

**HEIDI KADUSON
CHARLES SCHAEFER**

**Alte 101
tehnici favorite
ale terapiei
prin joc**

Traducere din engleză de
Camelia Dumitru

**PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI**



TREI

CUPRINS

Prefață	13
Secțiunea întâi. Tehnicile imaginației	15
1. De-a bebelușul	17
<i>Charles E. Schaefer</i>	
2. Folosirea imageriei ghidate pentru a intensifica procesul terapiei prin joc	21
<i>Kevin O'Connor</i>	
3. Tufa de trandafiri.....	28
<i>Violet Oaklander</i>	
4. Să ne prefacem că știm cum se face	33
<i>S. Eileen Theiss</i>	
Secțiunea a doua. Tehnicile narative	37
5. Cuvinte pentru emoții.....	39
<i>Heidi Gerard Kaduson</i>	
6. Cărțile de joc pentru povești	43
<i>Norma Y. Leben</i>	
7. Tehnica narativă cu ajutorul fetruului	48
<i>Linda Mattingly</i>	
8. Cutia cu insigne	55
<i>Jo Ann L. Cook</i>	

9. Tehnica narativă cu ajutorul computerului.....	58
<i>N.E. Brewer</i>	
10. Folosirea metaforelor, a basmelor și a poveștilor în psihoterapia copiilor	62
<i>Jamshid A. Marvasti</i>	
11. Metaforele verbale sau prin artă pentru copiii care trăiesc pierderea.....	69
<i>Glenda F. Short</i>	
12. Ghicește cuvântul din poveste	73
<i>Mary Repp</i>	
13. Povestea eșarfei	76
<i>Steve Harvey</i>	
14. Tehnica narativă cu ajutorul obiectelor.....	82
<i>Jackie K. Frederiksen</i>	
Secțiunea a treia. Tehnici din artele expresive	85
15. Tehnica desenului înainte și după.....	87
<i>Donna Cangelosi</i>	
16. Baloanele cu emoții	92
<i>Glenda F. Short</i>	
17. Artă magică.....	94
<i>Ruby Walker</i>	
18. Desenul cu ghemul de lână	99
<i>Norma Y. Leben</i>	
19. O lume din lut.....	103
<i>Lynn B. Hadley</i>	
20. Visele urâte	107
<i>L.G. Agre</i>	
21. Plăcinta personalității.....	110
<i>Tara M. Sinclair</i>	
22. Harta vieții	117
<i>Glenda F. Short</i>	
23. Jocul de-a arta	121
<i>Lynn B. Hadley</i>	

24. Gloop: tratarea deprivării senzoriale.....	124
<i>Neil Cabe</i>	
25. Tehnica squiggle cu lut.....	130
<i>Richard Frankel</i>	
26. Plastilina de tip Play-doh.....	135
<i>Lynn B. Hadley</i>	
27. Busola interioară.....	138
<i>Aimee H. Short</i>	
28. Retușuri	143
<i>Sheri Saxe</i>	
29. Linia verticală în mijlocul paginii.....	147
<i>Dolores M. Conyers</i>	
30. Crearea unei comunități	152
<i>Nancy H. Cochran</i>	
31. Contururi de băieți și fete	158
<i>Barbara A. Turner</i>	
32. Jocul desenelor	165
<i>Stanley Kissel</i>	
33. Creierul afectiv în culori	171
<i>Sheldon Berger și Jonna L. Tyler</i>	
34. Arta mângăliturilor.....	176
<i>Leslie Hartley Lowe</i>	
35. Copacul emoțiilor.....	182
<i>Joyce Meagher</i>	
36. Construiește un tată	186
<i>Stazan K. Sina</i>	
37. Lutul sintetic în terapia prin joc	194
<i>Martha D. Young</i>	
Secțiunea a patra. Tehnici de folosire a jocurilor...	197
38. Jocul de dame: cu reguli sau fără reguli.....	199
<i>L.G. Agre</i>	
39. Învinge cronometrul	202
<i>Heidi Gerard Kaduson</i>	

