

Телесная терапия как одно из условий успешного психологического сопровождения детей дошкольного возраста

Современное общество характеризуется кризисами и социальными переменами. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению их физического состояния. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ресурсов, духовному совершенствованию и успешной самоактуализации – как бы вопреки экстремальным ситуациям. Что же помогает человеку сохранить здоровье, душевный комфорт, активную созидательную позицию в сложных условиях? Как помочь человеку уже с детства находить опору в самом себе, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности?

Ребенок рождается беспомощным и именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Такие условия способны создать в первую очередь родители и педагоги, и в основу такого развития должно быть заложено – психологическое здоровье. Использование этого термина подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того, и другого для полноценного функционирования. «Ключевым» для описания психического здоровья является слово гармония. Соответственно можно говорить о том, что психическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества. А значит, в качестве центральной характеристики психологически здорового человека можно назвать саморегулируемость, то есть возможность адекватного приспособления к любым условиям. Функция психического здоровья – это поддержание активного динамического баланса между ребенком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности. Таким образом, задача педагогов – воспитать психологически здорового ребенка для его успешной социализации в обществе.

По своей природе ребенок является абсолютно телесным. Вспомните, малыш, если он голоден, мокрый или хочет спать, всегда начинает капризничать или плакать. У него не существует деления дискомфорта на эмоциональный и телесный. Если ему плохо телесно – то плохо и эмоционально. От переизбытка негативных эмоций может случиться расстройство аппетита, сна, пищеварения. С взрослением эти две сферы постепенно дифференцируются, отделяются друг от друга. Ведь мы же не плачем, когда хотим кушать или спать. Однако взаимосвязь тела и эмоций остается, просто становится менее очевидной. Тело взрослого человека также реагирует на эмоциональное состояние. Эта реакция проявляется в виде соответствующих физиологических изменений. Если это радость, то и тело «радуется»: оно расширяется, мышцы расслабляются. А если негативные чувства – то и тело также «горюет, тоскует и гневается». Это проявляется в напряжении основных групп мышц, которые могли бы помочь дать обидчику сдачи или убежать; сердце начинает биться чаще, повышается давление и прочее.

А теперь еще раз снова вспомним о том, что детки в младенчестве были абсолютно телесными. И они справлялись с помощью имеющегося у них напряжения следующим способом: срыгивали, если было напряжение в горле или животе от лишнего съеденного или попавшего воздуха. Еще они дергали ручками или ножками, если что-то их беспокоило.

Что же происходит при энурезе? Тело ребенка знает, что мочеиспускание помогало

ему справиться с напряжением. И теперь, когда напряжение внутри малыша зашкаливает, его тело «приходит ему на помощь».

Напряжение может быть из-за тяжелой атмосферы в семье, авторитарного воспитания, построенного на страхе и наказании, рождение братика или сестренки или возникновения обычного детского страха: «я больше родителям не нужен, они меня больше не любят».

Получается, что изначально психологическая причина приводит к вполне реальному физиологическому нарушению. Такие болезни, как энурез, принято относить к разряду «психосоматических», то есть возникающих по психологическим причинам. Также к детским психосоматическим заболеваниям относятся нарушения пищеварения (склонность к рвоте, спазмы, запоры), тики, навязчивое сосание пальца или грызение ногтей, кожные заболевания, аллергия, бронхиальная астма, расстройства сна и аппетита.

Помимо вышеперечисленных физиологических нарушений у детей нередкой является проблема преодоления школьной дезадаптации. Очень многие родители приводят своих детей с жалобами не только на трудности в учебе, но и на проблемы эмоционального характера, нарушения поведения в семье и школе. В результате дети без выраженных когнитивных нарушений, без диагностированной отчетливой неврологической или психиатрической патологии вынуждены многократно менять школу или даже переходить на домашнее обучение. Основные проблемы, на которые жалуются родители, заключаются в неумении детей организовать и контролировать собственное поведение для эффективного взаимодействия с окружающими, то есть в конечном счете в нарушениях общения, представляющих реальную опасность для здоровья личности и полноценного развития детей. Так как подобные умения формируются у ребенка в социальной среде и являются продуктом общения со взрослыми и сверстниками, эффективная коррекция нарушений социального взаимодействия возможна только в группе. Развитие коммуникативных навыков и повышение самооценки оказываются важным фактором преодоления школьной дезадаптации.

Именно для решения таких проблем в первую очередь нужно использовать телесно-ориентированную психотерапию. Она позволяет детям снять накопленное напряжение, а также научиться лучше понимать свое тело, эмоции, а, следовательно, спокойно принимать правильные решения и действовать более адекватно в любых ситуациях. Дополнительная проблема заключается еще и в том, что ребенок сам толком не может сформулировать свое беспокойство, равно как и взрослый иногда не может понять: какие эмоции он испытывает и что ему мешает жить радостно, и начинает действовать хаотически.

