

Психогимнастика в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

*Терехина Юлия Ильдаровна
Педагог-психолог ГБОУ СОШ №14 СПДС №18 «Радуга»*

Важнейшим фактором развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья является его эмоциональное благополучие, гармония между эмоциональным и интеллектуальным, между телесным и психическим здоровьем.

Воспитание через эмоциональное воздействие – очень тонкий процесс. Основная задача педагога-психолога заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы их направлять в верном направлении, регулировать через деятельности, в которой они и проявляются, и формируются.

Учитывая особенности психического развития детей, в нашем детском саду разработана технология обеспечения эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста через систему занятий по психогимнастике, песочной и арт-терапии, имеющиеся техники систематизированы и адаптированы для детей 5-7 летнего возраста.

ФГОС выдвигает следующие требования к социально-коммуникативному развитию детей: оно должно быть направлено на усвоение детьми норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Проблемой является то, что ребенок дошкольного возраста не умеет управлять своими эмоциями, регулировать поведение. Важно помочь ему овладеть навыками саморегуляции эмоциональных состояний.

Эффективным методом обучения детей саморегуляции является психогимнастика по программе М.И.Чистяковой, которая направлена на обучение выразительности в движениях, в воспитании эмоций и навыков в саморасслаблении.

Занятия по психогимнастике строятся в игровой форме, на которых дети изучают различные эмоции, учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

На нарушение выразительности моторики важно обращать внимание потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми. Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания.

Что же такое психогимнастика?

Психогимнастика- это курс специальных занятий (этюды, игры, упражнения), направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально- личностной сферы.

В методике М.И. Чистяковой систематизированы этюды и игры, направленные как на развитие у детей различных психических функций (внимание, память). Так и на обучение элементам саморасслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния.

Целью психогимнастики является снятие психоэмоционального напряжения, сохранение естественных механизмов развития ребенка, сопровождать и будить ростки его самостоятельности, стараясь не управлять им, не обижать его, не ограничивать его фантазию не подавлять.

Психогимнастика включает в себя:

- Мимические и пантомимические этюды.
- Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.
- Специфика организации занятий состоит в следующем:
- каждое упражнение включает в себя фантазию, чувства движения ребенка.
- все занятия строятся на сюжетно-ролевом содержании.

- все события и предметы должны быть воображаемыми, это облегчает внутреннее внимание детей.

Выполнение упражнений в психогимнастике все правильные и эти занятия способствуют развитию успешности у каждого ребенка. Дети успешны: правильно все, что они делают, делают все по-своему, как могут.

Психогимнастика используется в следующих случаях:

- снятие детских страхов;
- нарушение эмоциональной сферы;
- трудности поведения и характера;
- _ нарушение психомоторики.

В процессе занятий необходимо использовать:

- различные виды игр;
- свободное и тематическое рисование;
- музыку;
- элементы театрализованной деятельности.

На занятиях этюды и игры можно использовать в начале занятия.

- Ритуал- приветствие.
- Настрой детей на занятие.
- Разминка отдельных групп мышц тела на физкультурных занятиях и др.
- В основной части занятия:
- Отдых после тяжелых упражнений.
- Обучающие игры.
- Переключение внимания с одного вида деятельности на другой.
- В конце занятия:
- Ритуал прощания.
- Успокоение детей.

Для детей младшего дошкольного возраста игры и этюды:

- "Тише". Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!» Шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови «идут вверх».
- "Иди ко мне". Ребенок манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно. Присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.
- "До свидания!" От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднятой рукой: «До свидания! До встречи!»
- "Новая кукла". Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.
- "Лисенок боится". Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стяхивание с ноги воображаемых капелек воды.
- "Ваське стыдно". Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать укладывала. Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол. Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему. Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.
- "Это я! Это мое!" Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая, оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называется имя играющего), «Чьи это книги?», «Чьи игрушки?». И т. п. Мальчик отвечает жестом. Рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я!» Идея обладания более обширного «я» выражается более или менее сильным прижатием кисти к груди: «Мое, принадлежит мне!»
- "Любящие родители". Мама-медведица и папа-медведь качивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй

улыбкой смотрит на маму и сына и сам тоже тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью. Сложить перед собой руки, обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

Для детей старшего дошкольного возраста игры и этюды:

- "Заколдованный ребенок". Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там.
- "Противоположные движения". Дети становятся в две шеренги друг против друга. На начало каждого такта вторая шеренга выполняет движения, противоположные первой. Если первая шеренга приседает, то вторая подпрыгивает. И т. д.
- «Пробуждение». Дети сидят на ковриках в удобной для них позе. Педагог подходит к любому и касается его плеча. Кого коснулись, «просыпается» (потягивается, открывая глаза). Проснувшись, будит другого, и т.д. Все это упражнение выполняется в тишине. (Фото 1)



Фото 1.Этюд «Пробуждение».

- "Посещение больного". Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, заботливо поправляет одеяло.
 - "Робкий ребенок". Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что воспитательница им недовольна, а дети вот-вот обидят. Сидеть на кончике стула очень прямо, колени сдвинуты, пятки и носки сомкнуть, локти прижать к телу, ладони лежат на коленях, голову опустить.
 - Этюд «Танец пяти движений».
- Педагог: Встаем враспынную так, чтобы не мешать друг другу. Во время выполнения упражнения вы можете свободно продвигаться, не наталкиваясь.
- Педагог: Покажите, пожалуйста, как течет вода. Движения текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое.
- А теперь на пути нам встретилась густая чаща. Надо через нее перейти. Движения редкие, сильные, четкие, рубящие.
- Мы устали пробираться через чашу и похожи на сломанную куклу. Движения самые разные, встряхивающие, незаконченные, ломанные.
- К нам на помощь летят бабочки. Наши движения тонкие, изящные, нежные, плавные.
- А теперь вы успокоились. Стоим без движений. Все тело мягкое, расслабленное. Слушаем свое тело. Какое оно послушное, гибкое, как ему хорошо после того, как каждая мышца подвигалась. Теперь мы бодрые, веселые. Фото 2.



Фото 2. Этюд «Танец пяти движений».

- "Спать хочется". Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает. Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.
- "Соленый чай". Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песка мелкую соль. Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту! Голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен - ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.
- "Момент отчаяния". Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.
- "Встреча с другом". У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу. Объятие, улыбка. (Фото 3).



Фото 3. "Встреча с другом»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.: Академия, 2003.
2. Алябьева Е.А.. Психогимнастика в детском саду. М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Алямовская В.Г. , Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Изд. Скрипторий 2000, 2002
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Педагогика-пресс, 1996.
5. Гоношенко Н.И. Исследование особенностей эмоционального отношения ребенка к себе и окружающим // Психолог в детском саду. 2005. № 4.
6. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. – СПб., 2002.
7. Запорожец А.В. Развитие эмоциональной регуляции действий у ребенка / Запорожец А.В. Избр. психол. труды: В 2-х т. Т.1. Психическое развитие ребенка. М.: Педагогика, 2006. 210
8. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). СПб.: Речь, 2005
10. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004.
11. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. М.,1995.
12. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.,1990.
13. Эмоции и чувства ребенка / Коломинский Я.Л., Панько Е.А., Игумнов С.А. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. СПб.: Питер, 2004.
14. Энциклопедия воспитания и развития дошкольников /Под ред. Л.Ю. Субботиной. М. 2001.