

**Консультация на тему: «Применение инновационных технологий педагогом – психологом в ДОУ. Техники телесно – ориентированной терапии для детей старшего дошкольного возраста»**



Выполнил: педагог – психолог  
МДОАУ «Детский сад №141»  
Василенко Любовь Ивановна  
1 кв. категория

2021г

## **Консультация н тему: «Применение инновационных технологий педагогом – психологом в ДООУ. Техники телесно – ориентированной терапии для детей старшего дошкольного возраста»**

Одной из важнейших задач современного общества является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Педагоги и психологи отмечают увеличение количества детей с различными отклонениями в психосоматическом развитии. Негативное воздействие этого явления проявляется как в телесной, так и в психической сферах. В телесной сфере это приводит к ограничениям подвижности, нарушениям позы, ухудшению кровообращения, болям. В психической сфере не дает естественно проявляться любым эмоциям, мешает личностному росту.

Наиболее естественными и гармоничными для ребенка являются развитие и обучение, основанные на активизации и включении в работу двигательной сферы. Как известно, более 80% информации в процессе общения передается невербальным способом. А у ребенка «живой язык» спонтанных движений и жестов гораздо в большей степени отражает характер его коммуникации и появляется задолго до отчетливых речевых навыков. Поэтому включение телесно-ориентированных психотехник и приемов в коррекционно-развивающую работу существенно расширяет их возможности.

Популярность телесно-ориентированной психотерапии в современном мире, несомненно, растет. Известно, что телесно-ориентированная практика - прогрессивное направление современной психологии, приобретающее все большую популярность в быстро развивающемся мире. 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. Её отличие от всех других заключается в том, что привычная психологическая работа дополняется работой с телом человека. А это дополнение является особенно важным, когда речь идет о маленьких клиентах психолога – о детках.

В чем уникальность детской телесно- ориентированной практики? Она как одно из самых современных и эффективных направлений в психологической практике, является привычной работой с телом. Ребенок по своей природе является абсолютно телесным. вспомните, малыш, если он голоден, не хочет спать или есть, устал, всегда начинает капризничать. Если ребенку

плохо телесно - то плохо и эмоционально. И, наоборот, от переизбытка негативных эмоций может случиться расстройство аппетита, сна, пищеварения. С взрослением эти две сферы постепенно дифференцируются и отделяются друг от друга. Ведь взрослые люди не плачут, когда хотят спать и устали. Однако взаимосвязь тела и эмоций остается, просто становится менее очевидной. Тело взрослого человека также реагирует на эмоциональное состояние. Эта реакция проявляется в виде соответствующих физиологических изменений.

Когда напряжение внутри ребенка зашкаливает, его тело *«приходит к нему на помощь»*. А напряжение появляется из-за тяжелой атмосферы в семье, авторитарного воспитания, построенного на страхе и наказании, рождении братика и сестрички и возникновения обычного детского страха: *«я больше родителям не нужен, они меня больше не любят»*. И получается. Что изначально психологическая причина приводит к вполне реальному физиологическому нарушению (*энурез, заикание и т. п.*). Аллергии, бронхиальные астмы, склонность к рвоте, тики, грызение, ногтей, запоры, спазмы - все эти физические проявления и привычки принято относить к разряду *«психосоматических»*, то есть возникающих по психологическим причинам.

И именно для решения таких проблем в первую очередь необходимо как пропагандировать, так и практиковать телесно-ориентированные игры и упражнения. Они позволяют дошкольникам снять накопленное напряжение, а также научиться лучше понимать свое тело, а, следовательно, и эмоции. Ведь зачастую дополнительная проблема заключается в том, что дети сами толком не могут сформулировать свое беспокойство. Под телесно-ориентированной психотехникой (*для дошкольников*) понимается направление психолого-педагогической помощи, которое решает практические задачи сглаживания (*коррекции*) его психологических проблем, рассматривая их в связи с особенностями функционирования его тела.

Методами телесно-ориентированной психотехники называются различные направления работы, реализуемые с помощью определенных упражнений и соответствующие той или иной задаче.

Условно работу в рамках данного направления можно разделить на активную и пассивную.

Во время пассивной работы психолог создает для тела ребенка условия, чтобы мышцы, которые напряжены - смогли расслабиться, чтобы дыхание стало тоже равномерным и глубоким, чтобы ребенок снял телесное, а, следовательно, и эмоциональное напряжение.

