

Benedek László: Játék és pszichoterápia

A játék elemi szükségletnek tekinthető, nélküle szürke lenne az élet, nem lenne fejlődés. A szabad, kreatív játék segíti a gyermeket emberré válni, és a felnőttet embernek maradni. A tartalmas, az életkornak megfelelő játék segítheti, hogy mindig értelmet és célokat találjunk az életünkben, ne forduljunk pótcselekvésekhez, ne tévedjünk vakvágányra, még a kamaszkor zűrzavarában sem. A játék kultúrája elengedhetetlenül fontos egy társadalomban. Nemcsak társadalmi- kulturális szinten értelmezhető, hanem átfogó természeti jelenségként is. Nem korlátozható csak az emberre, hiszen alapelemei a véletlen és a szabály bonyolult összműködése kozmikus méretekben ugyanúgy érvényesül a természeti jelenségekben, mint a növény- és állatvilágban.

Ha a történelemben szeretnénk keresgélni, vajon milyen hosszúra nyúlik a játék fogalmának és kialakulásának a gyökere, bizony eléggé vissza kell tekinteni, ugyanis már a kőkorszakból is maradtak fenn játék eszközök. Igaz, azok még csak a felnőttek által használt szerszámok kicsinyített másai voltak, de tökéletesen töltötték be azt a funkciójukat, hogy gyakoroltassák a gyerekekkel ezek használatát. Persze a gyakoroltatás mellett némi szórakoztató funkciót is betöltött, hiszen a kisgyerekek nem a tanulás kedvéért ismerkednek a külvilág dolgaival; az már csak az ismerkedés következménye. Ha a történelemben tovább haladva vizsgáljuk, hogyan is fejlődik ez a tevékenység, láthatjuk, hogy mind a görögök, mind pedig a rómaiak játékot adtak a gyermekek kezébe, függetlenül attól, hogy nem volt azonos a gyermeknevelésről való elképzelésük. A középkorban viszont már kevesebbet tulajdonítottak az örömteli gyermeki játéknak, mert az ördög multságának tartották, és mint ilyent, tiltották. A

reneszánsz jelent kiutat. A kicsik újra felszabadultan játszhatnak, és ezt felhasználják az oktatási tevékenységben is.

A játék megfigyelését követően, az értelmi fejlődés folyamatával párhuzamban felépítették a játékfejlődés menetét is. Nehéz azonban megállapítani, hogy a gyermekkorban mikor alakul ki először a játékos cselekvés. Néhányan már a csecsemők legelső megnyilvánulását annak tekintik, így például azt is, amelyet a csecsemő örömet okozó öncélú ismétlésként akkor is végez a szájával, amikor erre nem érez ingert.

De nem szükséges ennyire visszatekinteni ahhoz, hogy a játékokat és annak szokásait vizsgáljuk, hiszen a felnőttek is játszanak, csak más játékokat más formában. Hogyan és mit játszik a felnőtt? Társas- és társasági játékokat, ünnepi játékokat (álarcosbál, szalmabábu-égetés... stb.) Bármilyen ünnepkörrel együtt járó rituális viselkedésforma szimbólumjátéknak tekinthető. De a játékok közé sorolhatjuk a sportjátékot, és ennek természetes velejáróját, a versengést, és a versenyszerűséget.

De nem csak a játék nevelő és jótékony hatását kell megemlíteni, hanem a játékkörnyezet nevelési szerepét is hangsúlyoznunk kell. Köztudott ugyanis, hogy a viselkedést, az érzelmi állapotot a környezetben jelen lévő személyeken kívül az elhelyezett tárgyak mennyisége, formája, funkciója befolyásolja.

A játék szabadságigényét nem szükséges indokolni. A szabadság azt feltételezi, hogy a gyerekek döntéseket hoznak környezetükkel kapcsolatban. A döntések meghatározásában pedig a környezetet fenntartó szabályok a meghatározóak. Ha szeretnénk, hogy a gyermeknek is fontos legyen a szabály, akkor őt is be kell vonni annak alkotásába, még akkor is, ha a szabály szükséglete nem lesz nyilvánvaló a számára. A játék környezete magában foglalja a választhatóság kérdését is, ami a döntési folyamat első mozzanata.

