

Психогимнастика

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший этап в развитии ребенка. Это период его приобщения к миру общечеловеческих ценностей, время установления первых отношений с людьми. Вместе с тем, детский возраст характеризуется повышенной ранимостью и чувствительностью.

Число новорожденных детей с различными недостатками развития неуклонно растет. Все чаще наблюдаются нарушения психического здоровья, нервно-психические расстройства у детей.

Среди причин этого:

- аномальное, травматическое течение родов, грубые родовспомогательные процедуры, при которых травмируются различные отделы центральной нервной системы ребенка;
- биологически и социально незрелые родители;
- низкий уровень психологической грамотности, явная невротизация и психопатизация определенного числа взрослых – родителей, педагогов, нередко не умеющих вести себя гибко, ситуативно и доброжелательно, от которых дети «заражаются» тревогой и напряжением;
- кризисное, переходное состояние нашего общества, ощущение неопределенности и беспокойства у значительной части населения, большое количество стрессов и накапливающиеся эмоциональные нагрузки;
- раннее начало обучения, усложнение учебных требований, особенности межличностной коммуникации в детском коллективе.

Распадается практически каждый второй из вновь заключенных браков. За этим стоит психическая травматизация детей, различные нарушения в развитии их характера и формировании личности. Современная семья стала малодетной, и в полной семье на одного ребенка, как правило, приходится несколько взрослых, далеко не всегда воспитывающих его согласованно и последовательно.

Все эти факторы, по отдельности и вместе, могут способствовать развитию нервно-психических расстройств.

«Психогимнастика» это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Этот курс специальных занятий показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, лёгкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Цель курса: раскрытие творческого, нравственного, интеллектуального потенциала детей, развитие у них навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Основные задачи курса:

1. Развитие чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других, обучение умению быть в мире с самим собой.

2. Создание возможностей для самовыражения, формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестом, пантомимикой).

3. Коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения.

4. Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях и формирование адекватно однозначной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

5. Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.

6. Повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения, формирование терпимости к мнению собеседника.

7. Совершенствование памяти, внимания, мышления, развития восприятия, творческих способностей, воображения, речи.

8. Обучение приемам саморасслабления, снятия психологического напряжения.

9. Помощь ребенку в осознании своего реального «я», повышения самооценки, развитие потенциальных возможностей отреагирования внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшение тревожности, беспокойства и чувства вины.

10. Обучение детей правилам хорошего тона.

Основные методы обучения.

1. этюды;

2. упражнения (творческого и подражательно-исполнительского характера);
3. игры с правилами:
 - сюжетно-ролевые,
 - словесные,
 - подвижные,
 - музыкальные;
4. творческие игры: сюжетно-ролевые и игры-драматизации;
5. беседы;
6. моделирование и анализ заданной ситуации;
7. импровизации;
8. сочинение историй;
9. дискуссии;
10. свободное и тематическое рисование;
11. аутотренинг (с использованием стихов, записей звуков природы, релаксационной музыки).

Специфика организации занятий.

Курс рассчитан на 10-12 занятий. Психогимнастика проводится один раз в неделю, подгруппа состоит из 6-8 детей.

1. Каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребенка так, чтобы через механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады.

2. Все занятие строится на сюжетно-ролевом содержании.

3. Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей.

4. В **структуру занятия** входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение.

Разминка.

Задачи: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.

Содержание: несколько упражнений-игр на внимание и подвижная игра. Упражнения-игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Подвижная игра должна быть направлена на общую деятельность, совместные движения, контакт. Время разминки примерно 5-6 минут.

Гимнастика.

Задачи:

-дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога;

-тренировать ребенка в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их;

-тренировать ребенка в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями; тренировать ребенка в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.

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 подключается еще внутреннее внимание детей к этим процессам.

Таким образом, психогимнастические упражнения используют механизм психофизического функционального единства. Экспрессия психолога при показе упражнений необходима, она облегчает подражание, эмоционально заряжает детей.

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

напряженных - расслабленных;

резких – плавных;

частых – медленных;

дробных – цельных;

едва заметных пошевеливаний и совершенных застываний;

вращений тела и прыжков;

свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением. Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, исчезает инертность.

Психолог должен уметь гибко изменять свою позицию: то становясь участником игры-драмы, активно увлекающимся, соблазняющим, показывающим, то просто наблюдая или режиссируя, но ни в коем случае не заставляя, не оценивая, не наказывая.

Эмоции.

В сюжет каждого занятия обязательно включаются упражнения на эмоции и эмоциональный контакт.

Цель: овладение навыками управления своей эмоциональной сферы; развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Задачи: фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций; подражательное воспроизведение чужих эмоций, фиксируя внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций; анализ и словесное описание мышечных проявлений эмоций; повторное воспроизведение этих эмоций в заданных упражнениях, контролируя ощущения.

Формы упражнений: пантомимические загадки, игры, представления, задания.

