



Θεραπευτικό Παιχνίδι & Παιγνιοθεραπεία 5^ο Μάθημα

Εαρινό 2025-2026

Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας (0804.6.012.0)

Καλούδη Σοφία Γεωργία

Δεσμός μητέρας παιδιού

Η θεωρία του **Bowlby**

The Attachment Theory: How Childhood Affects Life

<https://youtu.be/WjOowWxOXCg>



Δεσμός μητέρας παιδιού

- Ο Freud υποστήριξε ότι τα βρέφη δημιουργούν δεσμό με ανθρώπους που ικανοποιούν την ανάγκη τους για τροφή. Επηρεασμένος από τις ιδέες του ο John Bowlby προχώρησε στην επεξεργασία μιας εναλλακτικής θεωρίας σύμφωνα με την οποία τα βρέφη δημιουργούν δεσμό με εκείνους που τους παρέχουν φροντίδα και προστασία δίνοντάς τους μία ασφαλή βάση για να εξερευνήσουν τον κόσμο.
- Η θεωρία για το δεσμό του **Bowlby** προέκυψε από τη μελέτη του και τα προβλήματα ψυχικής υγείας των παιδιών στη Βρετανία που είχαν χωριστεί από τις οικογένειές τους κατά τη διάρκεια του 2^{ου} Παγκοσμίου Πολέμου και είχαν φιλοξενηθεί σε ιδρύματα (Bowlby 1969, 1973, 1980).
- Οι παρατηρήσεις του έδειξαν ότι τα παιδιά που αποχωρίζονταν πρώτη φορά τη μητέρα τους πανικοβάλλονται, κλαίνε, έχουν ξεσπάσματα οργής και προσπαθούν να ξεφύγουν από τα άτομα που τα περιβάλλουν. Μετά περνούν ένα στάδιο απελπισίας και κατάθλιψης. Στη συνέχεια αν ο χωρισμός συνεχιστεί τα παιδιά αυτά φαίνεται πως γίνονται αδιάφορα και για τους άλλους ανθρώπους.

(Lightfoot, et. al, 2014)

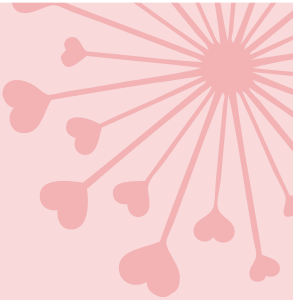
Δεσμός μητέρας παιδιού

- Ο **Bowlby** αποκάλεσε αυτή την κατάσταση αδιαφορίας **αποσύνδεση**. Ο Bowlby πίστευε ότι ο δεσμός αναπτύσσεται φυσιολογικά μέσω τεσσάρων μεγάλων φάσεων κατά τη διάρκεια των πρώτων δύο χρόνων της ζωής, παράγοντας τελικά ισορροπία μεταξύ της ανάγκης του βρέφους για ασφάλεια που παρέχει αυτός που το φροντίζει και της ανάγκης του να εξερευνηήσει τον κόσμο.
- **1. Η προ δεσμού φάση** από τη γέννηση μέχρι την ηλικία των 6 εβδομάδων. Τα βρέφη παραμένουν σε στενή επαφή με τα άτομα που τα φροντίζουν και δεν δείχνουν αναστάτωση όταν μένουν μόνο τους με ένα άγνωστο.
- **2. Η φάση του δεσμού "εν τω γίνεσθαι"** από 6 εβδομάδων έως 8 μηνών, τα βρέφη αρχίζουν να αντιδρούν διαφορετικά στους γνωστούς και τους άγνωστους ανθρώπους και δείχνουν καθαρή προτίμηση για αυτούς που τα φροντίζουν και ενδείξεις ανησυχίας όταν βρίσκονται μπροστά σε άγνωστα αντικείμενα.

(Lightfoot, et. al ,2014).

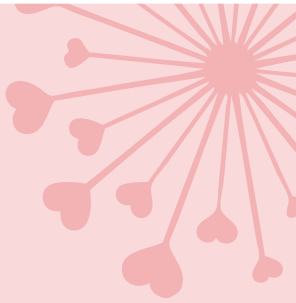
Συνθήκη του "ξένου"

- Όταν επιτευχθεί ο σταθερός δεσμός, βοηθάει τα βρέφη να διατηρήσουν συναισθήματα ασφαλείας όλο και συχνότερα, αν και μεγαλύτερων περιόδων χωρισμού από αυτούς που τα φροντίζουν.
- Η έρευνα από το έργο της **Mary Ainsworth** βασισμένη στις παρατηρήσεις της σε ζευγάρια μητέρας-βρέφους, κατέληξε ότι υπάρχουν σταθερά ποιοτικά διαφορετικά πρότυπα στον τρόπο με το οποίο σχετίζονται οι μητέρες με τα βρέφη στη διάρκεια του δεύτερου και του τρίτου χρόνου της βρεφικής ηλικίας (Ainsworth 1967 1982).
- Για να ελέγξει την ασφάλεια οι σχέσεις μητέρας παιδιού σχεδίασε μία διαδικασία την οποία ονόμασε "**συνθήκη του ξένου**".
- Η διαδικασία συμβαίνει σε μία εργαστηριακή **αίθουσα παιχνιδιού** και περιλαμβάνει οκτώ σύντομα επεισόδια στο οποίο το παιδί παρατηρείται στις εξής καταστάσεις:



Φάσεις του δεσμού μητέρας παιδιού

- **3. Η φάση του καθατού δεσμού** από 6 μηνών έως 24 μηνών η μητέρα γίνεται μία ασφαλής βάση από την οποία τα μωρά κάνουν εξαιρετικές εξορμήσεις και στην οποία επιστρέφουν συχνά για να ανανεώσουν την επαφή πριν ξαναγυρίσουν στην εξερεύνηση τους. Σε αυτήν την περίοδο επίσης τα παιδιά επιδεικνύουν πλήρως ανεπτυγμένο άγχος αποχωρισμού και αναστατώνονται όταν η μητέρα φεύγει ή όποιος τα φροντίζει (Lightfoot, et. al ,2014).
- **4. Η φάση των αμοιβαίων σχέσεων** από ηλικία 24 μηνών και μετέπειτα καθώς το παιδί αναπτύσσει μεγαλύτερη κινητικότητα, περνάει όλο και μεγαλύτερα διαστήματα μακριά από τη μητέρα. Το ζευγάρι μητέρα-παιδί περνάει σε πιο αμοιβαία σχέση, όπου μοιράζουν την ευθύνη και τη διατήρηση της ισορροπίας του συστήματος δεσμού όταν κάνουν κάτι χωριστά ο ένας από τον άλλο. Η μητέρα και το παιδί περιστασιακά θα διακόψουν αυτό που κάνουν για να έρθουν ξανά κοντά. Στους ανθρώπους η μεταβατική αυτή φάση διαρκεί αρκετά χρόνια (Lightfoot, et. al ,2014).



Πρότυπα αποτελεσματικού δεσμού

- Όταν η μητέρα είναι παρούσα, όταν μένει μόνο του με έναν ξένο, όταν μένει εντελώς μόνο του και όταν ξανά συναντιέται με τη μητέρα του έπειτα από ένα χωρισμό.
- Η **Ainsworth** υποστήριξε ότι διαφορετικά μοτίβα αντιδράσεων αντανακλούν σε διαφορετικές ποιότητες της σχέσης που οδηγεί στη δημιουργία δεσμού (Ainsworth et al., 1971).
- Αυτοί οι **"τύποι δεσμού"** με τις οποίες συνδέονται σε "συνθήκη του ξένου" μπορούν να περιγραφούν ως εξής:
- **Ασφαλής δεσμός:** Όταν η μητέρα είναι παρούσα, το παιδί με ασφαλή δεσμό παίζει άνετα με τα παιχνίδια στην αίθουσα παιχνιδιού και αντιδρά θετικά στο "ξένο". Τα παιδιά αυτά αναστατώνονται εμφανώς και φωνάζουν όταν φεύγει η μητέρα τους και είναι σχεδόν αδύνατον να παρηγορηθούν από τον ξένο όμως, όταν η μητέρα επανεμφανίζεται και μπορούν να σκαρφαλώσουν στην αγκαλιά της, γρήγορα ηρεμούν και σύντομα αρχίζουν πάλι να παίζουν.
- Αυτό το πρότυπο δεσμού που αντανακλά υγιή ισορροπία μεταξύ της επιθυμίας να είναι σε στενή επαφή με τη μητέρα και της επιθυμίας για διερεύνηση του περιβάλλοντος εμφανίζονται στο 65% περίπου των παιδιών της μεσαίας τάξης στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Πρότυπα δεσμού

- **Ο Αποφευκτικός δεσμός:** Στο διάστημα κατά το οποίο η μητέρα και το παιδί μένουν μόνοι στην αίθουσα παιχνιδιού, τα αναπόφευκτικά παιδιά σχεδόν αδιαφορούν για το που κάθεται η μητέρα τους. Μπορεί να κλάψουν ή και όχι όταν εκείνη φεύγει από το δωμάτιο, να δείξουν δυστυχισμένα. Ο ξένος είναι πολύ πιθανό να τα καθησυχάσει εξίσου αποτελεσματικά με τη μητέρα τους. Όταν η μητέρα επιστρέφει, αυτά τα παιδιά μπορεί να της γυρίσουν την πλάτη, να κοιτάξουν αλλού αντί να τρέξουν να ζητήσουν στενή επαφή και παρηγοριά. Περίπου το 23% των παιδιών της μεσαίας τάξης στις Ηνωμένες Πολιτείες δείχνουν αυτό το πρότυπο δεσμού.

(Lightfoot, et. al ,2014)

Πρότυπα δεσμού

- **Ο Αμφιθυμικός δεσμός:** Τα παιδιά με αμφιθυμία έχουν προβλήματα από την αρχή στη "συνθήκη του ξένου". Μένουν κοντά στη μητέρα τους και δείχνουν άγχος ακόμα και όταν εκείνη είναι κοντά τους. Αναστατώνονται πολύ όταν η μητέρα φεύγει, αλλά δεν ησυχάζουν, ούτε όταν εκείνη επιστρέφει. Αντίθετα αποζητούν την επαφή με τη μητέρα τους, αλλά την ίδια στιγμή αντιστέκονται στις προσπάθειες της να τα καθησυχάσει. Μπορεί να κλαίει θυμωμένα τεντώνοντας τα χέρια για να τα πάρει αγκαλιά, αλλά μετά τεντώνονται προς τα πίσω και προσπαθούν να ξεφύγουν, όταν η μητέρα επιχειρεί να τα σηκώσει. Τα παιδιά αυτά δεν αρχίζουν αμέσως να παίζουν όταν η μητέρα επιστρέφει. Αντίθετα συνεχίζουν να την παρακολουθούν με ανησυχία. Αυτό το πρότυπο δεσμού εμφανίζεται στο 10% περίπου των παιδιών της μεσαίας τάξης στις Ηνωμένες Πολιτείες.

(Lightfoot, et. al ,2014).

Πρότυπα δεσμού μητέρα παιδιού

- **Ο Αποδιοργανωμένος δεσμός:** Τα παιδιά που εντάσσονται σε αυτήν την κατηγορία δείχνουν να μην έχουν καμία συνεκτική οργανωμένη μέθοδο για να αντιμετωπίσουν το στρες που έχουν βιώσει. Οργισμένα κλαίει δυνατά, ενώ προσπαθούν να ανέβουν στην αγκαλιά της μητέρας. Άλλα μπορεί να πλησιάσουν τη μητέρα, αλλά να αρνούνται να την κοιτάξουν. Άλλα πάλι μπορεί να στέκονται στην πόρτα και να φωνάζουν όταν η μητέρα φεύγει. Άλλα να απομακρύνονται από αυτήν σιωπηλά. Σε μερικές ακραίες περιπτώσεις τα παιδιά δείχνουν εντελώς σαστισμένα και αρνούνται να κινηθούν όταν η μητέρα είναι παρούσα.
- Επομένως ο δεσμός μπορεί να είναι **ασφαλής** ή να εμπίπτει σε ένα από τα τρία **ανασφαλή πρότυπα**.

