

Terapija igrom

Barić, Lucija

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:659345>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-26**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Lucija Barić

TERAPIJA IGROM

Završni rad

Mentor: doc.dr.sc Diana Olčar

Sumentor: Staša Kukulj

Zagreb, rujan, 2021

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)

Sadržaj

SAŽETAK.....	4
SUMMARY.....	5
1. UVOD	6
1.1 Što je igra?	6
1.2. Emocionalni razvoj djece.....	7
1.3 Problemi u ponašanju djece predškolske dobi.....	9
1.4 Temperament roditelja i djeteta	12
1.5 Uloga igre u odgoju djece	13
2. TERAPIJA IGROM.....	15
2.1 Što je terapija igrom?.....	15
2.2 Ne direktivna terapija igrom.....	18
2.3 Direktivna terapija igrom.....	19
3. ART TERAPIJA.....	19
3.1 Što je art terapija?.....	19
3.2 Terapija pijeskom.....	21
4. FILIJALNA TERAPIJA	22
4.1 Što je filijalna terapija?	22
4.2 Važnost uključenosti roditelja u terapiju igrom.....	23
ZAKLJUČAK.....	25
LITERATURA	26

SAŽETAK

Baš kao što se odrasli ljudi služe jezikom kako bi se sporazumjeli, tako je osnovno sredstvo komunikacije među djecom igra. S obzirom da je igra opća potreba svakog djeteta, uvidjet ćemo da ona nije samo način zabave kao što većina misli. Naime, igra je jedan od načina na koji se djeca nose sa stresnim situacijama te kroz nju lakše izražavaju svoje misli i osjećaje. Sukladno s time, u ovom radu pokušat ćemo opisati sve pogodnosti koje igra pruža ponajprije djeci, ali i odraslima. Cilj rada jest prikazati pozitivne aspekte igre u terapijskom kontekstu. U radu ćemo detaljno objasniti sam proces terapije te sredstva i metode kojima se terapeuti služe tijekom terapije igrom. Pri procesu terapije igrom koriste se razne igračke (lutke, plišane igračke, pijesak i sl.) kroz koje dijete na neki način izražava svoje emocije, želje, probleme i strahove koje ne može izraziti kroz razgovor. Uzevši u obzir raznovrsnost materijala koju terapija igrom podrazumijeva, u radu ćemo se dotaknuti i pojma art terapije. S obzirom da najvažniju ulogu u životu djeteta ima roditelj, valja naglasiti i važnost sudjelovanja roditelja u procesu terapije. Tu dolazimo do filijalne terapije igrom koja se bavi upravo tim pitanjem.

Ključne riječi: igra, terapija igrom, art terapija, filijalna terapija igrom, terapeut

SUMMARY

Just as adults use language to communicate, the basic means of communication among children is play. Since play is a general need of every child, we will find that it is not just a way of having fun as most people think. Namely, play is one of the ways in which children cope with stressful situations, and through it, they can more easily express their thoughts and feelings. Accordingly, in this paper, we will try to describe all the benefits that play provides primarily to children but also to adults. The aim of this paper is to present the positive aspects of play in a therapeutic context. In this paper, we will explain in detail the process of therapy and the means and methods that therapists use during play therapy. In the process of play therapy, various toys (dolls, plush toys, sand, etc.) are used through which the children in some way express their emotions, desires, problems, and fears that they cannot express through conversation. Taking into account the variety of materials that play therapy implies, we will also consider the concept of art therapy. Given that the most important role in the child's life is played by the parent, the importance of parental participation in the therapy process should be emphasized. Filial play therapy focuses precisely on this issue.

Key words: play, play therapy, art therapy, filial therapy, therapist

1. UVOD

1.1 Što je igra?

Na pitanje „što je to igra?“ brojni su teoretičari pokušali odgovoriti, no igra je toliko specifičan i širok pojam da ju je nemoguće definirati samo jednom rečenicom. Upravo zato postoji mnogo definicija dječje igre. Prema Klarin (2017; str 5.) „igra je ogledalo onoga što je djetetu važno.“ Kako se dijete s vremenom mijenja tako se mijenja i njegov način igre. U suvremenom djetinjstvu, igra se definira još kao dječja praksa, odnosno slobodno djelovanje djeteta koje je izvan običnog i realnog života i uz nju se ne veže nikakav ekstrinzični dobitak, nego je to proces u kojem dijete uživa i zato je sama sebi svrhom. Važno je da ona nije specijalizirana, niti jednoznačna ili planirana aktivnost, već je složena, multifunkcionalna i intrinzična aktivnost koja pridonosi cjelokupnom razvoju djeteta (Rajić i Petrović-Sočo, 2015). S obzirom da su se pojmom igre bavili ljudi sa različitih znanstvenih područja (psihologija, pedagogija, filozofija...) igra je proučavana i definirana iz različitih aspekata. Duran (2001) zaključuje da se na kraju svi autori, slažu u jednom, a to je da je „igra aktivnost pretežno vezana za djetinjstvo“.

To naravno nije krivo, ali zašto i odrasle ne bismo mogli povezati sa igrom? Eugen Fink pišući o igri odraslih kaže: „Sigurno je da se dijete igra otvorenije, nepatvorenije i manje maskirano nego odrasli, ali igra nije samo mogućnost djeteta nego i čovjeka“ (Fink, 1984., prema Duran, 1995; str 13).

U većini stručne literature igra se najčešće dijeli na tri kategorije:

- funkcionalnu igru
- simboličku igru
- igru s pravilima

Postoji još mnogo podjela same igre o kojima nećemo ovdje puno govoriti. Proučavajući mnogobrojnu literaturu s tematikom igre, može se uvidjeti da se igra pretežno objašnjava i proučava iz aspekta odraslih, a vrlo malo iz aspekta djece. „Nova paradigma djetinjstva mijenja istraživački smjer i okreće ga prema djetetu kao subjektu. Istraživanje je utvrdilo da djeca školskog uzrasta značajno pozitivnije percipiraju igru kao zabavnu i funkcionalnu, dok djeca predškolskog uzrasta značajno pozitivnije percipiraju igru kao igranje s

igračkom“ (Rajić, 2015; str 603). Dijete uživa u igri iz razloga što je može samo usmjeravati u kojem god pravcu ono želi. To se posebice odnosi na simboličku igru kroz koju dijete stvara neki zamišljeni scenarij, situaciju u kojoj ono postaje bilo što, što želi biti, a ne može biti u stvarnosti. S obzirom da je dijete socijalno biće, ono kroz igru zadovoljava svoju potrebu za socijalizacijom što mu pomaže u izgradnji samopouzdanja, samopoštovanja i pozitivne slike o sebi. Igra je osim za socijalizaciju, druženje i zabavu vrlo važna i za učenje. Dijete kroz igru uči i gradi sebe kao osobu. Još jedna važna mogućnost koju igra pruža djetetu jest izražavanje nekih frustracija, strahova ili bilo čega što dijete ne može izraziti samo. Poanta je da dijete to izrazi spontano kroz igru. U tu svrhu primjenjuju se različiti oblici terapije igrom o kojima ćemo kasnije detaljnije govoriti.

