

«Телесно-ориентированная терапия в практике работы с дошкольниками»

**Выполнила:
Педагог-психолог Антипова Е.А.**

Добрый день уважаемые коллеги!

Слайд №1

«В здоровом теле - здоровый дух» - это выражение известно многим. Тело является продолжением нашей психики. Обычно проблемы, связанные с психическим здоровьем, начинаются с физического или эмоционального стресса. Все наши мысли и действия запечатлеваются в теле. Постепенно накапливается усталость и стрессы, из-за чего происходит блокировка энергии, возникают телесные зажимы, что неизбежно приводит к болезни.

В своей работе с детьми я использую элементы инновационного метода: как телесно-ориентированные практики.

Телесно-ориентированная практика - прогрессивное направление в современной психологии и приобретает все большую популярность при работе со взрослыми и детьми. В основе работы - принцип единства телесных и психических проявлений. Нет таких эмоций, которые не отражались бы в теле. Телесно-ориентированная практика - это вид терапии, при котором понять свои чувства и мысли помогают движения и физические упражнения. Мозг человека устроен таким образом, что он сам от себя скрывает мысли и чувства, но тело человека не умеет лгать. А это значит, что миновав психологическую защиту мозга, тело может дать ответ на многие вопросы.

Слайд №2

Телесно-ориентированная терапия направлена на решение многих задач развития детей, это:

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

Слайд №3

Телесно-ориентированные приемы:

- 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.

Техники телесно-ориентированной терапии применяются при таких явлениях как:

1. Тревожность, возбудимость, плаксивость, агрессивность, страхи, трудности с общением, замкнутость, закрытость.

Из этого следует, что телесно-ориентированный подход может быть очень эффективен при работе с застенчивыми, неуверенными в себе детьми, у которых есть проблемы с отстаиванием своего мнения, защитой себя. Также агрессивными, капризными детьми, так как в основе всех детских проявлений лежат эмоциональные трудности.

Игры и упражнения помогают ребенку снять мышечные зажимы, тревогу, страх и расслабить тело.

А также развивают координацию движений, развивают моторику пальцев рук, прорабатываются моторные движения, позволяют развивать умение взаимодействовать с партнёром, которые способствуют развитию навыков коммуникации.

«Ласковый мелок», «Скульптура», «Добрый – злой, веселый - грустный», «Лежачая восьмерка», «Марионетки» и др. Эти игры способствуют снятию мышечных зажимов, развитию ощущений, умения владеть мышцами лица, рук, ног, снижению мышечного напряжения.

Каждая часть тела отвечает за определенные страхи человека и в зависимости от того, в каком месте возникают неприятные ощущения, можно определить, чего боится человек.

У детей которые испытывают страх (застенчивые и неуверенные в себе дети), у них мышечные зажимы находятся в мышцах шеи, спины, в коленях.

У агрессивных, капризных детей мышечные зажимы происходят в области рта, подбородка, горла руках.

На своих занятиях я начала практиковать телесно-ориентированные технологии: для снятия мышечных зажимов и расслабления тела.

Слайд №4

Во первых я работаю с дыханием. Дыхание представляет собой процесс, который ежеминутно необходим человеку, так как во время дыхания происходит обильное насыщение мозга кислородом.

Дыхательные упражнения воздействует на нервную систему успокаивающим образом. С помощью дыхания можно снять психоэмоциональное напряжение, высвободить отрицательные эмоции и добиться разрядки. Успокоить нервную систему и регулировать баланс правого и левого полушарий мозга.

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

Слайд №5

Во вторых на своих занятиях я использую релаксацию.

Основной принцип методики – снижение мышечного напряжения, расслабления тела. Для этого необходимо поочередно напрягать и расслаблять различные группы мышц, расслабления тела. Это достигается путем несложных упражнений (упражнение «Лимон», «Ленивая кошечка», «Тряпичная кукла», «Цветок», и др.).

Самое важное при выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию.

Упражнения на релаксацию лучше выполнять в тихой, спокойной обстановке.

Расслабляться лучше с закрытыми глазами.

Во время выполнения упражнений на релаксацию формировать умение у детей распознавать ощущение напряженности и расслабленности.

Не спешить заканчивать релаксацию.

Дети могут полежать, если им хочется.

Выходить из этого состояния нужно медленно, спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

Упражнения релаксации позволяют отдохнуть, восстановить силы, улучшают психические функции, активизируют память, воображение, внимание, образное мышление

Слайд №6

В своей работе по этому направлению я использую литературу:

Е.К. Лютова, Г.Б. Моница «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми». В книге представлены программы работы с агрессивными, гиперактивными, тревожными и аутичными детьми. Где описаны особенности личности и поведения таких детей. Большой обзор игр и упражнений для расслабления всех видов мышц и всего тела.

И.В. Ганичева «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми». В книге предложены игры и упражнения для работы с детьми 5-7 лет. Где предлагаются различные варианты коррекции эмоционального состояния методом телесной терапии. Предлагаются варианты психогимнастики и гимнастики для саморегуляции и расслабления.

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

Слайд №7

Включение телесно-ориентированной терапии позволяет осуществлять диагностику и коррекцию эмоционального состояния и различных поведенческих нарушений у ребенка, а значит и оказывать ему своевременную психологическую и педагогическую помощь.

Спасибо за внимание.