

Консультация для педагогов

**«Телесно-ориентированные подходы
в развивающей работе с дошкольниками»**

ЦЕЛЬ: освоение приемов позитивного налаживания контактов и поиска активного стиля общения. Совершенствование участниками тренинга своих коммуникативных умений и навыков. Познакомить участников тренинга с телесно-ориентированными психотехниками в коррекционно-развивающей работе с детьми и взрослыми.

Основателем телесной психотерапии в западной психотерапевтической традиции по праву считается Вильгельм Райх.

Уникальный вклад Райха в психологию заключается в том, что он, во – первых, настойчиво и упорно подчеркивал единство тела и разума, во – вторых, в свои психотерапевтические исследования всегда включал проблемы связанные с человеческим телом, и в третьих, разработал концепцию «панциря характера». Райх полагал, что к каждому клиенту следует подходить как к целостному организму, эмоциональные проблемы которого можно понять, лишь рассматривая его как целостное существо.

По Райху формы поведения, формы общения гораздо более существенны, чем то, что клиент говорит. Слова могут лгать, способ выражения никогда не лжет. Райх первым подчеркнул, как важно обращать внимание на физические способы выражения, в особенности на хронические мускульные зажимы, которые он называл мышечным панцирем. Он считал, хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств.

Суть психотерапевтических идей Райха состоит в том, что защитным механизмам, которые затрудняют нормальное функционирование человеческой психики, можно противодействовать с помощью непосредственного воздействия на тело. Он разработал специальную терапевтическую методику, позволяющую снижать хроническое напряжение определенных групп мышц и таким образом вызвать высвобождение эмоций, которые этим напряжением сдерживались.

Основными направлениями телесно-ориентированной психотерапии являются:

- биоэнергетический анализ А. Лоуэна;
- концепция телесного осознания М. Фельденкрайза;
- метод интеграции движений Ф.М. Александра;
- метод чувственного сознания Ш. Селвер;
- соматическое обучение Т. Ханна;
- биосинтез Д. Боаделлы;
- кинезиология;
- структурная интеграция И. Рольф,
- первичная терапия А. Янова
- тонатотерапия В. Баскакова. (слайд 4)

Основными понятиями телесно-ориентированной психотерапии являются:

- *Энергия.* (Для члена психокоррекционной группы вступить в оптимальные отношения с собственным телом означает активизировать спонтанный поток энергии, распространяющийся по всему организму от самых поверхностных слоев кожи до наиболее глубоких процессов метаболизма. Свободная циркуляция естественной жизненной энергии является необходимым условием здоровья – как физического, так и психического)
- *Мышечная броня.* (Энергия движется (течет) снизу вверх, и любые заторы (зажимы) на её пути ведут к проблемам. Мышечный панцирь полностью соответствует психологической блокировке чувств, эмоций, переживаний).
- *Заземление* (Означает энергетический контакт с почвой, ощущение опоры, которая обеспечивает устойчивость и возможность двигаться. «Заземление чувств» означает,

прежде всего, контакт с чувствами, осознание чувств и отсутствие блокировки телесных проявлений этих чувств. (слайд 5)

Основные методы телесно-ориентированной терапии: (слайд 6)

- Дыхание
- Оценка тела и напряженные позы
- Двигательные упражнения
- Осознание
- Прикосновение.
-

Цели телесно-ориентированной терапии: (слайд 7)

1. Дать социально приемлемый выход агрессивности и других негативных чувств
2. Облегчить процесс лечения
3. Получить материал для интерпретации и диагностических заключений.
4. Проработать мысли и чувства, которые клиент привык подавлять
5. Наладить отношение между психологом и клиентом
6. Развитие чувства внутреннего контроля.
7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах.

« Развитие мелкой моторики» (слайд 8)

Одной из основных задач воспитания и обучения дошкольника является подготовка его к школе. Среди показателей готовности к обучению выделяется уровень развития мелкой моторики.

В.А. Сухомлинский считал, что истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности и изобретательности в движении детской руки, чем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, чем сложнее движения, необходимые для этого взаимодействия, тем ярче творческая стихия детского разума.

Одним из основных условий и в то же время показателем физического и нервно-психического состояния ребенка является разностороннее развитие его движений (в данном случае имеются в виду движения рук ребенка): чем они многообразнее, тем совершеннее функции нервной системы.

Систематические упражнения по развитию мелкой моторики помогают также выработать навыки самоконтроля и саморегуляции движений рук не только под контролем зрения, но и при участии осязания, тактильно-двигательных ощущений. Кинестетический контроль за движением руки во время выполнения практических действий (штриховка, обводка, рисование) — эффективное средство компенсации и коррекции зрительной недостаточности и формирования двигательных навыков. А повторение одного и того же движения способствует автоматизации двигательных навыков, являющихся основой подготовки руки ребенка к обучению письму, развивает компенсаторные возможности мышечного чувства, учит детей рациональному использованию зрительного восприятия.