1.2. Emocionalni razvoj djece

Kako bismo mogli govoriti o emocionalnom razvoju djece za početak, valja razjasniti što su to emocije. Najjednostavnije rečeno, emocije su određene reakcije našeg organizma na neki podražaj (Rezić, 2006). One su pretežno popraćene tjelesnim reakcijama poput npr. suza. Ljudi često poistovjećuju emocije i osjećaje, ali između ta dva pojma postoji razlika. Emocije su ono što prethodi osjećajima i one nam dolaze instinktivno. S druge strane osjećaje imenujemo temeljem emocionalnog iskustva (*Emocije, Što i kako s njima?*, 2020). Brojni teoretičari navode da su strah, tuga, radost i bijes primarne emocije. Svaku od tih emocija različiti ljudi izražavaju na slične načine. Naime, neovisno o kulturi, porijeklu, nacionalnosti svaka primarna emocija popraćena je otprilike sličnim izrazima lica (Kovačević, Ramadanović, 2016). Kultura, odgoj i brojni drugi čimbenici diktiraju koliko ćemo si dopustiti izraziti određenu emociju. Netko će primjerice biti tužan i plakati pred bilo kime bez problema, dok će netko „plakati u sebi.“ Tu dolazimo do pojma „emocionalno izražavanje.“

Kao što sa naziv govori, emocionalno izražavanje podrazumijeva način na koji osoba izražava svoje emocije. Odrasle osobe pretežno su sposobne emocionalno se izraziti, ali što je s bebama? Kako one, s obzirom da ne znaju govoriti, čitati ni pisati, izražavaju svoje potrebe i emocije? Kako znamo da li im nešto godi ili smeta? Upravo su reakcije ugone i neugode prve emocije koje dijete izražava. Kada je dijete sretno i zadovoljno, izražava to gugutanjem i smiješkom

dok neugodu izražava plačem i mrštenjem. Sa otprilike pola godine starosti dijete je sposobno izraziti sve četiri primarne emocije te prepoznaje emocije kod majke.

„Tijekom sazrijevanja djeteta, okolina sve više oblikuje i modificira njegov način izražavanja emocija i uči ga društveno prihvatljivim oblicima izražavanja emocija – socijalizacija emocija“ (Rezić, 2006; str. 8). Procesom socijalizacije emocija djeca uče kontrolirati svoje afektivne izraze te oni ne moraju nužno odražavati ono što djeca osjećaju (Vasta, Haith i Miller, 2000). Najvažniji čimbenik u procesu socijalizacije emocija kod djeteta imaju roditelji. Istraživanja su pokazala da djeca, promatranjem emocionalnog ponašanja odraslih, mogu naučiti koje su emocije prihvatljive te kako ih izraziti i regulirati. Međutim, tu nailazimo i na brojne prepreke. Naime, odrasli često teže prihvaćaju dječje osjećaje, posebice ako su oni izraženi, ne prihvatljivim ponašanjem. Razumjeti osjećaje djeteta ne mora nužno značiti da odobravamo ponašanje kojim je dijete izrazilo kako se osjeća. Primjerice, ako neki otac kaže svome sinu da „ne plače kao curica“ kada je tužan jer je ocu ne pojmljivo da muško plače, to dijete će možda promijeniti način na koji izražava tugu, ali neće prestati biti tužno. Ono će možda svoje osjećaje početi izražavati povlačenjem u sebe, agresijom i sl. Iz tog razloga vrlo je važno da djecu učimo kako je uredi biti tužan, da je uredi plakati i da je uredi iskazivati svoje emocije, a ne ih se sramiti i skrivati ih jer potiskivanje emocija i držanje svega „u sebi“ nije niti dobro niti dugoročno rješenje problema. Tijekom socio-emocionalnog učenja razvijaju se socijalne i emocionalne kompetencije.

Socijalne kompetencije obilježavaju uspješne socijalne interakcije pojedinca sa društvom tijekom kojih on uspješno vodi brigu o zadovoljenju svojih potreba i interesa (Vranjičan, Prijatelj i Kučulo, 2019). S druge strane, emocionalne kompetencije okarakterizirane su izražavanjem emocija na društveno prihvatljiv način te razumijevanjem emocija drugih ljudi. Socio-emocionalne kompetencije omogućavaju nam razumijevanje vlastitih, ali i tuđih emocija. Jedna od veoma važnih socio-emocionalnih kompetencija jest mogućnost suosjećanja sa drugim ljudima, odnosno empatija. „S obzirom na izraženu važnost socijalnih odnosa i funkcioniranja pojedinca unutar društva empatija se razvila kao važna sastavnica prosocijalnog ponašanja koja služi osnaživanju i održavanju međuljudskih odnosa. Empatija omogućuje pojedincu iskazivanje simpatije, suosjećanja, pomaganje u nevolji i važan je preduvjet moralnog ponašanja. Uključuje afektivnu (osjećanje što druga osoba osjeća), kognitivnu (razumijevanje što druga osoba osjeća) i motivacijsku (namjera za suosjećajnom reakcijom) komponentu koje čine temelj prosocijalnog i altruističnog ponašanja i kasnijeg adekvatnog

funkcioniranja djeteta u svijetu“ (Vranjičan, Prijatelj i Kučulo, 2019 prema Decety, Meidenbauer i Cowell, 2018).

Roditelji/skrbnici djeteta, imaju najveću ulogu u njegovu socio-emocionalnom razvoju. Pozitivni odnosi unutar obitelji pomažu djetetu u izgradnji povjerenja, empatije, suosjećanja i osjećaja za to je li nešto dobro ili loše. Roditelji reguliraju djetetovo ponašanje dajući mu povratne informacije o tom ponašanju. Na taj način djeca počinju shvaćati je li nešto dobro ili loše, odnosno je li njihovo ponašanje u određenoj situaciji prihvatljivo ili nije.

Postoji nekoliko stilova roditeljstva: (Vranjičan, Prijatelj i Kučulo, 2019)

- autoritativni – ovaj stil roditeljstva kombinacija je kontrole roditelja nad djetetom, ali i topline i ljubavi. Roditelji pred dijete stavljaju realna očekivanja koja su usklađena sa djetetovim mogućnostima. Imaju kontrolu nad ponašanjem djeteta, a istovremeno su puni razumijevanja, podrške i ljubavi prema djetetu.
- autoritarni – u ovom stilu roditeljstva, roditelji imaju vrlo visoka očekivanja od djeteta pri čemu su vrlo strogi te djetetu ne pružaju dovoljnu količinu podrške i topline. Roditelji su skloni stalnim restrikcijama i postavljanju pravila te dijete često kažnjavaju.
- popustljivi – ovaj stil roditeljstva obuhvaća roditeljsku ljubav i toplinu, ali manjak kontrole i autoriteta na djetetom.
- indiferentan – ovaj stil roditeljstva podrazumijeva zanemarivanje djeteta. Roditelji nemaju kontrolu nad djetetovim ponašanjem i emocionalno su hladni.

Moglo bi se reći da djeca autoritativnih roditelja najbolje prolaze u pogledu stjecanja socio-emocionalnih kompetencija (Vranjičan, Prijatelj i Kučulo, 2019) . Upravo topli i podržavajući obiteljski odnosi, s razumnom dozom pravila, rezultiraju time da su djeca sigurna i sposobna izražavati svoje emocije na adekvatan i društveno prihvatljiv način.

