



Введение

Приветствую вас, увлеченные психотерапевты, воспитатели, клиницисты, социальные работники и родители! Меня зовут Кевин Грузевски, и я рад быть рекреационным терапевтом вот уже почти 20 лет. В качестве сертифицированного специалиста по рекреационной терапии я на собственном опыте убедился в невероятном потенциале изменений рекреационного подхода, в особенности при работе с подростками.

Я начал свою карьеру в психиатрической больнице для взрослых с нарушениями в развитии. Я быстро понял, насколько важно иметь возможность выбирать и адаптировать упражнения в соответствии с разнообразными потребностями моих подопечных.

Приблизительно посередине своей карьеры рекреационного терапевта я сменил специализацию и перешел работать в центр реабилитации для мальчиков-подростков с наркозависимостью и психологическими заболеваниями. Я работал преимущественно с подростками из неблагополучных районов Чикаго, связанными с бандами и криминалом.

Такая перемена стала для меня культурным шоком. Я работал с мальчиками, которые боялись меня и думали только о дате выписки из лечебницы. Я столкнулся с кривой обучения и адаптацией, которая помогла мне понять условия жизни этих детей и их мотивацию. Не всегда это был приятный опыт... И какие только прозвища мне не давали! К счастью, рекреационные упражнения оказались одним из наиболее действенных способов достучаться до моих подопечных.

Почему рекреационная терапия

В соответствии с определением Национального совета по сертификации терапевтической рекреации (NCTRC) рекреационная терапия — это “систематический процесс, в котором досуг и другие виды деятельности используются для удовлетворения оцененных потребностей людей с заболеваниями и/или другими особенностями в улучшении их психического и физического здоровья, восстановления и благополучия”.

Рекреационная терапия — это способ узнать, что нашим клиентам интересно, и помочь им в решении проблем с помощью их увлечений. При использовании в целях исцеления рекреационная терапия помогает создать захватывающий и поучительный опыт, который сложно получить другими терапевтическими методами.

Рекреационная терапия просто идеально подходит для подростков и детей. Она позволяет работать с проблемами, используя их навыки и интересы. Например, любящий рисовать подросток-интроверт при помощи творчества сможет выразить свои проблемы более знакомым и подходящим ему способом.

С помощью хорошего рекреационного упражнения можно пробить психологическую защиту ребенка или подростка и донести до него новые идеи. Когда это происходит, потенциал обучающего опыта может стать невероятным и даже меняющим жизнь. Я научился придумывать упражнения, которые вызывают у подростков отклик.

Самый важный урок, который я усвоил, — это необходимость активного вовлечения детей и подростков. Найдите важные для них темы. Позвольте им делать то, что они не будут считать терапией. Воодушевляйте их на достижение “состояния потока”, для которого нужны достаточно сложные задания, позволяющие забыть о времени и месте и полностью погрузиться в процесс. Это далеко не всегда просто — привлечь внимание детей и удержать его. Для этого необходимы практика, терпение и искреннее желание увидеть, как они справляются со сложными ситуациями. И тогда приходит понимание, что усилия не были напрасными.

Я хочу воспользоваться возможностью поделиться своими знаниями и опытом с вами. Даже в сложные дни я продолжаю считать работу с подростками очень благодатной. Когда они достигают прозрения о том, о чем раньше не могли даже подумать, в этом есть нечто почти магическое. Именно для этого и нужны рекреационные упражнения.

Почему именно эта книга

Если вы, как и многие другие специалисты, работаете с детьми и подростками или их родителями, вы каждый день жонглируете всеми видами ответственности. Вполне возможно, что у вас не получается выделять достаточно времени на вдумчивое планирование упражнений.

Бюджет тоже может быть ограниченным. Вам может просто не хватать средств на дорогие игры или учебные программы, особенно если вы не уверены в их эффективности.