40. Jocul „Nu sparge gheața” și emoțiile neplăcute	206
<i>Donna Cangelosi</i>	
41. Alege un bețișor.....	210
<i>Barbara McDowell</i>	
42. Jocul de-a hoții.....	218
<i>Steve Harvey</i>	
43. Consecințe: cum să ajungem la adolescentul opozant	226
<i>Neil Cabe</i>	
44. De-a v-ați ascunselea în terapia prin joc.....	230
<i>John Allan și Mary Anne Pare</i>	
45. Spionul și pungașul.....	237
<i>Bria Bartlett-Simpson</i>	
46. Jocul de biliard: ajutându-i pe copii să treacă dincolo de bila opt.....	239
<i>Stanley Kissel</i>	
47. Emoțiile care se prăbușesc: facilitarea relației de consiliere pentru copii	247
<i>Christina Mattise</i>	
48. Creează-ți propriul joc de societate	252
<i>Sandy Carter</i>	
49. Jocul de șah ca metaforă pentru alegerile de viață.....	256
<i>Leslie Hartley Lowe</i>	

Secțiunea a cincea. Tehnici ale jocului

cu marionete	261
50. Battaro și casa marionetelor.....	263
<i>Martha J. Harkin</i>	
51. Tehnica marionetelor-pivot pentru deget	271
<i>Jo Ann L. Cook</i>	
52. Construiește-ți o marionetă.....	276
<i>Anne Blackwell</i>	

53. Folosirea unei marionete pentru crearea unui client simbolic.....	282
<i>Carolyn J. Narcavage</i>	
54. Teatrul de păpuși.....	290
<i>Marie Boultinghouse</i>	
55. Pe de-o parte... și pe cealaltă parte	297
<i>Christina Mattise</i>	

Secțiunea a șasea. Tehnici cu jucării și obiecte de joacă	303
56. BodySox	305
<i>Kimberly Dye</i>	
57. Păpușa Eu.....	308
<i>Jessica Stone-Phennicie</i>	
58. Să rupem hârtia!.....	315
<i>Kathy Daves</i>	
59. Jocul de-a furia	318
<i>Patricia Davidson</i>	
60. Sculptura.....	321
<i>Michael Cascio</i>	
61. Tehnica covorului fermecat	326
<i>Dolores M. Conyers</i>	
62. Șarpele	330
<i>Alan Lobaugh</i>	
63. Tehnica biberonului	335
<i>Diane Murray</i>	
64. Tehnica tricoului	339
<i>Nancy H. Cochran</i>	
65. Tehnica albumului de fotografii	346
<i>Sueanne Brown</i>	
66. Turnul furios	349
<i>Sheri Saxe</i>	
67. Baloanele furiei	354
<i>Tammy Horn</i>	

68. Tehnica cutiei cu îngrijorări.....	359
<i>Debbie S. Jones</i>	
69. Orașul de carton.....	363
<i>Berrell Mallery și Randall Martin</i>	
70. Solnițele-ghicitori	370
<i>Judith Friedman Babcock</i>	
71. Cuburile Jenga și un aparat de fotografiat.....	376
<i>Catherine G. Tierney</i>	
72. Scutul de furie	381
<i>Teresa A. Glatthorn</i>	
73. Folosirea cărților artizanale pentru a-i pregăti pe copii pentru traumele sau crizele previzibile	387
<i>Kevin O'Connor</i>	
74. Scala trăirilor de furie	394
<i>Joyce Meagher</i>	
75. Tropăim și pocnim bule.....	397
<i>Cathy Wunderlich</i>	
76. Dărâmarea zidurilor furiei	401
<i>Jennifer Leonetti</i>	
77. Figurine	408
<i>Sylvia Fisher</i>	
Secțiunea a șaptea. Tehnici de joc în grup	415
78. ElastaBlast.....	417
<i>Kimberly Dye</i>	
79. Activitate pentru coeziunea grupului	420
<i>Glenda F. Short</i>	
80. Căpitanii de pe Avatar: o aventură spațială pentru copiii care trec printr-o perioadă de schimbări.....	422
<i>Tara M. Sinclair</i>	
81. Dl Urât.....	438
<i>Mary May Schmidt</i>	

