



УДК 37.091.33-027.22(045)(477.82)

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2022-12\(14\)-285-396](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2022-12(14)-285-396)

Замелюк Марія Іванівна кандидатка педагогічних наук, викладачка кафедри теорії та методики дошкільної освіти, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, проспект Волі, 36, м. Луцьк, 43000, тел.: (050) 600-51-59, <https://orcid.org/0000-0001-6352-7908>

Магдисюк Людмила Іванівна кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри практичної психології та психодіагностики, ВНУ імені Лесі Українки, проспект Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел.: (066) 520-16-40, <https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>

Беспарточна Олена Іванівна кандидатка педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та філософії, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, Першотравнева вулиця, 20, м. Кременчук, 39600, тел.: (067) 798-05-39, <https://orcid.org/0000-0001-8210-314X>

ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

Анотація. У статті висвітлено основні теоретичні та аспекти ігрових технологій у роботі з дітьми дошкільного віку. Розкрито інтегративні підходи необхідності використання різних методів ігрової терапії залежно від наявної проблеми, факторів, дитини та етапу терапії. Гра дозволяє дитині активувати вроджені здібності до самовідновлення, підтримки та розвитку на емоційному та психологічному рівнях. Ігрова терапія пропонує дітям безпечно виражати почуття будь-якими способами, символічно через іграшки, активізуючи їхню розумову енергію до творчої діяльності та підвищить впевненість у собі та самооцінці. Психологічний світ зміниться і переросте в позитив через вираження почуттів під час процесу ігрової терапії. Встановлено, що під час гри заохочуються творчі думки, і діти дізнаються про навколишнє середовище та як вирішити свої повсякденні проблеми. Під час ігрової терапії дітям дають можливість приймати рішення та робити вибір, таким чином дозволяючи їм взяти себе під контроль докільця та нести відповідальність за свої дії. Мета дослідження передбачала аналіз доцільності використання ігрових технологій щоб діти виражали, регулювали, спілкувалися, практикували та оволодівали новими навичками, а також своїми емоційними реакціями. У процесі дослідження детально розглянуті переваги ігротерапії: когнітивний розвиток; творчі здібності; взаємодія один з одним; емоційний стан. Запропоновані дієві





ігрові технології з дітьми дошкільного віку: «Гра з м'ячем», «Ігри з фігурками», «Гра з бульбашками», «Гра «Чарівна паличка»», «Гра з повітряними кулями», «Розривання сторінок», «Сенсорна гра», «Конкретні ігрові метафори», «Техніка «Черепашка»», «Гра в маски». З'ясовано, що ігрова терапія допомагає полегшити загоєння та розвиток нових моделей поведінки та мислення, які дозволяють дітям бути більш стійкими у повсякденному житті. Допомагаючи звільнити їх від негативного досвіду та почуттів, які блокують їх навчання та розвиток, ігрова терапія дозволяє їм побачити свій світ у більш позитивному світлі.

Ключові слова: гра, ігротерапія, ігротерапевт, діти дошкільного віку, ігрова діяльність, ігрові технології.

Zamelyuk Maria Ivanivna Candidate of Pedagogical Sciences, teacher of the Department of Theory and Methodology of Preschool Education, Communal Institution of Higher Education "Lutsk Pedagogical College" of the Volyn Regional Council, 36 Voli Ave., Lutsk, 43000, tel.: (050) 600-51-59, <https://orcid.org/0000-0001-6352-7908>

Magdysyuk Ludmila Ivanivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology and Psychodiagnostics, Lesya Ukrainka University, Voli Ave., 13, Lutsk, 43025, tel.: (066) 520-16-40, <https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>

Bespartochna Olena Ivanivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Pedagogy and Philosophy, Kremenchug National University named after Mykhailo Ostrogradskyi, Pershotravneva St., 20, Kremenchuk, 39600, tel.: (067) 798-05-39, <https://orcid.org/0000-0001-8210-314X>

