

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ МЕТОД В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Ю.А.Немцева

МАОУ СШ №148 СП «Детский сад», г. Красноярск

Т.Ф.Петухова

МАДОУ № 272, г. Красноярск

Н.Г.Матушкина

КГБДОУ «Березовский детский сад», п. Березовка

Н.В.Тюрина

МБДОУ № 279, г. Красноярск

Одна из задач современного общества – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. При этом наблюдается увеличение числа детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе, в психосоматическом развитии которые поступают в образовательные учреждения. Негативное проявление данных состояний характерно как для телесной, так и для психической сферы ребенка. В первом случае это грозит ограничением подвижности, ухудшением кровообращения и общими болями. Во втором - дефицитом естественных проявлений любых эмоций, замедлением личностного роста.

Еще в древности жрецы знали о глубинной связи физического и психического, тела и души. Геродот, греческий историк, в V веке до нашей эры, пишет о «чудесных исцелениях», совершаемых египетскими жрецами. С помощью медленных, мягких прикосновений они вызывали необыкновенные ощущения метаморфоз длины, объема, формы, веса тела, иллюзии полета [1]. В современном мире это представлено в виде разнообразных практик телесной терапии.

Телесно-ориентированная психотерапия – направление психотерапии, работающее с проблемами и невротами пациента через процедуры телесного контакта [3] и осуществляющую коррекцию психологических и психосоматических нарушений, при использовании телесных функций (дыхание, движение, статическое

напряжение тела). Наиболее известными направлениями телесно-ориентированной психотерапии являются психология тела В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна, концепция телесного осознания М. Фельденкрайза, метод интеграции движений Ф. М. Александера, метод чувственного сознания Ш. Селвера, структурная интеграция И. Рольфа. [2].

В наше время телесно-ориентированная терапия представляет собой самостоятельное направление психологии со своей теоретической концепцией и практическими наработками. Особенность ТОП – в целостном подходе к человеку, где личность рассматривается как единое целое: Тело + Разум + Душа = Личность.

ТОП достаточно эффективна в работе с детскими страхами и тревогами, физиологическими и психосоматическими нарушениями, проблемами пищеварения – склонностью к рвоте, спазмами, запорами, сосанием пальца или откусыванием ногтей, кожными заболеваниями, аллергией, бронхиальной астмой, расстройством сна и аппетита.

Телесно-ориентированную терапию включают в лечебный комплекс при следующих болезнях: невроз, аутизм, нервный тик, личностное расстройство, энурез, ДЦП, алалия, заикание.

Первичной задачей педагога – психолога является профилактика нежелательных психосоматических и эмоциональных состояний детей и оказание адресной помощи каждому. Важно не только проводить коррекционно - профилактические мероприятия с использованием ТОП, но и обучить этому родителей, поскольку применение ТОП можно начинать с самого раннего возраста, так как уже в младенчестве дети абсолютно телесны.

В непосредственной работе нами используются телесно-ориентированные техники в двух направлениях. Первый из них – *это* пассивная работа – так называемый кинестетический транс (расслабление) – обнимание, прижимание к себе (телесный контакт) и релаксационные паузы. С ребенком выполняются упражнения, устраняющие скованность, напряжение, восстанавливающие сердечную деятельность и

дыхание, он успокаивается, обретает чувство комфорта. Второй - активная работа – игры в тигры, сбрасывание телесного напряжения, снятие барьеров, дистанции. Также проигрываются страхи ребенка, например боязнь темноты или знакомства с новыми людьми [4].

Необходимо быть готовым к следующим ситуациям:

-возможно, ребенок не захочет выполнять необходимые действия, поскольку они у него не получаются. Чем больше настаивать, тем сильнее будет у малыша зажим. Лучше поискать приемлемый для него способ;

-нельзя делать движения через силу и спешить. Чем спокойнее выполнять движения, тем внимательнее ребенок будет вслушиваться в свое тело и тем больше информации он усвоит. Следует помнить, что в отличие от взрослых у детей все начинается с большого движения. Лишь когда усвоено крупное движение, можно переходить к более мелким движениям.

