



Παίζουν και μαθαίνουν

ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗΣ.
ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΗ ΕΥΦΡΑΙΜΙΔΗ

Από την πρώτη στιγμή που ερχόμαστε στη ζωή, όταν ανοίγουμε τα μάτια και κουνάμε τα χέρια, το παιχνίδι είναι ο τρόπος μας να επικοινωνούμε. Τα «κούκου» και «τσα!» που μας κάνουν οι μεγάλοι για να μας τραβήξουν την προσοχή αποτελούν τους πρώτους κώδικες συνεννόησης με τον έξω κόσμο. Για πολλά χρόνια, μέχρι να ενσωματωθούμε στις κοινωνικές φόρμες και τις απαιτήσεις της ζωής, το παιχνίδι κατέχει την πρώτη θέση στις προτεραιότητές μας. Τίποτα δεν έχει σημασία όταν πρόκειται να παίξουμε. Με την πρώτη ευκαιρία παρατάμε το φαγητό, καθυστερούμε τον ύπνο, αφήνουμε τα μαθήματα στη μέση. Με αυτό το «εργαλείο» η επιστήμη σκέφτηκε να επικοινωνήσει με τα παιδιά. Οι ψυχοθεραπευτές του δεύτερου μισού του 20ού αιώνα, από την Άννα Φρόιντ μέχρι τη Μέλανι Κλάιν και τον Ντόναλντ Γουίνκοτ, αναγνώρισαν τη θέση του παιχνιδιού στην κλίμακα των αξιών των παιδιών και μελέτησαν το ρόλο του στην ψυχική ανάπτυξη. Το αποτέλεσμα είναι μια ριζοσπαστική ψυχοθεραπευτική προσέγγιση των παιδιών και των εφήβων, η παιγνιοθεραπεία.

«Πρόκειται για μια μέθοδο που στηρίζεται στη φυσική ανάγκη για παιχνίδι», μας λέει η ψυχοθεραπεύτρια Βίκυ Ζέρβα, καθηγήτρια στο Ινστιτούτο Παιγνιοθεραπείας και Δραματοθεραπείας «Το Άθυρμα». «Στην παιγνιοθεραπεία θεωρούμε το παιχνίδι ως την κυριότερη μορφή φυσικής και αβίαστης διαδικασίας μάθησης και ως τον αμεσότερο τρόπο απελευθέρωσης του παιδιού από εντάσεις. Σαν φυσικό μέσο έκφρασης, το παιχνίδι δίνει στο παιδί την ευκαιρία να εξωτερικεύσει τα συναισθήματά του και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει. Στην πραγματικότητα πρόκειται για μία "μη κατευθυνόμενη" ψυχοθεραπεία στην οποία ο θεραπευτής δεν καθοδηγεί το παιδί προς ένα συγκεκριμένο στόχο αλλά χρησιμοποιεί το παιχνίδι για να απελευθερώσει τις δυνατότητές του να εκφραστεί. Η φιλοσοφία της βασίζεται στην άποψη ότι το άτομο διαθέτει την έμφυτη ικανότητα να επιλύει τα προβλήματά του και, επιπλέον, μπορεί να κρίνει από μόνο του και να επιλέγει την ώριμη συμπεριφορά έναντι της ανώριμης. Στόχος της παιγνιοθεραπείας είναι να βοηθήσει το παιδί να αναγνωρίσει αυτήν του την ικανότητα και να την εμπιστευτεί».

NTIBANI EXTRA SMALL

Οι συνεδρίες της παιγιοθεραπείας υπάγονται στους ίδιους κανόνες μ' εκείνες της ψυχοθεραπείας των ενηλίκων: πραγματοποιούνται μία φορά την εβδομάδα, πάντα την ίδια μέρα, διαρκούν μία ώρα και γίνονται στον ίδιο χώρο. «Με αυτό τον τρόπο το παιδί νιώθει ασφαλές και προστατευμένο ώστε να εμπιστευτεί τη διαδικασία αφού ξέρει πού θα βρίσκεται την επόμενη εβδομάδα, την ίδια ώρα», μας λέει η κ. Ζέρβα. Σε περιόδους κρίσης οι επισκέψεις ίσως είναι καλό να γίνονται πιο συχνά. «Ο κύκλος της θεραπείας διαρκεί δέκα συνεδρίες. Όταν συμπληρωθεί αυτός ο αριθμός αξιολογούμε την κατάσταση και προσδιορίζουμε εκ νέου».