GAME TECHNOLOGIES: THEORY AND PRACTICE

Abstract. The article highlights the main theoretical and aspects of game technologies in working with preschool children. The integrative approaches of the need to use different methods of play therapy depending on the existing problem, factors, child and stage of therapy are revealed. The game allows the child to activate innate abilities for self-recovery, support and development on emotional and psychological levels. Play therapy offers children a safe way to express their feelings in any number of ways, symbolically through toys, activating their mental energy for creative activities and increasing self-confidence and self-esteem. The psychological world will change and grow into a positive one through the expression of feelings during the process of play therapy. Play has been found to encourage creative thinking and children learn about the environment and how to solve their



everyday problems. In play therapy, children are given opportunities to make decisions and make choices, thus allowing them to take control of their environment and take responsibility for their actions. The purpose of the study was to analyze the feasibility of using game technologies so that children express, regulate, communicate, practice and master new skills, as well as their emotional reactions. In the process of research, the advantages of play therapy were considered in detail: cognitive development; creativity; interaction with each other; emotional condition. Suggested effective game technologies with preschool children: «Ball game», «Games with figurines», «Bubble game», «Magic wand game», «Balloon game», «Tearing pages», «Sensory play», «Specific gaming metaphors», «Turtle technique», «Masking game». Play therapy has been found to help facilitate healing and the development of new patterns of behavior and thinking that allow children to be more resilient in everyday life. By helping to free them from negative experiences and feelings that block their learning and development, play therapy allows them to see their world in a more positive light.

Keywords: game, play therapy, play therapist, children of preschool age, game activity, game technologies.

Постановка проблеми. За своєю суттю ігрова терапія є відповідним для розвитку, заснованим на фактичних даних методом зв'язку вроджених творчих і експресивних здібностей дитини з її емоціями, тому навчений ігротерапевт може отримати уявлення про її менталітет (внутрішні робочі моделі, негативні моделі), який є рушієм тривожну поведінку.

Діти не відчують тиску негайно пояснити, що їх турбує, як зазвичай очікує розмовна терапія. Під час сеансу ігрової терапії діти можуть відтворити, буквально чи метафорично, свої внутрішні переживання, якими їм важко поділитися з близькими. Використовуючи метод рефлексії, ігротерапевт дає дітям змогу отримати уявлення та розуміння своїх внутрішніх переживань і поведінки, прагне заохотити їх самостійно робити вибір і приймати рішення, а також мати час для того, щоб зрозуміти речі та розробити більш здорові стратегії подолання.

Немає передумов чи потреби в досвіді будь-якої ігрової діяльності, увага зосереджена більше на особистісному самовираженні та опануванні навичок подолання. Іншими словами, пропонуючи дітям безпечне місце для використання своєї уяви та дослідження емоційних кордонів у терапевтичних стосунках із терапевтом, вони знаходять новий шлях для боротьби з горем і втратою, болем, гнівом, ревностями та страхами. Діти можуть використовувати гру, щоб спілкуватися на зручному для них рівні та йти у власному темпі, не відчуваючи допиту. Ігротерапевти приділяють особливу увагу формуванню та підтримці теплих, турботливих, сприймаючих і вседозволених стосунків з дитиною, які дозволяють їй висловлювати будь-які емоції, щоб отримати розуміння.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні дослідження (Гуменюк Г., Гурковська Т., Крутій К., Ладивір С., Мельник І., Піроженко Т., Рібцун Ю. та ін.) визначають гру як провідну діяльність у когнітивному, емоційному і соціальному розвитку дитини. У такій грі найінтенсивніше формуються всі психічні якості і особливості особистості дитини [2].

Зокрема, науковці (Вісковатова Т., Литвиненко С., Мотозюк Л., Тафінцева С. та ін.) визначають ігрову терапію як систематичне використання теоретичної моделі для встановлення міжособистісного процесу розгортання абреакційної гри як свідомого переживання певного травматичного моменту; ефективного всебічного розвитку дітей.

Науковці, Тафінцева С., Мотозюк Л. визначають основні методологічні та організаційні аспекти ігрової терапії у психологічній практиці роботи із дитиною-клієнтом: центрованість ігрової терапії на дитині, символізм «мови» гри та іграшок, забезпечення злиття витіснених частин психіки дитини через гру, сприймання гри як зони відповідальності та компетентності дитини [6].

Харченко Т., Демченко О. розглядають проблеми становлення, формування ігрової діяльності дітей дошкільного віку з загальним недорозвиненням мовлення та її особливостей [7].

Фрейд З. спостерігаючи за дітьми помітив, що вони неодноразово переживають травматичний досвід у своїй грі. Роблячи так, вони могли очистити свої негативні почуття, пов'язані з подією, і досягнення влади над нею[5].

Хуг-Гельмут запропонував використовувати гру в аналізі дитини, і використовувати для цього ігрові матеріали, які сприяють самовираженню дітей [5].

Кляйн вважав, що гра дозволяє прямий доступ до підсвідомості дитини [5]. Фрейд А. виявила, що гра є неоціненною у встановленні зв'язку з дитиною[5].

Роджерс К. відстоював три основні умови, необхідні терапевтам для проведення терапії, а саме безумовне позитивне ставлення, конгруентність (автентичність і щирість) і емпатійне розуміння. Він вважав, що коли ці умови присутні в терапевтичних стосунках, невід'ємне зростання і зцілення клієнта, то робота проведена даремно [5].