Приводим примеры упражнений, направленных на устранение спастики в отдельных областях тела и зажимов горизонтальных зон (глаза, рот, шея, грудь, диафрагма, живот, бедра), названных поясами Райха.

- «Пчела на носу». Сморщить нос, стараясь двигать им в разные стороны. Села на нос мне пчела, не легка, не тяжела. Надо мне ее смахнуть, нос на право повернуть. А теперь налево, чтоб пчелка улетела.
- «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.
- «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.
- «Ленивая кошечка». Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнеся звук «а».

- «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 это 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.
- Массаж живота мячом. Лечь на пол. Положить мяч себе на живот и катать его по животу, слегка нажимая, чтобы почувствовать его прикосновение.
- «Наш веселый, звонкий мяч». Присесть и прыгать вперед на полусогнутых в коленях ногах, как мячик.

Объятия, поцелуи, прикосновения, игры с ребёнком, в которых родитель и ребенок тесно контактируют друг с другом это так же приемы телесной терапии. Обнимать ребёнка — значит передавать ему на психологическом уровне, что он принят, нужен, любим. Объятия родителей успокаивают и лечат, прикосновения снимают стресс, раздражение, агрессию. Взрослые могут придумать такие варианты: нежные объятия, сильные объятия, крепкое объятие, долгое объятие и вместе с ребёнком в игровой форме распределить, в каких случаях можно их использовать. Доказано, что во время объятий в организме человека вырабатывается окситоцин, который называют гормоном любви и положительных эмоций.

Американский ученый Пол Зак рекомендует объятия как один из самых действенных способов выработки этого гормона. Специалисты считают, что обниматься нужно до 10 раз в день — искренне и подолгу [3]. Терапия объятиями — средство для профилактики у ребёнка невроза и хороший способ установить крепкие и доверительные отношения, снизить напряжение, успокоить, показать и подарить любовь.

Предлагаем одно из подобных упражнений:

- «Ребёнок-цветок»

Ребенку предлагается сесть на пол, свернувшись калачиком. Он — «семечко», которое посадили в землю. Родитель играет с ребёнком как с цветком: «поливает» его, любуется, приговаривает, что, когда вырастет, то станет красивым, сильным, могучим деревом или цветком. Повинуясь командам взрослого, ребёнок постепенно «растет» - поднимается, распрямляется, поднимает руки над головой, выпрямляет спину, высоко поднимает голову, «тянется к солнцу». Взрослый говорит о том, что, ребенок теперь вырос и набрался сил, что он самый красивый и любимый. Он трогает ребенка и говорит какими «крепкими» и «твердыми» стали его руки-ветви, спина, голова - макушка, шея, «ноги-корни». Данное упражнение отлично повышает самооценку ребенка, способствует сближению взрослого и малыша.

Таким образом, можно утверждать, что использование ТОП в профилактических целях позволяет снизить риски нежелательных психосоматических и эмоциональных состояний детей. А взаимодействие взрослого и ребенка способствует постепенному восстановлению эмоционального контакта и фона в целом, формированию позитивного восприятия жизни. У детей снижается гиперактивность, улучшается концентрация внимания, память, восстанавливается свобода речи, пополняется словарный запас, стимулируется способность воспринимать новое. У детей-аутистов значительно снижается агрессия, страхи, появляется прямой взгляд в глаза, улыбка, интонации в речи. Они, по наблюдениям, становятся терпимее к физическому контакту, проявляют любопытство.

Библиографический список:

1. Ганичева И.В. Телесно – ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. М., 2004. – 136с.
2. Лоуэн А. Психология тела: Телесно-ориентированный биоэнергетический психоанализ. М., 1997. – 208с.
3. Тимошенко Г.В., Леоненко ЕА. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство. - М: Психотерапия, 2006. - 480с.