Αποτελεσματικός δεσμός

- Το κρίσιμο χαρακτηριστικό που φαίνεται να προσδιορίζει, με ποιον θα δημιουργήσουν δεσμό τα βρέφη; είναι αν αυτός που παρέχει τη φροντίδα, παίζει θετικό υποστηρικτικό ρόλο στην ανάπτυξη του παιδιού.
- Είναι μία ασφαλής βάση από την οποία το παιδί θα εξερευνήσει τον κόσμο και μία πηγή παρηγοριάς.
- Στο βαθμό που αυτού του είδους η παροχή φροντίδας περιορίζεται στη μητέρα, εκείνη γίνεται το φυσικό αντικείμενο δεσμού.
- Αλλά όταν η φροντίδα μοιράζεται ώστε να περιλαμβάνει τον πατέρα και άλλους, γίνονται και αυτοί πρόσωπα **αποτελεσματικού δεσμού**.

(Lightfoot, et. al ,2014)

Κρητήρια ασφαλή δεσμού

- Ο **ασφαλής δεσμός** είναι κυρίαρχος σε όλους τους πολιτισμούς αλλά το ποσοστό των διαφορετικών μορφών **ασφαλούς δεσμού** ποικίλει.
- Η αλληλεπίδραση με **ευαισθησία**, είναι αναγκαία για την ανάπτυξη ασφαλούς δεσμού.
- Φαίνεται ότι η ίδια η φύση της φροντίδας με ευαισθησία, διαφέρει ανάλογα με τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τους στόχους κοινωνικοποίησης κάθε πολιτισμού.

(Lightfoot, et. al ,2014).

ΘΥΜΟΣ

Παρέμβαση μέσω της παιγνιοθεραπείας



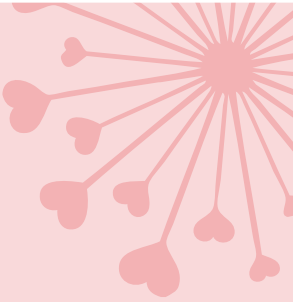
Ο Θυμός

- Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα απαραίτητο για την ανθρώπινη επιβίωση. Αισθανόμαστε θυμό, όταν έχουμε βιώσει κάπου, κάποιου είδους παραβίαση. Είναι ένστικτο της φυσικής αντίδραση μας, είναι επιθετική συμπεριφορά.
- Καθώς το παιδί αναπτύσσεται, μαθαίνει να εκφράζει το θυμό του με τρόπους κοινωνικά αποδεκτούς, ώστε να αισθάνεται μέρος του συνόλου.
- Ο έλεγχος της επιθετικής αντίδρασης απαιτεί μία συναισθηματική ωριμότητα, που χτίζεται σταδιακά, με τη βοήθεια των ενηλίκων.
- Τα παιδιά διαχειρίζονται το θυμό τους με δύο τρόπους: είτε επιλέγουν να το θάβουν, είτε το εκφράζουν με ένα βίαιο μη επιτρεπτό τρόπο.



Ο θυμός

- Αυτή η αντίδραση είναι φυσική, καθώς τα παιδιά καθημερινά εκτίθενται σε ακατάλληλες εκφράσεις θυμού και βίας όπως: στο δρόμο, στο σπίτι, στο προαύλιο του σχολείου ή ακόμα μέσα από την τηλεόραση και το διαδίκτυο. Οι γονείς συμβάλλουν στη σύγχυση που βιώνουν τα παιδιά διότι τους στέλνουν δίπλα μηνύματα. Από τη μία πλευρά θυμώνουν μαζί τους είτε άμεσα με φωνές, ξύλο, απειλές, είτε έμμεσα με σιωπή, αδιαφορία, ειρωνεία.
- Από την άλλη πλευρά, δεν εγκρίνουν την αντίστοιχη εκφράση θυμού των παιδιών τους. Ο θυμός και η επιθετικότητα στα παιδιά, συνδέεται συχνά με καλυμένο **φόβο** και **πόνο**. Σύμφωνα με τη θεωρία των Sector & Singer, οι σωματικές αντιδράσεις σε κατάσταση θυμού, δεν διαφέρουν ουσιαστικά από τις σωματικές αντιδράσεις σε καταστάσεις φόβου. Το παιδί νιώθει θυμό επειδή αισθάνεται πως δεν έχει τον έλεγχο της ζωής του. Η εξαρτημένη κατάσταση των παιδιών από τους γονείς εμπεριέχει τον κίνδυνο της στέρησης. Οι επιθυμίες τους και η υλοποίησή τους στηρίζονται στους γονείς και ο μόνος τρόπος για να διεκδικήσουν αυτά που θέλουν είναι μέσα από την επιθετικότητα και το θυμό. (Roberson,2017)



Ο Θυμός συνέχεια

- Η επιθετική συμπεριφορά παρατηρείται σε παιδιά που είναι παρορμητικά, ανήσυχα, υπερκινητικά. Γενικότερα, προκαλούν με τη συμπεριφορά τους και προσπαθούν με αυτό τον τρόπο να επιβληθούν. Αυτό συμβαίνει επειδή αισθάνονται πως δεν έχουν άλλο τρόπο να προσελκύσουν την προσοχή και το ενδιαφέρον των άλλων και έτσι τους απορρίπτουν πρώτα τα ίδια πριν αισθανθούν τα ίδια την απόρριψη. Έτσι, η επιθετικότητα που εκφράζουν είναι μία μορφή ασπίδας από τα κυρίαρχα συναισθήματα τους που είναι το άγχος, ο φόβος και η λύπη και πηγάζουν από την έλλειψη αγάπης, την αίσθηση ανεπάρκειας, τη χαμηλή αυτοεκτίμηση.