82. Grupul de marionete terapeutice	442
<i>Aileen Cunliffe</i>	
83. Spectacolul de marionete	445
<i>Glenda F. Short</i>	
84. Tehnica narațiunii comune prin intermediul jocului cu marionete în terapia de grup prin joc	447
<i>Mitch Jacobs</i>	
Secțiunea a opta. Alte tehnici.....	455
85. Folosirea desenelor despre amintirile timpurii pentru a facilita analiza stilului de viață pentru copiii aflați în terapie prin joc	457
<i>Harold M. Heidt</i>	
86. Figurina propriei persoane pentru jocul în cutia cu nisip	466
<i>L. Jean Ley și Jean Howze</i>	
87. Lista îngrijorărilor.....	472
<i>Richard Sloves</i>	
88. Albumul meu de bebeluș	481
<i>Karen Pitzen</i>	
89. Fluierul sau flautul dulce	486
<i>Robert W. Freeman</i>	
90. Un nou început — ceremonia rochiei de mireasă	495
<i>Patricia B. Grigoryev</i>	
91. Terapia prin joc și animalele de companie	501
<i>Mary-Lynn Harrison</i>	
92. Douăsprezece versus una	508
<i>Mary May Schmidt</i>	
93. Terapeutul interior.....	513
<i>Patricia B. Grigoryev</i>	
94. Comentarii în direct	519
<i>David A. Snyder</i>	

95. Tehnica liniei timpului.....	522
<i>Jo Ann L. Cook</i>	
96. Procesul de încheiere a terapiei folosind metafora	526
<i>Teresa A. Glatthorn</i>	
97. Centrul emoțiilor.....	537
<i>Helen E. Benedict</i>	
98. Tehnica aparatului de fotografiat de unică folosință	545
<i>Jo Ann L. Cook</i>	
99. Folosirea animalelor în contextul terapiei prin joc	549
<i>S. Eileen Theiss</i>	
100. Plimbarea pentru a cumpăra popcorn	553
<i>Allan Gonsher</i>	
101. Coterapia prin joc	559
<i>Ann C. Levinger</i>	
Despre coordonatori.....	564

TEHNICILE IMAGINAȚIEI



DE-A BEBELUȘUL

CHARLES E. SCHAEFER

INTRODUCERE ȘI ARGUMENT

În urma nașterii unui nou frate, rivalitatea fraternă reprezintă ceva obișnuit în rândul preșcolarilor. Reacțiile de stres tind să fie în mod special puternice dacă pe fratele mai mare și pe bebeluș îi separă mai puțin de trei ani. Field și Rite (1984) au descoperit că în urma nașterii unui frate, preșcolarii care erau prim-născuți tindeau să exprime în jocul lor trăiri de invidie, agresivitate și anxietate. Din perspectiva copilului mai mare, a trebui să împarți atenția părinților și posesiunile cu un frate mai mic și adorabil nu este o situație dezirabilă. După nașterea unui nou copil, mamele se joacă mai puțin cu fratele mai mare al acestuia. Este ceva de înțeles, din moment ce mamele nu numai că sunt epuizate de necesitatea de a satisface nevoile unui prunc neajutorat, dar și suferă de deprivare de somn și, probabil, de un anumit grad de depresie post-partum.

Res
Fie că este încurajat sau nu, copilul cel mare va dori să pretindă că este din nou bebeluș, pentru a recâștiga o parte din atenția specială de care s-a bucurat ca nou-născut. Mai degrabă decât să ne opunem acestei înclinații, ar fi mai bine să o încurajăm, limitându-i însă exprimarea la o anumită durată de timp și într-un anumit loc. O modalitate deosebit de eficientă de a face acest lucru este ca părintele să-l antreneze pe copil în jocul „de-a bebelușul“.

