

«Телесно-ориентированная терапия в практике работы с дошкольниками»



Подготовила педагог-психолог
Антипова Е.А.

Задачи телесно-ориентированной терапии

- 1. Развитие координации.**
- 2. Повышение сенсорной чувствительности.**
- 3. Развитие мелкой моторики.**
- 4. Развитие зрительного анализатора.**
- 5. Снятие психомоторного напряжения.**
- 6. Развитие эмоциональной сферы, навыков общения и моделирование эмоций.**

- Способствует овладению ребенком контролировать телесные ощущения.
- Дают возможность использовать свое тело, как инструмент взаимодействия с миром.
- Совершенствуется умение доверять своему телу, собственным впечатлениям.
- Усваивать приемы самоконтроля.

Эффективен при:

- С застенчивыми, неуверенными в себе детьми;
- Агрессивными, гиперактивными, капризными детьми.

Дыхание

- Психэмоциональное напряжение;
- Высвободить отрицательные эмоции и добиться разрядки;
- Успокоить нервную систему;
- Регулировать баланс правого и левого полушарий мозга.

Игры:

«Воздушный шар», «Лифт», «Приведение»,
«Послушаем своё дыхание», «Дышим тихо,
спокойно и плавно», «Снежная баба»,
«Ласковый мелок» и др.

Релаксация

один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ТЕХНИКИ:

- 1. Лучше выполнять в тихой, спокойной обстановке.**
- 2. Расслабляться с закрытыми глазами.**
- 3. Формировать умение у детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.**
- 4. Не спешить заканчивать релаксацию.**
- 5. Дети могут полежать, если им хочется.**
- 6. Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно:
сначала
потянуться, словно после пробуждения от сна, затем открыть глаза
и потихоньку сесть.**

Литература

Е.К. Лютова, Г.Б. Моница «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми».

И.В. Ганичева «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми».

Л.И. Катаева «Работа психолога с застенчивыми детьми».

Спасибо за внимание!

