

АБДЫЛДАЕВА Г.О., ЫСТАМКУЛОВ Б.

Ж. Баласанын атындагы КУУ,

МШПУ

АБДЫЛДАЕВА Г.О., ЫСТАМКУЛОВ Б.

КНУ имени Ж. Баласагына,

МГПУ

ABDYLDAEVA G.O., YSTAMKULOV B.

KNU named after J. Balasagyn,

MSPU

## ПСИХОЛОГИЯЛЫК ЖАРАКАТ МЕНЕН ИШТӨӨДӨ ОЮНДАРДЫН АКТУАЛДУУЛУГУ

### АКТУАЛЬНОСТЬ ИГР В РАБОТЕ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ

#### THE RELEVANCE OF GAMES IN DEALING WITH PSYCHOLOGICAL TRAUMA

**Кыскача мүнөздөмө:** Берилген макалада оюндардын ар кандай түрлөрү, алардын социалдык жана психологиялык жактан актуалдуулугу сүрөттөлгөн. Азыркы жаштардын оюндарга болгон катышуу мүнөздөмөлөрү берилген. Ошондой эле психологиялык жаракат жөнүндө маалымат жана оюндун терапевтикалык пайдасы каралган.

**Аннотация:** В статье описываются различные виды игр, их актуальность в социальном и психологическом плане. Даются характеристики вовлеченности современной молодежи в игры. Также рассматривается понятие о травме и терапевтическая польза игр.

**Abstract:** This article describes various types of games, their relevance in social and psychological terms. The characteristics of the involvement of modern youth in games are given. The concept of trauma and the therapeutic benefits of games are also considered.

**Негизги сөздөр:** оюн; жаракат; симптомдор; механизмдер; шарттар.

**Ключевые слова:** игра; травма; симптомы; механизмы; состояние.

**Keywords:** game; injury; symptoms; mechanisms; conditions.

Понятие «игра» известно еще с древних времен – до нашей эры. Этот процесс свойственен не только людям, но и животным. Животные тоже вовлекаются в процесс игры, как между собой, так и с людьми. Исторически игра значительно развилась. В каждом государстве и в определенных местностях имеются свои уникальные игры. Особое внимание заслуживают игры кочевых народов. На международном уровне такие игры закрепились под названием «Всемирные игры кочевников». Всемирные игры кочевников (ВИК) – это международные культурно-традиционные спортивные игры, которые являются достоянием всех кочевых народов мира. Основателем является экс-президент

Кыргызской Республики Алмазбек Атамбаев. Впервые ВИК были проведены в 2014 году в Кыргызстане, в них приняли участие 19 стран. Целью международных игр является изучение, сохранение исторических и культурных аспектов кочевых народов. Безусловно, в этой среде играет большую роль и этнопедагогическое воздействие.

Также известно, что важное место в науке будущего займет дифференциальная психология. Она изучает психологические различия между людьми, народами, культурами. Почему мы такие разные? Чем отличается психика мужчины и женщины, разных людей, рас, этносов и народностей? Разобраться в подобных сложнейших вопросах

можно, объединив усилия психологов и представителей естественных, общественных, гуманитарных наук [3].

Понимание функции игры (для детей) в западной науке обуславливает адаптацию к жизни, приобретению полезных навыков и способностей. Отечественная психология, напротив, утверждает, что игра функционирует как развитие сознания и мотивационно-потребностной сферы. В своих работах российский психолог Е.Е. Кравцова выделила пять видов игр (для детей), которые в свою очередь постепенно и плавно могут сменяться в онтогенезе:

- режиссерская (3-4 лет) – одиночная игра, ребенок не принимает на себя роль, а распределяет роли между игрушками (предметами);
- образно-ролевая (4-5 года) – принятие на себя образа и характерного поведения какого-либо объекта (машинка, зайчик);
- сюжетно-ролевая (5-6 лет) – принятие действительной роли и действия в соответствии с нею (продавец, врач);
- игра с правилами (6-7 лет) – фиксированное правило, цель-результат-выигрыш, подчинение правилу;
- режиссерская игра высокого уровня (6,5-8 лет) – коллективная, несколько линий развития сюжета (один предмет может выполнять разные функции) [5].

На современном этапе жизни мы можем увидеть характерную и значительную разницу между национальными играми и современными. Национальная игра в каждой культуре была уникальна и своеобразна. Таким образом народ приучал детей с раннего возраста к физической выносливости, логическому мышлению, самостоятельности и независимости, упорству, бесстрашию. Современные виды игр приучают детей к усидчивости, самообладанию, толерантности, критическому мышлению.