DESCRIERE

Jocul de-a bebelușul presupune ca mama să rezerve 15–30 de minute zilnic pentru fratele mai mare, astfel încât acesta împreună cu mama să se joace ca și cum ar fi din nou un bebeluș. Astfel copilul mai mare poate experimenta toată atenția și grija speciale pe care le primește nou-născutul, ceea ce ar trebui să contribuie la reducerea trăirilor de rivalitate și a resentimentelor. Pe durata acestui timp special doar cu copilul mai mare, mama nu răspunde la telefon, astfel încât să-și poată dedica întreaga atenție copilului. Ședința începe de obicei cu mama care-i arată copilului mai mare imagini, filmări sau haine de când el sau ea era bebeluș. Apoi mama sugerează să se joace unele dintre jocurile amuzante pe care le jucau pe vremea când copilul era bebeluș, precum „Cucu-Bau“, „Degețelele purceluși“ sau „Un pitic foarte mic“. După jocuri, vine momentul de cuibărire împreună sau de legănat într-un scaun de tip balansoar, în timp ce copilul bea din biberon și se uită la cărți senzoriale pentru bebeluși. Acesta este momentul în care copilul primește numeroase îmbrățișări tandre și sărutări din partea mamei, poate chiar și un

masaj relaxant. Sunt potrivite acum gânguritul din partea copilului și cântecele de leagăn liniștitoare din partea mamei. Din când în când, mama comentează: „Așa îți cântam când erai bebeluș, așa mă jucam cu tine, te țineam în brațe etc.“ „Erai adorabil; cu toții te iubeam, la fel de mult cât te iubim acum; îmi amintesc că o dată tu...“ O modalitate bună de a încheia este pur și simplu de a-l pune pe „bebeluș“ să doarmă pe canapea, înfășurat într-o păturică de nou-născut. Prin aceste activități, copilul este ajutat să-și dea seama că el sau ea a fost cândva unicul centru al atenției și a primit întregul tratament special pe care-l primește acum noul bebeluș. Sentimentele de gelozie ar trebui astfel să se reducă.

Materialele care trebuie să fie disponibile pentru încurajarea jocului de tip regresiv, specific bebelușilor, includ o păturică de nou-născut, un biberon, suzetă, morișcă, o bucată de pânză pentru jocul de cucu-bau, cuburi moi destinate bebelușilor, jucării de tipul centrelor de activități, loțiune de bebeluș sau păpuși chițăitoare de cauciuc.

INSTRUCȚIUNI

Rezervați-vă zilnic un spațiu și un timp speciale pentru a juca jocul.

Jocul nu ar trebui jucat în prezența altor membri ai familiei.

Continuați să vă jucați de-a bebelușul până ce copilul își pierde interesul. Sugerați-i apoi să se joace cu jucăriile care îi plăceau la vârsta la care a început să meargă. În curând, copilul va reveni la nivelul normal de dezvoltare.

Tatăii sau alte persoane care-l îngrijesc pe copil ar trebui să joace acest joc, la fel cum o face mama.

Ignorați comportamentul „de bebeluș” pe care copilul mai mare l-ar putea avea în alte momente ale zilei și arătați-i că, în general, vă așteptați la maturitate din partea lui.

Amintiți-vă să vă păstrați atitudinea de acceptare a comportamentelor copilăroase și imature pe durata jocului. În acest fel puteți satisface dorurile copilului fără ca acesta să fie nevoit să-și „recunoască” deschis dorințele.

Din când în când, spuneți-i copilului cât de mult vă bucurați de aceste jocuri, deoarece, oricât de mândru sunteți de cât de mare s-a făcut, uneori vi se face dor de bebelușul dumneavoastră.

Continuați să vă oferiți să jucați acest joc, chiar dacă inițial copilul nu-l acceptă. Unii copii au nevoie de timp pentru a-și învinge mecanismele de apărare.

BIBLIOGRAFIE

Field, T., și Rite, M. (1984). Children's responses to separation from mother during the birth of another child. *Child Development* 55:130-1316.



