|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
| **Использование телесно-ориентированных техник в работе с детьми с ОВЗ** 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.Взаимосвязь тела и психики уже давно считается известным и неоспоримым.Наиболее естественными и гармоничными для ребенка являются развитие и обучение, основанные на активизации и включении в работу двигательной сферы. Применение телесно-ориентированных техник в работе с детьми дошкольного, школьного возраста с нарушениями в развитии в контексте развивающих, коррекционных и психологических занятий в настоящее время является актуальной проблемой. Изначально психология тела возникла в русле психоанализа, в 30-х годах прошлого века.  *Ее основатель Вильгельм Райх* был одним из учеников З. Фрейда. Он описал, как в ответ на стрессовые ситуации, возникает защитное поведение, которое выражается в хроническом напряжении отдельных групп мышц — «мышечных зажимах». «Мышечные зажимы», объединяясь, формируют «мышечный пан­цирь». 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 (все это причины остеохондроза, артрозов, многих соматических заболеваний). В психической сфере не дает естественно проявляться любым эмоциям, мешает личностному росту. |

«Задавленные с детства эмоции требуют выхода и вызывают тики, заикания, все виды неврозов, приводят к появлению вредных привычек.

*Факторы влияющие на психическое здоровье ребенка*

Популярность телесно-ориентированных техник в современном мире, несомненно, растет. Телесно-ориентированный подход привлекает возможностью непосредственной коммуникации с подсознанием с помощью языка тела, а также контроля эмоций.

*Цель-мобилизация* энергии тела и возращение ребенка к его первичному состоянию, снятие психофизических зажимов, коррекция различных нарушений развития, профилактика психосоматических заболеваний.

В основе телесно-ориентированного подхода в работе с детьми лежит принцип психофизического сопряжения, суть которого заключается в том, что применяемые средства двигательной активности позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере которые, в свою очередь, способствуют изменениям в психической сфере.

Нами были изучены и систематизированы методики многих авторов *(Алябьевой У.А., Ганичевой И.В., Зуевой Т.Л., Касицыной М.А., Панфиловой М.А., Сиротюк А.Л. и др.)*. На их основе составлены комплексы игр и упражнений, которые применяют специалисты Центра.

В работе активно используются подвижные и малоподвижные игры, игры с мячом, элементы психогимнастики, коррекционной ритмики, упражнения на координацию речи с движением, кинезиологические упражнения, приёмы самомассажа, дыхательные упражнения, растяжки, релаксационные упражнения и др.

Задача телесно-ориентированного подхода — распускание мышечных зажимов. Мышечные зажимы организуются в семи основных защитных сегментах, которые располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза. Основным способом распускания мышечных зажимов на соответствующем уровне является предварительное максимальное напряжение мышц основных сегментов тела.

Когда человек переутомлён, уровень его энергии слишком низок и человек легко впадает в состояние перевозбуждения. Классический пример — возбуждённый и беспокойный ребёнок, который, несмотря на усталость, никак не может успокоиться. Нередко приходится видеть, как пытаясь успокоить расшалившегося ребёнка, родители или педагог усаживают его на стул, ограничивая тем самым его двигательную активность. Ребёнок в этом случае не может усидеть на месте. Взрослый может наказать ребенка, накричать на него. Тогда он взрывается плачем, что заставляет его дышать глубже и даёт ему энергию для расслабления. Поэтому для достижения расслабления необходимо уделять внимание технике дыхания.

 *Способы высвобождения энергии.*

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.

*Элементы телесно-ориентированнного подхода*

Содержание и организационные формы занятий с использованием телесно-ориентированных техник определяются этапом работы и психологическим настроем детей. Количество, порядок и содержание игр не являются фиксированными и могут меняться. Игры могут быть в свободной форме или в виде стихотворения.

На начальных этапах ребенок обучается дифференцировать состояние напряжения/расслабления отдельных мышечных групп. Необходимо помнить, что при чрезмерно длительном напряжении могут возникать болевые ощущения, что является нормальным явлением. Об этом необходимо спокойно сказать ребенку. Допускается также более интенсивный контакт в области сегмента, чтобы дать ребенку возможность его почувствовать. Важно не торопить его, так как ребенок может в любой момент столкнуться с неприятным ощущением или переживанием.

Нельзя делать движения через силу и спешить. Чем спокойнее мы выполняем движения, тем больше вслушиваемся в свое тело и тем больше информации получаем. Тело необходимо слушать, мягко следуя за ним.

Следует помнить, что в отличие от взрослых *(у которых все движения совершаются с перефирии, с мелких движений)* у детей все начинается с большого движения. Лишь когда усвоено большое движение, можно переходить к более мелким.

Опыт показал, что целенаправленная проработка телесной сферы ребенка актуализирует ресурс развития и создает потенциал для дальнейшего стабильного и успешного освоения ребенком собственно когнитивных программ *(психологических, педагогических, логопедических и т.д.)*.

