**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №38»**

**Городское методическое объединение**

**педагогов-психологов ДОУ**

**Мастер-класс**

**для педагогов-психологов**

**по телесно-ориентированной терапии.**

**Подготовила и провела:**

**Педагог-психолог МБДОУ № 38**

**Бартули Я.В.**

 **Майкоп, 2019г.**

**Цель:** познакомить педагогов-психологов с телесно-ориентированной терапией, продолжать обучить навыкам саморегуляции.

**Задачи:**

* Познакомить педагогов - психологов с методами детской телесно-ориентированной терапией.
* Учить осознавать свои эмоциональные ощущения.
* Формировать самоконтроль своих эмоции и развивать умение управлять телом.
* Активизировать творческий потенциал.

**Материалы:**

1. Магнитофон с записью музыки
2. Коврики
3. Презентация.

**Введение.**

Закладывая радость в душу, мозг и тело,
И начиная это каждой клеткой ощущать.
Идёшь вперёд размеренно, умело,
Делами душу исцелять.

Что такое телесно-ориентированная терапия? В чем ее уникальность? Почему она столь эффективна?

Основы телесно-ориентированной терапии были заложены [Вильгельмом Райхом](http://duhovniypoisk.com/psychology/raich.php). Вильгельм Райх – австро-американский психоаналитик, психолог, психиатр и врач, один из учеников Зигмунда Фрейда. Он одним из первых, кто обратил внимание на тело человека в психотерапии. Его труды по телесной терапии, следует заметить, они и на сегодняшний день являются актуальными. Применение метода телесной психотерапии помогло избавится от мышечных зажимов и связанных с ними психических заболеваний тысячам людей во всем мире. Райх одним из первых высказал мнение, что все ощущаемые человеком невыраженные эмоциональные переживания не исчезают бесследно, а имеют конкретный результат в теле человека в виде мышечного напряжения, образовавшихся мышечных блоков. Напряжение в мышцах человека со временем становится хроническим и приводит к образованию “мышечного панциря”, что ведет к развитию невротических заболеваниям. Если человек не предпринимает никаких действий для того, чтобы избавиться от своего “мышечного панциря”, то он становится для него естественным и проявляется в характерологических особенностях в виде раздражения, напряжения, агрессивности, апатии, неуверенности в себе и т.д. (все виды эмоциональных трудностей). В.Райх выделил 7 сигметов мускульного панцыря, которые локализуются :

1. Глаза. Мышечное напряжение в области глаз. Здесь удерживаются такие проявление эмоций, как страх и слезы.

 2. Рот. Ротовая область включает в себя мышцы горла, подбородка и  затылка. Здесь удерживаются эмоции гнева, крика, кусания, плача, гримасничанье.

3. Шея. Данный отдел включает мышцы шеи и язык. Мышечный защитный панцирь удерживает такие проявления эмоций, как крик, плач и гнев.

4. Грудь. Грудной отдел включает широкие грудные мышцы, плечевые мышцы, мышцы лопаток, грудную клетку, а также  руки и кисти рук. Грудной отдел препятствует проявлению эмоций смеха, страсти, грусти. Именно в грудном отделе происходит сдерживание дыхательных процессов, посредством которого подавляется любая человеческая эмоция.

5. Диафрагма. Данный отдел включает в себя солнечное сплетение, диафрагму, различные внутренние органы, а также позвоночные мышцы. Здесь подавляется чувство гнева.

 6. Живот. Область живота является одной из наиболее распространенных областей образования мышечного панциря. Данный сегмент включает мышцы спины и широкие мышцы живота. Считается, что напряжение мышц поясницы связано со страхом нападения, как непосредственного физического, так и косвенного. Защитный панцирь на мышцах талии ассоциируется с подавлением отвращения, злости, ненависти, а также с подавлением боязни щекотки.

 7. Таз. К сегменту таза относятся мышцы таза и мышцы нижних конечностей.  Зажатость мышц в области таза служит подавлению гнева, возбуждения и естественного подавления человеком потребности в удовольствии.