1.3 Problemi u ponašanju djece predškolske dobi

Prema autorima Šota i Steiner Jelić (2019) problemi u ponašanju ili poremećaji u ponašanju sve su češća pojava u kontekstu djece predškolskog uzrasta. Sukladno tome, od odgajatelja se očekuje upoznatost i informiranost o problemima u ponašanju te profesionalan i stručan pristup djetetu sa tim problemom. Prilikom određivanja ima li neko dijete zaista probleme u ponašanju treba biti vrlo oprezan. Naime, jasno je da djeca predškolske dobi uče tako što oponašaju druge. Upravo zato, mogu neprimjereno reagirati u određenoj situaciji samo zato što su oponašali nečije ponašanje koje im je bilo zanimljivo. To neprimjereno ponašanje ne mora odmah značiti da dijete ima problem. Samo je od velike važnosti pravovremeno reagirati na djetetovo neprihvatljivo ponašanje kako ono ne bi dobilo pogrešnu povratnu informaciju pa takvo ponašanje ponavljalo u budućnosti jer ga je usvojilo kao prikladno i normalno. U tom slučaju, kod djeteta se javlja poremećaj u ponašanju koji se razvija u skladu sa kronološkom dobi djeteta (Šota i Steiner Jelić, 2019).

Poremećaji u ponašanju dijele se na internalizirane i eksternalizirane. Eksternalizirani ili pretežito aktivni poremećaji u ponašanju odnose se na nedovoljno kontrolirana i na druga usmjerena ponašanja (nametljivost, prkos, hiperaktivnost, bježanje, agresivnost, destruktivnost, impulzivnost, neposlušnost, laganje, bježanje od kuće i drugih odgojnih sredina, suprotstavljanje, delinkvencija). Internalizirani ili pretežito pasivni poremećaji u ponašanju odnose se na ponašanja koja se pretjerano kontroliraju i usmjereni su prema sebi (plašljivost, anksioznost, sram, tuga, depresija, povučenost, potištenost, bezvoljnost, depresivnost, lijenost), (Šota i Steiner Jelić, 2019).

U svemu tome važnu ulogu imaju rizični i zaštitni čimbenici (Šota i Steiner Jelić, 2019).. Rizični čimbenici za razvoj poremećaja u ponašanju su svi oni čimbenici koji povećavaju vjerojatnost pojave poremećaja u ponašanju te omogućuju da takvo ponašanje traje duži vremenski period i pogoršava se, dok su zaštitni čimbenici svi oni čimbenici koji smanjuju vjerojatnost pojave poremećaja u ponašanju. Pod rizične čimbenike najčešće se spominju nedostatak sposobnosti snalaženja u svakodnevnim situacijama, teško prepoznavanje emocija drugih i agresivno ponašanje. S druge strane, pod zaštitne čimbenike navode se socijalna inteligencija, razumijevanje tuđih emocija i prikladno odgovaranje na njih do prosocijalnog ponašanja. Neki od navedenih činitelja (emocionalna inteligencija i prosocijalno ponašanje) mogu se razvijati tijekom procesa socijalizacije pa samo nasljeđe ne određuje u potpunosti razvoj, socijalizaciju i konačni socijalni status djeteta (Janković, 2001). Većina vrtičke djece ponaša se u skladu sa

svojim godinama, ali jedan dio djece ističe se po određenim posebnostima koje zauzimaju posebno mjesto u strukturi njihova ponašanja. Taj pojam „posebnosti“ ili „specifičnosti“ obuhvaća niz emocionalnih problema i problema u ponašanju kao što su: povučенost, agresivnost, anksioznost i sl. „Djecu koja imaju profil s visokim stupnjem rizika potrebno je budno pratiti i u skladu s razvojem situacije planirati konkretne intervencije. Intervencije mogu ići prema obitelji (edukacija roditelja...), prema vrtiću/školi (edukacija odgojitelja/učitelja...), te u smjeru kliničkog tretmana u onim slučajevima kada se procijeni da je to nužno i doista neophodno“ (Mikas, 2007; str. 52).

U procjeni djetetova ponašanja glavnu riječ imaju roditelji, a uz njih i odgojitelji. Kao što roditelj ima priliku proučavati ponašanje svog djeteta, unutar obiteljskog konteksta, tako odgojitelj to čini u kontekstu skupine. Podaci iz različitih izvora omogućuju stvaranje detaljnije i potpunije slike o djetetovom ponašanju. Stoga možemo reći da bi se svaka procjena problema u ponašanju kod djece predškolske dobi, trebala napraviti na temelju različitih izvora tj. procjenitelja kako bi ona bila što točnija.

1.4 Temperament roditelja i djeteta

Jedan od glavnih čimbenika koji utječu na odgoj djeteta jest temperament djeteta. Temperament možemo definirati kao urođeni dio djetetove ličnosti koji označava načine na koje će dijete reagirati na neki podražaj u određenoj situaciji (Kiff, Lengua i Zalewski, 2015). . Reaktivnost se odnosi na reakciju na promjene u vanjskom i unutarnjem okruženju i uključuje fiziološke i emocionalne reakcije te je uočljiva rano u životu (unutar prve godine). Prema Kiff i sur. (2015) temperament se dijeli na tri vrste:

- Lak - djeca lakog temperamenta pretežno su dobro raspoložena, dobro se snalaze u novim situacijama te pozitivno reagiraju na podražaje iz okoline.
U pogledu hranjenja, spavanja i ostalih aktivnosti, lako uspostavljaju rutinu.
- Težak – djeca teškog temperamenta pretežno su loše raspoložena te imaju intenzivne reakcije na podražaje iz okoline. Loše se snalaze u novim situacijama i negativno reagiraju na ne poznate i nove ljude u svojoj okolini. Dnevnu rutinu, skoro je nemoguće postići.
- Suzdržan– djeca suzdržanog temperamenta donekle su negativno raspoložena te se povlače u novim situacijama i pred novim ljudima. Manje su aktivna od druge djece.

Temperament ima važnu ulogu u socijalnom i emocionalnom razvoju djece, ali pridonosi i problemima prilagodbe. Loša kontrola emocija predviđa potencijalan razvoj internaliziranih i eksternaliziranih problema u ponašanju, dok dobra kontrola emocija predviđa socijalnu kompetentnost i razvoj samopoštovanja. Međusobna povezanost roditeljstva i temperamenta mogla bi biti osobito relevantna za razumijevanje odnosa između temperamenta i prilagodbe djeteta. Dječje ponašanje može biti vrlo izazovno za roditelje. Prema Kiff i sur. (2015) pokazalo se da postoji korelacija između temperamenta te genetske osnove i modeliranja ponašanja. Primjerice, i roditelji i djeca mogu dijeliti fiziološku osnovu tjeskobe ili inhibicije na temelju zajedničkih gena, a inhibirana ili tjeskobna ponašanja mogu se pojaviti u djeteta roditeljskim modeliranjem sličnih ponašanja. Dakle, u ovom slučaju, genetske i modelirajuće osnove za djetetovo ponašanje djeluju u sličnom smjeru, povećavajući dječju inhibiciju ili anksioznost. Međutim, nova istraživanja ističu važnost roditeljskog ponašanja u oblikovanju dječjeg ponašanja i prilagodbe (Kiff i sur., 2015).