FOLOSIREA IMAGERIEI GHIDATE PENTRU A INTENSIFICA PROCESUL TERAPIEI PRIN JOC

KEVIN O'CONNOR

INTRODUCERE ȘI ARGUMENT

În cadrul terapiei ecosistemice prin joc, modalitatea practică de autor, scopul principal al tratamentului este să-l ajutam pe copil să învețe strategii noi și eficiente prin care să-și satisfacă nevoile în moduri care nu interferează cu satisfacerea nevoilor altora. Copiii care prezintă probleme comportamentale sau distres emoțional sunt văzuți ca fiind incapabili să-și satisfacă nevoile prin modalități eficiente, dar care să fie totodată acceptabile din punct de vedere social. Pentru a rezolva această problemă, copilul și terapeutul prin joc trebuie să identifice nevoile copilului, factorii actuali care împiedică satisfacerea acestora și apoi să identifice și să deprindă noi strategii eficiente pe care copilul le poate folosi pentru satisfacerea respectivelor nevoi. Imaginaria

ghidată poate fi utilizată pentru a amplifica diverse fațete ale acestui proces.

Imageria ghidată este similară atât numeroaselor strategii de relaxare, cât și hipnozei. Ne putem imagina un continuum, cu tehnicile de relaxare standard aflate la un capăt și hipnoza la celălalt capăt, iar imageria ghidată undeva la mijloc. Așa cum este ea folosită de autor, imageria ghidată presupune implicarea copilului într-un exercițiu de relaxare focalizată, iar apoi folosirea imageriei ghidate cu scopul rezolvării de probleme, în mod direct sau indirect, cu privire la satisfacerea nevoilor copilului. Imageria ghidată aduce două avantaje în procesul terapiei prin joc. Unul dintre avantaje este că poate fi folosită pentru a-i ajuta pe copii să-și ia în stăpânire corpul și emoțiile deopotrivă. Alt avantaj este că imageria poate fi folosită pentru a amplifica generalizarea celorlalte câștiguri obținute în terapia prin joc, permițându-le copiilor să-și folosească fanteziile pentru a crea situații de viață ipotetice în camera de joacă, astfel încât să-și exerseze noile abilități dobândite cu sprijinul terapeutului. Cu alte cuvinte, imageria ghidată poate fi folosită pentru a crea o formă elaborată de joc de rol. Deși cel din urmă uz poate fi foarte eficient, subiectul discuției noastre este folosirea imageriei ghidate pentru a amplifica sentimentul de competență.

DESCRIERE

Imageria ghidată poate fi introdusă în orice moment al procesului de terapie prin joc. Copilul trebuie să poată urma indicații simple, secvențiale și trebuie să fie dispus să se relaxeze în timpul ședinței. Deși scopul final este de a-i oferi copilului un sentiment

creșcut de competență, procesul inițial necesită ca acesta să renunțe parțial la control în favoarea terapeutului, deoarece acesta din urmă va trebui să-l învețe pe copil tehnica. Există mai multe modalități prin care terapeutul îi poate prezenta copilului acest proces. De obicei copiii mai mici răspund la ideea unei excursii imaginare, în timp ce copiii mai mari preferă ideea de competență personală, inclusiv conceptul de autohipnoză.

Oricum ar fi prezentată imageria ghidată, terapeutul începe prin a-l învăța pe copil o strategie de relaxare elementară. Dacă acel copil este dispus, în primele etape ale exercițiului, ar fi util să stea întins pe jos sau pe un scaun cu spătar rabatabil. Alternativ, funcționează foarte bine un fotoliu puf. Relaxarea musculară progresivă profundă (Jacobson, 1938) este probabil cel mai eficient mod de a-l pregăti pe copil pentru imageria ghidată. În această abordare a relaxării, copilului i se cere să se concentreze pe câte o grupă musculară pe rând, în timp ce se străduiește să obțină relaxarea respectivei grupe. Sunt adăugate secvențial grupe de mușchi, cu obiectivul atingerii relaxării corporale totale. Copiii mai mici pot avea dificultăți cu relaxarea musculară progresivă profundă, deoarece este un proces atât de pasiv. De obicei, în cazul lor, secvența de instrucțiuni contractare-relaxare care îi plimbă prin toate grupele musculare majore este mai eficientă (O'Connor, 1991). De exemplu, copilului i se poate spune să-și strângă degetele de la picioare, apoi să le relaxeze, să-și împingă genunchii laolaltă, apoi să-i relaxeze, să-și încordeze mușchii stomacului și apoi să-i relaxeze și tot așa. Fiecare grupă musculară va fi contractată și relaxată de câteva ori, într-o progresie secvențială lentă. Deși relaxarea profundă facilitează procesul imageriei ghidate, ea nu este necesară; este suficient pur și simplu