При этом ребенок не теряет осознания происходящего, в отличие от гипнотических техник, а всего лишь находится в состоянии расслабления, или по-научному, кинестетического транса. Это позволяет снять все переживания родителей относительно вмешательства в психику их ребенка. Фактически каждый из вас работает телесно-ориентированным терапевтом, когда крепко обнимает, прижимает своего ребёнка или супруга, подругу; когда мы поглаживаем ребенка ласково перед сном или наоборот, пробуждением, спинку, ножки, ручки. Этот телесный контакт является и успокаивающим, и поддерживающим, дает ребенку понять, что Вы рядом с ним, любите его, принимаете его.

Так вот пассивная работа и представляет собой определенную технику воздействия, которая аккуратно, мягко и заботливо дает детскому телу понять: все хорошо, все в полном порядке. Применение этой техники позволяет создать условия для того, чтобы его тело расслабилось, и напряжение, которое его сковывало, ушло.

Активное направление данного метода связано с телесным моделированием и выражением негативных эмоций. Для этого используются специальные активные мероприятия, в которых «*обыгрываются*» гнев, обида, страх и т. д. Здесь в работе с детьми старшего дошкольного возраста мы используем игры-драматизации, подвижные игры с проговариванием определённых четверостиший, игры с применением дыхательных практик и т. п. Таким образом, эти игры позволяют сбросить накопленное телесное напряжение в веселой и не агрессивной форме.

Методы телесно-ориентированной психотерапии применяются при таких проявлениях, как:

- Тревожность, возбудимость, плаксивость
- Агрессивность
- Страхи и фобии
- Навязчивости и стереотипии
- Трудности с общением, стеснительность, зажатость
- Замкнутость, закрытость
- Психосоматические проблемы:
- Тики, энурез, заикание и пр.

Телесно-ориентированные игры и упражнения дают детям информацию об окружающем через телесные ощущения и направлена на решение многих задач развития детей, это:

1. Развитие координации равновесия;
2. Повышение сенсорной чувствительности;
3. Развитие мелкой моторики;

4. Развитие зрительного анализатора;
5. Снятие психомоторного напряжения;
6. Обучение основам саморегуляции;
7. Развитие эмоциональной сферы, навыков общения и моделирование эмоций.

Основной акцент при этом направлен на совершенствование психомоторной функции.

Коррекционно-развивающая работа в рамках этого направления включает игры и упражнения на координацию движений, на развитие всех пальцев руки, проработку моторных движений в паре, позволяющие развивать умение взаимодействовать друг с другом, т. е. способствующие навыкам коммуникации.

Методы телесно-ориентированной терапии:

- Физические упражнения и игры,
- Дыхательные упражнения,
- глазодвигательные упражнения,
- пантомимика,
- самомассаж.

Основные цели телесно-ориентированных игр и упражнений: Развитие координации движений, достижение состояния расслабления, психическое и физическое оздоровление.

Использовать приемы телесно-ориентированной терапии в работе с детьми дошкольного возраста достаточно сложно. Чтобы начать коррекционную работу с дошкольником, используя техники телесной терапии, необходимо установить с ним доверительные отношения. Ребенок должен чувствовать, что безопасна окружающая его обстановка и безопасен человек, который будет с ним заниматься.

Работа строится через:

- накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания
- использование релаксации на уровне каждого сегмента
- прямое воздействие на хронические зажимы посредством массажа с целью расслабить их
- проговаривание с ребенком возникающих ощущений.

Возможна ситуация, когда ребенок не захочет выполнять необходимые действия, поскольку они у него не получаются. Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц данного сегмента. При этом психолог сам демонстрирует напряжение мышц, сопровождая демонстрацию имитацией эмоций, имеющих отношение к прорабатываемому

сегменту. Необходимо помнить, что при чрезмерно длительном напряжении могут возникать болевые ощущения, что является нормальным явлением. Об этом необходимо спокойно сказать ребенку. Нельзя делать движения через силу и спешить. Чем спокойнее мы выполняем движения, тем больше вслушиваемся в свое тело и тем больше информации получаем.

Применяя в коррекционной работе игры и упражнения телесно-ориентированной терапии мы можем помочь детям чувствовать себя более уверенно, а также их поведение может стать более прилежным

Важным моментом социализации ребёнка является его способность контролировать телесные проявления и тесно связана с формированием основных черт психики. У ребёнка возникает ощущение возможности использовать своё тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приёмы самоконтроля. Таким образом, телесно-ориентированный подход позволяет эффективно преодолевать эмоциональные проблемы разной степени. Это могут быть незначительные трудности: усталость, бессонница, раздражительность, невозможность полноценно отдохнуть, повышенная впечатлительность и чрезмерная эмоциональность. Но также могут быть и более серьезные проблемы: комплексы и страхи, неуверенность в себе, фобии, панические атаки, чрезмерная забота о своем здоровье и здоровье близких, тревожные расстройства и пр.