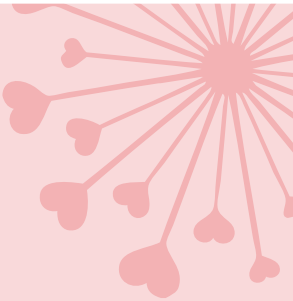
Οι ρίζες της επιθετικής συμπεριφοράς

- Συνήθως η επιθετική συμπεριφορά ξεκινάει στα πρώτα στάδια ανάπτυξης του παιδιού στη διάρκεια των οποίων έχει βιώσει κάποιο είδος τραύματος που συνήθως σχετίζεται με τους γονείς. Μπορεί να έχει βιώσει μεγάλη απογοήτευση σε σχέση με τη μητέρα ή με τον πατέρα και η αίσθηση ασφάλειας και προστασίας να έχει χαθεί. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να έχει βιώσει και κάποιου είδους κακοποίηση, παραμέληση, γονεϊκή κατάθλιψη ή τη γέννηση ενός δεύτερου παιδιού.
- Το αποτέλεσμα είναι ότι το παιδί καθλώνεται στο αναπτυξιακό στάδιο όπως συνέβη το τραυματικό γεγονός και αργότερα τείνει να ξανά βιώνει το ίδιο συναίσθημα, ασχέτως αν πράγματι απειλείται και σε ποιο βαθμό η αρνητική αυτοεικόνα που έχει δημιουργήσει το παιδί. Αισθάνεται μία συνεχή ανασφάλεια και δυσανεξία στην κριτική το οποίο το αντιλαμβάνεται ως επίθεση.
- Η έλλειψη σύνδεσης με τους άλλους, συχνά οδηγεί σε μία υπερβολική ευαισθησία και μία συνεχή αίσθηση απειλής. Το παιδί αισθάνεται μονίμως ότι βάλλεται και έτσι υιοθετεί μία σκληρή και αντικοινωνική συμπεριφορά προς τον περίγυρό (Roberson,2017).



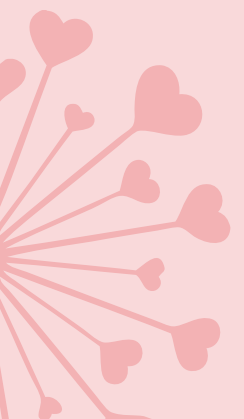
Οι ρίζες της επιθετικής συμπεριφοράς

- Συχνά οι ενήλικες πιστεύουν πως το παιδί έχει κάποιο εγγενές πρόβλημα πως είναι δύσκολο και εκ φύσεως επιθετικό. Αντιθέτως η δυσκολία του παιδιού προκαλείται από το περιβάλλον που το ενισχύει και το ωθεί προς την αντικοινωνική συμπεριφορά. Ο θυμός συσσωρεύεται σταδιακά με τα χρόνια και η επιθετικότητα αυξάνεται.
- Το παιδί δεν έχει μάθει πώς να διαχειρίζεται και να ελέγχει τα δύσκολα συναισθήματα που του προκαλεί το περιβάλλον και αντιδρά, εκφράζοντας επιθετικότητα.
- Συνήθως τα παιδιά που παρουσιάζουν επιθετική συμπεριφορά έχουν προβλήματα στο σχολείο και έτσι οι γονείς αναγκάζονται να αναζητήσουν βοήθεια και ψυχολογική υποστήριξη, μετά από αίτημα των δασκάλων τους.
- Η επιθετικότητα μπορεί να εκφράζεται προς τους συμμαθητές τους ή προς τα πρόσωπα εξουσίας. Επίσης η επιθετικότητα μπορεί να συμβαδίζει και με μαθησιακές δυσκολίες.
- Η χαμηλή σχολική επίδοση κινητοποιεί το περιβάλλον του παιδιού, οι γονείς είναι πρόθυμοι να αποδεχτούν τις δυσκολίες και να αναλάβουν τις ευθύνες τους.
- Μαζί θα καταφέρουν να βοηθήσουν τα παιδιά τους και να συμβάλλουν στη θεραπευτική διαδικασία.



Παιγνιοθεραπεία και επιθετική συμπεριφορά

- Η Παιγνιοθεραπεία μπορεί να ωφελήσει τα παιδιά που παρουσιάζουν ελάχιστη ανοχή στις απογοητεύσεις, με το παραμικρό εκρήγνυνται και δυσκολεύονται στη διαχείριση των συναισθημάτων τους. Η επιθετικότητα είναι αν όχι η πιο δύσκολη, σίγουρα από τις δυσκολότερες συμπεριφορές που έχει να αντιμετωπίσει ένας θεραπευτής.
- Ένα παιδί με επιθετική συμπεριφορά χρησιμοποιεί **το παιχνίδι** σαν γλώσσα για να εκφράσει τα αρνητικά του συναισθήματα. Όταν ο θεραπευτής καταφέρει να τα αποδεχτεί τότε χάνουν τη δύναμη και την ένταση τους.
- Μέσα σε ένα μη απειλητικό και συγχρόνως θεραπευτικό περιβάλλον το παιδί είναι ελεύθερο να εκφράσει και να εξερευνήσει σκέψεις, συναισθήματα, εμπειρίες και συμπεριφορές.
- Το συμβολικό παιχνίδι επιτρέπει στα παιδιά να μεταφέρουν τα έντονα συναισθήματα τους πάνω σε αντικείμενα και παιχνίδια.
- Τα βοηθάει να ελέγξουν τις καταστάσεις που τους φαίνονται ανεξέλεγκτες στην πραγματική του ζωή.
- Έτσι, προστατεύονται από τις ίδιες τους τις αντιδράσεις και τα συναισθήματα που σχετίζονται με το τραυματικό γεγονός.