Акслайн В. адаптувала таке недирективне співвідношення до дітей-клієнтів, що орієнтується на дитину. І зазначає, що ігрова терапія пропонує дитині можливість виражати почуття, використовуючи гру як мову та іграшки як слова [5].

Мета статті – аналіз доцільності використання ігрових технологій з дітьми дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Ігрова терапія, як правило, найкраще підходить для дітей віком від 2 до 12 років. Діти молодшого віку та ті, хто



історично виявляв труднощі у спілкуванні, що вони відчувають, знайдуть найбільшу користь від сеансів ігрової терапії.

Скільки часу знадобиться, щоб побачити позитивні результати, залежить від конкретної людини, однак ігротерапевт матиме регулярний зв'язок із батьками, щоб інформувати їх про прогрес дитини та про те, як вони можуть використовувати цю інформацію у своєму повсякденному житті.

Сучасні інтегративні підходи визнають необхідність використання різних методів ігрової терапії залежно від наявної проблеми, факторів, дитини та етапу терапії. Гра є природним середовищем для дитини для самопереживання. Через активну, творчу гру діти висловлюють свої думки та почуття, приймають різні ролі та точки зору та організують світ на власний розсуд. Гра забезпечує безпечний вихід для репетиції майбутніх подій і реконструкції минулих подій, як у тому, що діти їх бояться, так і в тому, що вони бажають; діти – автор, режисер, герой у всіх епізодах; вони правлять, вони тріумфують, вони винагороджують і карають. Гра також дозволяє дітям опрацювати та засвоїти важливі рутини та взаємодії, які складають їхнє повсякденне життя. Ще до того, як вони можуть говорити, малюки люблять відтворювати ритуали годування, купання ляльки тощо.

Ігрова терапія є потужним засобом об'єднання вроджених, творчих, невербальних здібностей дітей, щоб залучати їх і працювати з ними в терапевтичних цілях. В ігровій терапії діти можуть відтворювати, буквально та/або метафорично, внутрішній і реальний життєвий досвід таким чином, щоб розвинути розуміння та здатність. Ігрова терапія дозволяє дітям виражати, регулювати, спілкуватися, практикувати та оволодівати новими навичками, а також своїми емоційними реакціями.

Метою ігрової терапії є зменшення труднощів, які суттєво заважають нормальному функціонуванню дитини у грі, досягнення покращеного спілкування та розуміння між дитиною та іншими, розвиток навичок самоспостереження, що призводить до покращення контролю над імпульсами та більш адаптивних способів подолання тривоги. і розчарування, а також покращену здатність довіряти та спілкуватися з іншими [1].

Гра – основний вид діяльності дітей дошкільного віку, їх улюблений спосіб провести час. Гра допомагає їм навчатися, будувати стосунки та керувати стресом. Більше того, це полегшує самовираження, дає змогу дітям отримувати досвід та допомагає їм зміцнити самосвідомість. Виконуючи ігрову роль, дитина підпорядковує цьому завданню всі свої миттєві, імпульсивні дії. Ігрова діяльність впливає на формування довільності всіх психічних процесів – від елементарних до найскладніших. Так, в грі починають розвиватися довільна поведінка, довільна увага і пам'ять.

В умовах гри діти краще зосереджуються і більше запам'ятовують, чим за прямим завданням дорослого. Свідома мета: зосередитися, запам'ятати щось, стримати імпульсивний рух – раніше і найлегше виділяється дітьми у



грі. Гра впливає на розумовий розвиток дошкільника [4]. Діючи з предметами заміниками, дитина починає оперувати в уявному, умовному просторі. Предмет-замінник стає опорою для мислення. Поступово ігрові дії скорочуються, і дитина починає діяти у внутрішньому, розумовому плані. Гра – це мова дітей, за допомогою якої вони розповідають власні історії – історії, які їм важко передати словами – і під час розповідання вони змінюють свій досвід. Це природний спосіб для дитини відновитися після щоденних емоційних потрясінь.

Таким чином, гра сприяє тому, що дитина переходить до мислення в образах і уявленнях. Крім того, в грі, виконуючи різні ролі, дитина стає на різні точки зору і починає бачити предмет з різних сторін. Це сприяє розвитку найважливішої, розумової здібності людини, що дозволяє представити інший погляд і іншу точку зору. Хоча всі діти отримують користь від ігрової діяльності, однак, значна кількість демонструє проблеми з поведінкою, які потребують терапевтичних послуг.

