

**Краснова С.Г.,**

канд. пси. наук, доцент БУ ЧР ДПО «ЧРИО» МО и МП ЧР

**Мартынова Т. В.,**

педагог-психолог высшей квалификационной категории

МБДОУ «Детский сад № 167» г. Чебоксары

## **ВОЗМОЖНОСТИ ТЕХНИК ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ В ПСИХОКОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ ДЕТЕЙ**

*Аннотация.* В материале рассматриваются техники телесно-ориентированной терапии, предлагаемые для использования в работе с детьми дошкольного возраста, обсуждаются показания для их использования, проблемы, решаемые данными техниками и предполагаемые результаты их применения. Предлагается комплекс упражнений для коррекции психоэмоциональных нарушений и психосоматических расстройств, конспект совместного занятия детей и родителей.

*Ключевые слова:* телесно-ориентированная психотерапия, самоконтроль, психоэмоциональные нарушения, психосоматические расстройства, психологическая коррекция, состояние напряжения.

Телесно-ориентированная психотерапия рассматривается как комплексная практика, объединяющая психологические подходы и физическое воздействие на тело [1; 2; 4; 5; 8; 10]. Ее отличие от других методов заключается в том, что психологическое воздействие дополняется работой с телом человека, что особенно важно в работе с детьми, поскольку взаимосвязь эмоций и тела у детей имеет тесную взаимосвязь [1].

Вильгельм Райх, основатель данного направления, 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. В психической сфере не дает естественно проявляться любым эмоциям, мешает личностному развитию [7]. Телесно-ориентированный подход привлекает возможностью непосредственной коммуникации с подсознанием с помощью языка тела, а также контроля эмоций. Важным достоинством телесной психотерапии является также широкое применение разнообразных техник [8].

В основе применения техник телесно-ориентированной психотерапии лежат следующие положения: тело запечатлевает все события, эмоции и ощущения, которые испытывает ребенок и через воздействие на него можно работать с последствиями негативного опыта; психологическая защита включает блокирование неотрагированных эмоций внутри тела, в итоге искажает их (эмоции), блокирует их выплеск. Избавление от мышечного напряжения позволяет устранить эмоциональные и психосоматические нарушения, а также научиться эффективно использовать его ресурсы [3; 4].

Когда ребенок переутомлён, уровень его психической энергии слишком низок, и он легко впадает в состояние перевозбуждения. Например - возбуждённый и беспокойный ребёнок, который, несмотря на усталость, никак не может успокоиться. Расслабление мышц следом расслабляют нервы, исключая отрицательные эмоции и быстро улучшая самочувствие. С этой целью проводится постизометрическая релаксация, которая вызывает естественное расслабление мышц за счёт их предварительного напряжения в течение определённого времени [9;11]. Для преодоления названных нарушений, внутреннего напряжения во взрослом состоянии ребенка надо учить релаксации с дошкольного периода детства.

Применение метода телесно-ориентированной терапии способствует сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Это особенно

важно при увеличивающемся количестве детей с различными отклонениями в психосоматическом развитии и психоэмоциональными нарушениями, что в телесной сфере приводит к ограничениям подвижности, нарушениям позы, ухудшению кровообращения, болям. При негативных эмоциях основные группы мышц напрягаются, учащается сердцебиение. Переизбыток негативных эмоций может приводить к расстройству у детей аппетита, сна, пищеварения. К детским психосоматическим расстройствам относятся тики, навязчивое сосание пальца или грызение ногтей, кожные заболевания, аллергия, бронхиальная астма, расстройства сна и аппетита, энурезу [1; 5]. Таким образом, напряжение, негативные эмоции способны приводить к физиологическим нарушениям. Если обратиться к социально-психологическим факторам то это - неблагополучие в семье, страхи, наказания и другие причины. Особенно действенен данный метод при пережитом стрессе, психологической травме, агрессии, печали, истериках, гиперактивности. Целесообразно использовать его в комплексе с музыкальной терапией, арт-терапией, сказкотерапией.