Подготовка участников к играм и представлениям сама по себе является

терапевтической. Например, воссоздание в групповой динамике юрт различных форм и высот, красочных декораций. В процессе групповой работы, где одна общая цель, происходит обмен новой информацией. Проявляются альтруизм, групповая сплоченность, происходит межличностное обучение. Развивается процесс формирования человеческой гуманности. С арт-терапевтической точки зрения, например, игры на скачках могут выступать в качестве драматической терапии для зрителей, наблюдающих за игрой двух команд. Во время проявления различных видов эмоций и переживаний, поддержки игроков криками, визгами, свистами и жестами, аплодирования стоя или сидя, происходит вытеснение всех предыдущих психологических стрессовых состояний из организма (психологическое расслабление и разжатие физических мышц).

Рада Михайловна Грановская, доктор психологических наук, в своей лекции о психологии здоровья утверждала, что психика вытесняет все напряженные, травматические процессы на мышцы. Мы можем с этим согласиться, ведь в современном мире по сравнению с предыдущим столетием участились случаи различных психических расстройств даже у здоровых людей. Все это тесно связано с нанотехнологиями, заменяющими труд и физическую активность человека и бурно исходящими от СМИ недостоверного информационного потока. И если кочевые племена в их традиционных играх справлялись с психическими недугами, то сегодня актуальность проведения таких игр сводится к духовно-нравственному и культуральному развитию человека [8].

Неблагоприятной тенденцией современной молодежи является низкая мотивация сотрудничества, неумение конструктивно взаимодействовать со сверстниками, усиление агрессивности и др. Ученые замечают, что за последние 15-20 лет резко увеличилось число детей с проблемами в речевом, познавательном, эмоциональном, интеллектуальном развитии. В том числе и неспособность к освоению программы начальной школы. Национальные или

традиционные игры развивают у детей социально-коммуникативные, познавательные, речевые, художественно-эстетические, физические, интеллектуальные области. Игра учит детей не только вовлекаться в процесс, взаимодействовать друг с другом, сотрудничать, но и правильно выигрывать и проигрывать. Проигрыш в игре формирует отчетливый взгляд на жизнь, в котором бывают и проигрыши, и выигрыши. С точки зрения биологии и философии, жизнь – это активная форма существования организма, где случаются победы и поражения.

Фундаментом формирования сотрудничества, взаимопонимания, взаимоуважения являются игры. К сожалению, игры приобретают иной характер, то есть происходит переход от традиционных и национальных игр в компьютерные – виртуальные игры. Однозначно здесь имеются положительные стороны и моменты воздействия на человека в целом, но они не могут заменить полезные и жизненно необходимые функции живой игры. Потребность ребенка в игре – это потребность здорового, растущего организма.

Травматические ситуации – это такие экстремальные критические события, которые обладают мощным негативным воздействием, ситуации угрозы, требующие от индивида экстраординарных усилий по совладению с последствиями воздействия. Они могут принимать форму необычных обстоятельств или ряда событий, которые подвергают индивида экстремальному, интенсивному, чрезвычайному воздействию угрозы жизни или здоровью как самого индивида, так и его значимых близких, коренным образом нарушая чувство безопасности индивида [1].

Американским биологом и доктором медицины Питером Левином было доказано, что в человеке существуют процессы и механизмы, которые позволяют исцелять травму. Он назвал процессы самоисцеления, которые обеспечивают гомеостаз в организме, саморегуляцией. Оказалось, что реакции на травму – это реакции тела. Существуют защитные реакции в ответ на травматическую ситуацию: бегство, борьба и замирание. Если

человеку удалось избежать шоковой ситуации, то не образуются никакие травматические ситуации, а если удастся побороть противника и выйти победителем, то тоже никаких стрессовых реакций не остается. В случае замирания с последующим восстановлением тоже никаких травматических симптомов не остается. Мобилизуются жизненные силы для того, чтобы осуществить защитные реакции. В шоковой ситуации в живом организме создается достаточно высокая энергия. Если эта энергия реализуется, то происходит восстановление естественным образом благодаря внутренним исцеляющим процессам. Возбуждение нервной системы тоже возвращается в норму, человек возвращается в то благополучие, которое было до травматической ситуации. У него есть осознанный выбор, который позволяет реагировать и принимать решения в той или иной критической ситуации. По сравнению с животными человеку свойственна в большей степени реакция замирания. В травматической ситуации шоковая ситуация уходит, а замирание остается, удерживая большое количество энергии. Получается, что энергия, созданная для решения травматической ситуации, оказывается остановленной и замороженной. Удерживаемая этим состоянием, она остается нереализованной. Из-за этого жизнь человека оказывается для него самого нецелостной. На уровне нервной системы травматик остается в повышенном уровне возбуждения. И для того, чтобы как-то регулировать это остановленное возбуждение, создаются травматические симптомы. Они и удерживают энергию, которая не находит выхода. Симптомами могут быть: повышенное возбуждение, ощущение сжатия, ощущение диссоциации между сознанием и телом, а также состояние беспомощности. По мнению П. Левина, травма – это не пожизненный приговор. Людей с травмой можно исцелять, с симптомами можно справляться и можно восстановиться после различного рода травматических ситуаций. Поскольку в теле человека существуют механизмы, которые создают симптомы и существуют механизмы,

которые помогают справляться с этими процессами.