Сфера раннього втручання швидко розширюється завдяки попиту батьків, фахівців на послуги, які є ефективними для запобігання або вирішення проблемної поведінки дітей дошкільного віку.

Дошкільний період (від 3 до 5 років) закладає критичну основу для дитини подальшого зростання, розвитку і психологічного благополуччя. Коли психологічні розлади виявляються та лікуються в ранньому дитинстві, перш ніж вони закріплюються і посилюються, негативно впливаючи на майбутнє дитини, її саморозвиток і адаптацію, при цьому, пом'якшуються або заперечуються.

Серед основних причин, чому ігрова терапія виступає лікуванням дітей дошкільного віку:

- гра є природною мовою дитинства. Маленькі діти які ще не вміють говорити, можуть адекватно висловити свої думки і почуття за допомогою ігрових дій;
- фантастична гра забезпечує унікальний шлях у внутрішній світ думок, почуттів і конфліктів;
- маленькі діти схильні чинити опір взаємодії з дорослим терапевтом, але взаєморозуміння та терапевтичний союз зазвичай можна сформуванати завдяки приємній ігровій взаємодії [3].

В останні роки модифікації орієнтованої на дитину моделі ігрової терапії дозволили використовувати батьками. Ігротерапевти навчають і контролюють батьків, щоб вони проводили індивідуальні, недирективні ігрові сеанси з дитиною. Тобто, батьки стають терапевтичними агентами, щоб покращити стосунки у системі «батьки-дитина».

Розглядаючи когнітивно-поведінкову ігрову терапію, де втручання часто містить компонент моделювання (за допомогою якого подолання навички демонструються терапевтом у грі з ляльками), через використання гри



терапевт може опосередковано повідомляти про адаптаційні зміни у пізнанні дитини.

Через гру, між терапевтом і дитиною формується зв'язок задоволення, що призводить до симпатії дитини до терапевта та бажання брати участь у терапевтичному процесі. Крім того, коли терапевт займає недирективну позицію в грі, дитина здатна створити позитивний альянс у власному темпі.

Перевагами ігротерапії є: когнітивний розвиток; творчі здібності; взаємодія один з одним; емоційний стан.

Діти завжди думають і навчаються, і завдяки дослідженню простору та предметів вони можуть отримувати нову інформацію про людей і навколишній світ. Вони навчаються приймати рішення, покращують навички пам'яті та концентрації уваги, а також розвивають контроль. У ході гри діти починають планувати, використовувати свої судження та міркувати, а також зустрічаються з труднощами, використовуючи критичне мислення для пошуку альтернативних рішень.

Сприяє спілкуванню	
Самовираження	гра є найбільш універсальною з усіх мов, і її використовують як форму самовираження люди різного віку в кожній країні світу
Доступ до несвідомого	діти можуть легко висловлювати свої думки, почуття та бажання за допомогою свого природного засобу вираження: гри
Пряме навчання	діти вчаться і запам'ятовують найкраще, коли їх навчають у цікавий і прийнятний спосіб, наприклад, через гру. Коли ми робимо навчання веселим і прийнятним, ми підвищуємо мотивацію дітей витратити час і зусилля на навчання
Не пряме навчання	ігротерапевти часто надають вказівки своїм клієнтам опосередковано, використовуючи історії та метафори. Розповідь: універсальний і стійкий спосіб навчити дітей адаптивній поведінці. Історії збуджують емоції та спонукають до дії. Ігротерапевти розповідають історії, щоб опосередковано навчити дітей життєвим урокам або вирішенню їхніх проблем у спосіб, який зменшує захисну позицію, минаючи цензуру его та суперего

Рис. 1. Терапевтичний ефект гри: комунікативний аспект[1;2]

Радісні, сумні, злі, тривожні чи впевнені, творча гра дозволяє дітям виражати цілий спектр емоцій. Навчаючись розуміти ці почуття та справлятися з ними, діти можуть почати розпізнавати ці емоції в інших, розвиваючи та практикуючи емпатію. Завершуючи свої ігри, діти можуть відчувати справжнє почуття виконаної роботи, що допоможе підвищити їхню впевненість. Іноді діти переживають такий досвід є для них стресом або травмою. Цей складний досвід, через який проходять діти, може не входити в їхній розум у нормальному стані та може залишатися «застрягнути» або навіть втратити усвідомлення. Почуття пов'язані з цим досвідом також викликають емоційні та поведінкові проблеми, які дорослі спостерігають у дітей. Щоб діти почувались краще та вдосконалювали свою поведінку, їм потрібно зрозуміти, що таке стрес або травматичний досвід і асимілювати його в те, що вони знають. Це відоме як «обробка» досвіду, і це зазвичай передбачає вираження думок і почуттів і прихід до нового розуміння про досвід, який потім призводить до зміни поведінки.