Тем не менее, надо заметить, что слабое развитие моторики остается основной проблемой детей, поступающих в первый класс. Причин этому несколько. Одна из них заключается в неэффективном подборе игр и упражнений-заданий для развития мелкой моторики, которые ориентируются на работу основных пальцев руки (большого, указательного, среднего). М. С. Рузина справедливо замечает, что безымянный палец и мизинец находятся вне активной зоны и в повседневной деятельности практически не участвуют. Оставляя безымянный палец и мизинец вне поля внимания, т.е. не используя их в упражнениях, мы снижаем эффект развития тонкой моторики. Для получения максимального эффекта важно ориентироваться на те упражнения, задания, игры, которые способствуют развитию всех пальцев руки.

Для успешного развития тонкой моторики важно тренировать обе руки.

Рука самым тесным образом связана с мозгом, причем связь эта перекрестная: правая рука связана с левым полушарием, а левая — с правым. Преимущественное пользование правой

или левой рукой обуславливает формирование речевых зон в правом и левом полушарии мозга. У левшей речевые зоны формируются в обоих полушариях в связи с тем, что, хотя ведущей у них рукой является левая, левшу все время принуждают делать что-то правой рукой, да и в социуме весь быт ориентирован на праоруких. Поэтому у него тренируются обе руки. Невропатологи считают развитие речевых зон в обоих полушариях своего рода страховкой от потери речи в случаях травм черепа и т.д. Если страдает правое полушарие, то выручает левое, и наоборот. В ряде специализированных методик пальцам отводится большая роль в локальном и общем воздействии на организм. В частности, методики шиат-су (Япония) предполагают, что пальцы связаны с конкретными системами и органами и формируют их своеобразные «выходы»: первый (большой) палец — координирует функциональную деятельность головного мозга; второй (указательный) — координирует желудок; третий (средний) — кишечник; четвертый (безымянный) — печень; пятый (мизинец) — сердце (причем при заболеваниях сердца часто отмечаются слабые мизинцы, особенно левый). Поэтому регулярное физическое воздействие массажем, упражнениями для придания эластичности, силы, подвижности пальцам способно оказать общее и локальное положительное влияние на организм.

Для укрепления и развития детской руки, координации движений рекомендуются различные упражнения и действия с предметами (расстегивание и застегивание пуговиц, завязывание и развязывание ленточек, узелков, шнурков, перекладывание мелких предметов, плетение из ниток различных поделок, аппликации, конструирование, лепка, рисование и штриховка, пальчиковая гимнастика и массаж. Приемы могут быть разными. Важно, рекомендует М.М. Кольцова, вовлекать в движения больше пальцев, а сами движения производить энергично. Каждый из этих приемов направлен на развитие ребенка: его костно-мышечного аппарата, сенсорной чувствительности, зрительно-моторной координации, произвольного внимания, навыков психорегуляции.

Упражнения с монетами

- *Удерживаем монету –2*

Держать монету на одном пальце вытянутой руки, стараясь не уронить ее. Затем поднять ногу, удерживая равновесие и не роняя монету.

- *Вращаем монету*

Перекладывать монету между пальцами одной руки, вращать её между пальцами

- *Отгадай в какой руке?*

Один из партнеров прячет монету в руке, другой, легко дотрагиваясь до рук партнера, старается по разности тонуса мышц отгадать, в какой руке находится монета

Упражнения с карандашами

- *Добываем огонь*

С напряжением прокатывать палочку (карандаш) между ладонями

- *Растираем «лаогун» - точки*

Растирать центр ладони концом палочки (карандаша).

- *Ползуций карандаш*

Удерживая карандаш между пальцами, ослабить зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз вниз.

Упражнения с шарами

- *Уголек на ладони*

Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно

- *Раздавим орех*

Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавить шар с обеих сторон, как бы пытаясь его раздавить.

Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шара из руки.

- *Перекааты* (выполняются по возможности расслабленной кистью)

Перекаатывать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательными пальцами. Указательный палец перекаатывает шарик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить упражнение остальными пальцами.

Мудры (слайды 9-13)

- *Мудра жизни*

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение остроты зрения. При выполнении этой мудры повышается работоспособность, улучшается общее самочувствие.

Техника исполнения: подушечки мизинца, безымянного и большого пальцев соединены вместе, а остальные пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно

- *Мудра «Спасающая жизнь»*

Показания: боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца с тревогой и тоской, инфаркт миокарда. При выполнении этой мудры облегчение наступает незамедлительно, её действие аналогично действию нитроглицерина

Техника исполнения: указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, безымянный и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным.

- *Мудра «Окно мудрости»*

Показания: нарушение мозгового кровообращения, склероз сосудов головного мозга. Выполнение этой мудры способствует развитию мышления, активизирует умственную деятельность.

