



# PLAY Therapy

Η Παιγνιοθεραπεία είναι μια μη κατευθυντική ψυχοθεραπευτική προσέγγιση η οποία απευθύνεται κυρίως σε **παιδιά** ηλικίας **3-12** ετών καθώς επίσης σε **εφήβους** και **ενήλικες** και εντάσσεται στις Θεραπείες μέσα από την Τέχνη. Βασίζεται στην αρχή ότι το παιχνίδι είναι θεραπευτικό και διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού.

Η θεραπευτική αυτή προσέγγιση διαφέρει από τις «παραδοσιακές Θεραπείες» στο γεγονός ότι **δε βασίζεται στο λόγο, αλλά στο παιχνίδι**. Το παιχνίδι δηλαδή θεωρείται ως το **φυσικότερο μέσο έκφρασης και επικοινωνίας**, με τη βοήθεια του οποίου τα παιδιά εξερευνούν, εκφράζουν συναισθήματα και εμπειρίες, μαθαίνουν, ανακαλύπτουν και προσπαθούν να κατανοήσουν τον κόσμο γύρω και μέσα τους, σε έναν χώρο απόλυτης ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Δεν καλούνται να εξηγήσουν τι τα απασχολεί, αλλά χρησιμοποιούν το παιχνίδι με βάση τις **δικές τους ανάγκες και το δικό τους ρυθμό, ώστε να εκφράσουν συμβολικά τις ανησυχίες τους, τις επιθυμίες και τους φόβους τους**.

Ειδικότερα, μέσα από το παιχνίδι και τεχνικές δημιουργικής έκφρασης όπως η κίνηση, η ζωγραφική, το κουκλοθέατρο, η αφήγηση, οι κατασκευές με πηλό κλπ, δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά να αναγνωρίσουν, να εκφράσουν και να αναπτύξουν πρόσθετες πηγές δυναμικών τους, οι οποίες συμβάλλουν στην αναγνώριση και εκτίμηση των ικανοτήτων τους, στην επεξεργασία και διαχείριση δύσκολων ή και τραυματικών βιωμάτων τους.

Η Παιγνιοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί εξελικτικά, διαγνωστικά, προληπτικά και θεραπευτικά, ενώ μπορεί επίσης να λειτουργήσει μόνη της (ατομικά ή ομαδικά) ή σε συνδυασμό με άλλες Θεραπείες ανάλογα πάντα με το πρόβλημα και τη σοβαρότητα του.

Ως θεραπευτικό εργαλείο η Παιγνιοθεραπεία αξιοποιείται από επαγγελματίες της ψυχικής υγείας (ψυχολόγους, ψυχιάτρους, κοινωνικούς λειτουργούς, ειδικούς θεραπευτές, κ.α.) αλλά και εκπαιδευτικούς.

Εφαρμόζεται σε Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Ιατροπαιδαγωγικά Κέντρα, σχολεία, νοσοκομεία, ιδρύματα για παιδιά και εφήβους, Θεραπευτικές μονάδες γενικότερα, και αντίστοιχα πλαίσια.

### **ΓΙΑ ΠΟΙΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ;**

Η Παιγνιοθεραπεία είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος θεραπευτικής παρέμβασης για παιδιά που παρουσιάζουν μια ποικιλία δυσκολιών, όπως:

- Παιδιά με διάφορες συναισθηματικές δυσκολίες ή/και προβλήματα συμπεριφοράς (φοβίες, ζήλια, κατάθλιψη, εκρήξεις θυμού, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, επιθετικότητα, κατάθλιψη, κοινωνική απομόνωση κλπ).
- Παιδιά που έχουν βιώσει κάποια σημαντική απώλεια λόγω πένθους, οικογενειακής διάλυσης, διαζυγίου κ.ά. ή κάποια δραστική αλλαγή στη ζωή τους ( απόκτηση νέου μέλους στην οικογένεια, έκθεση σε κάποια φυσική καταστροφή, κλπ)
  - Παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες (υπερκινητικότητα, έλλειψη συγκέντρωσης και προσοχής κλπ.) ή προβλήματα λόγου ( τραυλισμός, εκλεκτική αλαλία, κ.ά.)
  - Παιδιά που έχουν διαγνωστεί στο φάσμα των διάχυτων αναπτυξιακών διαταραχών
- Παιδιά που έχουν βιώσει είτε προσωπικά είτε μέσα στην οικογένεια αρρώστια, τραύμα ή αναπηρία
- Παιδιά που έχουν βιώσει ή παραβρεθεί σε περιστατικά οικογενειακής βίας ή κατάχρησης ουσιών
- Παιδιά που έχουν βιώσει κάποια τραυματική εμπειρία (κακοποίηση, παραμέληση κ.ά) με την προϋπόθεση ότι βρίσκονται σε ασφαλές περιβάλλον
- Παιδιά που παρουσιάζουν διαταραχές στην όρεξη ή στον ύπνο (εφιάλτες, εκγόπριση, ενούρηση, κ.ά.).