1.5 Uloga igre u odgoju djece

Prema Klarin (2017) većina ljudi ne obraća posebnu pažnju na važnost igre u životu djece. Razlog tome je taj što se na igru najčešće gleda kao na način zabave. Unatoč tome valja naglasiti da igra pruža puno više od toga. Istraživanja pokazuju da je razvojno prikladna igra s roditeljima i vršnjacima, jedinstvena prilika za promicanje socijalno-emocionalnih, kognitivnih, jezičnih i samoregulacijskih vještina. „Kroz igru dijete uči samoregulirati svoje ponašanje tako što razvija različite mehanizme, modifikacije, promatranja, evaluacije vlastitih emocija u svrhu adaptacije na određenu situaciju“ (Klarin, 2017; str. 27). Nadalje, igra podržava stvaranje sigurnih, stabilnih i njegujućih odnosa te poboljšava strukturu i funkcije mozga. Kad u djetetovom životu nedostaju igra i sigurni, stabilni, obiteljski odnosi, može se poremetiti učenje prosocijalnog ponašanja. Rano učenje i igra u osnovi su društvene aktivnosti i potiču razvoj jezika i mišljenja. Djeca uče kroz igru. Igra u raznim oblicima (aktivna fizička igra, pretvaranje i igra s igračkama) poboljšava dječje vještine. Igra pretvaranja potiče samoregulaciju jer djeca moraju surađivati u zamišljenom okruženju i složiti se oko pretvaranja i prilagođavanja ulogama, što poboljšava njihovu sposobnost rasuđivanja o hipotetskim događajima.

Igra pruža djetetu mogućnost da razvije svoje socio-emocionalne sposobnosti: društvenost, suradnju, odgovornost, samostalnost, odnos prema vršnjacima poštivanje pravila, empatiju, komunikativnost i sl. (Klarin, 2017). Dijete kroz igru uči o emocijama, načinima izražavanja emocija te se uči suradnji i razvija sposobnost čekanja na red. Na taj način, dijete dobiva predodžbu o društveno prihvatljivim oblicima ponašanja te prema tome modelira vlastito ponašanje. Neki oblici igre, potiču kod djeteta razvoj samostalnosti jer ono mora samo donijeti odluku o tome kako će postupiti u igri, koji će mu biti idući potez i sl. Dijete kroz igru uči izraziti svoje emocije na prihvatljiv način, empatično je, odnosno razumije i emocije drugih ljudi te je sukladno tome, sposobno riješiti potencijalne konflikte sa svojim vršnjacima.

Odnose s vršnjacima, svrstavamo pod djetetov socijalni razvoj. Usvajanje normi, pravila, konvencija ili, drugim riječima, prilagodba na socijalni kontekst, proces je koji nazivamo socijalizacijom. Pojam socijalizacije uveo je francuski sociolog E. Durkheim kako bi označio događanje podruštvljenja čovjeka, odnosno djelovanje društvenih uvjeta na oblikovanje ljudske osobnosti (Klarin, 2017). Vršnjački odnosi, veoma su promjenjivi s obzirom na dob djeteta. Što je dijete starije to je prijateljstvo i bliskost sa vršnjacima veća. Kada govorimo o vršnjačkim

odnosima, možemo govoriti o odnosima u skupini i odnosima u dijadi. Ta dva odnosa različiti su zato što zadovoljavaju različite socijalne potrebe (potreba za pripadanjem i potreba za intimnošću). S obzirom da je dijete socijalno biće, ono ima potrebu za druženjem. „Razvoj socijalnih interakcija u vršnjačkoj skupini i promjene u složenosti tih interakcija ogledaju se u igri“ (Klarin, 2017; str. 30). Možemo zaključiti da je igra ključna za stvaranje prijateljstava i vršnjačkih odnosa te uvelike potiče djetetov socijalni razvoj.

Uz poticanje samopouzdanja i samopoštovanja igra ima pozitivan utjecaj i u zdravstvenom kontekstu. Tjelovježba ne samo da promovira zdravu tjelesnu težinu i kardiovaskularnu kondiciju, već također može povećati učinkovitost imunološkog, endokrinog i kardiovaskularnog sustava. Prema brojnim istraživanjima, tjelesna aktivnost povezana je sa smanjenjem simptoma depresije (Klarin, 2017). Igra smanjuje stres, umor, ozljede i depresiju te povećava okretnost, koordinaciju, ravnotežu i fleksibilnost. Ona također poboljšava motoričke sposobnosti djeteta (finu i grubu motoriku). Nadalje, dokazano je da djeca, koja su sat vremena bila u slobodnoj igri, imaju znatno bolju i vremenski dužu koncentraciju (Klarin, 2017).

Što se tiče roditeljske uključenosti u igru, ona je vrlo važna, kako za dijete tako i za roditelje. Igra je jedinstvena prilika da roditelj upozna svoje dijete na jednoj još dubljoj razini. Ona pomaže roditelju da se stavi u poziciju svog djeteta te da ga bolje razumije. Valja naglasiti, da je u igri vrlo važno da se djetetu nešto ne nameće jer je ona spontani proces čija svrha i ljepota i jest u tome da se odvija svojim tokom. Odrasli koji sudjeluju u dječjoj igri bez nametanja, mogu potaknuti djetetovo samostalno istraživanje i učenje.

Što se tiče odrastanja, ono može biti vrlo stresno i za dijete i za roditelja. Kada govorimo o stresu, valja naglasiti da nije sav stres jednak (Klarin, 2017). Postoji pozitivan stres koji je koristan za dijete i pridonosi djetetovu razvoju. Zatim imamo podnošljiv stres koji dijete doživljava u obliku anksioznosti ili tuge. Ipak, poticajna i suosjećajna okolina omogućava mu nošenje s takvom vrstom stresa. Na koncu postoji nešto što se zove toksičan stres koji se pretežno javlja unutar disfunkcionalnih obitelji, kao posljedica zlostavljanja i sl. S tom vrstom stresa dijete se ne može samostalno nositi te to može dovesti do razvoja mentalnih bolesti. U ovakvim situacijama djetetu je potrebno pružiti profesionalnu pomoć, ali kako pristupiti djetetu koje se još ne zna izraziti na primjeren način ili ga je možda strah? Kao i mnogo puta do sada,

odgovor leži u igri. Naime, igra uz sve svoje pogodnosti može biti i veoma učinkovit oblik terapije.

2. TERAPIJA IGROM

2.1 Što je terapija igrom?

Kao što sam naziv kaže, terapijska igra ponešto se razlikuje od one uobičajene. Svakodnevna dječja igra spontan je proces dok se pod pojmom „terapija igrom“ misli na jedan terapijski pristup igri. „Američka organizacija terapije igrom (ATP) objašnjava terapiju igrom kao način rada stručne osobe s djetetom kako bi se prevenirale ili razriješile psihosocijalne teškoće s kojima se suočilo dijete i njegova obitelj“ (Gjurković, 2016; str. 140). U procesu terapije, djeca se služe igračkama (lutke, plišane igračke...) koje im omogućavaju lakše izražavanje misli i osjećaja koje im je teško izraziti kroz komunikaciju. Materijali koje bi terapeut trebao imati pri ruci trebali bi biti jednostavni i laki za rukovanje kako dijete ne bi bilo frustrirano materijalima kojima ne može lako manipulirati. Kako bi izdržale naporno rukovanje, igračke/materijali trebaju biti izdržljive konstrukcije. Za iznimno malu djecu koja imaju tendenciju stavljanja predmeta u usta, igračke bi trebale biti velike kako ih dijete ne bi moglo progutati. Terapija igrom živi je dokaz da verbalno izražavanje nije jedini oblik komuniciranja već postoje puno kreativniji načini izražavanja koji nam omogućavaju bolje povezivanje i upoznavanje djeteta.