Сприяє емоційному самопочуттю	
Катарсис	передбачає звільнення від накопиченого негативного афекту, такого як гнів або смуток. Символічна ігрова експресія забезпечує достатню психологічну дистанцію від переживання хворобливого афекту. Такі фізичні ігри, як товкання глини, дозволяють зняти фізичну напругу та негативний вплив
Абреакція	психічний процес, у якому витіснені спогади про травматичну подію приводяться до свідомості та повторно переживаються з відповідним вивільненням негативних емоцій. Удавана гра може дозволити дітям достатньо психологічно дистанціюватися від відтвореної травми, щоб запобігти приголомшенню супутнім негативним афектом. Позитивні наслідки гри можуть допомогти зрівноважити будь-які негативні емоції, які відчуває дитина
Позитивні емоції	діти, які граються, виявляють більше позитивного впливу, ніж ті, хто не грається. Окрім того, що позитивні емоції сприяють загальному відчуттю щастя, вважається, що позитивні емоції також мають цілющу силу. Позитивний емоційний досвід може бути цілющою силою, яка прискорює зміни в психотерапії.
Обумовлення страхів	контркондиціонування означає зменшення або припинення небажаної реакції на подразник (наприклад, страх/фобії) шляхом впровадження більш бажаної, часто несумісної реакції (наприклад, розслаблення, годування, ігри)
Стрес-щеплення	як працює щеплення від стресу за допомогою гри? Спочатку терапевт керує грою дитини, показуючи іграшки, пов'язані з майбутньою стресовою подією (наприклад, медичні іграшки для запланованої медичної процедури). Потім терапевт розігрує за допомогою ігрових об'єктів саме те, що станеться з дитиною в реальному житті.
Управління стресом	гра може бути чудовою протиотрутою від дитячого стресу, оскільки вона дозволяє їм подолати стреси, з якими вони стикаються, і вийти з сильнішою самосвідомістю та новим оптимізмом щодо майбутнього

Рис. 2. Терапевтичний ефект гри: емоційний аспект[1;2]

Щоб діти могли створювати рішення, їм потрібно розвивати свої творчі здібності. Можливість вільно створювати світи та сценарії у своїй уяві, малювати оригінальні твори мистецтва та будувати конструкції з нуля дозволяє дітям мислити нестандартно та досліджувати можливості.

Коли діти збираються разом, щоб погратися, можливості безмежні. Коли вони навчаються орієнтуватися у новій груповій динаміці, вони заохочуватимуть один одного ділитися та співпрацювати, розпізнаючи почуття один одного та демонструючи власні емоції. Коли вони граються разом як група, вони будуть йти на компроміс і слухати, збираючись разом, щоб вирішувати проблеми як команда з повагою один до одного.

Покращує соціальні стосунки	
Терапевтичні відносини	без встановлення стосунків допомоги жодна техніка чи стратегія не будуть ефективними. Позитивні ефекти, викликані грою, — це сполучні емоції, які пов'язують нас з іншими людьми. Така взаємно приємна діяльність, як гра, створює «зв'язок задоволення» між двома людьми, зміцнюючи стосунки
Прикріплення	грайлива взаємодія між батьками та дитиною, яка викликає посмішки та сміх, швидше за все, посилить почуття прихильності у дитини. Інтенсивні, позитивні, емоційно заряджені взаємодії між батьками та немовлятами допомагають створити початкову основу для зв'язку
Почуття себе	кожна людина мотивована отримати відчуття особистої ідентичності, яка включає ті ролі, якості, поведінку та асоціації, які ми вважаємо найважливішими в собі. Гра, вільна від обмежень реальності, надає дітям можливості для самовизначення, виявлення того, що вони хочуть робити і ким вони хочуть бути, а також для інтеграції функціонування правого та лівого відділів мозку та первинного та вторинного процесу мислення

Рис. 3. Терапевтичний ефект гри: соціальний аспект[1;2]



Говорячи з дітьми про проблеми з використанням слів часто є складними для дітей. Однак ми знаємо, що діти виражають себе набагато краще, граючись, ніж розмовляючи.