Θεραπευτικοί στόχοι

Στην Παιγνιοθεραπεία

Οι θεραπευτικοί στόχοι

- **1^{ος}** θεραπευτικός στόχος είναι: να μάθει το παιδί να αναγνωρίζει τα επιθετικά του συναισθήματα, να τα ελέγχει και στη συνέχεια να τα εκφράζει με εναλλακτικούς τρόπους.
- **2^{ος}** θεραπευτικός στόχος: το παιδί να αισθανθεί καλά με τον εαυτό του και να αρχίσει να εκφράζει θετικά αλλά και αρνητικά συναισθήματα μέσα από το συμβολικό παιχνίδι, τα παραμύθια, τις ζωγραφιές, την άμμο, τον πηλό.

(Roberson,2017)





Στάδια Θεραπευτικής διαδικασίας

1^ο Σταδιο

- Αρχικά η θεραπευτική σχέση φαίνεται στο παιδί απειλητική. Είναι καχύποπτο απέναντι στα κίνητρα του θεραπευτή. Αυτό μπορεί να το οδηγήσει προς μία επιθετική συμπεριφορά για να δοκιμάσει τα όρια και να δει πώς θα χειριστεί την κατάσταση ο θεραπευτής.
- Αυτή η φάση είναι πολύ σημαντική και χρειάζεται ιδιαίτερους χειρισμούς. Είναι σημαντικό να υπάρχουν όρια, να δίδονται με έναν τρόπο που να αποπνέουν ευαισθησία, αποδοχή και αυθεντικό ενδιαφέρον.
- Σε αυτό το στάδιο χτίζονται τα θεμέλια μιας καλής σχέσης με βασικό δομικό υλικό την εμπιστοσύνη.

(Roberson,2017)

Ο ρόλος του θεραπευτή

- Ο θεραπευτής αναγνωρίζει και αποδέχεται ένα παιδί που εκφράζει θυμό και έχει την ανάγκη να παίζει επιθετικό παιχνίδι .
- Όταν ξεκινάει το παιδί θεραπεία είναι πολύ επιφυλακτικό γιατί κατά βάθος γνωρίζει ότι η συμπεριφορά του δεν είναι κοινωνικά αποδεκτή και για αυτό αισθάνονται ντροπή και ενοχές.
- Σε αυτή τη φάση ο θεραπευτής δημιουργεί μαζί με το παιδί ένα σαφές συμβόλαιο με κανόνες που λειτουργούν για την ασφάλεια του παιδιού αλλά και του θεραπευτή.
- Είναι πολύ σημαντικό να είναι ξεκάθαρο στο παιδί πως η σωματική βία δεν επιτρέπεται και το παιχνίδι γίνεται πάνω στο "μαγικό χαλί".



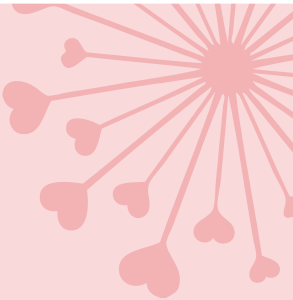
- Τα όρια του χαλιού δίνουν μία αίσθηση ασφάλειας και βοηθούν στην ανάπτυξη θεραπευτικής σχέσης.
- Σε αυτή την ατμόσφαιρα ασφάλειας και αποδοχής το παιδί αισθάνεται καλά να εξερευνήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, ανάλογα με την ηλικία.
- Ο θεραπευτής μπορεί να του μιλήσει ανοιχτά για το αίτημα των γονιών και για την προβληματική συμπεριφορά που παρουσιάζει.
- Μπορεί στη συνέχεια να του εξηγήσει πώς θέλει να τον βοηθήσει, ώστε να μην έχει την ανάγκη να εκφράζεται με επιθετικότητα, αλλά με άλλους τρόπους πιο αποδεκτούς κοινωνικά.
- Ακόμη δίνεται η ευκαιρία στο παιδί να εκφράζει και είναι δικό του θεραπευτικό αίτημα αν το επιθυμεί.
-

2^ο Στάδιο

- Σε αυτό το στάδιο το παιδί αρχίζει να δοκιμάζει τα όρια του θεραπευτή υιοθετώντας συμπεριφορές που στο σπίτι δεν είναι αποδεκτές ο θεραπευτής προσφέρει στο παιδί εναλλακτικούς τρόπους για την έκφραση του θυμού του.
- Στις περιπτώσεις που το παιδί βρεθεί εκτός ελέγχου και η ασφάλεια του παιδιού, του χώρου ή του θεραπευτή απειλείται, τότε ανατρέχουμε στο συμβόλαιο και η συνεδρία διακόπτεται.
- Κάποιες φορές το παιδί απλώς θέλει να τρομάξει το θεραπευτή με μία κίνηση ή λεκτική επίθεση για να δει αν θα το καταφέρει. Με αυτό τον τρόπο δοκιμάζει τη δύναμη του θεραπευτή και βλέπει πόσο αντέχει και αν τελικά θα καταφέρει να τον εξοργίσει.
- Αυτό συμβαίνει γιατί κατά βάθος το παιδί αισθάνεται το φόβο της απόρριψης καθώς ο θεραπευτής βάζει τα όριά, αλλά συγχρόνως αποδέχεται το θυμό του παιδιού και του δίνει εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης.
- Το παιδί σταδιακά αρχίζει να χαλαρώνει.

2^ο Στάδιο συνέχεια...

- Το παιδί διακατέχεται από αντικρουόμενα συναισθήματα προς το θεραπευτή. Από τη μία θέλει να τον εμπιστευτεί, αλλά συγχρόνως φοβάται γιατί αυτό σημαίνει ότι πρέπει να εγκαταλείψει τις άμυνες του και να αρχίσει να αισθάνεται εμπιστοσύνη.
- Καθώς το παιδί αισθάνεται ασφαλές, αρχίζει να αναπτύσσει μία σχέση με τον θεραπευτή και ο θυμός επικεντρώνεται είτε προς κάποιο πρόσωπο, είτε προς μία εμπειρία. Σε αυτό το στάδιο τα όρια είναι πολύ σημαντικά γιατί επιτρέπουν στο θεραπευτή να αποδειχτεί, πως μέσα από αυτή τη συμπεριφορά το παιδί θέλει κάτι να εκφράσει. Μόνο όταν υπάρχουν όρια μπορεί να επέλθει η θεραπευτική αλλαγή. Όταν ένα παιδί παραβιάζει τα όρια, αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα και τις επιθυμίες του, υπενθυμίζουμε το όριο προτείνουμε εναλλακτικές λύσεις.