И именно для решения таких проблем в первую очередь нужно использовать телесно-ориентированный подход. Он позволяет детям снять накопленное напряжение, а также научиться лучше понимать свое тело, а, следовательно, и эмоции. Телесно-ориентированный подход создает для тела ребенка такие условия, чтобы мышцы, которые были напряжены – смогли расслабиться, чтобы дыхание стало более равномерным и глубоким, чтобы он смог снять телесное и эмоциональное напряжение.

Примеры упражнений телесно-ориентированных техник

**ГЛАЗА**

*Эффект защитного сегмента в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз. Распускание мышц происходит посредством возможно большего раскрывания глаз, выполнения вращательных движений глазами, мобилизации мышц век и лба.*

*Пустые глаза ребенка могут свидетельствовать о нарушении чувства безопасности и чувства реальности. Хроническое неосознанное нежелание видеть болезненные, неприятные сцены может привести к нарушению функционирования глаз. Миопия, или близорукость, - это нежелание видеть дальше собственного носа (А. Лоуэн). Близорукий глаз испуган, но человек не ощущает этого. Его страх часто родом из детства. Пугаясь враждебного взгляда родителей, ребенок сжимается, зажмуривает глаза. Зажмуривание - это попытка игнорировать реальную ситуацию опасности.*

*Ребенок сужает поле зрения, как бы отодвигая опасность.*

***Терапевтическая цель занятий - возвращение глазам чувствительности****.*

**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 пальцами, 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, посидели, распахнулись, осмелели,

Стали круглыми, большими (максимально раскрыть глаза),

Снова бегают по кругу, друг за другом, друг за другом.

**Упражнение «Гляделки»**

Сидя напротив друг друга, смотреть в глаза друг другу, стараясь запомнить цвет глаз, угадать настроение (грустные они или веселые и т.д.).

*Примечание.* В группе можно устроить групповые гляделки». Дети садятся на стулья, расставленные в две шеренги друг против друга.

**Упражнение «Недовольный»**

Наморщить лоб, поднять брови вверх, затем опустить вниз. Сдвинуть брови, максимально напрягая их. Затем расслабить мышцы.

Я сегодня недоволен,

Я сегодня недоспал.

Сильно я нахмурил брови,

Подержал так (удерживать 4-5 секунд) и устал.

Не могу я долго злиться,

Я играть давно хочу.

Лучше я расслаблю лобик

И к ребятам подойду.

Рот

Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла, затылка. Защитный сегмент удерживает гнев, крик, плач, кусание, сосание, гримасничанье. Распускание происходит за счет имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, сосания и путем прямого воздействия на эти мышцы.

**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.

**Упражнение «Рот на замочке»**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот «на замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет,

Не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться,

Ничего не рассказав (4-5 секунд).

Губы все же я расслаблю,

А секрет себе оставлю.

**Упражнение «Хоботок»**

Вытянуть губы «хоботком», напрячь их и произнести звук «у». Затем слегка приоткрыть рот, расслабить губы.

Подражаю я слону,

Губы хоботком тяну (вытянуть губы, произнести «у»),

Славный слоник получился –

Я немножко удивился (приоткрыть рот).

**Упражение «Конфета»**

Представить, что во рту вкусная конфета. С большим удовольствием, не спеша «сосать» ее.

**ШЕЯ**

*Сегмент включает глубокие мышцы шеи, язык. Удерживает крик, плач. Распускание происходит посредством криков, плача и путем воздействия на мышцы языка и шеи.*

*Ощущение свободы в шее сопровождается ощущением свободы во всем позвоночнике. Поднимите голову - почувствуйте, как напрягаются мышцы передней части шеи; опустите голову, дотроньтесь подбородком до груди - почувствуйте, как натягиваются задние мышцы шеи и мышцы спины.*

**Упражнение «Горошина»**

Прижать кончик языка к правой щеке и надавливать на нее. Пауза. Затем прижать кончик языка к левой щеке и надавливать на нее. Расслабить мышцы.

**Упражнение «Горка»**

Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгнуть его горкой. Затем расслабить мышцы.

**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 2 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 дальше. Затем вернуться 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**

*Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживанием дыхания подавляется любая эмоция. Распускание достигается через полный выдох и путем воздействия на мышцы рук.*

**ГРУДЬ**

*Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживанием дыхания подавляется любая эмоция. Распускание достигается через полный выдох и путем воздействия на мышцы рук.*

**Упражнение «Надоело мне бояться»**

Поднять плечи, втягивая голову. Держать плечи напряженными, задержать дыхание. Затем опустить плечи. Вдох выдох. Развернуть плечи, расширяя грудную клетку, глубоко вдохнуть. Выдохнуть, свести плечи. Повторить 2 раза.

Дома я один остался,

Поначалу испугался.

Чуть раздастся где-то шорох,

Я мгновенно замирал,

Плечи быстро поднимал

И дыханье прерывал.

Прятался, как черепаха,

Напрягал и сопел…

Надоело мне бояться!

Лучше песню я спою.

Плечи тут же опущу,

Глубоко вздохну, плечи разверну!