Osoba koja provodi terapiju igrom jest terapeut igrom. On mora bit dobro educiran te mora na dijete djelovati poticajno kako bi ono razvilo samopoštovanje, samopouzdanje, pozitivnu sliku o sebi te kako bi osvijestilo svoje potreba, ali i potrebe drugih ljudi. Obučeni terapeut koristi vrijeme igranja za promatranje i stjecanje uvida u djetetove probleme. Tada terapeut može djetetu pomoći u istraživanju emocija i rješavanju nekih neriješenih trauma. Kroz igru djeca mogu naučiti nove mehanizme suočavanja s problemom te kako preusmjeriti neprimjereno ponašanje i učiniti ga primjerenim. Prema Gjurković (2016) terapija igrom, najčešće se koristi kod djece sa socioemocionalnim teškoćama poput anksioznosti, agresivnosti, ADHD-a i slično ili kao prevencija nastajanja nekih oblika teškoća. „Terapija

igrom namijenjena je djeci od treće do dvanaeste godine i njihovim roditeljima kako bi se spriječili potencijalni problemi ili riješili oni već postojeći (Gjurković, 2016). Kada koristimo igru umjesto verbalne komunikacije, možemo reći da se služimo jezikom djeteta. Upravo to, jedna je od velikih prednosti ovog oblika terapije. Iako neka djeca pri početku terapije oklijevaju i nemaju previše povjerenja prema terapeutu, to povjerenje s vremenom raste. Kako im bude ugodnije, a njihova veza jača, dijete može postati kreativnije ili verbalnije u svojoj igri.

Prema Gjurković (2016) neke od potencijalnih blagodati terapije igrom su:

- preuzimanje veće odgovornosti za određena ponašanja
- razvijanje strategija suočavanja i kreativnih načina rješavanja problema
- rast samopoštovanja
- empatija i poštivanje drugih
- ublažavanje anksioznosti
- naučiti u potpunosti iskusiti i izraziti osjećaje
- bolje socijalne vještine
- kvalitetniji obiteljski odnosi

Terapija igrom također može potaknuti upotrebu jezika te poboljšati finu i grubu motoriku. Djetetovi socio-emocionalni problemi često su uznemirujući za obitelj, ali valja naglasiti da dijete upravo kroz te probleme manifestira problematiku i odnose u obitelji (Gjurković, 2016). Upravo zato, ukoliko se odnosi unutar obitelji ne promijene, dijete će kroz svoja ponašanja i probleme i dalje prikazivati odnose u obitelji, unatoč terapiji igrom. Dakle, možemo zaključiti da je obitelj veoma važan segment terapije za dijete što je zapravo i vrlo logično s obzirom na činjenicu da je dijete emocionalno više vezano za roditelje nego za osobu koja provodi terapiju igrom. Što su roditelji više uključeni u cjelokupan proces to je terapija više učinkovita. „Najbolji način na koji roditelj može pridonijeti kvaliteti djetetova emocionalnog razvoja jest da bude uključen u vlastitu individualnu ili grupnu psihoterapiju“ (Gjurković, 2016; str. 142). Što ako samo jedan roditelj bude zainteresiran za terapiju? Roditelji koji se nađu u takvoj situaciji pretežno su u nedoumici i strahu jer misle da

prisutnost samo jednog roditelja na terapiji može loše utjecati na dijete. Praksa je pokazala da je zapravo skroz suprotno. Naime, ukoliko se jedna osoba u obitelji promijeni ona na neki način utječe na sve članove obitelji te se automatski mijenja obiteljska atmosfera (Gjurković, 2016). Konceptom terapije igrom detaljno se bavi svjetski poznata psihologinja na području geštaltističke terapije za djecu, Violet Oaklander. U njezinoj knjizi „Put do dječjeg srca.“ Oaklander (1996) govori o mnogim terapijskim postupcima poput crtanja, pisanja, pričanja priča i lutkarstva koji su popraćeni razgovorom između psihologinje i djeteta, ali i roditelja. Autorica objašnjava da se igrom u terapiji služi na isti način kao pričanjem priča, crtanjem, lutkarskim predstavama ili improviziranim dramama. Prvo i najvažnije je pažljivo obratiti pažnju na dijete dok se igra. Treba uočiti kako se igra, kako prilazi materijalu, kakav stil igre koristiti i sl. Pažnju je zatim potrebno usmjeriti na sadržaj igre (igra li se nasilja, usamljenosti, ima li u igri mnogo prometnih nesreća...). Nakon toga terapeut promatra djetetovu sposobnost kontaktiranja (uspostavlja li vezu s drugima u igri ili je pak zadubljeno u igru i igra se samo). Tokom svega toga korisno je usmjeriti djetetovu pažnju na osjećaje koje zapravo prikazuje njegova igra npr. „Zvučiš jako tužno“! Zatim se od djeteta zatraži da se identificira s nekim likom iz svoje igre nakon čega slijedi prenošenje situacije na život djeteta npr. „Osjećao si se ti ponekad tako maleno i bespomoćno kao taj mrav?“ Valja naglasiti da ovo nije recept za uspješnu terapiju igrom. Kako bi netko bio uspješan terapeut igrom, uz svo teorijsko znanje treba znati primijeniti neku tehniku na pravi način i u pravom trenutku kako bi terapija uspjela. Kako bi to bilo moguće nekad treba ići „van korica“ knjige i postupiti prema vlastitim instinktima i intuiciji. Upravo zato, proces terapije igrom različit je kod svakog terapeuta ovisno o njegovim preferencijama.

2.2 Nedirektivna terapija igrom

Prema Gil (2006) terapiju igrom dijelimo na nedirektivnu terapiju i direktivnu terapiju. Terapija igrom koja je usmjerena na dijete jest nedirektivna terapija. Terapija igrom temelji se na neverbalnoj komunikaciji kroz igru. Nastoji olakšati zacjeljivanje, kao i psihološke promjene i promjene ponašanja kod djece. Cilj je pružiti djetetu priliku za samostalan i nesmetan razvoj, rast i socijalnu integraciju (Gil, 2006). Često je terapija igrom sredstvo za postavljanje dijagnoze. Terapeut može steći duboko razumijevanje djetetovih osnovnih problema promatrajući djetetovu igru i procjenjujući interakciju između djeteta i terapeuta. Potiče se i strukturirana i nestrukturirana igra kako bi se djetetu pružila prilika za pravilan razvoj ponašanja i kognitivnog razvoja.

Raj (2002, prema McMahon, 1992) navodi osam različitih temeljnih principa nedirektivnog pristupa terapiji igrom:

- Terapeut mora razviti topao i prijateljski odnos s djetetom.
- Terapeut prihvaća dijete takvo kakvo jest.
- Terapeut uspostavlja osjećaj dozvole u vezi tako da se dijete osjeća slobodnim u potpunosti izraziti svoje osjećaje.
- Terapeut pažljivo prati kako bi prepoznao osjećaje koje dijete izražava i reflektira ih na takav način da dijete stekne uvid u svoje ponašanje.
- Terapeut poštuje djetetovu sposobnost da riješi svoje probleme i daje djetetu priliku da to učini.
- Odgovornost za donošenje izbora i za uvođenje promjena je djetetova.
- Terapeut ne pokušava na bilo koji način usmjeravati djetetove postupke ili razgovore.
- Dijete vodi, terapeut slijedi.

2.3 Direktivna terapija igrom

U direktivnoj terapiji igrom terapeut usmjerava i vodi dijete kroz proces igre dok u ne direktivnom pristupu terapeut odgovornost i smjer odvijanja igre prepušta djetetu. To je kontrolirani pristup terapiji igrom u kojoj je terapeut aktivno uključen, strukturira djetetove aktivnosti pružanjem odabranih materijala za igru i poticanjem djeteta da ih koristi u provođenju "lažnih" situacija i izražavanju osjećaja (Leggett i Boswell, 2017).