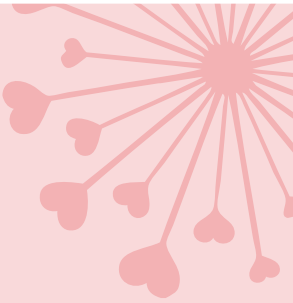


3^ο Στάδιο

- Το παιδί **παιζει** πιο πολύ με το θεραπευτή. Επιδιώκει τη βλεμματική επαφή και τη σωματική εγγύτητα, χρησιμοποιεί διάφορα υλικά και παιχνίδια και δημιουργεί απόσταση από τα οδυνηρά συναισθήματα του. Μέσα από το παιχνίδι ρόλων, αποκτά τη μεγαλύτερη ενσυναίσθηση. Σε αυτή τη φάση το παιδί μπορεί να εκφράσει το θυμό του ανοιχτά και γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή του.
- Σταδιακά ο μεγάλος θυμός μειώνεται και επιτρέπει την εμφάνιση των αναγκών του. Αρχίζει να χτίζει μία πιο υγιή ταυτότητα, δεν αισθάνεται πλέον απειλή από τους άλλους, αλλά επιζητά την επικοινωνία και την επαφή. Οι κοινωνικές δεξιότητες του παιδιού αρχίζουν να βελτιώνονται καθώς η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμησή του εδραιώνονται .

Τελικό στάδιο

- Σε αυτό το στάδιο η αντικοινωνική και επιθετική συμπεριφορά έχει μειωθεί στο ελάχιστο.
- Φτάνοντας στο σημείο της κοινωνικής αποδέκτης συμπεριφοράς.
- Το παιδί έχει αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες και μπορεί να εκφράζει ανοιχτά τα θέματα που τον απασχολούν σε σχέση με το σχολείο και το σπίτι.
- Επίσης αυξάνεται και η ικανότητα για μάθηση δημιουργώντας ένα ευχάριστο κλίμα.
- Στο σχολείο δείχνει περισσότερη ευαισθησία προς τους άλλους, είτε μέσα από το παιχνίδι, είτε μέσα από την ικανότητά του να δημιουργήσει φιλίες.



ΤΕΛΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ...

- Είναι σημαντικό σε αυτή τη φάση το παιδί να κάνει ένα καλό κλείσιμο των συνεδρίων με το θεραπευτή για να αναγνωρίσει τη μεταμόρφωση που το ίδιο έχει επιτύχει.
- Κατά τη διάρκεια της θεραπείας μπορεί να παρατηρηθεί στο παιχνίδι επίδειξη σαδιστικής συμπεριφοράς. Αυτό είναι κάτι που το επιτρέπει ο θεραπευτής, αρκεί να λαμβάνει χώρα σε ένα συμβολικό επίπεδο και να εκφράζεται στο πλαίσιο του παιχνιδιού.
- Ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι σε θέση να αντέξει αυτή την έκφραση βίας γιατί έτσι απελευθερώνεται το παιδί και σταδιακά μειώνεται η ένταση και η ανάγκη για αυτό το είδος παιχνιδιού.
- Όταν ένα παιδί εκφράζει το θυμό του και τα επιθετικά του συναισθήματα κατά τη διάρκεια της θεραπείας μετά δεν θα έχει την ανάγκη να τα εκφράσει στη ζωή του.

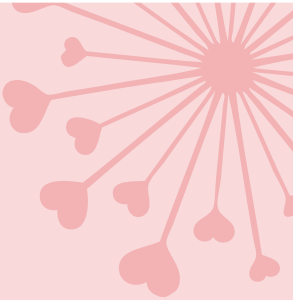


Τεχνικές παιχνιδιού

Με βάση τα τρία στάδια του παιχνιδιού

Ενσωματικό παιχνίδι νερό, πηλός, πλαστελίνη

- Αυτά τα υλικά αποτελούν τα καλύτερα μέσα για να εκφράσει ένα παιδί τα συναισθήματά του και ιδιαίτερα τα επιθετικά. Πρόκειται για υλικά που προσφέρουν **αισθητηριακή** εκτόνωση.
- Το παιδί χρησιμοποιεί τα χέρια του για να δημιουργήσει, να πλάσει, να κόψει, να χτυπήσει και να **μετασχηματίσει** το υλικό σε κάτι μοναδικό. Επίσης μπορεί να εκφράσει και τα αυτοκαταστροφικά του ένστικτα καταστρέφοντας αυτό που έφτιαξε. Τα υλικά αυτά βοηθάνε τα παιδιά να παλινδρομήσουν σε βρεφική ηλικία και να δουλέψουν θέματα που είναι θαμμένα στο υποσυνείδητό τους και αφορούν τον πρωταρχικό τους δεσμό.

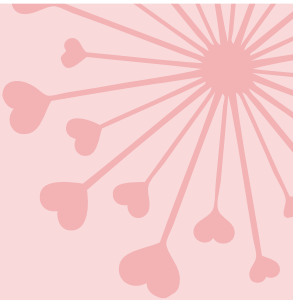


Τεχνικές

Τεχνικές: φτιάξε με πηλό ένα κουτί για να βάζεις το θυμό σου όταν είναι ανεξέλεγκτος.

- Φτιάξε με πλαστελίνη κάτι που σε θυμώνει και μετά κατέστρεψε το.
- Πρόσθεσε νερό μέσα στην άμμο και φτιάξε το θυμωμένο ηφαιίστειο που είναι έτοιμο να εκραγεί.