Збільшення особистих сильних сторін	
Творче вирішення проблем	гра пов'язана з дивергентним мисленням, гнучкістю у розв'язанні проблем, здатністю розв'язувати проблеми, які вимагають розуміння, здатністю думати про альтернативні стратегії подолання повсякденних проблем, здатністю долати їх, позитивні емоції, здатність думати про афективні теми (позитивні та негативні), здатність розуміти емоції інших і сприймати точку зору інших, а також аспекти загальної адаптації
Стійкість	стійкість вимагає здатності мислити гнучко та творчо, а не жорстко реагувати на мінливі ситуаційні вимоги, особливо на стресові зустрічі. Гра має властивість невідзначеності. Хід гри не можна визначити заздалегідь, а також результати не можуть бути досягнуті заздалегідь. Таким чином, гра функціонує для збільшення гнучкості когнітивних і емоційних реакцій людини на несподівані події, під час яких людина раптово втрачає контроль
Моральний розвиток	у грі діти дізнаються про чесність, рівність, справедливість, створення та дотримання правил, повагу до усіх контрактів і вжиття заходів проти правопорушників — речі, які допомагають дітям розвинути почуття моралі та етичної поведінки. Базові уявлення дітей про мораль, здається, походять не стільки від жорсткої дисципліни чи занять, скільки через соціальні взаємодії з однолітками під час гри
Прискорений психологічний розвиток	сила гри є важливою для прискорення психологічного розвитку дитини завдяки можливості практикувати та розвивати безліч навичок. Гра створює зону найближчого розвитку дитини. У грі дитина завжди поводить себе вище свого середнього віку, вище своєї повсякденної поведінки, у грі вона ніби на голову вище за себе. Як у фокусі збільшувального скла, гра містить у собі всі тенденції розвитку в згорнутому вигляді і сама є головним джерелом розвитку
Саморегуляція	уявна гра передбачає використання імітації та символіки. Коли маленькі діти беруть участь у творчих іграх, вони, як правило, менш імпульсивні та агресивні. Уявна гра допомагає дітям розставляти символи між своїми імпульсами та діями. Замість того, щоб відтворювати свої імпульси, вони можуть виразити їх символічно в уявній грі. Крім того, під час уявної гри діти беруть участь у приватній мові. Вони говорять самі з собою про те, що вони роблять і як вони себе почувають. Це допомагає у встановленні самосвідомості та регуляції емоцій
Самооцінка	однією з найбільших потреб дітей на кожному етапі розвитку є потреба мати відчуття особистої влади та контролю. Живучи у світі, населеному дорослими велетнями, більшість дітей відчувають дуже мало влади над тим, що відбувається в їхньому житті. Гра є одним із аспектів їхнього життя, де діти відчувають контроль. Вони визначають, у що і як грати, чи то трісти брязкальцем, чи прикидатися принцесою, чи будувати світ на піску. У грі діти є могутніми велетнями, що височіють над мініатюрними ігровими предметами. Уявна гра надає дітям можливість контролювати дії тіла, ідей, об'єкти та стосунки, і обмежена лише їхніми інтересами та увагою.

Рис. 4. Терапевтичний ефект гри: аспект розвитку особистості[1;2]

Під час гри діти використовують свою уяву та виражають себе символічно через іграшки. Це означає, що досвід, який впливає на дитину певним чином буде проявлятися як ігрова поведінка.

Наприклад, дитина, яка потрапила в автомобільну аварію, може гратися разом з іншими дітьми, розбиваючи іграшкові машинки. Дитина, яка бачила, як її батьки сваряться, може використовувати ляльки для розіграшу у ці конфлікти які бачила вдома. Тоді в ігровій терапії, дітям дозволяється висловлювати все, те, що їм важко вимовити, використовуючи свою улюблену іграшку.

Ігрова терапія дозволяє дітям робити те, що їм природно: гратися. Середовище структуроване, але невимушене, що дає дітям безпечне місце бути собою. Спираючись на цей міцний фундамент, ігрова терапія має численні додаткові переваги. Це:

- чуйно реагує на потреби дітей;
- допомагає дітям розвинути розуміння власного досвіду та самих себе;
- розвиває навички вирішення проблем і подолання;
- сприяє довірі та зв'язку з терапевтом навіть для дітей, які не довіряють дорослим;
- забезпечує безпечний і прийнятний спосіб відіграти тривогу або ворожість;
- дозволяє дітям перевірити обмеження та дізнатися про наслідки;



- навчає соціальним навичкам;
- сприяє здоровому розвитку: когнітивному, мовному, емоційному, поведінковому [1;2;3;5].

Ігрова терапія використовується з дітьми, у яких діагностовано емоційні та поведінкові розлади, а також з тими, хто відчуває різні труднощі, які не є розладами. Заняття включають великий вибір ігрових матеріалів, наданих ігротерапевтом. Ці ресурси сформовані з іграшок, таких як маленькі фігурки та тварини, пісок і вода, музичні інструменти, ляльки, глина, книги та матеріали для мистецтва та ремесел.

