

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеобразовательного вида №42« Мамонтенок»
Городского округа «город Якутск»**

**Телесно –ориентированный подход
для гиперактивных детей**

**Коркина Розалия Кузьминична,
педагог- психолог**

Якутск, 2020

В последнее время все чаще психологу приходят родители и педагоги с вопросами: что делать? как быть, если ребенок неуправляемый, не слушается? Почему ребенок не хочет выполнять то или иное задание или поручение на занятии или в любом другом виде деятельности? Какие же причины могут быть:

- -упрямство,
- -плохое настроение,
- -плохое самочувствие,
- -неинтересно,
- -трудно не по возрасту,
- -плохая подготовка педагогом занятия (непродуманное, отсутствие наглядного материала, плана),
- -недостаточная мотивация, отсутствие заинтересованности в конечном результате.

Большинство обратившихся родителей из-за чрезмерной подвижности своего ребенка, сейчас испытывают серьезные затруднения. Теоретически им доступна любая современная информация о воспитании и обучении ребенка, но в реальной жизни родители, да и педагоги не всегда знают, когда, при каких обстоятельствах и какой принцип следует применять.

В каждом детском саду количество таких неуправляемых детей растет. Если есть такой ребенок в группе, то атмосфера в группе часто становится трудно управляемой и трудности испытывают все его окружение: сверстники, родители, педагоги. Обычно у таких детей отмечаются импульсивность, повышенная возбужденность, нарушение координации. Все мы знаем, что двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма. Движения в любой форме всегда вызывает у детей чувство радости и удовольствия. Но если тело находится в постоянном напряжении, нервная система работает с перегрузками. Причины могут быть разные: следствие незначительного поражения мозга, возможно, функциональные и генетические факторы. Может, причина кроется в том, что родители вовремя не смогли заняться с ребенком, и проблемы нарастали одна за другой, как снежный ком. Ведь, признаки гиперактивности проявляются у ребенка уже в раннем детстве.

Гиперактивные дети сталкиваются с необходимостью приспособивать свое поведение к конкретной ситуации; владеть навыками игровой деятельности, игровых действий; устанавливать контакты в игре; соблюдать определенные нормы поведения. Возбужденный и беспокойный ребенок, который, несмотря на усталость, никак не может успокоиться. Нередко приходится видеть, как пытаюсь успокоить такого ребенка, педагоги усаживают его на стул, ограничивая тем самым его двигательную активность. А ребенок не может усидеть на месте. Он вертится, вскакивает, кричит иногда даже и дерется или быстро просит прощения и через минуту забывает все. Ему сложно сидеть, так как его мышцы находятся в состоянии сжатия и уровень энергии ограничен.

Как известно, более 80 % информации в процессе общения передается невербальным способом. Отсюда потребность в непосредственном телесном контакте у детей очень велика. Поэтому включение телесно – ориентированных

психотехник и приемов в коррекционные работы расширяет их возможности. Концентрируя внимание на движениях, ребенок постепенно учится владеть своим телом, что оказывает положительное влияние на его физическое и психическое состояние. Одновременно воздействия на соматическую и психическую сферы ребенка, можно добиться тренированности всего организма, обретения уверенности, что вызывает положительные эмоции, а первые успехи вытесняют из подсознания отрицательные.

Чтобы успокоиться и расслабиться, ребенку нужна энергия. Поэтому для достижения расслабления необходимо уделять внимание технике дыхания. Если ребенок возбужден, раздражителен, технику расслабления не приемлет, то можно воспользоваться различными упражнениями на искусственное напряжение: сжатие кулаков, «битье» груши или мягкого модуля, сильное поочередное надавливание каждой рукой на руки взрослого. Предварительное напряжение в течение определенного времени вызывает естественное расслабление мышц, что является физиологической потребностью. Релаксация возникает естественным путем за счет утомления мышц, и ребенок сам регулирует этот процесс. Важным моментом является сохранение определенной позы в течение некоторого времени. Проводимые занятия с гиперактивными детьми состоят из:

- вводной части, в которой включаются приветствие, дыхательные упражнения, дыхательно –звуковая гимнастика, игры на ориентировку в пространстве.
- В основной части идет освоение различных упражнений на концентрацию и переключаемость внимания; подвижная игра. Ритмическая часть проходит в быстром динамическом темпе. Эта часть требует наибольшей затраты энергии, упражнения предназначены на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на расслабление. Чаще всего это плавные движения и упражнения на дыхание.
- Заключительная часть состоит из упражнений на релаксацию и восстановление дыхания.

