Ойын терапиясының баланың мазасыздығына әсері

Мукашева Анар Бекетбаевна,
Педагогика ғылымдарының докторы
Әл-Фараби атындағы
Қазақ ұлттық университеті
Дархан Әсел Серғалиқызы
“Инклюзивті білім беруді
медициналық-педагогикалық
сүйемелдеу”оқу бағдарламасының
2-курс магистрантты
Эл.почта:aselldarhan@gmai.com

Аннотация: Статья посвящена использованию игровой терапии для работы с детьми, испытывающими повышенный уровень тревожности, включая детей с особыми образовательными потребностями. В работе рассматриваются механизмы, посредством которых игровая терапия снижает тревожность, развивает эмоциональные и социальные навыки, способствует саморегуляции и улучшает качество жизни детей. Приводятся методы, используемые в игровой терапии, такие как ролевые игры, творчество и структурированные упражнения. Акцент делается на индивидуальном подходе к каждому ребенку и важности комплексной поддержки.

Аннотация: Мақола ўйин терапиясининг хавотир даражаси юқори бўлган, шу жумладан, махсус таълим эҳтиёжларига эга болалар билан ишлашда қўлланилишига бағишланган. Унда ўйин терапияси хавотирни камайтириши, эмоционал ва ижтимоий кўникмаларни ривожлантириши, ўзини-ўзи бошқаришни ошириши ҳамда болаларнинг ҳаёт сифатини яхшилашга қандай ёрдам беришига оид механизмлар кўриб чиқилган. Мақолада роль ўйинлари, ижодий машқлар ва тузилмали машқлар каби терапия усуллари келтирилган. Ҳар бир болага индивидуал ёндашув ва мураккаб қўллаб-қувватлашнинг аҳамияти таъкидланган.

Abstract: The article explores the application of play therapy in working with children experiencing high levels of anxiety, including those with special educational needs. It examines the mechanisms through which play therapy helps reduce anxiety, enhance emotional and social skills, foster self-regulation, and improve children's quality of life. The study outlines various methods employed in play therapy, such as role-playing, creative exercises, and structured activities. The importance of an individualized approach and comprehensive support for each child is emphasized.

Кілттік сөздер: Ойын терапиясы - Балаларға эмоцияларын білдіруге, алаңдаушылықты азайтуға және әлеуметтік, когнитивті дағдыларды дамытуға көмектесетін терапевтік әдіс.

Мазасыздық - Тұрақты уайым немесе белгілі бір жағдайларға қатысты қорқыныш сезімі, ол балалардың физикалық және психикалық денсаулығына әсер етеді.

Әлеуметтену - Баланың қоғамда өз орнын тауып, басқа адамдармен тиімді қарым-қатынас жасауға бейімделу процесі.

Өзін-өзі реттеу- Баланың өз эмоциялары мен мінез-құлқын басқару қабілеті.

Мазасыздық (балаларда)– бұл баланың болашақтағы оқиғаларға немесе нақты жағдайларға қатысты тұрақты уайым, қорқыныш немесе жайсыздық сезімі. Ол эмоциялық

(қорқыныш, шиеленіс), физикалық (жүрек соғуы, терлеу) және мінез-құлықтық (бас тарту, шоғырланудың төмендеуі) деңгейлерде көрініс табуы мүмкін.

«Ойын – үлкен, жарқын, нәзік нәрсе, ол арқылы бізді қоршаған әлем туралы идеялар мен түсініктердің өмірлік ағыны баланың рухани әлеміне түседі. Ойын – ізденімпаздық пен ізденімпаздық отын тұтандыратын ұшқын».

В.А.Сухомлинский

Дүниеге келген сәттен бастап және балалық шағында ойын баланың негізгі әрекеті болып табылады. Балалық шақта біреулер түрлі кейіпкерлермен ойнауды ұнатады, ал басқалары қуыршақтарды ойнауды ұнатады. Балалардың жүрегінде қандай ойын ойнайтыны соншалықты маңызды емес, бастысы бұл тек көңілді уақыт өткізу ғана емес, сонымен қатар оларға өте пайдалы. Ойын барысында балалар өмірді танып, өмірден өз орнын табады, қарым-қатынас жасауды және достасуды үйренеді,яғни әлуметтену процессі жүзеге асады,сонымен қоса әлеммен танысады, ептілік, логикалық және шығармашылық қабілеттерін дамытады. Сондықтан психологтардың балалық шақтағы әртүрлі мәселелерді түзетуге көмектесетін емдік әдіс ретінде ұзақ уақыт бойы ойынды пайдаланғаны таңқаларлық емес. Бұл әдіс ойын терапиясы деп аталады.