Техника исполнения: безымянный палец правой руки прижать первой фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично сложить пальцы левой руки. Остальные пальцы свободно выпрямлены.

- *Мудра «Зуб дракона»*

Показания: спутанность сознания, нарушение координации движений, стресс эмоциональная неустойчивость. Выполнение этой мудры способствует улучшению эмоциональной и двигательной сферы.

Техника исполнения: большие пальцы обеих рук прижаты к внутренней поверхности ладони. Третий, четвертый и пятый пальцы согнуты и прижаты к ладони. Указательные пальцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх.

«Работа с сегментами тела» (слайды 14-19)

Основателем телесно-ориентированной терапии является Вильгельм Райх. Он обратил внимание на физические аспекты индивидуума и на паттерны хронических мускульных зажимов. Райх утверждал, что человек – это его тело. Энергия тела, свободно циркулируя по телу, иногда оказывается «закованной в мышечной броне». Броня (хронические мускульные зажимы) сдерживает энергию и эмоции. Она выполняет полезную защитную функцию в периоды стрессов или реальной опасности, грозящей организму, но, судя по отдаленным результатам, приносит больше вреда, чем пользы. Тело сжимается, чтобы избежать боли, одновременно исключая для себя возможность испытать удовольствие. Надо снять торможение, тем самым снять с тела мышечную броню, помогая проявляться глубоко спрятанным и подавляемым эмоциям, и восстановить свободное течение энергии. Энергия свободно течет вверх и вниз вдоль позвоночника, а кольцо панциря, расположенные под углом 90° к потокам препятствуют им. Так защита ограничивает свободный поток энергии и свободное выражение эмоций человеком, становится смирительной рубашкой (энергия связывается в хронических мышечных зажимах). Для освобождения энергии есть четыре способа:

- накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;
- использование постизометрической релаксации на уровне каждого сегмента;
- прямое воздействие на хронические зажимы посредством давления на них, зашипования, растяжения и т.д. с целью расслабить их (массаж, растяжки);

- проговаривание с ребенком возникающих ощущений.

Мышечная броня организуется в семь основных защитных сегментов – семь горизонтальных колец, находящихся под прямым углом к туловищу и позвоночнику, которые располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза.

Глаза

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 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, поглядели, распахнулись, осмелели,
Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза),
Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

Рот

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

Шея

Упражнение «Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.
Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по два раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Любопытная Варвара
Смотрит влево,
Смотрит вправо.
А потом опять вперед –
Тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуть в исходное положение, расслабить мышцы.

А Варвара смотрит вверх
Дольше всех и дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!

Грудь

Дыхательные упражнения

1. «Задуваем свечу». Глубоко вдохнуть, набирая как можно больше воздуха. Затем медленно выдыхать через сложенные трубочкой губы, как бы дуть на свечу, при этом длительно произносить звук «У»
2. Релаксирующее дыхание. Делать вдох мелкими порциями. При этом ягодичные отвести назад, а колени согнуть, что позволяет энергии свободно протекать вдоль позвоночника. Задержать дыхание. Затем медленно выдыхать, длительно произнося звук «А».

Парное упражнение (попеременные движения с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Диафрагма

Упражнение на расширение грудной клетки

Встать прямо. Вдохнуть полной грудью. Задержать воздух. Вытянуть обе руки вперед, сжать кулаки на уровне плеч. Затем одним движением отвести руки назад. Перевести их вперед. Затем быстро снова отвести назад. Повторить эти движения несколько раз во время задержки дыхания, все время, держа кулаки сжатыми и напрягая мускулы рук. Затем сильно выдохнуть через открытый рот. Упражнение повторяется не более трех раз.

Живот

Дыхание животом

Закрыть глаза. Вдохнуть воздух. Вообразить какого цвета воздух проходит через нос, легкие и попадает в живот. Когда воздух попадает в живот, то живот становится круглым. Задержать дыхание и, выдыхая, представить, что воздух уходит вниз через ноги в землю.

Примечание. После упражнения можно обсудить с детьми, какого цвета воздух они видели, удалось ли им почувствовать движение воздуха сверху вниз при вдохе и от живота к ногам при выдохе.

Таз

Упражнение «Палуба»

Представить себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать её к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться! Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох – выдох!

Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.

1. Анализ занятия

- Как каждый из вас относился к выполнению заданий?
- Какие чувства вы при этом испытывали?
- Может какое-то задание не хотелось выполнять, или вы чувствовали дискомфорт при его выполнении?
- Какие упражнения вы взяли для себя, чтобы использовать их при работе с детьми и коллективом, родителями

2. Упражнение «Прощание»

Все встают в круг, берутся за руки, делают глубокий вдох, а затем на выдохе медленно опускают голову и произносят «До свидания».

Использованные источники:

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. М.: Изд-во «Книголюб», 2004
2. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия.-М.: Изд-во «Эксмо», 2007
3. https://yandex.ru/images мудры картинки и описания