

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Тема: *«Использование психогимнастики
в работе с детьми дошкольного возраста»*

Педагог-психолог:
Овсянникова Н.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОГИМНАСТИКИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

У ребёнка, как и у взрослого, по мере роста его личности, повышаются способности к произвольной психической саморегуляции и самоконтролю. Что стоит за этими понятиями? Возможность управлять своими эмоциями и действиями, умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства и мысли, желания и возможности, способность поддерживать гармонию душевной и физической жизни.

Возможно ли способствовать росту произвольности психической саморегуляции у детей? Согласно биологической теории функциональных систем человеческий организм самой природой запрограммирован на путь адаптации к жизни – непрекращающийся поиск приспособительных реакций к изменяющимся условиям. Регулируется этот поиск автоматически, непроизвольно, суммой поступающих в организм ощущений, образов внутренней и внешней сред.

Произвольная регуляция у человека осуществляется на уровне слов, понятий, внутренних планов, представлений конечного результата своих действий. Поэтому развитие самоощущения, самопонимания, самосознания – первый этап тренировки психической произвольности.

Но высокая степень осознанности своих эмоций и поведения ещё не означает автоматической власти над ними: можно прекрасно осознавать, что тебя охватывает паника, пересыхает горло, дрожат пальцы, но ничего поделать не можешь. Известны также парадоксы воли: чем больше стараешься уснуть, тем меньше это получается, чем больше пытаешься «быть естественным», тем напряжённее и неестественнее выглядишь. Поэтому второй этап тренировки психической произвольности – научиться изменять свою психическую жизнь в желаемом направлении.

В детском возрасте способность подчинять свою психическую жизнь ярким живым образам фантазии совершенно естественна, во-первых, потому что основной тип регуляции психики у детей как раз непроизвольный, во-вторых, потому что слово у ребёнка очень близко к конкретному образу. Слова легко оживляют у детей яркие впечатления и реальные ощущения, способные запустить естественные механизмы саморегуляции. Воспитателю понимание общих механизмов психофизической регуляции организма даёт инструмент воздействия изнутри на развитие детской психики и её произвольной регуляции.

Основные механизмы психической регуляции человека проявляются в функциональном психофизическом единстве деятельности организма, как целостной системы. Это единство означает, что изменение в деятельности какого-либо одного элемента системы вызывает изменения в работе других его звеньев. Например, если человека охватило чувство тревоги (эмоциональный компонент), то оно немедленно вызовет двигательное беспокойство (моторный компонент) и даже изменение хода и характера его мыслей (познавательный компонент).

Для того, чтобы управлять работой своих эмоций, чувств, органов движения, нужно держать их в поле зрения своего сознания, что совсем не просто, поскольку

эти психические процессы являются внутренними и непосредственно самому человеку не видны. Значит, нужно научиться направлять своё внимание на внутренние ощущения, научиться осознавать, различать, сравнивать эти ощущения и уж потом – произвольно менять их характер.

У маленьких детей произвольное внутреннее внимание совсем не развито, в регуляции их психической жизни преобладают непроизвольное внимание, внешние стимулы и контроль со стороны. Ребёнок направляет своё внимание туда, где яркие, громкие, новые или необычные стимулы. Он способен продуктивно сосредоточиться лишь на том, чего хочет, что ему нравится, а не на том, что «надо» нам, окружающим.

По мере созревания мозговых структур и определённых нервных механизмов, у ребёнка появляются возможности самому управлять своим вниманием. Этому процессу можно способствовать, создавая условия для деятельности и тренировки растущих и созревающих психических функций ребёнка.

Способность регулировать различные сферы психической жизни состоит из конкретных контролируемых умений в этих сферах. Попробуем сформулировать эти умения и обозначить задачи, решение которых методом психогимнастики возможно уже в дошкольном детстве.

Двигательная сфера.

Дошкольный период является особо чувствительным для развития различных физических умений. Движение составляет основную потребность детей этого возраста, а подвижные игры приносят наибольшее удовольствие. Но даже в этой наиболее развитой сфере управление своими действиями осуществляется детьми большей частью непроизвольно: через подражание, прямое копирование без достаточного понимания правильности своих движений.