Ойын терапиясы - мазасыздықты сезінетін балалармен жұмыс істеудің ең тиімді әдістерінің бірі. Бұл терапия ойындарды қарым-қатынас және психологиялық көмек құралы ретінде пайдалануға негізделген, бұл әсіресе эмоциялары мен тәжірибелерін сөзбен жеткізе алмайтын балалар үшін өте маңызды. Мақалада ойын терапиясының балалардағы мазасыздық деңгейін төмендетуге әсерінің негізгі аспектілері, сондай-ақ ол әрекет ететін механизмдері қарастырылады.

Ойын - балалардағы эмоциялар мен сезімдерді білдірудің табиғи тәсілі. Ойын әдістері мүмкіндігі шектеулі балаларға қозғалыс шектеулеріне, қарым-қатынас қиындықтарына және басқа факторларға байланысты сезінуі мүмкін эмоциялар мен сезімдерді білдіруге мүмкіндік береді. Ойын сонымен қатар қиялдың, шығармашылық ойлаудың, әлеуметтік және танымдық дағдылардың дамуына ықпал етеді. Ерекше білімді қажет ететін балаларда мазасыздық әртүрлі факторлардан туындауы мүмкін, мысалы, қозғалыс шектеулері, қарым-қатынас қиындықтары, мектептегі сәтсіздіктер немесе жеке өмір. Мазасыздық балалардың дамуы мен әл-ауқатына теріс әсер етуі мүмкін. Ойын терапиясы балаларға мазасыздықты жеңуге, эмоцияларын басқаруды үйренуге және әлеуметтік дағдыларды дамытуға көмектеседі [1].

Балалардағы мазасыздық әр түрлі формада көрінуі мүмкін: белгілі бір жағдайлардан (мектеп, көпшілік алдында сөйлеу) қорқудан бастап, үнемі мазасыздық сезіміне дейін. Бұл жағдай ұйқының бұзылуына, зейіннің шоғырлануына және басқалармен қарым-қатынасқа әкелуі мүмкін. Мазасыздық балалардың физикалық денсаулығына да әсер етеді, бас ауруы, іштің ауыруы және басқа соматикалық белгілерді тудырады. Мұндай көріністерді елемеу маңызды, өйткені олар баланың өмір сүру сапасын және оның оқу және әлеуметтену қабілетін айтарлықтай нашарлатуы мүмкін. Осы кезекте ойын терапиясы қалай жұмыс істейді?

Ойын терапиясы-бұл балалар ойын арқылы өз сезімдерін, тәжірибелері мен қорқыныштарын білдіре алатын құрылым. Бұл қауіпсіз кеңістік, онда бала жағдайды бақылауды сезінеді, бұл алаңдаушылықты азайтуға көмектеседі.

Ойын терапиясының мазасыздыққа әсер етуінің негізгі көрсеткіштері:

- Эмоционалды разряд. Ойын балаларға тікелей білдіре алмайтын эмоцияларды білдіруге мүмкіндік береді. Бұл ішкі шиеленіс пен мазасыздық деңгейін төмендететін процес. Балалар ойнаған кезде қорқыныштарын қауіпсіз ортада жеңе алады, бұл оларға нақты өмірде жеңуге көмектеседі.
- Өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту. Ойын терапиясы барысында балалар эмоцияларын басқаруды үйренеді, өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытады. Бұл рөлдік

ойындар арқылы болады, онда балалар проблемалық жағдайларға тап болады және шешімдерді табады, бұл оларға өздеріне деген сенімділікті арттыруға көмектеседі.

- Әлеуметтік дағдылар және бейімделу. Ойын терапиясы әлеуметтік дағдыларды дамытуға ықпал етеді, өйткені балалар ойын барысында терапевтпен немесе басқа балалармен өзара әрекеттеседі. Бұл оларға ұжымда жақсы бейімделуге көмектеседі, жалғыздық пен оқшаулану сезімін азайтады, бұл көбінесе мазасыздықты арттырады.
- Қауіпсіздік сезімін нығайту.Ойын терапиясы кезінде балалар терапевттің қолдауын сезінеді, бұл олардың қорқыныштары мен уайымдарының қалыпты екенін түсінуге көмектеседі. Бұл олардың қауіпсіздік сезімін және қиын жағдайларды жеңе алатынына сенімділігін арттырады.