Во время игры человеку открывается доступ к процессам самоисцеления, которые помогают разрядить остановленную энергию и восстановить возбуждение нервной системы (в том числе нормальное течение жизни). Исцеляющими процессами в соматическом подходе на телесном уровне могут быть процессы: дрожи, выброса тепла, смеха и плача. Для полноценного проявления этих реакций требуется определенное время. В психотерапии существуют и определенные этапы, которые делают возможность этой работы более пошаговой, безопасной и экологичной. И это обязательное обеспечение безопасности (травма – это то, что лишает чувства безопасности): сеттинг и терапевтические отношения. Отношения, построенные на альянсе, сотрудничестве, доверительности, контракте. Здесь очень важно поддержание альянса, то есть определение запроса. Это действительно сложная задача, потому что часто, когда человек пребывает в травме, он не знает, чего он хочет. Для работы в травме необходимо выбрать определенный симптом, это происходит медленно, шаг за шагом, симптом за симптомом. Далее работа с травмой происходит с опорой на ресурсы, неправильно будет идти сразу на травму, а нужно будет построить ресурс. Человек получает травму, потому что у него не было достаточно ресурсов: не пробудились защитные реакции, не было устойчивости, целостности, уверенности, внутреннего баланса и спокойствия (и поэтому он впал в такое состояние дезорганизации). Ресурс – это то, что дает возможность ощутить устойчивость, целостность и сохранить свою внутреннюю силу при встрече с травматической ситуацией. В игровой терапии психолог специально создает такие ресурсные состояния для того, чтобы вернуть ощущения уверенности, устойчивости, целостности. В глубинной психотерапии открываются состояния, которые называются «архитипические исцеляющие состояния», отражающие определенный культурно-духовный опыт. Часто встречаются

в определенных духовных практиках, исцеляющих телесных практиках. Они известны из практики йоги, цигун, тайцзи-цюань и др. Эти состояния удивительным образом приходят как часть процесса. Могут быть состояния безмятежности, спокойствия, трепетного ощущения жизни, расширения, состояния целостности, открытости. Конечно, их трудно описать, ведь каждый человек испытывает их по-разному, но когда они переживаются, то это очень глубокий, целостно-ресурсный опыт. Когда подготовлены ресурсы и человек знает об этих ресурсах, то тогда уже начинается работа с травматическими симптомами. Таким образом, человек выходит на новое видение ситуации, новый смысл, возможности разрешения травматической ситуации и еще новые возможности движения жизни [4].

Игра всегда была и остаётся составной частью общества. В процессе игры не только дети, но и взрослые получают массу удовольствий как в группе, так и самостоятельно. Важно, чтобы человек понял, насколько этот процесс важен для поддержания психического равновесия в организме, для развития познавательных функций и целостного видения мира.

**Список использованной литературы**

1. Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011, 166 с.
2. Барышникова Е.В. Психология детей младшего школьного возраста: Учебное пособие. – Челябинск: ЮУГППУ, 2018, 174 с.
3. Кучеренко Н. Психология рядом с нами. – Москва: АСТ, 2018, 352 с.
4. Мазур Е.С. Исцеление травмы: экзистенциальные основы психотерапии травмы: лекция. – Режим доступа: <https://youtu.be/xyHv601bLNE?si=gypIu5sDY9N5fRxc>
5. Смирнова Е.О., Рябкова И.А. Психология и педагогика игры: учебник и практикум для вузов. – Москва: Изд-во Юрайт, 2024, 223 с.
6. Сатыбалдиева А.Б. Многообразие функциональных аспектов межкультурной коммуникации в условиях интеграции всего мира в единый образовательный процесс // Вестник КНУ им. Ж. Баласагына, №1, 2024, с. 55-59.
7. Степанов П.В., Круглов В.В., Степанова И.В. Воспитание на уроке: методика работы учителя: методическое пособие. – Москва: ФГБНУ ИСПО РАО, 2021, 94 с.
8. Грановская Р.М. Психология здоровья. – Режим доступа: <https://youtu.be/-dQ5uCDUGmU?si=p0mUF8WvTZlkI38F>

**Рецензент: д.н.г.у., профессор Иманбердиев Д.Ч.**