(Roberson,2017)



Τεχνικές

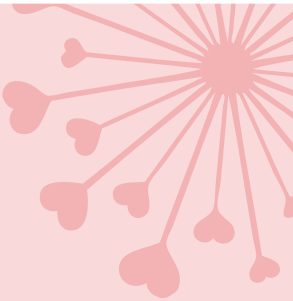
- **Δακτυλομπογιές**
- Δακτυλομπογιές είναι σαν τον πηλό γιατί πέρα από τη ζωγραφιά δίνουν στο παιδί την ικανοποίηση της αφής τα παιδιά αισθάνονται πως μπορούν να εκτονώσουν δυσάρεστα συναισθήματα στη συνέχεια αισθάνονται ελευθερία.
- **Άσκηση:** Ο "μεγάλος" θυμός. Ζωγράφισε με τις δακτυλομπογιές πώς αισθάνεσαι όταν θυμώνεις πολύ.



Κινητικές ασκήσεις

Τα παιδιά αγαπούν πολύ αυτή την τεχνική και συγχρόνως μαθαίνουν πόσο καταστροφικός είναι ο θυμός. Φουσκώνουμε ένα **μπαλόνι** και το δένουμε.

Στη συνέχεια ο θεραπευτής εξηγεί πως το **μπαλόνι** αντιπροσωπεύει το σώμα και ο αέρας το θυμό. Τι θα έκανες αν είχες θυμό μέσα σου; Θα υπήρχε χώρος για να σκεφτείς καθαρά; Μετά ζητάει από το παιδί να ποδοπατήσει το μπαλόνι μέχρι να σκάσει. Στη συνέχεια εξηγεί πως το μπαλόνι θα μπορούσε να είναι σαν ένα άνθρωπο που καθώς σκάει προβαίνει σε μία βίαιη πράξη. Στη συνέχεια ρωτάει το παιδί αν αυτός είναι ένας ασφαλής τρόπος για να εκφράσει κάποιος το θυμό του.



Κινητικές ασκήσεις

Φουσκώνουμε ένα δεύτερο μπαλόνι μόνο που αυτή τη φορά δεν το δένουμε.

Ο θεραπευτής ζητάει από το παιδί να ξεφουσκώνει αργά το μπαλόνι. Ο ήχος που κάνει το μπαλόνι καθώς ξεφουσκώνει αρέσει πολύ στα παιδιά. Μετά ο θεραπευτής κάνει στο παιδί μία σειρά από ερωτήσεις: το μπαλόνι τη μια μικραίνει την άλλη έσκασε.

Πού ήταν ασφαλής ο άνθρωπος στο περιβάλλον του;

Πιστεύεις πώς είναι ένας πιο ασφαλής τρόπος για να εκφράζει κανείς το θυμό του; Στη συνέχεια μπορεί να γίνει ένα παιχνίδι όπου τα παιδιά λένε τι τους θυμώνει και με ποιους τρόπους θα μπορούσαν να το εκφράσουν.

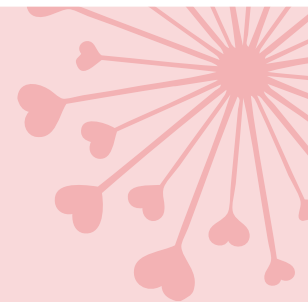
Αν δεν εκφράζουν το θυμό τους λίγο-λίγο τότε αυτός μεγαλώνει και κάποια στιγμή θα εκραγούν. Ο στόχος του παιχνιδιού είναι το παιδί να μπορέσει σταδιακά να αδειάσει όλο τον αέρα από το μπαλόνι αργά και σταθερά.

-



Άσκηση στο ομαδικό παιχνίδι

- Ομαδικό παιχνίδι
- Κάθε μέλος της ομάδας ονομάζει ένα πράγμα που τον θυμώνει και ένα πράγμα που τον ευχαριστεί και αυτή η διαδικασία συνοδεύεται από μία κίνηση την οποία μιμούνται οι υπόλοιποι.



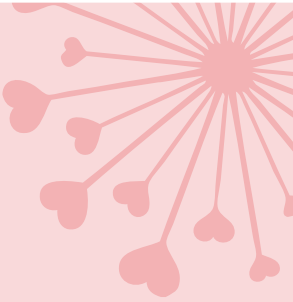
Προβολικό παιχνίδι

- **Ζωγραφική:** Η ζωγραφική είναι ένα δημιουργικό μέσο για την έκφραση των επιθετικών συναισθημάτων και προσφέρει το αίσθημα της κάθαρσης. Βοηθάει το παιδί να αποτυπώνει δύσκολα συναισθήματα στο χαρτί, κάτι που του προσφέρει μία αίσθηση ασφάλειας και πληρότητας.



Η τεχνική της μουτζούρας

- Η **μουτζούρα** είναι μία απειλητική τεχνική που βοηθάει τα παιδιά να εκφράσουν κάτι από τον εσωτερικό τους κόσμο. Ο θεραπευτής ζητάει από το παιδί να κλείσει τα μάτια του και χρησιμοποιώντας ένα μολύβι να φτιάξει μία μουτζούρα στο χαρτί χωρίς να σηκώσει ή δυνατόν το μολύβι από το χαρτί μέχρι να την τελειώσει. Στόχος είναι η ζωγραφιά να είναι όσο το δυνατόν πιο αυθόρμητη και χωρίς σκέψη. Έπειτα ζητάει από το παιδί να κοιτάξει προσεκτικά τη δημιουργία του από όλες τις πλευρές και να ψάξει να βρει μέσα στη "**μουτζούρα**" σχέδια ή μορφές που να θυμίζουν κάτι και να τα χρωματίσει. Στη συνέχεια μπορεί να δώσει ένα **τίτλο** σε αυτό που έφτιαξε και αυτό να είναι έναυσμα για τη δημιουργία μιας ιστορίας. Αυτή η δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα βοηθητική για παιδιά που βιώνουν μπερδεμένα συναισθήματα και αναδεικνύει πως από το χάος μπορεί να δημιουργηθεί μια δομή πώς από το τίποτα μπορεί να γεννηθεί κάτι. Αυτή η τεχνική δραπέτευσε ρομαντικά δίνοντας παράλληλα στα παιδιά την απαραίτητη απόσταση ασφαλείας.