Для того, чтобы самому научиться контролировать свои движения, ребёнок должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять своё внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;
- определять соответствие характера ощущений («напряжение-расслабление», «тяжесть-лёгкость», др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями («сила-слабость», «резкость-плавность», темп, ритм);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Первые три умения можно с успехом тренировать у каждого ребёнка, последнее же во многом зависит от природной одарённости – точного мышечного чувства, моторной ловкости. Однако можно существенно помочь детям в развитии этого умения, используя механизм функционального психофизического единства: предложите ребёнку представить себя тонким, гибким, молодым деревцем, которое стоит на пригорке, подставив свои ветки и листики солнышку, и покачивается во все стороны от ласкового и свежего ветерка – и ребёнок сделает плавные наклоны в стороны гораздо легче и выразительнее, чем если бы он просто повторял эти движения за вами. Таким образом, адекватные образы фантазии и яркие эмоции позволяют сделать движение более точным и правильным.

Эмоциональная сфера.

Способности детей к произвольной регуляции эмоций, в сравнении с движением, ещё менее развиты: им трудно скрыть радость, огорчение, обиду, вину, страх, подавить раздражение или негодование. Дети, а часто и взрослые, плохо понимают, что испытывают они сами или их близкие, и не могут правильно назвать эмоции, а тем более выразить их. Почему мы бываем неспособными понимать свои и чутко улавливать чужие эмоции? Потому что этому тоже надо учиться. В процессе обыденной жизни осознание настоящих эмоций, чувств и стремлений у каждого из нас затруднено, поскольку на некоторые из них наложены запреты общества или личной совести в виде моральных норм. Пока эмоции детей ещё непосредственны, не подчинены давлению социально-культурного окружения - самое удобное время учить понимать их, принимать и полноценно выражать.

Для этого ребёнку необходимо овладеть такими умениями:

- произвольно направлять своё внимание на эмоциональные ощущения, которые он испытывает;
- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, беспокойно, страшно и др.);
- произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

Поскольку двигательные, психомоторные функции у дошкольников являются наиболее развитыми, то в развитии других психических функций естественно опираться на движение. Таким образом, ребёнок может получить опыт управления своими эмоциями посредством ярких образов фантазии и двигательной активности. Например, нелегко справиться ребёнку с усталостью и унынием, когда дорога к дому далека, ноги едва волочатся, хочется пить. Но настроение можно поднять и сил прибавить, если помочь ребёнку вообразить себя богатырём, который идёт вызволять своих друзей из кашеева плена. И от того, как бодро и мужественно будет он шагать, как настойчиво будет добираться к цели (к дому), зависит жизнь его любимых друзей и успех победы над Кошеем. Придёт время, когда ребёнок, теряя силы и надежды в борьбе с трудностями, научится сам воодушевлять себя яркими образами.

Сфера общения.

Овладев начальными навыками эмоциональной саморегуляции, ребёнок сможет регулировать своё общение. Основным инструментом регуляции общения является способность устанавливать эмоциональный контакт. Эту способность можно развить тренировкой следующих умений:

- улавливать, понимать и различать чужие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т.е. принимать позицию партнёра по общению и полноценно проживать-прочувствовать его эмоциональное состояние);
- отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

У детей больше, чем у взрослых, развита интуитивная способность улавливать чужое эмоциональное состояние, поскольку они не придают такого значения словам, как взрослые. Поэтому важно не упустить это благодарное время для развития у ребёнка эмпатии, сострадания, общительности, доброты. Для сопереживания и умения проявлять адекватные реакции на чужие эмоции ребёнку нужен опыт совместного проживания своих эмоций и эмоций партнёра по общению в различных по характеру эмоциональных воздействиях. Например, ребёнок не научится сопереживать другому малышу, которого дразнят дети, если он сам не побывает в таком же положении, не почувствует его неприятность и обидность, не испытает облегчения от чужого сочувствия. Только тогда он поймёт, как подойти и что сказать обиженному малышу, чтобы принести ему облегчение.

Поведение.

Следующей ступенью совершенствования произвольной психической регуляции будет развитие у ребёнка навыков контроля поведения. Управление поведением, как самой сложной сферой психической деятельности, необходимо включает в себя все ранее рассмотренные навыки саморегуляции и предполагает другие, специфические для этой деятельности, умения, которые составляют высшие формы эмоционально-волевой регуляции:

- определять конкретные цели своих поступков;
- искать и находить, выбирая из множества вариантов, средства достижения этих целей;
- проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом прошлых аналогичных ситуаций;
- предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- брать на себя ответственность.