Связь тела и эмоций не односторонняя. Если эмоции влияют на тело, то и через тело можно влиять на эмоциональное состояние. Условно работу в рамках данного направления можно разделить на активную и пассивную. Во время пассивной специалист создает для тела ребенка такие условия, чтобы мышцы, которые были напряжены - смогли расслабиться, чтобы дыхание стало более равномерным и глубоким, чтобы он смог снять телесное, а, следовательно, и эмоциональное напряжение. При этом ребенок не теряет осознания происходящего, в отличие от различных гипнотических техник, а всего лишь находится в состоянии расслабления, или по-научному «кинестетического транса». Это позволяет снять все переживания родителей относительно вмешательства в его психику, опасности применения данного метода. Фактически любой родитель может быть телесно-ориентированным

терапевтом, обнимая своего ребенка, прижимая его к себе. Этот телесный контакт является успокаивающим, поддерживающим, дающим ребенку понять, что всегда рядом с ним надежный, заботливый и любящий человек.

Таким образом, пассивная работа и представляет собой определенную технику воздействия, которая аккуратно, мягко и заботливо дает детскому телу понять: все хорошо, все в порядке. Применение этой техники позволяет создать условия для того, чтобы его тело расслабилось, и напряжение, которое его сковывало, ушло.

Активное направление данного метода связано с телесным моделированием и выражением негативных эмоций. Необходимо помочь ребенку прожить определенное эмоциональное состояние, объяснить, что оно обозначает, и дать ему словесное наименование. Накапливая определенные моменты проживания и фиксации на каком-либо чувстве, ребенок будет создавать свой собственный «эмоциональный фонд», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и чувствах людей, которые его окружают. Для этого используются специальные активные мероприятия, в которых «отыгрываются» гнев, страх, обида и прочие негативные чувства. Эти игры позволяют ребенку сбрасывать накопленное телесное напряжение в веселой и не агрессивной форме, учат понимать собственное эмоциональное состояние, учат выражать свои чувства и распознавать чувства других людей через вербальные и невербальные средства. Также с их помощью снимается барьер, «дистанция» в отношениях с родителями. Они позволяют стать ближе друг другу, избавиться от обоюдных обид и претензий.

Данное направление эффективно в своей деятельности при работе с группой детей из 6-10 человек. Большие группы нецелесообразны, так как снижается возможность педагога контролировать всех детей. Преимущество группы заключается в том, что она представляет собой своеобразный островок мира, в котором ребенок с помощью педагога и других членов группы может проанализировать собственное поведение и опробовать его новые формы. Это достигается с помощью особой организации общения в группах, активного социального обучения, главной характеристикой которого является «соответствие самой процедуры обучения тем процессам и явлениям, которые создаются в ходе его реализации, то есть отношения участников группы тренинга строятся в полном соответствии со всеми требованиями общения-диалога». Следует отметить, что методы социально-психологического тренинга, одной из форм которого является групповая коррекция, восходят к анализу непосредственно происходящего в данной группе, принципу партнерства и равенства участников группы (совместного восприятия и обсуждения общей увиденной ситуации или проблемы и максимального учета интересов всех участников), осознания и эмоционального переживания проблем каждого члена группы, умения ставить себя в позицию другого, прочесть ситуацию его глазами. Это значит, что в группе внимание сосредоточено на непосредственном опыте и вовлечении в него.

Потенциальное преимущество условий группы – это возможность получения обратной связи и поддержки от других людей. Обратная связь позволяет членам группы контролировать и исправлять свое неадекватное поведение. Именно благодаря обратной связи улучшается принятие себя и других, разрешаются внутренние психологические проблемы.

В целом посредством телесно-ориентированной терапии успешно разрешаются многие физиологические и психологические проблемы детей: позитивно проходят адаптацию к школе, уменьшается «дистанция» с родителями, нивелируются

физиологические нарушения, снимается напряжение, приходит осознание принятия ценностей и потребностей других людей, разрешаются межличностные конфликты со сверстниками. Ребенок начинает чувствовать себя принятым и принимающим, пользующимся доверием и доверяющим, окруженным заботой и заботящимся, получающим помощь и помогающим.

Метод групповой телесно-ориентированной терапии – это своего рода обучающая лаборатория, в которой дети стремятся определить как можно больше возможностей выбора при встрече с жизненными трудностями и проблемами с наименьшими потерями психического здоровья.

Педагог-психолог

Кретьова В.В.