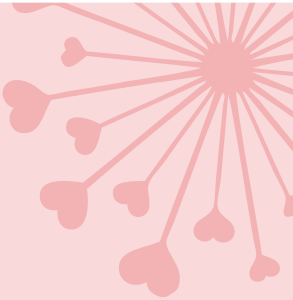
Η Μάσκα

Αυτή η τεχνική προσφέρει γνωριμία με το συναίσθημα του θυμού καθώς και τρόπους για την αντιμετώπιση του. Ο θεραπευτής δείχνει στο παιδί μία εικόνα ή ζωγραφιά ενός θυμωμένου ανθρώπου ή καρτούν και τον ρωτάει διάφορα πράγματα όπως: νομίζεις πως αισθάνεται τι μπορεί να τον έκανε να αισθάνεται έτσι; Στη συνέχεια βοηθάει το παιδί να κατασκευάσει τη **μάσκα** ενός θυμωμένου θηρίου ή ανθρώπου ή όποιου άλλου πλάσματος θέλει, χρησιμοποιώντας χαρτόνι και χρώματα στο πίσω μέρος της μάσκας. Ζωγραφίζουν ένα ήρεμο και χαρούμενο πρόσωπο. Η μάσκα μπορεί να αποτελέσει έναυσμα για το παίξιμο κάποιες ιστορίες γύρω από τον θυμό.

(Roberson,2017)

Τουβλάκια

- Τα **τουβλάκια** είναι πολύ χρήσιμα γιατί το παιδί μπορεί να χτίσει κάτι και μετά να το γκρεμίσει.
- Σε αυτό το παιχνίδι τα παιδιά χτίζουν ένα τοίχο με τουβλάκια και κάθε φορά που τοποθετούν ένα τουβλάκι λένε και κάτι που τα θυμώνει. Όσο χτίζουν ο θυμός μεγαλώνει, ως προς το τέλος λένε κάτι που τους θυμώνει υπερβολικά και γκρεμίζουν την κατασκευή.



Το θεραπευτικό παραμύθι

- Τα **παραμύθια** λειτουργούν σε πολλά επίπεδα και μας παρέχουν πληροφορίες σε συνειδητό και ασυνείδητο επίπεδο.
- **Στόχος** του θεραπευτή είναι να βοηθήσει το παιδί να εκφράσει το βίωμα του μέσα από το παραμύθι. Υπάρχουν πολλά παραμύθια που μιλάνε για το θυμό και την επιθετικότητα και καθώς στηρίζονται στη σύγκρουση του "καλού" με το "κακό", βοηθούν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν ανάλογα τις συγκρούσεις που βιώνουν μέσα τους τα παραμύθια με τέρατα, κακές μητρίες, μάγισσες, δράκους. Γενικά παρουσίες που εκπροσωπούν το "κακό" αρέσουν στα παιδιά γιατί μπορούν να προβάλλουν τα αρνητικά τους συναισθήματα και έτσι να απελευθερωθούν από το φόβο και το θυμό τους. Στη συνέχεια μπορούν να μετασηματίσουν αυτό το συναίσθημα μέσα από τη ζωγραφική ή το παιχνίδι ρολών.

(Roberson,2017)

Παιχνίδι ρολών

- Η σωματική "πάλη" αποτελεί μέρος της ανάπτυξης όλων των παιδιών και ιδιαιτέρως των αγοριών, για αυτό είναι καλό να συμπεριλαμβάνονται και όπλα στα παιχνίδια που υπάρχουν στην αίθουσα παιγνιοθεραπείας. Τα παιδιά χρησιμοποιούν όπλα για να στηρίξουν το φοβισμένο ανώριμο και αδύναμο κομμάτι της προσωπικότητάς τους και με αυτό τον τρόπο να αντιμετωπίσουν τις εξωτερικές απειλές. Ορισμένα παιδιά που έχουν υποστεί σωματική κακοποίηση έχουν την τάση να επαναλαμβάνουν την επιθετική συμπεριφορά προς κάποιον άλλο συνήθως πιο αδύναμο και έτσι έχουν ανάγκη να εκφράσουν αυτό το κομμάτι του στη θεραπεία. Άλλα παιδιά με έντονο θυμό εκτονώνονται με επιθετικό τρόπο ώστε να αισθανθούν στη συνέχεια κάθαρση ωστόσο είναι πολύ σημαντικό το παιχνίδι να λαμβάνει χώρα στο φάσμα του συμβολικού παιχνιδιού και να μην ασκείται σωματική βία.

(Roberson,2017)

Gestalt η τεχνική της άδειας καρέκλας

- Είναι μία τεχνική που εφεύρει ο Fritz Perls και βοηθάει να έρχονται στην επιφάνεια καταστάσεις του παρελθόντος που δεν έχουν ξεπεραστεί. Για παράδειγμα ένα παιδί μπορεί να αισθάνεται θυμό προς το δάσκαλό του. Έτσι φαντάζεται το δάσκαλο στην "**άδεια καρέκλα**" να του λέει ότι, νιώθει την ανάγκη να του το πει. Αυτή είναι μία εμπειρία ακόμα πιο δυνατή από την αφήγηση του περιστατικού στο θεραπευτή. Χρησιμοποιούσε αυτή την τεχνική σε σχολεία με παιδιά που είχαν προβλήματα συμπεριφοράς. Υπήρχαν πάντα δύο καρέκλες έτοιμες για χρήση, ώστε να μπορούν τα παιδιά να λύνουν τις εσωτερικές διαμάχες. Αυτό τα βοηθούσε να αναλαμβάνουν την ευθύνη της συμπεριφοράς τους και στη συνέχεια να βρίσκουν τις λύσεις που χρειάζονται.

(Roberson,2017)





Καλή συνέχεια!!!!

Σας ευχαριστώ!!!!