Итак, упражнения направлены на то, чтобы устранить мышечную зажатость, сформировать нужные двигательные навыки, наладить взаимосвязь между телом и психикой. Еще раз отметим, что техники связаны с телесным моделированием и выражением негативных эмоций. Для этого используются специальные занятия, в которых прорабатываются в игровой форме гнев, страх, обида и пр. Например, пытаюсь успокоить гиперактивного ребёнка, родители или педагог сажают его на стул. Или еще хуже, если взрослый наказывает ребенка, кричит на него. Но заплавав, ребенок расслабляется, глубже вдыхая и выдыхая воздух. Это подводит к пониманию того, что для достижения расслабления необходимо уделять внимание технике дыхания. После выполнения комплекса упражнений снижается гиперактивность, восстанавливается свобода речи, улучшается внимание и память, стимулируется способность воспринимать новое. У детей-аутистов снижается агрессия, страхи, появляется прямой взгляд в глаза, улыбка, интонации в речи, они становятся терпимее к физическому контакту, проявляют любопытство.

При организации работы важно помнить, что мышечные зажимы организуются в семи основных защитных сегментах, которые располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота, таза [1; 5]. Другими словами техники телесно-ориентированной терапии способствуют расслаблению пошагово именно этих частей тела. Основным способом исключения мышечных зажимов является предварительное максимальное напряжение мышц основных сегментов тела. Например, комплекс упражнений можно начать с упражнения, направленного на надувание и втягивание щек. Следует набрать воздух, сильно надувая щеки, задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы «задувая» свечу. Следующее упражнение может выполняться так: поджать губы, чтобы их совсем не было видно, закрыть рот, сжать губы, затем расслабить их. Для рук интересным и действенным может оказаться упражнение «Лимон», при выполнении которого ребенку предлагается опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Следует медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак, почувствовать, как напряжена правая рука, затем «бросить» лимон и расслабить руку. Выполнить то же упражнение левой рукой. Далее можно перейти к выполнению упражнений для шеи, груди, тела. Для тела рекомендуется упражнение «Ленивая кошечка». Для этого детей просят поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка, почувствовать, как тянется тело, затем резко опустить руки вниз, произнеся звук «а».

Следующее упражнение позволит расслабить мышцы живота. Для этого ребенку предлагается лечь на пол, положить руки на верхнюю часть живота и представить, что под ладонями находится воздушный шарик. При вдохе шарик надувается, живот округляется, воздух перемещается в грудь, и шарик надувается (в груди). В это время шарик на животе сдувается, так как живот втягивается. Ребенку предлагается задержать дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохнуть, «выпуская воздух» сначала из верхнего «шарика», потом - из нижнего. Упражнение повторяется не более трех раз. Отметим то,

что важным условием выполнения упражнений является систематичность и направленность их на все сегменты: рта, грудь, таз и т.д.

В работе с родителями рекомендуем упражнение «Ребенок-цветок». Ребенка просят сесть на пол, закрывшись и свернувшись калачиком. Он (ребенок) - «семечко», посаженное в землю, которое родители «поливают» приговаривая, что, когда он «вырастет», то станет красивым, сильным, могучим деревом или цветком. По команде взрослого, ребенок постепенно «растет» (поднимается), распрямляются его части тела, вытягиваются руки вверх, расправляются пальцы, корпус, выпрямляется спина, высоко поднимается голова, «тянется к солнцу». Взрослый любит им, пробует, какими «крепкими» и «твердыми» стали его руки-ветви, спина, голова, шея, «ноги-корни». Данное упражнение повышает самооценку, создает близость с родителями, улучшает отношения в семье.