Замість того, щоб заохочувати дитину використовувати словесні пояснення того, що її турбує, терапевт допоможе їм висловити важкі думки та почуття за допомогою метафор гри. Це передбачатиме використання низки прийомів, які допоможуть дітям усвідомити, що вони відчувають і дають їм можливість висловити це. Усвідомлення: є важливою частиною ігрової терапії, тому що без усвідомлення зміна не може відбутися [5].

Деякі з технік, які використовуються в ігровій терапії: творча візуалізація, терапевтичне розповідання, ліплення, рольова гра, танець і рух, малювання, творче мистецтво. Щоб цей процес був ефективним, терапевт повинен працювати над створенням сильної терапевтичної терапії у стосунках з дитиною. Важливо, щоб діти відчували себе комфортно, безпечно та могли впевнено гратися та відчувати себе невимушено, ділячись своїми почуттями.

Серед ігрових технологій можна запропонувати:

Гра з м'ячем. Наприклад, під час сеансу групової терапії можете попросити групу по черзі кидати м'яч, і щоразу, коли хтось ловить м'яч, він повинен сказати щось, що зробить його щасливим.

Гри з фігурками. Можете подарувати дитині кілька фігурок тварин (або попросити її принести свої власні), щоб допомогти дитині заспокоїтися під час сеансу терапії.

Гра з бульбашками. Можете просто дозволити дитині бігати, надуваючи бульбашки та лопаючи їх, щоб зняти стрес або допомогти дитині налагодити зв'язок з іншими дітьми під час групового заняття.

Гра «Чарівна паличка». Можете дати дитині чарівну паличку і сказати, що вона може загадати три бажання. Принаймні одне з побажань, ймовірно, стосується реальної життєвої проблеми дитини. Ця ігрова техніка є ефективною для того, щоб допомогти клієнтам безпечно виразити свої бажання чи цілі, а також аспекти середовища (наприклад, у ЗДО чи вдома), які можуть їх турбувати.

Гра з повітряними кулями. Можете попросити групу дітей під час групової сесії тримати повітряну кульку в повітрі якомога довше, щоб сприяти зміцненню зв'язку та зламати лід під час групової сесії.

Розривання сторінок. Можете дати дитині журнал і попросити її вирвати сторінки з нього, зім'яти і викинути у смітник. Це може допомогти дитині зрозуміти, як «відкинути» почуття гніву.



Сенсорна гра. Дайте дитині погратися з кремом для гоління, розмазуючи його навколо, ліплячи його, і навіть уявляючи, що голиться, щоб дитина могла творчо виразити себе та почуватись більш розслабленою і контролювати себе.

Конкретні ігрові метафори. Можете подарувати дитині багато іграшок, а потім попросити її вибрати іграшки, які представляють членів сім'ї. Це може допомогти побачити, що дитина думає та відчуває щодо членів своєї родини.

Техніка «Черепашка». Можете дати дитині іграшку-черепашку та пояснити, що коли черепашка чимось засмучена, вона зупиняється, заходить у свій панцир, закриває очі та робить три глибокі вдихи. Потім дитина може розіграти цей процес з іграшкою-черепашкою, і це може допомогти їй навчитися технікам керування гнівом.

Гра в маски. Можна попросити дитину зробити два колажі (маски) із журналів. Одна маска («зовнішня маска») – це те, як вона думає, як її бачить світ, а інша маска («внутрішня маска») – це те, як вона бачить себе. Це може розкрити багато про те, як дитина думає про себе та світ.

Також важливо, щоб дитина розуміла, що терапевт приймає її та підтримує протягом усього процесу. Зрештою ці позитивні стосунки сприятимуть бажанню коригувальний досвід, необхідний для сприяння когнітивному розвитку та допомоги дітям у вирішенні внутрішні конфлікти та розвивати нові моделі поведінки та мислення. Фребель Ф. говорив, що гра є найвищим проявом людського розвитку в дитинстві, бо тільки вона є вільною вираження того, що в душі дитини

Зрештою, ігрова терапія допомагає полегшити загоєння та розвиток нових моделей поведінки та мислення, які дозволяють дітям бути більш стійкими у повсякденному житті. Допмагаючи звільнити їх від негативного досвіду та почуттів, які блокують їх навчання та розвиток, ігрова терапія дозволяє їм побачити свій світ у більш позитивному світлі.

Серед переваг, які діти можуть отримати від ігрової терапії, є:

- зменшення тривожності щодо травматичних подій;
- покращена впевненість і відчуття компетентності;
- краща здатність формувати здорові стосунки;
- покращена здатність довіряти собі та іншим;
- розвиток креативності та грайливості [1;2;3;5].

