

Телесно – ориентированный подход в работе с детьми дошкольного возраста

Одной из важнейших задач современного общества является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Педагоги и психологи отмечают увеличение количества детей с различными отклонениями в психосоматическом развитии. Негативное воздействие этого явления проявляется как в телесной, так и в психической сферах. В телесной сфере это приводит к ограничениям подвижности, нарушениям позы, ухудшению кровообращения, болям. В психической сфере не дает естественно проявляться любым эмоциям, мешает личностному росту.

Популярность телесно-ориентированной психотерапии в современном мире, несомненно, растет. Важным достоинством телесной психотерапии является также широкое применение разнообразных техник.

Я в своей работе использую данные техники для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5—7 лет), ориентируясь на программу Ганичевой И. В «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми». Данная программа построена на основе целостного подхода к личности ребёнка, принципа единства и гармонии развития всех сфер его жизнедеятельности, с учетом естественной динамики развития ребёнка с основным акцентом на развитие его психомоторной функции.

Задача телесно-ориентированного подхода — распускание мышечных зажимов.

Мышечные зажимы организуются в семи основных защитных сегментах, которые располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза. Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц основных сегментов тела. Вот пример — возбуждённый и беспокойный ребёнок, который, несмотря на усталость, никак не может успокоиться. Нередко приходится видеть, как пытаюсь успокоить расшалившегося ребёнка, родители или воспитатель усаживают его на стул, ограничивая тем самым его двигательную активность. Ребёнок в этом случае не может усидеть на месте. Взрослый может наказать малыша, накричать на него. Тогда ребёнок взрывается плачем, что заставляет его дышать глубже и даёт ему энергию для расслабления. Поэтому для достижения расслабления необходимо уделять внимание технике дыхания.

Важным моментом социализации ребёнка сегодня является его способность контролировать телесные проявления, что тесно связано с формированием основных черт психики. У ребёнка возникает ощущение возможности использовать своё тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приёмы самоконтроля.

На начальных этапах необходимо научить детей дифференцировать состояние напряжения - расслабления отдельных мышечных групп. Я помогаю ребенку,

обозначая прикосновением соответствующую мышечную группу и сочетая состояние «как будто» с эмоциональным выражением в свободной форме или в виде стихотворения. Необходимо помнить, что при чрезмерно длительном напряжении могут возникать болевые ощущения, что является нормальным явлением. Об этом необходимо спокойно сказать ребенку.

Возможна ситуация, когда ребенок не захочет выполнять необходимые действия, поскольку они у него не получаются. Чем больше мы будем настаивать, тем сильнее будет зажим, так как возникает конфликт-незнание. Не боритесь с ним. Если у ребенка действительно не получается, лучше поискать приемлемый для него способ. Часто дети сами подсказывают нужные варианты, надо только внимательно отнестись к этому.

Нельзя делать движения через силу и спешить. Чем спокойнее мы выполняем движения, тем больше вслушиваемся в свое тело и тем больше информации получаем. Следует помнить, что в отличие от взрослых у детей все начинается с большого движения. Лишь когда усвоено большое движение, можно переходить к более мелким.

Привожу примеры упражнений, используемые в работе с детьми - **упражнение «Глазки бегают по кругу»** Широко раскрыть глаза и максимально перевести взгляд влево -вправо, вверх - вниз, по диагонали. Затем сильно зажмурить глаза. После чего раскрыть их как можно шире (большим и указательным пальцами, оттягивая верхнее веко вверх, а нижнее вниз) и снова вращать глазами.

Глазки бегают по кругу: влево, вправо, вверх и вниз,

А затем еще по кругу пробежались друг за другом.

Не догнали - спрятались (зажмурить глаза).

Посидели, посидели, распахнулись, осмелели,

Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза),

Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

Упражнение «Гляделки» Сидя напротив друг друга, смотреть в глаза друг другу, стараясь запомнить цвет глаз, угадать настроение (грустные они или веселые и т.д.). В группе можно устроить групповые гляделки». Дети садятся на стулья, расставленные в две шеренги друг против друга.

Упражнение «Пчела на носу» Сморщить нос, стараясь двигать им в разные стороны.

Села на нос мне пчела,

Не легка, не тяжела.

Я руками не машу,

Носом я ее толкну.

Я наморщил сильно нос,

А когда его расслабил,

То пчелы и след растаял.

При выполнении упражнения в работу включаются многие мышцы лица.

Упражнение «Надуваем и втягиваем щеки» Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы «задувая» свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

Упражнение «Рот на замочке» Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот «на замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет,

Не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться,

Ничего не рассказав (4-5 секунд).

Губы все же я расслаблю,

А секрет себе оставлю.

Упражнение «Горошина» Прижать кончик языка к правой щеке и надавливать на нее. Пауза. Затем прижать кончик языка к левой щеке и надавливать на нее. Расслабить мышцы.

Упражнение «Сердитый язык» Упереть переднюю часть языка в верхние зубы. Затем расслабить мышцы.

С языком случилось что-то:

Он толкает зубы!

Будто хочет их за что-то

Вытолкнуть за губы.

Упражнение «Ленивая кошечка» Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнеся звук «а».

Упражнение «Лимон» Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку. Выполнить то же упражнение левой рукой.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю, сок лимонный выжимаю.

И всю руку напрягаю, сок до капли выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

А руку расслабляю.

Упражнение «Полное дыхание» Встать прямо или лечь на пол. Положить руки на верхнюю часть живота. Представить, что под ладонями - воздушный шарик. Вдох - шарик надувается, живот округляется. Продолжается вдох - воздух перемещается в грудь, и шарик надувается там, а в это время шарик на животе сдувается, так как живот втягивается. Задержать дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдыхать, «выпуская воздух» сначала из верхнего «шарика», потом - из нижнего «шарика». Упражнение повторяется не более трех раз.

Массаж живота мячом Лечь на пол. Положить мяч себе на живот и катать его по животу, слегка нажимая, чтобы почувствовать его прикосновение.

Упражнение «Наш веселый, звонкий мяч» Присесть и прыгать вперед на полусогнутых в коленях ногах, как мячик.

Среди различных методов психокоррекции - телесно-ориентированный подход привлекает возможностью коммуникации с помощью языка тела, что позволяем научить детей контролировать свои эмоции.

