**Játék és gyógyulás**

Mi a játék? Azok a viselkedések, amelyeket önmagáért, a tevékenységért végzünk? A játék az unalom elkerülése.

Mi a munka? A munka az, amit valamilyen cél elérése érdekében végzünk.

Mi a versengés? Olyan játék, melynek az indítéka az (presztízzsel járó társadalmi) elismerés, hogy valakinél többek, jobbak vagyunk.

Az emberi viselkedés egyik fontos összetevője az unalom kerülése, az izgalmi állapot elérése. A gyermekünk már három hónapos korában környezetének bizonyos reagálásait teljes biztonsággal felismeri, tudja.

A gyermekünk felfedez olyan mozdulatokat, melyek örömet okoznak nekik. Például egy mozdulat a kiságyban, valamit simogatni. Ha kellemetlen dolog éri, azt a mozdulatot ismétlik újra és újra, amitől azt reméli, hogy elmúlik a rossz érzése. Ezek a játékok (tevékenységek) a funkciós játékok, mert maga a funkció végzése okoz örömet, ezért ezek gyakran életünk végéig megmaradnak. Felnőtt korban is alakítunk ki magunknak funkciós játékot, például ilyen lehet a telefonálás közben történő firkálás, golyóstoll kapcsolgatása, dobolás az ujjal.

Kétéves korra a gyermekünk eléri a képi gondolkodást, a funkciójátékokat felváltja a szimbolikus játék, amelyben megjelenik a tettetés, az elhitetés, úgy mintha valami volna, de nincs. Ekkor lehet, az asztalon lévő dobozka autó, hajó, kutya. A folyamat úgy zajlik le, amikor meglátja a gyermek a gyufásdobozt, összekapcsolja a játékhoz szükséges jelen nem lévő tárggyal, így jön létre a jelkép.

Három – négy éves korára a gyermekünknél megjelenik az utánzás, saját magatartását átviszi valamilyen tárgyra. Ebben az időszakban ő testesít meg egy tárgyat, „beleéli magát”, hogy ő a repülő, vagy ő a hajó. Amikor személyt kezd el utánozni, szerepjátékot játszik. Hatéves, amikor a szabályjátékokban is részt tud venni. Ennek az öröm tartalma viszont már más jellegű, hiszen a cselekvés sor szabályozott, az öröm megélése sok esetben annak teljesítéséhez kötött.

A játék elméletek különbözően ítélik meg a játék lényegét: a játék felgyülemlett energia levezetése, a játék energiagyűjtés, még a beteg gyerekek is játszanak, Piaget szerint a gyerek azért játszik, mert gondolkodásformája játékos.

Freud szerint az álom tisztán szimbolikus tevékenység, a játék szimbolikus tevékenység egy tárgy körül. Ez utóbbi alapján lehet a gyermeki játékot diagnosztikai eszközként is használni, mert kapcsolatba lehet hozni a gyermek játékát az életterével, kapcsolataival, a felnőtt esetében ezt az álom testesíti meg. A gyermek, játékból szeretne felnőtté válni, ebben a felnőtt fölérendelt szerepének elérési vágy mutatkozik meg.

A gyermekjátékban az ismétlésnek nagyon fontos szerepe van, mert a gyermek addig játszik, amíg öröme van benne. A felnőtt azért is játszik, hogy a feszültsége növekedjék! Például játékautomata, pénzdíjas-póker.

A gyermek, de sok esetben a felnőtt számára is nagyon fontos az *elimináló játék* a feszültség oldó hatása miatt. Ha valamire kényszerítve volt a gyermek, azt lejátssza újra meg újra, hogy a feszültségét oldja. Amikor a gyermeket trauma éri, azért játssza el újra és újra, hogy a feszültsége oldódjon, ezért fordul elő az is, hogy ismételten veszélyes helyzetbe sodorja magát.

A játék és a munka közötti összefüggést is felfedezték, azok a személyek, akik munkavégzés során többet tehetnek hozzá tevékenységükhöz a személyiségükből, szívesebben és jobb teljesítménnyel végezték a munkájukat.

Miért fontos, hogy a játékszabályokat komolyan vegyük? A tudós, amikor valamilyen kutatáson dolgozik, az eredmény érdekében nagyon sok és nagyon részletes szabályrendszert kell, hogy betartson, de mégis azt látjuk, hogy szívesen játszik. Sőt ő is önmagának további szabályokat állít fel, amelyeket kipróbál, elvet, majd újra alkot. Számára az alkotás szóban rejlik az öröm forrása.

Minden alkotó tevékenység feltételez bizonyos szabályrendszer mellett elsajátított tudást, melyet az egyén szabad akaratából módosít az öröm elérése érdekében, tulajdonképpen ilyenkor alkotunk.

Engedd, hogy a gyermeked szabadon játsszon, majd később szabadon alkothasson.