„Ponekad situaciju u kojoj će se dijete igrati strukturiram sama. Odaberem nekoliko igračaka koje odgovaraju okolnostima djetetova života ili neke mitske dileme, kao u procesu igranja uloga. Primjerice, odaberem nekoliko lutaka iz lutkine kuće i tražim od djeteta da s njima odigra neku scenu. Ili (dok sama pomičem lutke) kažem: „Djevojčica je u krevetu i želi zaspati, ali čuje tatu i mamu kako se u kuhinji svađaju. Što se zatim događa?“ ili: „Ovo je obitelj koja sjedi za stolom i jede. Zvoni telefon. To je policija; javlja da im je sin u policijskoj stanici jer je uhvaćen u krađi. Što se događa?“ (Oaklander, 1996; str. 172)

3. ART TERAPIJA

3.1 Što je art terapija?

Art terapija se razvila sredinom 20. stoljeća na tragu prepoznavanja pozitivnih učinaka likovnog izražavanja na zdravlje psihijatrijskih bolesnika, a u sebi integrira ekspresivne karakteristike umjetnosti i eksplorativne karakteristike psihoterapije. „Art terapija je oblik psiho terapije koji primjenjuje stvaralački likovni proces kao sredstvo izražavanja i komunikacije“ (Ivanović, Barun i Jovanović, 2014; str.192). Art terapija podrazumijeva slikanje, crtanje i modeliranje na bilo koji način. Koristi se u radu sa djecom i odraslima. Osobe pomoću ove terapije izražavaju svoje misli i osjećaje, bilo one svjesne ili nesvjesne. Art terapiju smiju obavljati kvalificirani i registrirani art terapeuti koji pokušavaju osigurati okruženje u kojem se osobe osjećaju sigurnima izraziti jake osjećaje (Ivanović, Barun i Jovanović, 2014). Art terapija prvotno se počela razvijati u Americi i Velikoj Britaniji, a britanski umjetnik Edward Adamson se smatra ocem art terapije u Velikoj Britaniji (Ivanović, Barun i Jovanović, 2014). Art terapija često se miješa s terapijom igrom i to iz mnogo razloga. U procesu terapije igrom terapeuti za igru uvode

različite umjetničke aktivnosti u svoj rad s djecom kad je to potrebno; na sličan način, likovni terapeuti koji rade s djecom uključuju aktivnosti igranja (igračke, lutke, rekviziti i igre) kako bi nadopunili likovnu terapiju i potaknule kreativno izražavanje djece. Umjetničko stvaranje u kontekstu terapije ipak je malo drugačije iskustvo od igre jer potiče stvaranje opipljivog proizvoda u većini slučajeva (Malchiodi, 2016). Art terapeuti također se bave pomaganjem djeci da vizualno izraze i zabilježe iskustva, percepcije, osjećaje i maštu; iskorištavaju svoje ogromno znanje o umjetničkim medijima i pristupima utemeljenim na umjetnosti kako bi poboljšali sposobnost mladih klijenata da komuniciraju putem kreativnog izražavanja (Malchiodi, 2016).

Art terapija je odlična metoda za rad i s vrlo malom djecom iz razloga što ne zahtjeva djetetove komunikacijske vještine. Postoji mnogo vrsta art terapije što nam omogućava da aktivnosti biramo sukladno s djetetovim interesima.

Neke od njih su: (Vladimirovna, 2018)

- Izoterapija (terapija crtanjem) – najčešća i najpristupačnija metoda. Nije prikladna za jako malu djecu
- Biblioterapija (terapija knjigom) – ovdje svrstavamo terapiju bajkama koja je karakteristična za djecu starijeg predškolskog i školskog uzrasta. Izuzetno korisna za djecu s poteškoćama u području mentalnog razvoja i razvoja govora.
- Terapija pijeskom – metoda analitičke psihoterapije koja se najčešće koristi za dijagnosticiranje poremećaja opažanja. Pokazala se izuzetno uspješnom kod autistične djece i djece iz nasilnih obitelji.
- Glazbena ili pjevačka terapija – najčešće se koristi kako bi se djetetu pomoglo da se opusti te da se riješi straha i tjeskobe

Ovo su neke od osnovnih vrsta art terapija, među kojima se, kada govorimo o djeci predškolskog uzrasta, posebno ističe terapija pijeskom. U današnje vrijeme terapija pijeskom uvelike je zastupljena u radu sa djecom. Brojni terapeuti u procesu terapije igrom koriste upravo pijesak kao sredstvo igre stoga ćemo ovaj tip terapije malo detaljnije opisati.

3.2 Terapija pijeskom

Terapija pijeskom vrlo je učinkovita kada govorimo o djeci predškolskog uzrasta. Ona potiče razvoj fine motorike kod djece te omogućava djeci da se „izraze“ pomoću pijeska (*Sandplay Therapy*, 2017). Jedna od pozitivnih strana ove metode jest ta što je ona prikladna za djecu svih uzrasta (pa čak i za bebe) jer ne zahtijeva nikakve komunikacijske vještine. Dok terapija igrom zahtijeva niz rekvizita potrebnih za sam proces terapije, u terapiji pijeskom koristi se isključivo pijesak uz naravno razne figurice koje se mogu slagati po njemu. Terapeuti koji provode terapiju igrom često u svom radu koriste upravo pijesak. U procesu terapije pijeskom terapeuti se vrlo često služe metodom koja se zove „slikanje pijeskom“. Ono djeluje na principu svjetlosjena što djeci daje priliku da prikažu svijet onakvim kakvim ga oni vide i doživljavaju te da izraze svoje emocije. Tehnika slikanja pijeskom pomaže djeci da razviju prostornu percepciju, komunikacijske vještine te da nauče izražavati svoje osjećaje. Terapiju pijeskom razvila je krajem 1950 -ih psihologinja Dora Kalff koja je uporabu posuda s pijeskom uvrstila u svoj oblik terapije (*Sandplay Therapy*, 2017). Uz pomoć posuda za pijesak, klijenti, vođeni terapeutom, počinju shvaćati vezu između svijeta koji su stvorili u pijesku i vlastitog unutarnjeg svijeta. Ovaj oblik terapije može se koristiti i kod odraslih i adolescenata, ali je najkarakterističniji za djecu predškolske dobi. Terapija s pijeskom temelji se na ideji da će, ako terapeut klijentu pruži siguran prostor, klijent koristiti pladanj s pijeskom za samostalno rješavanje svojih problema (Morin, 2021). Terapija s pijeskom je kombinacija terapije igrom i art terapije (Morin, 2021). Terapeut pruža klijentu pladanj ili kutiju ispunjenu pijeskom, kao i razne minijaturne igračke za stvaranje svijeta igre. Igračke mogu uključivati sve, od domaćih životinja i dinosaura do ljudi i automobila. Klijenti biraju koje će igračke i na koji način ugraditi u ladicu s pijeskom. U međuvremenu, terapeut uglavnom služi kao promatrač i rijetko prekida klijenta. Oni koji nude ovu vrstu terapije vjeruju da će dijete na pijesak „preslikati“ svijet koji predstavlja njegove unutarnje borbe ili sukobe. Nakon toga, terapeut s djetetom raspravlja o slici na pijesku-igračkama koje su odabrane, načinu na koji su raspoređene i svim simboličkim ili metaforičkim značenjima. Dijete potom može odlučiti preurediti igračke na temelju rasprave. Nadalje, terapija pijeskom često je ugodno osjetilno iskustvo za dijete te mu stoga olakšava prirodno izražavanje emocija. Može se koristiti kao dio individualne, grupne ili obiteljske terapije.

