Использование методов телесно-ориентированной терапии в работе с дошкольниками

Подготовил:
Педагог-психолог
Корнева Т.В.

Самара, 2020

Введение

- Жизнь современного человека все больше и больше наполняется стрессовыми ситуациями. Избежать их невозможно, ибо тогда придется спрятаться от жизни. В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы все - и родители, и педагоги, и врачи, но практика показывает, что они прикладывают недостаточно усилий для его сохранения и тем более развития.

- Сам по себе стресс - вызывает взаимодействие между мозгом, нервной и эндокринной системами. Чтобы понять, как стресс влияет на здоровье наших детей (равно, как и на наше) и почему эффективны методы «тело - дух», необходимо знать, как реагирует на стресс наш организм.

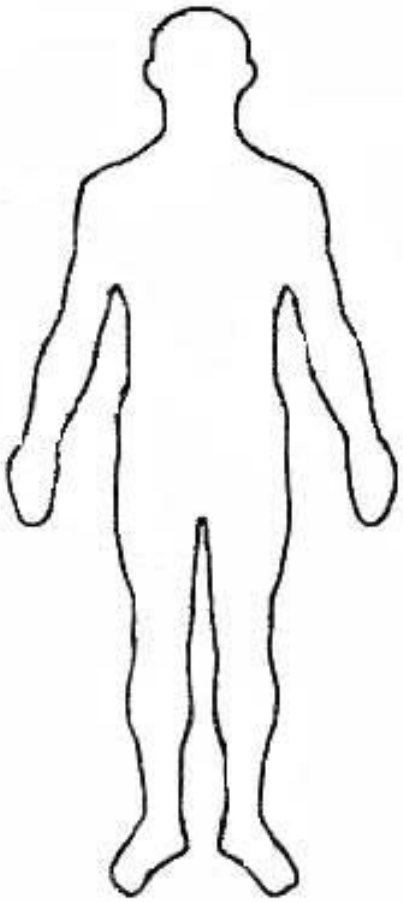
Инструкция 1:

- *«Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цвет-ных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.*
- *Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.*
- *И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда — всю краску унес ветер.*
- *У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».*
- **Таким образом, детям предлагается поработать с первой колон-кой, где изображены домики.**

«Волшебная страна чувств»

Цель этой методики — исследование психоэмоционального состояния.

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики.



Инструкция 2:

- «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри - вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

- Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».
- **красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричне-вый, серый и черный)**

Блоки в теле

- **Глаза неподвижность лба и «пустое выражение глаз».-**
- **Рот**
- **мышцы подбородка, горла, затылка. Челюсть зажата или неестественно расслаблена. Сдерживает проявления плача и гнева.**
- **Шея**

глубокие мышцы шеи, язык и затылочная часть головы. Удерживается гнев, крик, потеряна взаимосвязь с телом.

- **Грудной отдел**

широкие мышцы груди, плеч, лопаток, грудная клетка, руки, кисти. Человек сдерживается на уровне дыхания, задерживает вдох и выдох. Перестает ощущать любовь, сострадание, эмпатию.

- **Область диафрагмы**

диафрагма, солнечное сплетение, внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Удерживается сильный гнев.

- **Живот**

широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясницы связано со страхом нападения. Подавление злости и неприязни.

- **Таз**

все мышцы таза и нижних конечностей. Таз неподвижен, «мертвый», асексуальный. Подавление возбуждения, гнева, удовольствий. Из-за блокировки в ногах отсутствует связь с землей.

Постоянно вырабатывая гормоны стресса (адреналин и норадреналин) и не расходуя их, организм устает: поднимается давление, увеличивается частота сердечных сокращений, учащается дыхание, сужаются кровеносные сосуды и напрягаются мышцы. Ученые называют это состояние «гиперактивностью». А в результате - гипертония, головная боль, желудочные спазмы, остеохондроз.

Таким же образом стресс влияет и на детский организм. Дети, неоднократно испытавшие стресс, хуже себя ведут, у них нарушается сон, их мучают ночные кошмары или энурез, возможны кожные заболевания, инфекции и несчастные случаи.

Например, было установлено, что стресс часто становится первоисточником бактериальных заболеваний горла у детей. Более того, наследственные соматические болезни: астма, аллергии и диабет могут проявиться под влиянием испытанного в детстве стресса, поскольку стресс нарушает течение химических реакций организма, разрушает клетки, приводит к сбою в работе гормональной, иммунной и всех функциональных систем человека.

Ежедневно перед ребенком возникают преграды, которые ему необходимо преодолеть. Как правило, преграда не воспринимается как благо. А значит, возникает стресс, столкновение, конфликт. Энергия конфликта разрушает нейрофизиологическую саморегуляцию ребенка, т.е. нарушается управление жизненно важными процессами организма. Поэтому так важно с раннего возраста обучать ребенка умению регулировать свое состояние, правильно преодолевать преграды жизненных обстоятельств. Тогда стрессовая ситуация не навредит здоровью маленького человека. Напротив, она воспитает в нем волю, поможет развить способности и интеллект.

Детей часто поощряют зато, что они не жалуются и не показывают своих настоящих «отрицательных» эмоций. Склонные к сотрудничеству, уступчивые дети тоже страдают от стрессов. Для них намного полезнее выражать свои чувства, зная, что за это не поругают, а не прятать их внутрь.