Виды и формы поддержки гиперактивного ребенка. Поддержка может быть коммуникативной, телесной, эмоциональной, физической и деловой.

Речевые формы поддержки: комплимент, похвала - «Молодец! Умница! Ты сегодня заслуживаешь похвалы». Основное предназначение речевых настроек – установка на хорошее настроение. При произнесении речевых настроек голос педагога полностью должен соответствовать тому, о чем он говорит, т.е. голосом и мимикой должны передаваться доброжелательность.

Эмоциональная поддержка: выслушать, одобрить, разделить эмоцию, посочувствовать. Не надо торопиться предлагать ребенку свои варианты решения проблемы или исправлять ситуацию. Сначала нужно дать ребенку выговориться, используя технику активного слушания: задавая уточняющие вопросы.

Проявление дружелюбия, поддержки: «Ничего, справимся! Не волнуйся, я с тобой. Не грусти, ты не одинок».

Поддержка телесным контактом. Дружеские жесты и мимика: объятия; рукопожатие; подмигивание.

Психолого - педагогическая помощь и ребенку, и родителям и педагогам - это сложный процесс, который требует комплексного подхода, систематичности и большого

терпения. Работа по сопровождению ребенка с гиперактивностью должна проводиться комплексно со всеми участниками процесса сопровождения с целью выработки единого подхода и одинакового понимания сути проблемы. Использование телесно-ориентированного подхода избавляет гиперактивных детей от тревожности, агрессивности, создает условие для эмоционального благополучия в детском саду и дома.

Предлагаемые ниже упражнения и игры доступны и полезны для работы с гиперактивными детьми.

Упражнение «Щеки». Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы «задувая» свечку. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

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

Подражаю я слону, губы хоботком тяну,

Славный слоник получился.

Я немножко удивился.

Упражнение «Злюка успокоилась». Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и широко открыв рот, зевнуть.

А когда я сильно злюсь,

Напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю.

Чтобы злюка улетела,

Нужно расслабить все тело,

Вздохнуть, потянуться и улыбнуться

Может даже и зевнуть.

Игра «Волшебный сундучок». На карточках записываются имена детей и помещаются в «волшебный сундучок». Педагог обращает внимание детей на то, как много у всех хороших качеств, какое это богатство. Выбирается ведущий и он опускает руку в «сундучок» и достает одну карточку. Чье имя указано на карточке, о ее положительном качестве должен рассказывать ведущий. Перебивать, критиковать говорящего запрещается.

Игра «Волшебная палочка». Педагог читает или рассказывает сюжет небольшого события из жизни или знакомой сказки. Затем дается вопрос: «Как бы ты применил волшебную палочку, если бы оказался на месте Незнайки, Золушки ..?». С помощью волшебной палочки нужно совершить добрый поступок.

Список рекомендуемой литературы

1. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок.- М.,2001.
2. Добсон Д. Непослушный ребенок. – СПб., МИРТ, 1997.
3. Дошкольники «группы риска»/Психокоррекционная и развивающая работа с детьми /Под ред. И.В.Дубровиной.-М.,1999
4. Заваденко Н.Н. Факторы риска для формирования дефицита внимания и гиперактивности у детей//Мир психологии -2000.-№1
5. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания.- М,,: Школа –Пресс 1, 2001.
6. Зинкевич – Евстигнеев Т.Д. Практикум по сказкотерапии.-СПб,: Речь,2000
7. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь,боюсь, хвастаюсь и радуюсь. – М,:Генезис,2000
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. тренинг эффективного взаимодействия с детьми.- СПб: Речь, 2000
9. ФопельК. Как научить детей сотрудничать? Ч.1-3.-М., 1998.Ч.4.- М.,2001
10. Чистякова М.И.Психогимнастика.- М.: Просвещение,1990