Висновки. Таким чином, ігрова терапія – це творчий метод консультування, який оптимізує здатність дітей висловлювати, досліджувати та вирішувати тривожні думки, почуття, переживання, занепокоєння та бажання відповідно до розвитку. Це метод, який поважає культуру дитинства та має сильну та різноманітну теоретичну базу, яка інформує практику.

Література:

1. Замельюк М., Мордас Д., Матвійчук А. Ігрова терапія як інструмент у зростанні та розвитку дітей. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (Луцьк, 7–8 квітня 2022 р.)* / ВНУ імені Лесі Українки; кафедра практичної психології та психодіагностики; за заг. ред. М. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С.54-57.



2. Замелюк М., Виндюк М., Радчук О. Ігротерапія як мистецтво терапевтичних стосунків з дітьми через гру. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції (Луцьк, 7–8 квітня 2022 р.)* / ВНУ імені Лесі Українки; кафедра практичної психології та психодіагностики; за заг. ред. М. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. С.40-44.

3. Кудикіна Н. Психологічні витoki педагогічної теорії ігрової діяльності. Вісн. Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка. 2004. Вип. 19.

4. Литвиненко С. Основи ігротерапії : навч. посіб. Півд. НЦ АПН України. Одеса, 2007. 199 с.

5. Магдисюк Л., Федоренко Р. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.

6. Тафінцева, С., & Мотозюк, Л. (2022). Ігрова терапія у психологічній практиці роботи з дитиною: методологічні та організаційні аспекти. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія, (1 (54), 78-83.

7. Харченко, Т. Особливості ігрової діяльності у дітей з загальним недорозвиненням мовлення: погляди науковців [Текст]. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації : матеріали VII Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції, (15 лютого 2018 року, м. Суми)*. Суми : ФОП Цьома С. П., 2018. С. 175–178.

References:

1. Zameliuk M., Mordas D., Matviichuk A. (2022) Ihrova terapiia yak instrument u zrostanni ta rozvytku ditei [Play therapy as a tool in the growth and development of children]. *Psykhologichni osnovy zdorovia, osvity, nauky ta samorealizatsii osobystosti: Materialy KhIV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Psychological foundations of health, education, science and self-realization of the individual: Materials of the 14th International Scientific and Practical Conference*, (pp.54-57) [in Ukrainian].

2. Zameliuk M., Vyndiuk M., Radchuk O. (2022) Ihroterapiia yak mystetstvo terapevtychnykh stosunkiv z ditmy cherez hru [Play therapy as an art of therapeutic relations with children through play]. *Psykhologichni osnovy zdorovia, osvity, nauky ta samorealizatsii osobystosti: Materialy KhIV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Psychological foundations of health, education, science and self-realization of the individual: Materials of the 14th International Scientific and Practical Conference*, (pp.40-44) [in Ukrainian].

3. Kudykina N.(2004) Psykhologichni vytoky pedahohichnoi teorii ihrovoi diialnosti [Psychological origins of pedagogical theory of game activity]. *Visn. Zhytomyr. derzh. un-tu im. I. Franka – Visn. Zhytomyr. state University named after I. Franko*, (Vols.. 19) [in Ukrainian].

4. Lytvynenko S. (2007). Osnovy ihroterapii [Basics of play therapy]. Odessa. Ukraina[in Ukrainian].

5. Mahdysyuk L., & Fedorenko R.(2022). Osnovy psykhologichnoho konsultuvannia [Fundamentals of psychological counseling]. Lutsk. Ukraina[in Ukrainian].

6. Tafintseva, S., & Motoziuk, L. (2022). Ihrova terapiia u psykhologichnii praktytsi roboty z dytynoiu: metodolohichni ta orhanizatsiini aspekty [Game therapy in the psychological practice of working with children: methodological and organizational aspects]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykhologhiia – Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology*, (Vols.. 1 (54)), pp.78-83 [in Ukrainian].

7. Kharchenko, T. (2018) Osoblyvosti ihrovoi diialnosti u ditei z zahalnym nedorozvynenniam movlennia: pohliady naukovtsiv [Text] [Peculiarities of game activity in children with general underdevelopment of speech: views of scientists [Text]]. *Suchasni problemy lohopedii ta reabilitatsii : materialy VII Vseukrainskoi zaochnoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Modern problems of speech therapy and rehabilitation: materials of the 7th All-Ukrainian Correspondence Scientific and Practical Conference*, (pp. 175–178) [in Ukrainian].