4. FILIJALNA TERAPIJA

4.1 Što je filijalna terapija igrom?

Filijalnu terapiju igrom prvi su put razvili, krajem pedesetih i ranih šezdesetih godina, Bernard i Louise Guerney (Topham i Van Fleet 2011, prema Guerney, 1964; VanFleet, 2005). Guerneyi su bili dobro upoznati s učinkovitošću terapije igrom u liječenju dječjih socijalnih, emocionalnih problema i problema u ponašanju te su pretpostavljali da bi roditelji mogli biti osposobljeni za provođenje posebnih seansi igre sa svojom djecom, slično kao terapeuti igrom. Vjerovali su da bi zbog emocionalne veze koju roditelji dijele sa svojom djecom, bilo učinkovitije da ih vodi roditelj, a ne terapeut igrom.

Filijalna terapija igrom oblik je terapije igrom usmjerene na dijete koja uključuje roditelje. Ovo je fleksibilan model s različitim pristupima koji najbolje odgovaraju okolnostima i referentnim problemima. Roditelj ili njegovatelj je prisutan na svakoj sesiji, a često je i sami vode. Roditelji su obučeni za provođenje seansi igre usmjerenih na dijete, što se može nazvati "posebnim vremenom igre". Pristup je sličan terapiji igrom usmjerenoj na dijete, osim što je roditelj vođen da provodi nedirektivne sesije terapije igrom.

Terapeut se povremeno sastaje s roditeljem ili njegovateljem kako bi pratio napredak kao i teme koje su se mogle pojaviti tijekom sesije. U filijalnoj terapiji igrom terapeut zadržava ulogu trenera. Kako bi započeo terapiju, terapeut započinje procjenom obitelji, uključujući promatranje obiteljske terapije igrom. Filijalna terapija igrom prikladna je za djecu u dobi od 3 do 12 godina i može trajati 3 do 6 mjeseci. (Topham i VanFleet, 2011). U ovoj terapiji roditelji se uče izostavljati vlastite osjećaje i potrebe i pružiti empatiju i potvrdu svom djetetu tijekom posebnih 30 minuta nedirektivne igre.

„Roditelji uče četiri potrebne vještine kako bi uspješno provodili nedirektivne seanse igre“ (Topham i VanFleet, 2011; str 146-147):

- Strukturiranje - Roditelji uče kako započeti i završiti proces igre kako bi prijelazi bili djetetu jasni.
- Empatično slušanje - Roditelji se uče privremeno staviti vlastite misli i osjećaje po strani, kako bi u potpunosti pratili ponašanje, namjere i osjećaje svog djeteta; te kako bi verbalno reflektirali ponašanje i osjećaje svog djeteta tijekom terapije igrom.

- Zamišljena igra usmjerena na dijete - Roditelji se uključuju u igru pretvaranja kad su pozvani i glume svoju ulogu (koju im je dijete zadalo) što bolje mogu, sukladno djetetovim željama. Uče koristiti izraze lica, intonaciju i malo drame u igri, ali u svakom trenutku slijede djetetovo vodstvo.
- Postavljanje ograničenja - Roditelji postavljaju ograničenja kako bi održali sigurnost i granice tijekom procesa igre. Nauče koristiti čvrst, ali ne kažnjavajući ton glasa kako bi jasno postavili ograničenja i izdali upozorenje ako se dijete ne pridržava tih pravila i daju mu do znanja da za to postoje i posljedice. Dijete ima dvije šanse za samo ispravljanje nakon čega roditelj primjenjuje „posljedicu“, obično završavajući sesiju igre.

4.2 Važnost uključenosti roditelja u terapiju igrom

Psiholozi i savjetnici koji rade s djecom spremno će se složiti da je igra bit i čvrstina djetetovog jezika, njegov najprirodniji medij samoizražavanja (Ohlson, 2012). Dijete kroz igru može steći bolje razumijevanje sebe i načina na koji se odnosi prema drugima. Kad se u djetetovom životu dogode događaji kao što su razvod, smrt, dolazak novog brata ili sestre, školska fobija ili sukob vršnjaka, dijete često ima poteškoća u razumijevanju i adekvatnom suočavanju s njima. Budući da je djetetov jezični razvoj prirodno i razvojno ograničen, terapeut može koristiti tehniku terapije igrom kao održivo sredstvo pri čemu dijete crpi značenje iz svojih iskustava. Djetetu je vrlo važno da može "odigrati" svoje probleme, što mu omogućuje bolje izražavanje osjećaja frustracije, ljutnje, neprijateljstva, plus niz drugih afektivnih varijabli. U svemu tome, jedna vrlo potrebna komponenta prečesto nedostaje, a to je roditelj. (Ohlson, 2012) Prečesto je situacija s terapijom igrom između terapeuta i djeteta previše tajnovita, a roditelji imaju samo perifernu uključenost ili dobivaju malo kliničkih informacija o tome što se događa u procesu terapije. Stoga je vrlo važno i korisno uključiti roditelja u proces terapije jer je upravo terapija izvrsna prilika roditelju, da bolje razumije svoje dijete. Ohlson (2012), otkrio je da u većini slučajeva koji uključuju terapiju igrom, ako su roditelji isključeni iz terapijske situacije, općenito imaju veće poteškoće u razumijevanju djetetovog ukupnog razvojnog procesa. Pod vodstvom adekvatnog psihologa, roditelji, uključivanjem u svijet igre svog djeteta, mogu naučiti učinkovitije

načine komunikacije sa svojom djecom, uspostaviti čvršće veze povjerenja sa svojom djecom i bolje razumjeti svijetu kojem dijete živi. Kad psiholog odluči da dijada terapijske igre uključuje roditelje, potreban je dobro razvijen metodološki pristup od strane terapeuta. Situacija s terapijom igrom može biti katastrofalna ako se od roditelja samo zatraži da sudjeluju bez prethodnog upućivanja i svrhe od psihologa. Bez snažnog metodološkog pristupa, roditelji bi mogli otići kući i dopustiti da stvari ostanu kakve jesu. Kada psiholog uključi roditelje u igru, mora biti siguran da se roditelj uključuje kao aktivni sudionik, a ne kao promatrač. Ipak, roditelj kao aktivni sudionik mora pratiti sve upute terapeuta koji na neki način „vodi“ roditelja kroz proces igre. Terapeut mora osigurati roditelju potpunu uključenost u djetetovu aktivnost.

To se najbolje postiže tako da:

- Terapeut obavi onoliko konzultacija s roditeljima, koliko je potrebno da se objasne postupci, procesi i ciljevi programa terapije igrom.
- Roditelji promatraju drugu djecu koja sudjeluju u pojedinačnim ili grupnim situacijama terapije igrom, kao i video zapise drugih roditelja uključenih u terapiju igrom sa svojom djecom.
- Terapeut kontinuirano jača roditelje u kontekstu angažmana u terapiji igrom - Razlog tome je što se neposredna i spontana komunikacija između roditelja i djeteta obično ne događa tijekom prvih nekoliko sesija pa se roditelji imaju tendenciju povući iz procesa terapije.