Эта книга поможет вам проводить простые групповые или индивидуальные занятия, требующие совсем немного времени на подготовку. Еще лучше то, что для большинства упражнений из этой книги вам понадобятся только самые доступные материалы, которые есть под рукой у всех.

Пострадает ли качество от короткого времени подготовки и отсутствия груды дорогих материалов? Совсем нет! Будучи невероятно загруженным рекреационным терапевтом, я открыл для себя заметное влияние простых упражнений на детей и подростков с широким набором проблем, но только если они выполнены с мыслями о конкретных потребностях и сильных сторонах этих детей и подростков.

Об упражнениях

Среди упражнений в этой книге есть мои любимые. Я считаю, что они резонируют с детьми и подростками. Остальные — это научно обоснованные практики, адаптированные для современных детей и подростков.

Дети и подростки уникальны. Их мозг постоянно меняется и взрослеет. На определенном этапе развития для них в порядке вещей проверять границы возможного и бросать вызов общепринятым нормам. Упражнения из этой книги позволяют пробиться сквозь их психологическую защиту. Они дают детям возможность получить контроль над происходящим, а не просто прослушать обычные “проповеди” терапевтов или взрослых, которые, как им кажется, совершенно их не понимают. Это возможность расти, одновременно получая от этого удовольствие.

Я хотел бы, чтобы эта книга была у меня под рукой во времена лихорадочного планирования упражнений. В ней вы найдете практичные упражнения и задания, показывающие ребенку путь изменений, начиная от его текущего состояния.

Как пользоваться книгой

В этой книге представлено много разнообразных упражнений как для группового, так и для индивидуального выполнения в простом формате “рецептов”. Упражнения включают широкий спектр задач, таких как самоосознание, творческое самовыражение, командная работа, развитие навыков совладания, обучающие хобби и многие другие.

Каждая глава этой книги посвящена состоянию, одинаково важному для детей и взрослых, такому как самооценка, горе или хулиганство. Каждая тема включает 15 упражнений, разделенных на 3 уровня. В целом разделение на уровни выглядит следующим образом.

Уровень 1. Лучшее понимание конкретной темы

Уровень 2. Более глубокое понимание темы и способы работы с ней

Уровень 3. Выработка навыков совладания, которые помогают детям и подросткам справляться с повседневными задачами

И хотя упражнения разного уровня помогают глубже понять тему, вам не обязательно выполнять их по порядку. Каждый ребенок приходит на терапию со своим набором навыков. Используйте упражнения, которые, на ваш взгляд, найдут наибольший отклик у ребенка или группы. Принимайте к сведению их уровень знаний и способностей совладания со стрессом. Учитывая, что многие проблемы детей и подростков частично повторяются, скорее всего, вы найдете подходящие упражнения практически в каждой главе.

В каждое упражнение я добавил “Профессиональные советы”, в которых поделился идеями адаптации упражнений для детей и подростков с разными потребностями. Эти советы — результат многолетнего опыта, как плохого, так и хорошего. Они помогут сделать терапию более осмысленной для ваших подопечных.

Обсуждение вопросов

Подведение итогов и обсуждение результатов после практики имеет такое же значение, если не большее, как и само выполнение упражнения. Обсуждение в конце упражнения делает опыт обучающим, способствует инсайтам и моментам откровения, которые еще долго будут резонировать в душе ребенка или подростка за дверями кабинета.

В каждом упражнении я предлагаю несколько открытых “Вопросов для обсуждения”, которые помогают взглянуть на упражнения под разными углами. Пожалуйста, используйте эти вопросы в качестве отправных точек и добавляйте собственные вопросы по ходу дискуссии. Я искренне верю, что обсуждение в каждом упражнении служит поворотной точкой, которая помогает детям и подросткам понять, как они могут применить новые знания и навыки в повседневной жизни.

Готовы начать? Надеюсь, эта книга станет для вас настоящим сокровищем и источником вдохновения в поиске способов помочь детям и подросткам.

От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно получить и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>