Ойын терапиясы жеке және топтық түрде жүзеге асырылуы мүмкін. Ойын терапиясында әртүрлі ойындар, жаттығулар мен әдістер қолданылады, соның ішінде рөлдік ойындар, сурет салу, пластилин терапиясы, музыкалық терапия, зейін мен зейінді дамыту ойындары және шығармашылықтың басқа түрлері. Ойын терапиясының мақсаты - ерекше білімді қажет ететін балаларға әлеуметтік өзара әрекеттесу, эмоциялар мен мінез-құлықты басқару, өзін-өзі бағалау және өмір сапасын жақсарту дағдыларын дамытуға көмектесу. Ойын терапиясы әсіресе мазасыздық, депрессия, аутизм спектрінің бұзылуы, мінез-құлық бұзылыстары және басқа психикалық және эмоционалдық мәселелер сияқты психикалық ауытқулары бар адамдар үшін пайдалы болуы мүмкін. Ерекше білімді қажет ететін мазасыз балалармен ойын терапиясында әртүрлі әдістерді қолдануға болады, соның ішінде рөлдік ойындар, құрылымдық ойыншықтарды қолданатын ойындар, шығармашылық ойындар, музыканы қолданатын ойындар және т.б. әдістердің бірі-рөлдік ойындар. Рөлдік ойындар ерекше білімді қажет ететін балаларға басқа адамдармен қарым-қатынас жасау, жаңа жағдайларға бейімделу, проблемалар мен қақтығыстарды шешу сияқты әлеуметтік дағдыларды дамытуға мүмкіндік береді. Рөлдік ойындар барысында балалар әртүрлі рөлдерді, соның ішінде ересектердің рөлдерін ойнай алады, бұл оларға ересектер әлемін жақсы түсінуге және эмпатияны дамытуға мүмкіндік береді. Ойын терапиясының тағы бір әдісі - лего сияқты құрылымдық ойыншықтарды қолданатын ойындар. Мұндай ойындар барысында балалар шығармашылық ойлауды, кеңістіктік қиялды және логикалық дағдыларды дамыта алады. Сонымен қатар, құрылымдық ойыншықтарды қолданатын ойындар балаларға стресс пен мазасыздықты жеңуге көмектеседі, өйткені мұндай ойындар релаксация мен зейіннің шоғырлануына ықпал етеді[2].
Ойын терапиясы ерекше білімді қажет ететін мазасыз балалармен жұмыс істеудің тиімді құралы бола алады, оларға әлеуметтік және когнитивті дағдыларды дамытуға, эмоцияларын басқаруға және стресс пен мазасыздықты жеңуге көмектеседі. Бұл оларға өмір сапасын жақсартуға және оқу мен әлеуметтік дамуда жақсы нәтижелерге қол жеткізуге көмектеседі. Ойын терапиясы балаларға өздерін және олардың мүмкіндіктерін жақсы түсінуге көмектеседі. Әр түрлі ойындар мен жаттығулар балаларға өздерінің күшті және әлсіз жақтары туралы, сондай-ақ олар не істей алатындығы туралы білуге көмектеседі. Бұл өзіне деген сенімділікті арттыруға және өзін-өзі бағалауды арттыруға көмектеседі, бұл өз кезегінде оларға мазасыздық пен стрессті жеңуге көмектеседі. Өзіңізді және өз мүмкіндіктеріңізді жақсырақ түсінуді дамыту үшін ойынның бір мысалы – «Мен бірегеймін» ойыны. Бұл ойында балаларға өздеріне ұнайтын және оларды ерекше ететін барлық нәрсені бейнелейтін постер жасау ұсынылады. Бұл балаларға өздерінің қызығушылықтары мен қорқыныштарын түсінуге көмектеседі, сонымен қатар олардың өзін-өзі көрсетуге қанағаттануына мүмкіндік береді. Ойын терапиясы балаларға қарым-қатынас дағдыларын дамытуға және басқа адамдармен қарым-қатынас жасауды үйренуге көмектеседі. Өзара әрекеттесуді қажет ететін ойындарда балалар басқаларды тыңдауға және өз ойлары мен сезімдерін білдіруге үйрене алады. Бұл оларға отбасымен және достарымен қарым-қатынастарын жақсартуға, сондай-ақ әлеуметтік бейімделуге көмектеседі. Ойын терапиясы мүгедектігі бар мазасыз балалармен жұмыс істеудің тиімді әдісі болып табылады, бірақ оны қолдану кәсіби дайындық пен тәжірибені қажет етеді. Ойын