A játék célja a rendelkezésre álló tér kialakítása, a gondosan összeválogatott eszköz és anyag felfedezése, a társas interakciók kialakítása, az egyéni különbségek tiszteletben tartása, különböző ismeretek kötése és a családi kultúra közvetítése.

Definiálni igazából lehetetlen vállalkozás, bár ha körülírjuk, mire gondolunk, mindenki megérti. Vannak olyan jellegzetességek, amelynek a játék lényegéhez tartoznak. Ezek közül a leginkább ismert talán a játék öröme. Legyen szó akár a gyermek, akár a felnőtt játékaról, a tevékenységet kellemes érzések kísérik: örömteli izgalmat nyújt, lebilincsel.

Azonban nem tévednek azok, akik azt gondolják, hogy nem mindig a legújabb játék a legjobb. Nagy kételkedések övezik a technika legújabb vívmányait, például a tamagochit, play-stationt. Általában békeszerető, toleráns ifjakat szeretne mindenki nevelni saját csemetéjéből, de a felnőtt társadalom elárasztja a piacot erőszakot sugalló eszközökkel. A gyerek persze azt tanulja meg, amit lát, és azt hiszi, hogy az erőszak a világ leg-tökéletesebb formája, és ez így van rendjén. A gyermeknevelés- és oktatás intézményeiben (mint például az óvoda vagy iskola) is nagyobb figyelmet kellene szentelni a játékos elemekre és magára a játék alkalmazására. Sokan gondolták úgy, hogy a játék a kisgyermeké, az iskolában már semmi keresnivalója sincs. Pedig elfelejtik a felnőttek, hogy még nekik is szükségük van a játékra, (habár a két játék már nem ugyanaz) hogy meg tudják őrizni a játszó gyermeki önmagát. Azért azt meg kell említeni, hogy felnőtt és felnőtt között is van különbség. Nem érte el a játék fejlődése a kellő szintet azoknál a szerencsejátékosoknál, akiknek a reflexjátékokba, nyerőautomatákba, hazardjátékba belefeledkező infantilis játék arra utal, hogy a játékszeretet fejlődése megrekedt valahol.

Összefoglalva tehát játék nélkül nem valósulhatna meg előrelépés sem a törzsfejlődésben, sem az ember egyedi életútjában. Lényege a változatoság, az aktivitás és a kreativitás. Ezek a mechanizmusok szolgálják,

hogyan az egyén különböző viselkedési stratégiákat alakítson ki annak érdekében, hogy megtalálja a lehető legtökéletesebb összhangot a környezetével, s így előnyöket biztosítson magának.

Feltehetjük a kérdést: Miért játszunk? Miért van szükség a játékokra? A játék egy paradox jelenség, amit önmagáért játszunk, a kiszámíthatatlanságából eredő feszültség átéléséért. A sajátosan megalkotott szabályai következtében egy realitástól elkülönült világot teremt. Nem tartjuk értelmetlennek, de nem közvetlenül egy célra irányul, hanem az átélésére.

Én úgy gondolom, hogy a gyermeknek igenis nagy szüksége van arra, hogy játszasson kiskorában, és minél inkább engedik a szülők, annál több mindent fedez fel a gyermek, ami szinte mindenre kihat a fejlődésében. Nem igazán értek azzal egyet, hogy a gyerekek ne játsszon, mert még valami rosszat csinál, inkább nézze a televíziót, addig sincs vele baj, hiszen manapság nagyon sok olyan filmet, sőt, még mesefilmet is leadnak, amiket a kicsiknek nem szabadna megnéznie. Mivel még nem tudnak nagyon különbséget tenni a valóság és a képzelet között, nem tudják azt sem megérteni, hogy szörnyek nem léteznek, nem ragadja magával semmilyen kísértet, és még sorolhatnánk. Persze mindezek a rajzfilmekben és mesefilmekben is előfordulnak. Vigyázni kéne a gyerekekre, és arra is, hogy testileg és lelkileg is egészségesek legyenek, hiszen egyszer majd nekik is lesznek gyerekei, és akkor már nem biztos, hogy lesz számukra olyan érték, amit át tudnak adni szülőként.

Jol