Στη διάρκεια της συνεδρίας ο παιγιοθεραπευτής κατευθύνει το παιδί προς τα παιχνίδια και το αφήνει να επιλέξει. Συγχρόνως δημιουργεί ατμόσφαιρα ζεστασιάς, κατανόησης, εμπιστοσύνης και πίστης στις ικανότητες του παιδιού, με σκοπό να το κάνει να νιώσει σημαντικό και ικανό να επικοινωνεί με έναν ενήλικο σε μια «ώριμη» σχέση χωρίς συστάσεις, παρεμβολές ή κηρύγματα. Η σχέση του θεραπευτή με το θεραπευόμενο είναι απόλυτα εμπιστευτική και το παιδί το γνωρίζει αυτό. Η επικοινωνία του θεραπευτή με το γονιό έχει αμιγώς συμβουλευτικό χαρακτήρα και γίνεται απαραίτητα με την παρουσία του παιδιού. Αν όμως ο γονιός χρειάζεται τελικά βαθύτερη συμβουλευτική υποστήριξη ή αν έχει ανάγκη ο ίδιος από ψυχοθεραπεία, ο παιγιοθεραπευτής τον παραπέμπει σε άλλο ψυχοθεραπευτή.

Η παιγιοθεραπεία δεν έρχεται να βοηθήσει μόνο όταν υπάρχει πρόβλημα. Όπως μας εξηγεί η ειδικός, μπορεί να εφαρμοστεί τόσο προληπτικά όσο υποστηρικτικά και θεραπευτικά. «Όταν γνωρίζουμε πως κάποια σημαντική ή απότομη αλλαγή θα συμβεί στη ζωή του παιδιού, τότε η μέθοδος ακολουθείται σαν πρόληψη ώστε να το προετοιμάσουμε για την καινούργια κατάσταση. Με αυτό τον τρόπο αποτρέπουμε τη δημιουργία προβλημάτων αλλά συγχρόνως οργανώνουμε το έδαφος για πιο αποτελεσματική αντιμετώπισή τους, αν τελικά προκύψουν. Η ίδια μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να υποστηρίξει το παιδί σε μια φάση προσαρμογής και φυσικά σαν θεραπεία στην αντιμετώπιση δυσκολιών».

Οι αλλαγές για τις οποίες μιλάμε μπορεί να είναι μια σειρά επώδυνων για το παιδί γεγονότων όπως ένα διαζύγιο, μια ασθένεια, ένας θάνατος ή ακόμα και η γέννηση ενός μωρού. Οι δυσκολίες μπορεί να είναι οποιαδήποτε συμπεριφορά εμποδίζει το παιδί να είναι λειτουργικό και ευτυχισμένο. Αν θεωρείται υπερκινητικό, επιθετικό, εσωστρεφές, υποχόνδριο, ακόμα και παχύσαρκο, όποιο ζήτημα κι αν απασχολεί την οικογένεια βρίσκει την κατάλληλη θεραπευτική αντιμετώπιση μέσα από τη συγκεκριμένη μέθοδο. Τα παιδιά που ξεκινούν τη θεραπεία πρέπει να έχουν συμπληρώσει τα δύομισι χρόνια τους ώστε να έχουν προχωρήσει στο προβολικό στάδιο του παιχνιδιού, μια φάση που είναι απαραίτητη για να εφαρμοστεί η μέθοδος. «Το προβολικό παιχνίδι είναι αυτό κατά το οποίο "προβάλλει" κανείς τα συναισθήματα και τις καταστάσεις που έχει βιώσει πάνω στο αντικείμενο του παιχνιδιού», εξηγεί η ειδικός. «Μπορεί, για παράδειγμα, να βάλει μια κούκλα να κλαίει, ένα ζωάκι να κακοποιείται ή μια ζωγραφιά να φοβάται».

ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕ ΚΟΥΚΛΕΣ

Αυτό που εμείς οι μεγάλοι χρειαζόμαστε χρόνια ψυχανάλυσης για να πετύχουμε, στα παιδιά συμβαίνει αυτόματα πάνω στο «μαγικό χαλί» του παιγιοθεραπευτή με επιλογή παιχνιδιών που περιλαμβάνουν υλικά για ζωγραφική, μουσικά όργανα, ρούχα μεταμφίεσης, άμμο, πηλό, νερό, μινιατούρες ζώων, ανθρώπινες φιγούρες, βιβλία. «Ο παιγιοθεραπευτής διευκολύνει το παιδί να εκφραστεί μέσα από αυτά τα αντικείμενα χωρίς να χρειάζεται να δίνει λεκτικές εξηγήσεις», μας λέει η παιγιοθεραπεύτρια Βίκυ Ζέρβα. «Του δίνουμε τη δυνατότητα να επεξεργαστεί, να κατανοήσει και να επικοινωνήσει σκέψεις, δυσκολίες, φόβους, τραυματικές εμπειρίες. Έτσι έρχονται στην επιφάνεια απωθημένα γεγονότα, μπλοκαρισμένα συναισθήματα, καταστάσεις που έχουν βιωθεί πιθανώς σε ηλικία όπου ο λόγος δεν είχε ακόμα αποκτηθεί».