Paralelno sa samom terapijskom sesijom, psiholog mora osigurati da postoji jednakost uloga u kojoj djetetu ne prijete prisutnost roditelja. Ohlson (2012), otkrio je da roditelj koji predstavlja prijetnju djetetu tijekom igre dovodi do toga da se dijete povuče, uplaši, a često i podčini i zabrine. To se može izbjeći izlaganjem djeteta uključivanju roditelja korak po korak sve dok se roditelji u potpunosti ne uključe u sesije. Iako je potrebno vrijeme da se roditelj (i) i dijete prilagode novo priznatoj ulozi roditelja, rezultati interakcije su ogromni. Pod vodstvom kvalificiranog terapeuta i s roditeljem (ima) kao sudionikom, dijete će spremnije pokazati svoje emocije, podijeliti svoj svijet snova i uspostaviti veći stupanj komunikacije s roditeljima. Ne samo da je važno „postaviti pozornicu“ za terapiju igrom, već je od velike važnosti i odabir materijala za igru. Kazalište lutaka izvrsno je sredstvo za uključivanje roditelja (roditelja) u

sesiju terapije igrom. Zapravo, što je materijal/igračka više nedefiniran, to više dijete i roditelji mogu istraživati načine za poboljšanje svog komunikacijskog procesa. Krajnji rezultat terapije igrom između roditelja i djeteta je, naravno, bolja obiteljska jedinica koja komunicira, a time i maksimalni bihevioralni rast i za dijete i za roditelje. Uključivanjem roditelja, terapija igrom postaje održivo sredstvo pomoću kojeg roditelji mogu naučiti razumjeti djetetov svijet, pomoći mu u razvijanju kreativnosti te učinkovitije komunicirati sa svojom djecom. Iz tog razloga možemo zaključiti da je terapija igrom podjednako korisna za djecu i za roditelje.

5. ZAKLJUČAK

Igra je pojam koji su pokušali definirati razni teoretičari sa različitih znanstvenih područja. Svako od njih definirao je igru na drugačiji način. Ipak, svi su se složili oko jednog, a to je činjenica da igra u dječjim životima ne služi samo kao oblik zabave već se koristi u jednu izuzetnu važnu svrhu – kao sredstvo terapije. Brojni stručnjaci uvidjeli su jednu posebnost u procesu igre, a to je da ona ne poznaje dobne granice. Igra kao takva ne zahtjeva komunikacijske vještine što joj daje mogućnost da se njome mogu izražavati čak i bebe. Možemo zaključiti da je dječja igra na neki način sredstvo komunikacije koje odraslima omogućava da bolje razumiju svoju djecu. Djeca igrajući se, nesvjesno iznose svoje osjećaje, probleme, razmišljanja i nesigurnosti i prenose ih u svoju igru. Upravo to, omogućava terapeutima uvid u dječji svijet. Sukladno s time, vrlo je važno da roditelji obrate pažnju na igru svog djeteta te da je prestanu gledati isključivo kao sredstvo okupacije i zabave jer ona to uistinu nije. Umjesto toga, trebali bi odvojiti malo vremena i uključiti se u igru sa svojim djetetom. Tko zna što bi sve novo mogli naučiti o njemu, a možda i o sebi.

LITERATURA

- Boswell, J. N. i Leggett, E. S. (2017). Directive play therapy. U J.N. Boswell i E.S. Leggett, *Directive play therapy: Theories and techniques* (str. 1-15). Springer Publishing Company.
<https://psycnet.apa.org/record/2016-23586-001>
- Duran, M. (1995). *Dijete i igra*, Jastrebarsko: Naklada Slap
- Garner,A., Hutchinson,J., Hirsh-Pasek,K., Michnick Golinkoff, R., Yogman,M. (2018). The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. *Pediatrics official journal of the american academy of pediatrics*, 142 (3), 1-18
- Gil, E. (2006). *Helping Abused and Traumatized Children: Integrating Directive and Nondirective Approaches*. Guilford Publications, New York
- Gjurković, T. (2016). *Terapija igrom: Kako razviti vještine za razumijevanje djeteta i produbiti odnos s njim*, Split, Harfa
- Ivanović, N., Barun, I., Jovanović, N. (2014). Art terapija – teorijske postavke, razvoj i klinička primjena. *Socijalna psihijatrija*, 190-198
- Janković, J. (2001). Rizični i zaštitni čimbenici u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži. Zagreb. *Povjerenstvo Vlade Republike Hrvatske za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju*, 81-83
- Kiff, C.J., Lengua, L.J. i Zalewski, M. Nature and Nurturing: Parenting in the Context of Child Temperament. *Clinical Child and Family Psychology Review* 14, 251 (2011)
- Klarin, M. (2017). *Psihologija dječje igre*, Sveučilište u Zadru
- Kovačević, B., Ramadanović, E. (2016). Primarne emocije u hrvatskoj frazeologiji. *Časopis Instituta za hrvatski jezik i jezikoslovlje*, 42 (2), 1-24
- Kučulo, I., Prijatelj, K., Vranjičan, D. (2019). Čimbenici koji utječu na pozitivan socio-emocionalni razvoj djece. *Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 160 (3-4), 319-338
- Malchiodi, C. (2016). *Child Art Therapy: How It Works*. *Trauma-Informed Practices and Expressive Arts Therapy Institute*.

- Mikas, D. (2007). Kako roditelji i odgojitelji procjenjuju emocionalni razvitak i ponašanje djece predškolske dobi. *Odgojne znanosti*, 9 (1), 49-73
- Morin, A. (2021). What is Sand Tray Therapy?, Verywell Mind, <https://www.verywellmind.com/what-is-sand-tray-therapy-4589493> , pristupljeno 7. kolovoza 2021.
- Ohlson, E. L. (2012). Parental Involvement In Play Therapy. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*
- Psihološko savjetovanište Sveučilišnog savjetovanišnog centra Sveučilišta u Rijeci. (2020). *Emocije. Što i kako s njima?*. [https://www.ssc.uniri.hr/files/Emocije - to i kako s njima.pdf](https://www.ssc.uniri.hr/files/Emocije_-_to_i_kako_s_njima.pdf) Pristupljeno 7. kolovoza 2021.
- Raj, J. J. (2002). Non-Directive Play Therapy: Past, Present and Future. *Clinical Psychology at Eastern Illinois University*, 1-63
- Rajić, V. & Petrovič-Sočo, B. (2015). Dječji doživljaj igre u predškolsko i ranoj školskoj dobi. U Š. Pilić (Ur.), *Školski vjesnik: časopis za pedagoška i školska pitanja* (str. 603-619). Split: Hrvatski pedagoško-književni zbor, Ogranak Split
- Rezić, L. (2006). Emocionalni razvoj djeteta - Kako pomoći djetetu da se snađe s onim što se događa u njemu i oko njega? *Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 12(45), 7-9
- Sandplay Therapy (2017). Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/therapy-types/sandplay-therapy> , pristupljeno 8. kolovoza 2021.
- Steiner Jelić, S., Šota, S. (2019). Odgoj i obrazovanje djece i mladih s poremećajima u ponašanju— izazov za evangelizaciju. *Riječki teološki časopis*, 53 (1), 37-58
- Topham, G. L., Van Fleet, R. (2011). Filial Therapy: A Structured and Straightforward Approach to Including Young Children in Family Therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 32 (2), 144-158
- Vladimirovna, L. E. (2018). Art terapija za djecu: tretiramo umjetnošću, <https://hr2.htgetrid.com/tvorchestvo/art-terapiya/> , pristupljeno 28. srpnja 2021.