 В. Райх был глубоко убежден, что человеку по силам снять мышечное напряжение, свой “защитный панцирь” посредством терапевтического воздействия на область мышечного сжатия. Это может быть массаж или различного рода упражнения. Их особенность заключается в том, что любой из них направлен не только на расслабление зажимов, а в большей степени на осознание тела и эмоциональное отреагирование. Т.е. ощущения собственного тела и осознанно высвободить удерживаемые внутри эмоции.

Основное отличие данного метода от других - возможность непосредственного доступа к бессознательному уровню человека без вербального общения - во время терапии разговоры сводятся к минимуму.

Таким образом, Райх создал методики уменьшения напряжения для каждой группы мышц. Каждый из отделов мышц независим друг от друга, поэтому работать можно как с одной группой, так и с одновременно с несколькими группами мышц.

В работе с детьми дошкольного возраста телесно - ариентированная терапия является одной из самых эффективных направлений в психологической практике, поскольку психологическая работа сопровождается работой с телом ребенка. А это дополнение является особенно важным, когда речь идет о детях.

Ребенок по своей природе является абсолютно телесным. Вспомните, малыша, когда он голоден, мокрый или хочет спать, он всегда начинает капризничать и плакать. У него еще не существует деления дискомфорта на эмоциональный и телесный. Если ему плохо телесно – то плохо и эмоционально. От избытка негативных эмоций может случится расстройство аппетита, сна, пищеварения. Взрослый, работает телесно-ориентированным терапевтом, когда обнимает ребенка, прижимает к себе, гладит. Это телесный контакт является успокаивающим, поддерживающим, дающим малышу понять, что вы рядом с ним, любите его, принимаете его. Обычный пример из жизни, когда ребенок плачет, его родители берут на руки и он успокаивается.

С взрослением эти две сферы постепенно дифференцируются, отделяются друг от друга.

Взаимосвязь тела и эмоций остается, просто становится менее очевидной. Тело взрослого человека также реагирует на эмоциональное состояние. Эта реакция проявляется в виде физиологических изменений, если это радость, то и тело «радуется», повышается жизненный тонус, расслабляются мимические мышцы лица, преобладает в основном улыбка на лице, глаза широко открыты, появляется легкость в движениях, а если негативные чувства-то и тело «горюет», тоскует и гневается. Это проявляется в напряжении основных групп мышц, сердце начинает биться чаще, повышается давление.

Одной из основных задач для психолога в рамках данного направления является обучение родителей и детей играм, чтобы они смогли самостоятельно играть дома и тем самым проводить профилактику возможных проблем.

Также телесно-ориентированный подход очень эффективен при работе с агрессивными, капризными, застенчивыми, неуверенными в себе детьми, у которых есть проблемы с отстаиванием своего мнения, защитой себя. Ведь в основе всех этих детских проявлений лежат все те же эмоциональные трудности. Таким образом, телесно-ориентированная терапия рекомендуется если ребенок склонен к психосоматическим заболеваниям, испытывает эмоциональные трудности.

**Практическая часть.**

Сейчас предлагаю Вам перейти к практической части. Сделаем упражнение для взрослых, чтобы Вы на себе смоги прочувствовать эти ощущения. Возможно, Вы почувствуете, что где-то не совсем просто будет расслабится, или получать прикосновения.

**Упражнение «Пианино».**

Цель:снятие эмоционального напряжения.

Содержание: Работа в парах**.** Один человек из пары должен лечь, приняв любую удобную для него позу. Второй партнёр начинает прикасаться к различным частям на теле лежащего. Затем пары меняются.

Упражнение направленно на снятие эмоционального напряжения, которое называется **«Пианино».**

Работаем в парах**.** Один человек из пары должен лечь, приняв любую удобную для него позу. Второй партнёр начинает прикасаться к различным частям на теле лежащего. Какая задача стоит перед тем, кто лежит? Задача проста: «пошевелить» именно тем самым местом, к которому только что прикоснулся партнёр. Потом партнёры меняются ролями.