Защищенный от стресса ребенок иногда должен демонстрировать и отрицательные эмоции. Это даже необходимо. Главное, научить ребенка выражать свои чувства социально приемлемым способом.

Способность испытывать чувство, регулировать его и жить с ним дальше является жизнеутверждающей и укрепляющей здоровье.

Таким образом, «защищенный от стресса» ребенок осознает свои неприятности, напряжение или то, что он просто «встал не с той ноги».

первый шаг наших *действий:*

Это- игровые комплексы, насыщенные образными представлениями, которые легко воспринимаются и с удовольствием осваиваются детьми. Они не требуют разучивания, безопасны и эффективны. «Игры для здоровья» позволят детям управлять стрессом и справляться с жизненными событиями, выходящими из-под контроля.

Аспекты методики:

- ***Первый аспект***-это упражнения, позволяющие развивать в детях более тонкое восприятие и чувствование самих себя, своего состояния, ощущений тела.

. ***Второй аспект*** методики - это освоение детьми навыков самомассажа и «коллективного» массажа стрессозависимых зон тела.

- **Стрессозависимые зоны** - это:
- § голова, задняя поверхность шеи;
- § плечи и воротниковая зона;
- § ягодицы;
- § пятки.
- ***Третий аспект*** предлагаемых упражнений- вибрационные упражнения (виброгимнастика, вибротанец, звуковибрация).
- В основе вибрационных упражнений, используемых в данной методике, лежат естественные движения детей и ритм.

Если мы посмотрим на природу вокруг нас, то заметим, что всё находится в постоянном движении, колышется, вибрирует Затянувшийся застой и неподвижность приводят к блокированию энергии и расстройству здоровья. Постоянный ритм, который мы задаем телу во время вибрационных упражнений, стимулирует течение жидкостей в теле. Вибрационное движение запускает колебательный процесс молекул воды внутри каждой клетки организма, что, в свою очередь, способствует выводу токсинов из клеток.

ИГРЫ, направленные на развитие общительности, сплочения, выхода агрессии и страхов, на снятие психо-эмоционального напряжения. Попробуйте, двигайтесь и вы обязательно убедитесь в этом!

- **«Сочини свой танец» (для детей с 6 лет)по кругу.**
- Ведущий встает в центр круга. В такт музыкальным отрывкам (быстрые или медленные) он выполняет несколько различных танцевальных движений, все остальные копируют его танец. Затем, меняется музыка и следующий участник выходит в центр, сочиняет свой танец, и далее по кругу.
- **«Танец морских волн»**

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий – «ветер» – включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки вторые. Море может быть спокойным – рука на уровне груди.

- **Этюд «Строители»** (для детей с 5 лет)

Участники выстраиваются в одну линию. Ведущий предлагает вообразить и показать телом и лицом различные движения, как первый передает соседу и т.д.:

- тяжелое ведро с цементом;
- легкую кисточку;
- кирпич;
- огромную тяжелую доску;
- гвоздик;
- молоток.

Замечание: Ведущий следит, чтобы поза, степень напряжения мышц тела и выражение лица «строителей» соответствовали тяжести и объему передаваемых «материалов».

Для детей с 5 лет

- **«Свободный танец»**

Детям предлагается под музыку с закрытыми глазами танцевать, выполняя любые, какие им хочется, движения, не мешая друг другу. (Ритм, громкость музыки лучше периодически менять.

- **«Танец огня»**

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках танцуют), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром.

- **Этюд «Насос и надувная кукла»**
- Дети разбиваются на пары. Один надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена). Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняется вперед, на выдох произносит: «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет – она надута. Затем «куклу» сдувают, нажав несильно ей на живот, воздух постепенно из нее выходит со звуком: «С-с-с», она опять «опадает».
- Пары меняются ролями.
-

для детей с 5 лет

- **«Ожерелье»**
- Участники встают в плотный круг. Они – бусинки красивого ожерелья, тесно прижимаются, крутятся на месте, не отрываясь друг от друга, бегают по шее хозяйки, так же плотно прижавшись. Ведущий подходит к «ожерелью» и пытается «разорвать» его. Если ему это удается, бусинки «рассыпаются» по полу и катаются по нему. Ведущий ловит их, по очереди крепко держа за руку первую, та – вторую пойманную ведущим, третью и т.д., пока не соберет снова все ожерелье и не сделает его плотным и крепким. Первая пойманная бусинка становится ведущим.

Для детей с 4 лет

- **«Веселая зарядка»**

Ведущий рассказывает, а все остальные показывают в движении.

«Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы – проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы – упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы – крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы – маятники, тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как лук индейца, и станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

для детей с 4 лет

- **Этюд «Потянулись – сломались»**
- Исходное положение стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... А теперь наши ладони как бы сломались, повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, перегнулось тело, подогнулись колени, упали на пол... лежим, отдыхаем, хорошо».
- **Замечание**: Когда дети отдыхают на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, помочь снять « зажимы ».

- **«Огонь – лед»**
- По команде ведущего: «Огонь!» – стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела.
- По команде: «Лед!» – дети застывают в позе, в которой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.
-