*Васина Е.А. магистрант, Научный руководитель: к.пед.н., доцент кафедры специальной педагогики и психологии Токаева Т.Э.*

*Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет*

*г. Пермь katya-vasina@mail.ru*

# ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ

**ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НОДА**

**Аннотация**: в статье проведен обзор некоторых методологий основных представителей телесно-ориентированной терапии, рассматривается положительное влияние телесно-ориентированной терапии на развитие познавательной деятельности у детей старшего дошкольного возраста с НОДА.

**Ключевые слова**: телесно-ориентированная терапия, познавательная деятельность, нарушения опорно-двигательного аппарата, коррекционные упражнения, игровая форма работы.

Стремительные перемены в социально-экономической и политической жизни России, обострение многих общественных проблем заставили ученых и практических работников начать поиск новых, адекватных современной действительности механизмов социальной реабилитации личности. Особого подхода в этом плане требуют дети с ограниченными возможностями здоровья. Признание прав такого ребенка, его интересов, потребностей, оказание помощи в процессе его личностного становления являются в современных социокультурных условиях чрезвычайно важными.

В последние годы отмечается тенденция к увеличению количества новорожденных с НОДА и рост числа детей с наиболее тяжёлыми проявлениями нарушений [1]. В связи с этим разработка новых методов и форм работы с детьми с НОДА является актуальной задачей.

Психологические исследования личностного развития детей-инвалидов показали, что прямым следствием инвалидности является нарушение эмоциональной сферы ребенка. А особенности эмоциональной сферы детей-инвалидов, в свою очередь, негативно отражаются на их адаптивных возможностях: нарушаются межличностные отношения, возникают сложности в общении, сужаются контакты с окружающим социумом, затрудняется обучение и т. д.

Телесно-ориентированная терапия – это одно из самых современных и эффективных направлений в психологической практике при работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, с детьми с НОДА. Отличие этого направления от всех других заключается в том, что коррекционная психологическая работа дополняется работой с телом ребёнка, ребёнок получает какие-то новые сенсорные ощущения, новые возможности познать своё тело, свои способности к новым навыкам и умениям. Получить радость и удовлетворение от занятий и двигательных упражнений, от игры.

Использование телесно-ориентированных приемов на различных этапах развития детей позволяет осуществлять диагностику и коррекцию психомоторной функции, эмоционального состояния и различных поведенческих нарушений у ребенка, а значит, и оказывать ему своевременную психолого-педагогическую помощь. Ведущее направление такой работы, в первую очередь, совершенствование психомоторики и сенсорных процессов. Использование различных предметов (монетки, мячи, палочки, камешки, чётки и другие мелкие предметы) для регулирования психофизического состояния человека имеет давнюю традицию.

Известно, что телесно-ориентированная психотерапия восстанавливает свободное протекание энергии, снимает мышечные спазмы, что благотворным образом сказывается

на психологическом состоянии ребенка[2]. Приемы и методы различны: вербализованный анализ и работа с причинами возникновения мышечных дефансов, связанная с психологическими техниками мануальная терапия (миофасциальный релиз, массаж, постизометрическая релаксация мышц), всевозможные дыхательные методики, респираторные и психофизические гимнастики [4]. Телесно-ориентированный сеанс психотерапии позволяет утвердить и гармонизировать образ «Я», расширить возможности осознания, восприятия и развить собственные возможности [5].

Ребефинг (rebirthing – «второе рождение», англ.) – дыхательная техника самоисследования[3], психологической коррекции и внутренней трансформации.

Основной метод ребефинга – частое глубокое связное дыхание, то есть с отсутствием пауз между выдохом и вдохом. При этом выдох всегда пассивный, расслабленный, но вдох – очень активный, с большим мышечным усилием. На сеансах ребефинга детям, чаще всего, предлагается дышать таким образом от 10 до 30 минут. Эффекты от методики следующие:

Выявление обычно скрытых, даже от самого носителя, мышечных зажимов. Мышцы тела (руки, плечевой пояс, лицо) начинают во время сеанса менять привычный двигательный стереотип, могут возникнуть внезапные сокращения, напряжение мышц до боли, но адепты ребефинга утверждают, что если через это пройти, занятие заканчивается глубокой мышечной релаксацией с высвобождением энергии, массой позитивных эмоций. Эффект часто сравнивают с оздоровительной гидротерапией.

На фоне гипервентиляции могут возникать видения, галлюцинации, что приверженцы метода часто связывают с уникальными измененными (качественно) состояниями сознания. Таким образом, данное состояние может быть использовано для оздоравливающего гипноза и аутогипноза.

Именно этот факт привлекает к ребефингу психологов. Часто психологи отмечают у детей на сеансах эффекты, подобные инсайту. На предварительном занятии, когда идет инструктаж, участникам будущих сессий подробно объясняется, что они могут ощущать и что это означает [3].

Безусловно, для методики есть медицинские противопоказания, поэтому ребефинг можно проводить лишь после тщательного изучения анамнеза ребенка. При возникновении сомнений, необходимо направить его к врачу для дообследования [3]. Проводить необследованному человеку столь агрессивную методику воздействия на организм опасно. Особенно в случае наличия патологии сердца, дыхательной системы (астма, обструктивный бронхит), мозга (эпилепсия, ушибы мозга в анамнезе жизни и многое другое).

Однако проходить ребефинг можно также, игнорируя работу с глубинными проблемами психики, лишь как вариант психофизической гимнастики – для освобождения тела от мышечных спазмов, зажимов и, соответственно, накопившихся проблем в психике и теле.

На основе ребефинга возникли его всевозможные модификации, наиболее известными из которых являются вайвэйшн и холотропное дыхание.

К другим направлениям телесно-ориентированной коррекции, использующим погружение в трансформированные состояния сознания, относятся сенсомоторный психосинтез, недирективный гипноз М. Эриксона, райхианский анализ, интерактивная психотерапия, отдельные варианты нейролингвистического программирования и прочие [4].

Мануальная терапия – в целом, совокупность методик лечения и диагностики болезней при помощи рук специалиста (от «manus» – рука, лат.). Считается одним из самых действенных методов коррекции многих проблем организма, если выполняется профессионалами. Важно, что у методик мануальной терапии (особенно, мягкотканных) практически нет побочных эффектов, свойственных медикаментозному лечению. Но это,

Thank you for using [www.freepdfconvert.com](http://www.freepdfconvert.com/) service!

Only two pages are converted. Please Sign Up to convert all pages. <https://www.freepdfconvert.com/membership>