По отношению к родителям хотелось бы отметить, что тактильные контакты (объятия, поцелуи, прикосновения), игры с ребенком, в которых родители и дети тесно контактируют друг с другом - это тоже телесная терапия. Обнимать ребенка - значит передавать ему на уровне телодвижений информацию о принятии, что снижает стресс, раздражение, агрессию [1]. Такие тактильные контакты способствуют выработке в организме ребенка гормона окситоцина. Это нужно для профилактики неврозов и оптимизации отношений ребенка в социуме, снижения напряжения, успокоения.

Мы предлагаем целостное занятие, направленное на снятие психоэмоционального напряжения и коррекцию психосоматических расстройств детей 3-7 лет, возникающих в отношениях с родителями. Рекомендуемое количество человек: 6-12 (совместно с мамами). Из оборудования будет необходим музыкальный центр.

В ходе занятия проводится проигрывание сказки «Колобок». Начинается сказка словами: «Жили-были мама с папой. Однажды папа пошел на работу, а мама решила испечь Колобок (почетная роль Колобка предоставляется ребенку). Аккуратно замешиваем тесто (аккуратно мнем ручки и ножки

ребенка), раскатаем (легкие поглаживания), положим в начинку доброту, смешинку, сладкого варенья ... и все это крепко-накрепко слепим. Положим в печь (ребенок располагается на коленках мамы, голова располагается возле маминого сердца, сердцебиение это таймер выпечки). После приготовления Колобка мама кладет его «остывать». Пока Колобок остывал проводится упражнение «Я дрозд, ты дрозд» (дети играют в парную игру «Дрозд» со словами ниже).

Я дрозд, ты дрозд,  
у меня нос, у тебя нос,  
у меня щёчки аленькие  
и у тебя щёчки аленькие.  
Мы с тобой два друга.  
Любим мы друг друга.

При этом пары выполняют движения: открытой ладонью показывают на себя и маму (ребенка), прикасаются кончиками пальцев к своему носу и к носу соседа, к щёчкам, обнимаются. А сейчас мамы будут учить летать своих птенцов. Мама ложится на спину, вытягивает ноги, а ребенок взбирается на них и берет руками руки мамы. Затем она сгибает ноги и раскачивает их вправо-влево и вверх-вниз. Ребенок должен сохранить равновесие.

Колобку захотелось друзей себе найти. Соскочил с подоконника Колобок и покатился по тропинке (мама с ребенком переступают с ноги на ногу, ножки ребёнка на маминых ногах идут, перекатываясь с ноги на ногу.). Катится Колобок, катится, а навстречу ему Зайка. Решил Колобок с зайцем подружиться. Выполняется упражнение «Зайки». Мама садится на пол, ставит между ногами ребенка, держа его за руки. Ребенок на двух ногах перепрыгивает поочередно через левую и правую ногу мамы;

Скачет зайка прыг, да скок,  
на зеленый, на лужок.  
Травку щиплет-кушает,  
И тихонько слушает

Не идет ли волк.

Поиграл Колобочек с зайцем и покатился дальше. Катится колобок, катится, а навстречу ему волк. И с волком решил Колобочек подружиться. Выполняется Упражнение «Волк». Ребенок сидит на маме, спинка прямая. Мама поднимает ноги поочередно, ножки деток на маминых ногах.

Волк раскроет свою пасть,  
Хочет колобка украсть:  
Щелк да щелк, и снова щелк!  
Не поймает его волк.

И покатился Колобок дальше. Катится Колобок, катится, а навстречу ему медведь, большой, мягкий, пушистый. Понравился он Колобку, и с ним решил он подружиться. Выполняется упражнение «Медведь». Мама становится на колени, руками упирается в пол, превращаясь в «лошадку». Ребенок пролезает у нее под животом, взбирается на спинку и снова пролезает у нее под животом со словами.

Ничего не бывает на свете  
Лучше добрых и мягких медведей!  
Не дерутся они, не кусаются,  
И от этого очень мне нравятся!  
Они толстыми, мягкими лапами.  
Никогда никого не царапают.  
От них бед никаких не бывает,  
И от грусти они помогают.