терапевттері қолдануға болатын әртүрлі ойындар мен жаттығулар туралы және оларды әр баланың жеке қажеттіліктері мен мүмкіндіктеріне қалай бейімдеу керектігі туралы білуі керек. Сонымен қатар, ойын терапиясы психотерапия және фармакотерапия сияқты басқа емдеу әдістеріне тиімді қосымша бола алады. Ойындар мен жаттығулар балаларға демалуға және стресстен арылуға көмектеседі, бұл олардың басқа адамдармен қарым-қатынасын жақсартады және мазасыздық белгілерін азайтады. Ойын терапиясын басқа әдістермен бірге қолдану мүмкіндігі шектеулі балаларды сәтті және толыққанды емдеуге әкелуі мүмкін. Алайда, ойын терапиясы мүмкіндігі шектеулі барлық балалар үшін әмбебап шешім емес және әр жағдайда әрқашан тиімді бола бермейді. Ойын терапиясы әр баланы емдеуге кешенді және жеке көзқарас аясында жүргізілуі маңызды. Сондай-ақ, ойын терапиясы барлық жерде болмауы мүмкін екенін және ата-аналар емдеудің осы түрін ұсына алатын мамандарды табуда қиындықтарға тап болуы мүмкін екенін ескеру қажет [3]. Жалпы, ойын терапиясы ерекше білімді қажет ететін мазасыз балалармен жұмыс істеуде пайдалы және тиімді құрал бола алады. Бұл балаларға демалуға, өз ойын білдіру дағдыларын дамытуға және басқа адамдармен қарым-қатынасын жақсартуға көмектеседі. Алайда, жақсы нәтижеге қол жеткізу үшін ойын терапиясы әр баланы емдеуге жеке және кешенді тәсіл аясында жүргізілуі керек. Ойын терапиясы әсіресе басқа адамдармен қарым-қатынаста проблемалары бар мүмкіндігі шектеулі балалар үшін пайдалы болуы мүмкін. Ойын терапиясы процесінде балалар пікір алмасу, топтық жұмыс және жанжалдарды шешу сияқты әлеуметтік өзара әрекеттесу дағдыларын дамыта алады. Олар сондай-ақ ойын контекстінде өздерінің эмоциялары мен мінез-құлқын басқаруды үйрене алады [4]. Ойын терапиясын жүргізу үшін әдетте әр баланың қажеттіліктеріне бейімделетін әртүрлі ойындар мен жаттығулар қолданылады. Мысалы, «дақтар» немесе «шоғырлану» сияқты зейін мен зейінді дамыту ойындары балаларға мазасыздық деңгейін төмендетуге және есте сақтау мен зейінді жақсартуға көмектеседі. «Эмоцияны болжау ойыны» немесе «рөлдік ойындар» сияқты әлеуметтік дағдыларды дамыту ойындары балаларға эмоцияларын басқаруды және басқа адамдармен байланыс орнатуды үйренуге көмектеседі. Ойын терапиясының артықшылықтарының бірі-балалар өздерінің сезімдері мен эмоцияларын ойын және шығармашылық арқылы көрсете алады. Ойындар мен жаттығулар балаларға сөздерді қолданбай-ақ өз сезімдері мен ойларын білдіруге көмектеседі. Бұл әсіресе өз сезімдері мен ойларын жеткізу және білдіру қиынға соғуы мүмкін мүгедектігі бар балалар үшін өте маңызды [5].

Қорытындылай келе, ойын терапиясы мүгедектігі бар мазасыз балалармен жұмыс істеудің тиімді құралы бола алады. Бұл балаларға қауіпсіз және бақыланатын ортада өз қорқыныштары мен уайымдарын білдіруге, өзін-өзі реттеу және әлеуметтену дағдыларын дамытуға көмектеседі. Ойын терапиясы мазасыздық деңгейін төмендетіп қана қоймайды, сонымен қатар баланың өзіне деген сенімділігін, қиындықтармен күресу және жаңа жағдайларға бейімделу қабілетін арттырады. Бұл балаларға әлеуметтік өзара әрекеттесу, эмоциялар мен мінез-құлықты басқару дағдыларын дамытуға және басқа адамдармен қарым-қатынасты жақсартуға көмектеседі. Алайда, жақсы нәтижеге қол жеткізу үшін ойын терапиясы әр балаға оның қажеттіліктері мен ерекшеліктерін ескере отырып, кешенді және жеке көзқарас аясында жүргізілуі керек.

Пайдаланған әдебиеттер:

1. Барсукова, О. В. Элементы игротерапии в работе с детьми раннего возраста и их родителями (из опыта работы в Центре игровой поддержки) / О. В. Барсукова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 3 (38). — С. 316–319.

2. Карабанова О. А. Игра в коррекции психического развития ребёнка. — М., 2021.—98с

3. Рабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Коррекционные, развивающие адаптирующие игры. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2019. — 264 с.

4. Рудик О. С. Как помочь аутичному ребёнку: метод. пособие: книга для родителей / О. С. Рудик. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2018. — 207 с.

5. Экслайн В. Игровая терапия. — М.: Апрель-Пресс, 2018. —416с.