Я такой большой и сильный,

Не боюсь я никого!

**Упражнение «Ленивая кошечка»**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнеся 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.

**Упражнения с бумагой**

Взять газету в правую руку и скомкать ее, не прибегая к помощи левой руки. Проделать то же левой рукой. Порвать газету на мелкие клочки.

*Примечание. Позволяйте детям, нуждающимся в освобождении от гнева, агрессии, делать это с чувством. Пусть они рвут бумагу, топчут ее, прыгают на ней. Это позволит ребенку "освободиться от неприятных ощущений наиболее приемлемым способом.*

**ДИАФРАГМА**

*Сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Скованность выражается в выгнутом вперед позвоночнике, когда человек лежит, между нижней частью спины и плоскостью остается значительный промежуток. Выдох у него труднее вдоха. «Панцирь» удерживает сильный гнев. Освобождение от «панциря» идет через работу с дыханием и рвотный рефлекс (для детей используется имитация подобных движений).*

***Глубоко дышать - значит глубоко чувствовать.****Сдерживая глубокое дыхание, мы тормозим некоторые чувства, связанные с животом. Живот принимает участие в плаче, поэтому заторможенным сказывается чувство грусти. Дети, рано понявшие, что посредством втягивания и напряжения живота можно избежать проявления чувств грусти и печали, обычно редко плачут. Грудная клетка такого ребенка слишком раздута и похожа на бочку. Дыхание поверхностное, частое, уровень энергии снижен. Такой ребенок быстро устает и с трудом расслабляется, но если ему удается, то его тело оживает. Ничто так не улучшает дыхание как хороший плач. Плач - механизм, освобождающий от напряжения, - доступен маленькому ребенку. Подавленный плач уничтожающая сила, которая травмирует внутренние органы, особенно кишечник. А. Лоуэн, делая вывод из своих наблюдений, называет болезни, связанные с воспалением кишечника, «плачем изнутри». Позволяйте своему ребенку плакать, это снимет напряжение и вернет его телу свободу.*

*Предлагаемые упражнения помогают проработать сегмент диафрагмы и живота, нормализовать дыхание, повысить уровень энергии и вернуть свободу движений, грацию, которая с рождения присуща ребенку.*

**Имитация рвотных движений**

Ширококо раскрыть рот, вытянуть язык и сделать движение с помощью мышц горла, рта и диафрагмы, будто что-то необходимо вытолкнуть изнутри, из горла.

*Примечание. Упражнение проводится индивидуально или в малых подгруппах (2-3 человека).*

**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 открыиый рот.

Упражнение повторяется не более трех раз.

**Упражнение «Полное дыхание»**

Встать прямо или лечь на пол. Положить руки на верхнюю часть живота. Представить, что под ладонями - воздушный шарик. Вдох - шарик надувается, живот округляется. Продолжается вдох - воздух перемещается в грудь, и шарик надувается там, а в это время шарик на животе сдувается, так как живот втягивается. Задержать дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдыхать, «выпуская воздух» сначала из верхнего «шарика», потом - из нижнего «шарика».

Упражнение повторяется не более трех раз.

**ЖИВОТ**

*Сегмент включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Когда верхние сегменты проработаны, сегмент живота распускается легко.*

**Массаж живота мячом**

Лечь на пол. Положить мяч себе на живот и катать его по животу, слегка нажимая, чтобы почувствовать его прикосновение.

**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. цвета воздух они видели, удалось ли им почувствовать движение воздуха сверху вниз при вдохе и от живота к ногам при выдохе.*

**Упражнение «Прячем шарик»**

Вдохнуть воздух и «опустить» его в живот - «надуть шарик». Представить, что кто-то хочет потрогать шарик, а вы не даете ему сделать это. Втянуть живот в себя, задержав дыхание, затем выдохнуть.

**Примечание.** На начальных этапах обучения полезно помогать себе руками, делая как бы массаж живота. На выдохе слегка надавить руками на живот с приседанием.

**ТАЗ**

*Сегмент включает мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее панцирь, тем более таз отведен назад, а ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Тазовый панцирь служит для подавления возбуждения, гнева, удовольствия. Распускание идет за счет мобилизации мышц таза и ног.*

**Упражнение «Хула-хуп»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки положить сбоку на таз, чтобы чувствовать его движение. Движение тазом вперед-назад, затем влево-вправо. Следить, чтобы ноги не отрывались от пола, верхняя часть туловища оставалась, по возможности, на месте, а двигался только таз.

Я вращаю хула-хуп.

Корпус движется вокруг

*Примечание. Ребенку с проблемами непросто выполнить это упражнение так, как в движение включается все тело. Помогите ему, придерживая своими руками его плечи и буждая двигать тазом в разных направлениях.*

**Упражнение «Толкание»**

Встать боком к партнеру на расстоянии 10 см. Начать движение тазом вбок, как бы подталкивая партнера. Не сходя с места, постараться дотронуться до партнера.

**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 ее 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!

Ыогу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

**Упражнение на заземление «Слон»**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по команде, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стоп