- Спасибо. В чём хитрость этого упражнения? Большинством участков нашего тела совершенно невозможно «пошевелить» как-то изолированно. Однако нужно этому учиться. Телесно-ориентированная терапия работает не только с телом, но и (большей частью) с *ощущениями* в теле. А *ощутить* мы можем всё, что угодно. Если научимся ощущать своё тело, восстановим утраченную способность чувствовать самого себя!

Этот блок мы правели для того, чтобы вы на себе ощутили, что ТОТ существует.

Теперь проиграем в игры, которые можно использовать в работе с детьми дошкольного возраста.

- Следующая игра создает тесный контакт между участниками игры. Игра называется **«Путанница».**

Упражнение «**Путанница**»

Цель: Создать тесный контакт между участниками игры.

Содержание: Ведущий берет за руку одного из детей, тот в свою очередь берет за руку другого ребенка. Этот следующего и т.д., пока все участники не будут держаться за руку. Психолог постоянно движется вместе с детьми, как бы заматывая клубок, пока не возникнет путаница. По команде психолога, звучит хлопок, или руки поднимает вверх и «клубок» распадается, т.е. дети расцепляются руками.

Следующее упражнение способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений. Игра называется **«Ласковый мелок».**

Цель: игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание: Дети разбиваются по парам. Вторые участники становятся за первыми. Задача вторых участников, нарисовать пальчиком на спине первого участника рисунок. Задача второго участника – отгадать рисунок второго участника. (Солнышко, воздушный шарик, квадрат).

В завершении сделаем упражнение под названием **«Разговор через спину»**.

Упражнение «Разговор через спину».

Цель: игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание: Дети встают друг за другом в круг. Сейчас мы с вами прослушаем сказку. «Жил был мальчик Никита. Он очень любил гулять по лесной полянке. (Сейчас наши ладошки превращаются в ножки и мы прогуливаемся по полянке, постучали ладошками по спинке соседу). Сияло яркое солнышко (нарисуем по спинке солнышко). Никитка увидел на полянке маленького котенка, подбежал к нему и погладил его (давайте представим себе котенка и погладим его по спинке), затем погода стала меняться , подул ветерок (давайте изобразим по спинке, как подул ветерок, быстрыми движениями рук погладим спинку), загремел гром (легкими движениями кулачков постучали по спинке) и пошел дождик (выполняем пальчиками точечные нажимы по спинке). Мальчик испугался грома и заплакал (указательными пальчиками провели вдоль туловища , как будто капают слезки). Но тут вышла мама обняла Никитку и погладила его (погладьте спинку соседу). Мальчик перестал плакать и заулыбался (а теперь повернитесь друг к другу и улыбнитесь соседу) ».

В практике применяют игры, направленные на снятия речевых зажимов. Такие игры, как

- «высвобождения шума», Издавайте любые странные или детские звуки, которые просятся наружу, особенно те, которые запрещались в детстве.

- «мычания», Расслабьтесь и мычите нравящуюся мелодию, любые естественные гневные звуки, при этом прикладывайте руки к разным частям тела, чтобы ощутить, как они вибрируют во время мычания. Это упражнение освобождает напряжение вокруг голосовых связок и горла, возникающее у тех, кому приходится много говорить, а также у тех. кто испытывает ощущение сдавленности в горле. Работа с вибрацией позволяет, кроме того, сбрасывать болезненные ощущения в разных частях тела.

Шеринг: Что Вы сейчас чувствуете? Что было для Вас сложнее сделать? Что бы Вы хотели повторить?

В конце занятия хочу сделать вывод:

*Обширный опыт психотерапевтической практики свидетельствует о том, что полноценное присутствие человека в мире невозможно без его полноценного присутствия в собственном теле. Справедливо и противоположное: отчуждение от своего тела, отношение к нему с неприязнью и пренебрежением – основные причины заболеваний на физическом, психическом и духовном уровнях. Методы телесно-ориентированной терапии призваны помочь вернуть человеку ощущение собственного тела и радость пребывания в нем, осознать ценность каждого мгновения этой жизни, проживать ее активно и максимально полно, без чувств страха, тревоги и нерешительности.*

Спасибо за внимание!