

## **МЕТОДЫ ТЕЛЕСНО – ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

Телесно-ориентированная терапия - это группа методов психотерапии, ориентированных на изучение тела, осознание человеком телесных ощущений, на исследование того, как потребности, желания и чувства проявляются в различных телесных состояниях. В последние годы в среде отечественных психотерапевтов заметно возрос интерес к знакомству и освоению этого, прежде малоизвестного в России, направления в психотерапии.

Методы телесно-ориентированной психотерапии работают с психикой через тело.

Современная психология воспринимает тело, душу и дух как единое целое, и телесные аспекты в психотерапии приобретают все большее значение.

### **Кинезиология как метод развития познавательных процессов**

#### **1. История развития кинезиологии**

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Истоки кинезиологии как науки следует искать почти во всех философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так, древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 лет до н.э) демонстрировала роль определённых двигательных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей. Искуснейший врач Греции Гиппократ, также пользовался кинезиотерапией. Основателем научной кинезиологии в Древней Греции считался Асклепиад, живший более 2000 лет назад. Секрет красоты и молодости Клеопатры заключался в том, что она на протяжении всей жизни использовала кинезиологические упражнения, за счёт которых поддерживала свой мозг в активном состоянии. Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Кинезиология рассматривает мозг человека как компьютер, в котором уже заложена информация обо всех функциональных связях в организме. Мозг накапливает информацию и способен решить любую задачу, связанную с регуляцией функций организма.

#### **2. Кинезиология в школе**

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий ещё окончательно не сформирована. При интеллектуальном развитии возможно применение кинезиологических упражнений.

Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Работы многих учёных доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка, тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности мозга. Существует так называемая Гимнастика Мозга, упражнения которой активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему "интеллект-тело" и приводят её в готовность к обучению.

Программа "Гимнастика Мозга" была разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном в Центре группового учения для неуспевающих "Долина" в

Калифорнии, где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым. Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению". В 1987 г. результаты ГМ (гимнастики мозга) были оценены экспериментально. В этом эксперименте принимали участие 19 учеников специальной школы. Каждый ученик делал упражнения ГМ по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании.

В 1987 году в Америке была основана Организация Образовательной Кинезиологии.

(Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение). С этого времени Гимнастика Мозга начала распространяться по всему миру и принесла замечательные результаты в развитии учеников как общих, так и специальных учебных заведений.

В России ГМ впервые появилась в 1988 г. Сейчас её используют в своей работе в учреждениях психологической помощи в 15 крупных городах страны (Москва, Санкт-Петербург, Томск, Уфа, Орехово-Зуево и др.). Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у людей всех возрастов. Огромная польза и привлекательность ГМ состоит в её простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте, для повышения эффективности того, что он в данный момент делает. Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Все движения комплексов ГМ воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на три блока: Упражнения, увеличивающие тонус коры г/м (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.)

**Цель:** повышение энергетики коры г/м.

Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера).

**Цель:** восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера).

**Цель:** восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Выполнение упражнений ГМ требует осмысленности и высокого уровня саморегуляции. Осуществление такого движения и доведение его до автоматизма возможно только при условии создания в коре г/м новых нейронных сетей, что в свою очередь расширяет резервные возможности мозга.

Система работы, опирающаяся на двигательные методы, наиболее оптимальна для коррекции отклонений и развития компенсаторных способностей учащихся.

Данная методика может быть использована родителями, педагогами и людьми, активно работающими с детьми или взрослыми индивидуально или в группах, в целях более полного раскрытия их потенциальных возможностей.

Упражнения Гимнастики Мозга могут быть использованы целенаправленно для развития и тренинга определенных навыков и способностей, таких как:

- возможности улучшения зрения, слуха, координации движений, почерка, снятия стресса и напряжения
- активное слушание, т. е. слушание, включающее внутреннюю и внешнюю обратную связь
- понимающее чтение, т. е. чтение сосредоточенное, требующее восприятия и переработки языковой информации
- письмо, правописание

- математика и способность работать с многомерными и многонаправленными системами
- навыки выполнения домашних заданий, т. е. интерпретация внутренней речи, образов, относящихся к мышлению
- творческое мышление, т. е. способность интегрировать знания и мысли других людей в собственный опыт
- выполнение контрольных работ, т. е. способность выпустить из себя творчество в ответственный момент
- быстрое чтение, т. е. способность быстро просматривать и бегло читать
- навыки самосознания. Образ «Я». Способность сохранить самонаправленность в любых ситуациях
- координация целостного движения тела для спорта и игры. Связь мозга и тела в принятии решений разного уровня.

Упражнения гимнастики мозга дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

### **Условия применения комплексов "Гимнастики Мозга"**

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных к/з комплексов является точное выполнение движений и приёмов. Применение упражнений возможно как на предметных уроках, так и на специальных уроках кинезиологии. Желательно, чтоб каждый ученик почувствовал и осознал изменения, происходящие с ним. Для этого оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Занятия должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днём задания могут усложняться, объём заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий. Происходит расширение зоны ближайшего развития подростка и переход её в зону актуального развития.

Если к/з упражнения используются на предметных уроках, то необходимо учитывать следующее: выполнение стандартных учебных действий может прерываться сериальным к/з комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. В случае, когда учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, специальный к/з комплекс рекомендуется применять перед началом работы. Это объясняется тем, что творческие виды деятельности, связанные с работой правого полушария и целостного восприятия должны выполняться при полном погружении в проблему. Деятельность, связанная с логикой, знаками, чертежами и, следовательно, с работой левого п/ш и дискретного восприятия, может быть прервана выполнением специальных упражнений.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней. Желательно реализовать к/з цикл:

- комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6-8 недель).
- Перерыв (2 недели).
- комплекс упражнений для развития правого п/ш (6-8 недель).
- Перерыв (2 недели).
- комплекс упражнений для развития левого п/ш (6-8 недель).

Следующая тренировка помогает снимать эмоциональное напряжение, улучшает работоспособность, развивает внимание, мышление и межполушарные связи. Выполнять упражнение трудно и при этом интересно.

## **"Скорая помощь"**

Объясняю порядок действий. Перед вами лежит листок с буквами алфавита, почти всеми. Под каждой буквой написаны буквы Л, П или В. Верхняя буква проговаривается, а нижняя обозначает движение руками. Л - левая рука поднимается в левую сторону, П - правая рука поднимается в правую сторону, В - обе руки поднимаются вверх. Всё очень просто, если бы не было так сложно всё это делать одновременно. Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, затем от последней буквы к первой. На листке записано следующее.

**А Б В Г Д**  
**Л П П В Л**  
**Е Ж З И К**  
**В Л П В Л**  
**Л М Н О П**  
**Л П Л Л П**  
**Р С Т У Ф**  
**В П Л П В**  
**Х Ц Ч Ш Я**  
**Л В В П Л**

Вот так можно развивать свой драгоценный мозг на благо себе. Тренируйтесь на здоровье и с удовольствием! А главное, почувствуйте разницу между собой прежним и собой натренированным!

### **Схема проведения:**

1. Руки
2. Руки – буквы
3. Глаза
4. Руки – глаза – буквы – дыхание
5. Руки – глаза – буквы – дыхание – хлопок – имя
6. Руки – глаза – буквы – дыхание – хлопок – имя – нога (противоположная)
7. Руки – глаза – имя – дыхание – хлопок – число