezentarea părintelui, descrierea copilului și a problemei acestuia. Stabilirea "copilului special", cu care se va lucra pe parcursul terapiei.

Explicarea utilității organizării ședinței de către un părinte cu "copilul special".

Se stabilește scopul și sarcinile învățării terapiei prin joc. Principalul scop este dezvoltarea sensibilității față de copii și a reacției empatice a părintelui.

Tema pentru acasă: depistarea emoțiilor de frică, tristețe, bucurie, mirare la copil și reacționarea la ele. Metodele de reacție la emoții trebuie înregistrate pentru ca mai apoi să fie discutate în grup

ȘEDINȚA 2

Ședința se începe cu discutarea temei pentru acasă. După care are loc elaborarea metodelor pentru dezvoltarea reacției empatică (terapeutul împreună cu un voluntar demonstrează diferite tipuri de reacție empatică, apoi părinții privesc înregistrarea video a ședinței terapeutice). Părinții pe rând, în pereche, joacă rol de copil și părinte.

Părinților li se oferă o listă de jucării pe care trebuie să o procure (plastilină, creioane, hârtie, foarfece neascuțit, sticlută cu biberon, o familie de păpuși, mașinuță, soldăței, etc.). Terapeutul le explică importanța și necesitatea lor.

Tema pentru acasă: completarea setului de jucării necesare, stabilirea timpului potrivit pentru ședință, găsirea unui loc potrivit în casă pentru ședința de terapie prin joc cu copilul.

ȘEDINȚA 3

Părinților li se explică cum să aplice elementele terapiei prin joc cu copiii săi. Pentru realizarea ședințelor terapeutice cu copii, părinții trebuie să cunoască *regulile pe parcursul ședințelor de joc*.

Se admite:

- amenajarea interiorului camerei;
- acceptarea inițiativei copilului;
- observarea comportamentului copilului;
- stabilirea limitelor;
- susținerea eforturilor copilului;
- participarea la joc.

Nu se admite:

- critica;
- lauda;
- adresarea întrebărilor ajutătoare;
- întreruperea ședinței;
- demonstrarea indiferenței sau pasivității;
- propunerea altor activități;
- instruirea sau ghidarea copilului;
- continuarea jocului după expirarea timpului ședinței;

Tema pentru acasă: ajutarea copilului la confecționarea inscripției ”Ședința de joc – nu deranjați”, care este agățată pe ușă în timpul ședinței.

ȘEDINȚA 4

Fiecare dintre părinți povestește despre prima ședință și dificultățile întâlnite. Terapeutul împreună cu părinții caută soluții. Se oferă atenție deosebită emoțiilor părinților. După care se

vizionează înregistrările video ale părinților care au filmat ședințele (nu este obligatoriu, dar este util ca exemplu practic). Vizionarea are loc cu comentariile părintelui care a organizat ședința.

ȘEDINȚELE 5-9

Ședințele intermediare cu părinții (5-9) se încep cu o relatare de scurtă durată a fiecărui părinte despre rezultatele obținute la ședințele de terapie prin joc cu copiii. Sunt vizionate ședințele înregistrate și se face schimb de experiență în grup. Se discută temele pentru acasă, se stabilesc situațiile tipice. Pentru a ajuta părinții, se atenționează asupra apariției noilor deprinderi, care ajută la adaptarea la situații noi. Se recomandă să se evite discuțiile, care nu au legătură cu problema copilului.

Tema pentru acasă: a elabora 3 reacții psihoafective ale părinților în cazul întreruperii neplanificate de către copilul a ședinței de joc .

ȘEDINȚA 10

Ultima ședință este pentru ca părinții să conștientizeze modificările survenite în plan afectiv și comportamental atât la ei, cât și la ceilalți membri ai grupului. Părinții povestesc despre ședințele de terapie prin joc cu copiii săi, iar acei părinții care mai au nevoie de ajutor sunt înscriși la următoarea ședință.

BIBLIOGRAFIE:

1. Bernard G. Guerney, Jr. *Contemporary Authors Online, Biography In Context*. Retrieved, 2002 from: <http://ic.galegroup.com.ez.trlib.info/>
2. Brooks, A. Relationships: Discipline of Children from Afar. *New York Times*. 1987 Retrieved from: <http://search.proquest.com/docview/426644255?accountid=1229>
3. Freud S. Introducere în psihanaliză. Prelegeri de psihanaliză. Psihopatologia vieții cotidiene. București, Editura Didactică și Pedagogică, 1980. 596
4. Moustakas, C. *Relationship Play Therapy*, Michigan, 1997, 232 p.
5. Papalia, D. E.; Olds, S. W; Feldman, R. D. *Human Development*. 10 th edition published by Blacklick, Ohio, U.S.A.: McGra Hardcover Hardcover. 2005.
6. Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: Искусство отношений. пер. с англ.: Л. Р. Мошинской. – Москва: Институт практической психологии, 1998. 368 с.
7. Лэндрет Г. Л., Хоумер Л, Гловер Д., Свини Д. Игровая терапия как способ решения проблем ребенка; пер. с англ.: Л. Р. Мошинской, гл. ред.: Д. И. Фельдштейн, Российская Академия Образования, Московский психолого-социальный институт. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2001. 320 с.
8. Лебедева Н.Н. Психотерапевтическое значение игры. Журнал практического психолога, № 16, 1997, стр. 42-59.

Primit: 20.01.2016