Покатился колобок дальше. Катится Колобок, катится, а навстречу ему грустная лисичка. Сидит, грустит. Решил Колобок развеселить лису. Выполняется Упражнение «Лисичка» (ребенок делает массаж маме со словами).

Лиса в гости к нам пришла, остренькие ушки.  
Хмурит глазки, морщит лоб, пухленькие щечки.  
Аккуратно проведу я по мягким лапкам,

Носик, ротик я потру, «...спрячь ты коготочки».

Настроенье станет вдруг радостным и сладким.

Много друзей нашел Колобок сегодня в лесу. Понравилось ему маленькое путешествие? Да вот только домой ему возвращаться пора. Пришло время и папе возвращаться с работы и Колобок покатился домой. В ходе заключительной части педагог-психолог предлагает оценить занятие. Если занятие понравилось, дети и родители аплодируют, если нет – топают ногами. Уточнить, что понравилось больше всего, что не понравилось и почему. Выполняется заключительное упражнение. Дети садятся в кружок со словами педагога-психолога «Давайте сядем в круг так, чтобы можно было дотянуться руками друг до друга. Закройте глаза, протяните руки в стороны и коснитесь ими рук, кто стоит с вами рядом, попрощайтесь с ними руками. До свидания!». Занятие завершается.

Таким образом, метод телесно-ориентированной психотерапии в работе с детьми способствуют принятию ребенком себя, освобождению от отрицательных эмоций, уверенности в себе, снижению общей тревожности, нацеленности на успех. Чем раньше ребенка приобщать к таким занятиям, тем он лучше научится контролировать свое тело и эмоции, избежит в будущем проблем, связанных с эмоциональными нарушениями, психосоматическими расстройствами.

### **Литература (использованная и рекомендуемая)**

1. Воробьева, Е.А. Роль и место телесно-ориентированных методов в работе с детьми / //Междисциплинарные проблемы психологии телесности: Материалы межведомственной научно-практической конференции / Под ред. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. – М., 2004. – С. 302–307.

2. Ганичева, И. В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5–7 лет) / И. В. Ганичева – М.: Национальный книжный центр, 2014. – 136 с.



3. Лоуэн, А. Психология тела: Телесно-ориентированный биоэнергетический психоанализ / А, Лоуэн : М., 1997. – 256 с.

4. Николаева, В. В., Арина А. Г. Клинико-психологические проблемы психологии телесности.// Психологический журнал, 2003, том 24, № 1, С 119-126.

5. Сандомирский, М. Е. Телесная психокоррекция: клинико-физиологический подход / М. Е. Сандомирский – Уфа: Филиал Моск. Госуд. Открытого педагогич. Университета им. М. А.Шолохова в г. Уфа, 2002. –126 с.

6. Сандомирский, М.С. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с.

7. Соловьева, Ю.М. Телесно-ориентированное направление в психотерапии // Вестник Харьковского национального университета им. В.Н. Казарина. – 2005. – №11 (705). – С. 1–3.

8. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Автор-составитель Л.С. Сергеева. – СПб., 2000. – 290 с.

9. Тимошенко, Г. В., Леоненко Е. А. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство / Г. В. Тимошенко, Е. А. Леоненко - М: Психотерапия, 2006. - 480с.

10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5985305/> Interoceptive Awareness Skills for Emotion Regulation: Theory and Approach of Mindful Awareness in Body-Oriented Therapy (MABT). Cynthia J. Price and Carole.

11. <http://www.uaua.info/planirovaniye-semji/beremennost/article-11385-emotsionalnyie-problemyi-u-detey-telesno-orientirovannaya-terapiya-kak-metod-korreksii/>.

12. <http://psyera.ru/2453/uprazhneniya-po-telesno-orientirovannoy-terapii>.