## ΣΤΟΧΟΣ ΠΑΙΓΝΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



- ✓ Να διευκολύνει το παιδί να εκφράσει, να κατανοήσει και να δώσει νόημα στις εμπειρίες του και στα δύσκολα συναισθήματά του, να αναπτύξει πρόσθετες πηγές δυναμικών, που συμβάλλουν στην αναγνώριση και εκτίμηση των ικανοτήτων του καθώς επίσης και στην ψυχική του ενδυνάμωσή του

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΠΑΙΓΝΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΕ ΑΥΤΗ;

Αρχικά ο Παιγνιοθεραπευτής έρχεται σε επαφή και συνεργάζεται με ανθρώπους που γνωρίζουν και ενδιαφέρονται για το παιδί (γονείς). Με τον τρόπο αυτό ορίζεται το θεραπευτικό πλαίσιο και δημιουργείται παράλληλα το θεραπευτικό σύμβολο σύμφωνα με την ανάγκη και το αίτημα που εκφράζεται.

Η Παιγνιοθεραπευτική διαδικασία συντελείται σε κύκλους περίπου 10 συνεδριών. Ωστόσο, πριν το παιδί ξεκινήσει τις θεραπευτικές συνεδρίες, πραγματοποιείται μία πρώτη συνάντηση με τους γονείς για τη λήψη του Ιστορικού. Στη συνέχεια, ακολουθούν τρεις διαγνωστικές συνεδρίες με το παιδί και το θεραπευτή όπου αξιολογείται το αίτημα και ακολούθως αρχίζει η θεραπεία. Ο κύκλος ολοκληρώνεται σε μία συνάντηση όλων των εμπλεκόμενων (γονείς-παιδί-θεραπευτής) σχετικά με τη πορεία της θεραπείας και αποφασίζεται από κοινού η συνέχιση ή η ολοκλήρωση της θεραπείας.

**Δε συνίσταται η διακοπή της θεραπείας πριν την ολοκλήρωση του κύκλου καθώς και οι συνεχείς ακυρώσεις.**

Η **επικοινωνία** και η **καλή συνεργασία**  όσων εμπλέκονται στη ζωή του παιδιού είναι καθοριστικής σημασίας, προκειμένου να **επιτευχθεί σταθερά και αποτελεσματικά η**  
**Θεραπευτική αλλαγή.** 

Εξίσου σημαντικό είναι να δημιουργηθεί ένα **κλίμα συνέπειας και σταθερότητας**. Για το λόγο αυτό οι θεραπευτικές συνεδρίες διεξάγονται **σταθερά μία φορά την εβδομάδα, την**

**ίδια μέρα και ώρα και στον ίδιο χώρο.** 

Η Παιγνιοθεραπεία είναι μια διαδικασία **απόρρητη** και **εμπιστευτική**, όπου τα προσωπικά θέματα μπορούν να εξερευνηθούν με ασφάλεια. 

Η θεραπευτική διαδικασία δεν μπορεί να εγγυηθεί συγκεκριμένα αποτελέσματα. Κάθε άτομο έχει τους δικούς του ρυθμούς ανάπτυξης, εξέλιξης και προσαρμογής σε νέα δεδομένα. Κάποια παιδιά λοιπόν αρκούνται για να επιτύχουν το θεραπευτικό στόχο να συμμετάσχουν σε μικρό αριθμό συνεδριών, ενώ κάποια άλλα κρίνεται πως χρειάζεται να συμμετέχουν σε περισσότερες συνεδρίες. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι η θεραπεία, μπορεί να επιφέρει σημαντικές αλλαγές στις σχέσεις της οικογένεια, οι οποίες ενδεχομένως δύναται να επηρεάσουν κάποια μέλη ακόμη και αρνητικά. Σε βάθος χρόνου ωστόσο, διαφαίνεται πως το όφελος είναι πολύ σημαντικό τόσο για το παιδί, όσο και για την οικογένεια.