Το ζήτημα δεν είναι μόνο ότι το παιδί δεν έχει τις κατάλληλες λέξεις για να περιγράψει αυτό που σκέφτεται. Είναι ότι οι ίδιες του οι σκέψεις φορτώνονται με τόσους φόβους και ενοχές ώστε αποφεύγει να τις εξωτερικεύσει. «Συχνά η λογική σκεπάζει ή κρύβει αυτά που νιώθουμε ώστε να μας προστατέψει από ενδεχόμενο πόνο. Αν, για παράδειγμα, ένα παιδί δυσκολεύεται να αποδεχτεί το γεγονός ότι έχει ένα καινούργιο αδελφάκι και νιώθει οργή, φόβο ή απογοήτευση, αυτό δεν μπορεί να το εκφράσει με λέξεις. Με το κατάλληλο όμως παιχνίδι καθοδηγείται ώστε να φέρει τα συναισθήματά του στην επιφάνεια. Χάρη στις τεχνικές της θεραπευτικής προσέγγισης παίρνει την απαραίτητη απόσταση από τα πράγματα ώστε να μπορέσει να ξεναγηθεί στο ασυνείδητό του, να έρθει σε επαφή με τις βαθύτερες ανάγκες του, να ωριμάσει». Μια ψυχοθεραπεία κομμένη και ραμμένη στα μέτρα των παιδιών θα μπορούσε να είναι ακόμα και η λύση στα μεγάλα προβλήματα του κόσμου μας. Η πρωτοπόρος ψυχοθεραπεύτρια Κλερ Γουίνικοτ έχει πει πως «αν μπορούσαμε να ανταποκριθούμε αποτελεσματικά στα παιδιά και να τα στηρίξουμε στις κρίσιμες φάσεις της ανάπτυξής τους, πολλά από αυτά θα τα σώζαμε από το να γίνουν πελάτες ψυχοθεραπευτών στην υπόλοιπη ζωή τους». Ένας κόσμος με χαρούμενα παιδιά; Ίσως έτσι είναι ο Παράδεισος. **mc**

Ελληνικό Ινστιτούτο Παιγιοθεραπείας και Δραματοθεραπείας, τηλ. 210-6921162, www.playtherapy.gr



Α-ΜΠΕ-ΜΠΑ-ΜΠΛΟΜ

Το Μάρτιο κυκλοφόρησε το βιβλίο του ψυχιάτρου Στιούαρτ Μπράουν *Play* (amazon.com) για το πώς το παιχνίδι διαμορφώνει το μυαλό, διευρύνει τη φαντασία και αναζωογονεί την ψυχή κι έκανε τους αναγνώστες να μιλούν για έναν καινούργιο, χαρούμενο κόσμο. «Το παιχνίδι είναι τόσο σημαντικό όσο και το αεγύγνο που αναπνέουμε», γράφει ο Μπράουν. Ο συγγραφέας λέει ότι

η σημασία είναι στη λεπτομέρεια: • Το παιδί διαλέγει μόνο του και ασχολείται με τα παιχνίδια που το ευχαριστούν. Δεν το βομβαρδίζουμε με αμέτρητες επιλογές γιατί κάτι τέτοιο θα του προκαλέσει σύγχυση αντί για χαρά. Φροντίζουμε στο χώρο του να βρίσκονται λίγα και δημιουργικά παιχνίδια. • Παίζουμε μαζί του, συμμετέχουμε στις επιλογές και σεβόμαστε τους κανόνες που θέτει. Δεν χαλάμε τον ψυχαγωγικό χαρακτήρα του παιχνιδιού με συστάσεις και νοουθεσίες. • Την ώρα του παιχνιδιού συζητάμε μόνο γι' αυτό. Παροτρύνουμε το παιδί να μας εξηγήσει γιατί του αρέσει το συγκεκριμένο παιχνίδι, πώς αισθάνεται, μέχρι ποιο σημείο θέλει να το φτάσει.