să-l determinăm pe copil să se concentreze și să urmeze instrucțiunile. Țineți cont de următorul fapt: copilul ar trebui încurajat să atingă relaxarea cu ochii deschiși. Acest lucru îi va facilita mai târziu accesul la efectele imageriei, în situații în care relaxarea deplină nu este posibilă.

Odată ce s-a înregistrat măcar un nivel minim al relaxării, poate fi introdusă imageria ghidată. Imageria folosită trebuie adaptată nevoilor, experiențelor și nivelului de dezvoltare ale copilului. Vom ilustra cel mai bine acest aspect printr-un studiu de caz.

APLICARE

Michael avea 8 ani atunci când a fost adus la terapie prin joc pentru multiple comportamente legate de anxietate. În viața sa existaseră numeroase schimbări și niciunul dintre părinți nu fusese în mod special capabil să se ocupe de nevoile lui, din cauza propriilor lor suferințe. În timp ce terapia prin joc se concentra pe a-l ajuta pe Michael să-și identifice nevoile de bază și factorii care-l împiedicau să le satisfacă, imageria ghidată a fost introdusă pentru a-l ajuta să dobândească, așadar, controlul asupra simptomelor, reducându-i astfel o anumită parte a anxietății. Specific, coșmarurile lui Michael erau atât de tulburătoare, încât nu-i permiteau să aibă un somn odihnitor pe parcursul nopții.

Datorită vârstei sale, pentru inițierea relaxării a fost folosită o procedură de tipul contractare-relaxare. Deși terapeutul și-ar fi dorit ca Michael să practice imageria ghidată stând întins pe podea și folosind o pernă și o pătură, pentru Michael acest cadru era prea anxios, întrucât îi era teamă ca va adormi și că, efectiv, va

avea un coșmar. Din acest motiv, inițial Michael a fost învățat relaxarea stând într-un fotoliu-puf și mutat apoi într-o improvizație de pat.

Într-o discuție cu Michael s-a ajuns la concluzia că una dintre imaginile pe care băiatul le considera foarte relaxante era înotul într-un lac (atâta vreme cât apa era suficient de limpede ca să vadă fundul lacului și să se asigure că nu există vreo creatură care să-l înhațe). Odată relaxat, terapeutul l-a ghidat să-și imagineze că stă întins într-o apă foarte puțin adâncă, pe malul unui lac. Imaginea a fost intensificată prin folosirea mai multor canale senzoriale. Michael a fost invitat să-și imagineze că nisipul pe care stătea întins era cald și foarte fin și că se simțea și se auzea precum foșnetul fotoliului-puf. Apoi Michael a fost rugat să-și imagineze cum apa care curgea pe corpul său era destul de caldă. I s-a spus să-și imagineze cerul albastru-deschis, cu nori albi și pufoși și să audă sunetul făcut de valurile foarte line, pe măsură ce se mișcau pe lângă urechile sale. Respirația sa a fost apoi sincronizată cu fluxul și refluxul valurilor, astfel încât valurile creșteau la inspirație și se retrăgeau la expirație. Lui Michael i-a plăcut foarte mult imaginea și a fost mai mult decât dispus să o exerseze acasă. Terapeutul l-a învățat pe Michael să înceapă să practice exercițiul dimineața, după trezire, pentru a reduce astfel probabilitatea ca Michael să fie atât de anxios în legătură cu posibilitatea de a adormi, încât să evite sarcina.

În timpul ședinței, terapeutul l-a ajutat pe Michael să învețe să folosească imaginea ca modalitate de recâștigare a controlului în timpul discutării materialului anxios. Dacă Michael devenea anxios pe parcursul ședinței, terapeutul îi indica să înceapă „să respire odată cu valurile“, într-un ritm lent și măsurat. Când Michael a transmis semnalul că a ajuns într-o