В развитии у детей описанных навыков большое значение играет возможность испытать множество вариантов действия для того, чтобы научиться делать выбор. Именно в выборе поступка или действия состоит первый шаг на пути развития произвольного управления поведением. Способы поведения, которые мы естественно демонстрируем ребёнку в обыденной жизни, являются не всегда продуктивными, иногда – неадекватными, часто – ограниченными нашим собственным опытом и недостатками, поэтому желательна специальная работа с детьми в этом плане. Способностью предвидеть, брать на себя ответственность и руководить своими действиями обладают лишь зрелые, сформировавшиеся личности, причём далеко не все. Есть основания полагать, что если начать развивать и тренировать эти способности в детстве, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении самим собою.

Известно, что для развития каждой психической функции есть свой благоприятный период, своевременное использование которого в нашей с вами работе существенно влияет на уровень достижений. Упущенное время трудно восполнить. Поэтому в своей работе мы (воспитатели, логопеды, психолог) используем специальные упражнения, направленные на развитие умений произвольной регуляции в разных сферах психики, т.е. используем психогимнастику.

Что такое психогимнастика? Прежде всего, это не физкультура! Не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяется деятельность психических функций – мышления, эмоций, движения, - а с помощью комментариев взрослого подключается ещё и внутреннее внимание детей к этим процессам. Таким образом, психогимнастическое упражнение использует механизм психофизического функционального единства. Например, ребёнок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя весёлым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке.

Это игровое упражнение доставляет ребёнку массу удовольствия, включает в работу его фантазию, улучшает ритмичность движения. В это же время взрослый комментариями описывает характер физических действий – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Уловить точную локализацию ощущений взрослый помогает своими прикосновениями к ребёнку: взяв за руку, встряхнув – «расслаблена ли?», погладив спинку – «где напряжение?», подтолкнув – проверяя устойчивость и т.п. Образы фантазии сначала задаются взрослым, а затем свободно развиваются воображением каждого ребёнка.

Психогимнастическое содержание упражнений не случайно, а должно отражать процесс овладения навыками контроля двигательной и эмоциональной сферами, т.е. должно быть продумано так, чтобы выполнить следующие задачи:

- дать ребёнку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения;
- тренировать ребёнка направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;
- тренировать ребёнка определять характер физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями;
- тренировать ребёнка изменять характер своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнения противоположных по характеру движений:

- напряжённых и расслабленных,
- резких и плавных,
- частых и медленных,
- дробных и цельных гармоничных,
- вращений тела и прыжков,
- свободное передвижение в пространстве и столкновения с предметами, сопровождаемых переменным мышечным напряжением и расслаблением.

Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребёнка, улучшается его настроение, сбрасывается инертность самочувствия. В результате достигается большая уравновешенность процессов

возбуждения и торможения, изменяется и упорядочивается нервно-психическая активность мозга в целом. В этом принципиальное отличие физических упражнений в психогимнастике от физкультуры.

На занятиях по психогимнастике все дети успешны: правильно всё, что они делают, разыгрывая тот или иной образ, при этом каждый делает по-своему, как может. Но у всех возникают мышечные ощущения и эмоции, каждый ребёнок может уловить и научиться их произвольно регулировать.

Ещё одним важным эффектом психогимнастических упражнений является развитие абстрактных и творческих мыслительных способностей у детей, чему способствует необходимость игры с воображаемыми и замещаемыми предметами. Например, чтобы вообразить себя игрушечным ведёрком и показать это движение, нужно отвлечься от конкретных особенностей предмета, выделить его обобщённые характеристики, функциональные свойства и суметь обозначить их символически (физическими действиями). Это очень сложная абстрактно-символическая деятельность мышления, а дети осуществляют её легко, играючи. И как при этом раскрываются творческие способности!

Регулярно выполняя комплекс психогимнастических упражнений у ребёнка складывается ощущение целостности, ясности и надёжности собственного тела, как необходимой составляющей физического и эмоционального благополучия. А эмоциональное благополучие для ребёнка, всё равно, что для ростка свет, тепло, влага, почва и т.п. Чтобы нормально расти, ребёнку нужна любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для нас, взрослых.