Список эмоций, оттенков, состояний, используемый в упражнениях: интерес – внимательность; радость – удовольствие; удивление – восхищение; горе – сострадание; гнев – злость; обида – досада; страх – испуг; стыд – вина; тревога – беспокойство; сочувствие – жалость – нежность; грусть – печаль.

Общение.

Цель: тренировка общих способностей несловесного воздействия детей друг на друга.

В упражнения включают обмен ролями партнеров по общению, оценку своих эмоций и эмоций партнера. В таких упражнениях ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношение других детей, учится сопереживать. Упражнения помогают детям преодолевать собственные внутренние барьеры общения в реальной жизни.

Поведение.

Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции.

Задачи: показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов; развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в разных ситуациях.

Варьирование упражнений:

- проигрывание ситуаций с типовыми инцидентами;

- отреагирование внутренних негативных переживаний, имевших место ранее в детском саду, школе или дома;
- загадки на решение различных конфликтов ситуаций;
- самостоятельные игры-фантазии с проекцией новых эмоциональных проблем и актуальных переживаний;
- домашние задания на активизацию положительных эмоциональных проявлений, закрепление новых форм эмоционального реагирования.

В процессе проигрывания обеспечивается смена ролей.

Источники сюжетов: психологические ситуации, детские книги, мультфильмы, телепередачи.

Завершение.

Цель: закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

Основные требования:

1. Непринужденные дружеские отношения с ребенком;
2. Принятие ребенка таким, какой он есть (отсутствие осуждения и поощрения ребенка);
3. Нельзя ни торопить, ни замедлять игровой процесс;
4. Взрослый вводит лишь те ограничения, которые связывают то, что происходит во время игры с реальной жизнью;
5. Выбор игровых отражает значимость их для психолога и интерес к ним ребенка;
6. В любой игре ребенку предлагается возможность импровизации;
7. Игра не комментируется взрослым;
8. Направленное воздействие на ребенка осуществляется посредством характера, воспроизводимых им и взрослым, персонажей.

Оценка результативности.

У многих детей, прошедших курс психогимнастики, вырабатываются положительные черты характера (смелость, уверенность, доброта и др.), им становится легче общаться со сверстниками, они лучше понимают чувства других и легче выражают свои. У детей изживается неуверенность, агрессивность, страх, формируется чувство сопереживания, сотрудничества, самоуважения, уверенность в своих силах и в себе, повышается самооценка. Дети изучают приемы и методы психомышечной релаксации и могут их применять.

Результативность, эффективность курса можно выявить путем обследования, проводимого два раза в год: до и после прохождения курса. Анализ результатов включает в себя следующие моменты:

- Оценку детьми своих эмоционально-личностных качеств, навыков общения (тест «Несуществующее животное»);
- Оценку детей воспитателями;
- Обследование детей психологом (изучение познавательной сферы психики – пакет методик, изучение эмоционально-личностной сферы – методика «Два домика», тест тревожности, методика «Лесенка» и др.).

Список использованных источников:

1. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. М., 1995.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88с.
3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88с.
4. Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми 4-6 лет. Занятия с элементами психогимнастики. Практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2002. – 64с.
5. Максимова А.А. Учим общаться детей 6-10 лет. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 78с. (Игровые технологии).
6. Мазепина Т.Б. Развитие навыков общения ребенка в играх, тренингах, тестах/ Серия «Мир вашего ребенка». – Ростов на Дону: Феникс, 2002. - 32с.
7. Бычкова С.С. Формирование умения общения со сверстниками у старших дошкольников: Методические рекомендации для воспитателей, методистов ДОУ. – М.: АРКТИ, 2002. – 96с. (Развитие и воспитание дошкольника).
8. Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. – СПб.: Валери СПД; М.: ТЦ Сфера, 2002. 112с, илл.
9. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2001. – 48с. (Развитие и воспитание дошкольника).
10. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2002. – 160с. (В помощь психологу).

Тематическое планирование курса «Психогимнастика» в старшей группе
(Источник Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. М., 1995).

№	Тема	Методы и технологии	Содержание	Кол-во занятий
1	«Знакомство»	Словесные игры, этюды, беседа, подвижные игры, игры - драматизации, аутотренинг.	Обращение внимания детей на индивидуальные особенности сверстников: игра «Расскажи о соседе», «Расскажи о любимой игрушке». Знакомство с элементами выразительных движений, мимикой, позой: прочтение отрывков стихов Н. Карпова, В. Приходько, З. Александровой, В. Орлова и др. Анализ происходящего: беседа. Развитие мимических и пантомимических способностей: работа с пиктограммами. Объединение детей в совместной деятельности: «Танец игрушек». Релаксация под музыку.	2
2	«Цирк»	Беседа, словесная игра, музыкальная игра, импровизации, анализ заданной ситуации, этюды.	Самостоятельное выражение собственных мыслей и чувств: беседа о цирке. Преодоление двигательного автоматизма: игра «И я тоже». Развитие мимических и пантомимических способностей (передача характера героев): этюд «Лошарик»,	1

			«Дрессировщик». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Объединение детей в совместной деятельности: игра «Танец цирковых артистов».	
3	«Подарки в Новый Год»	Музыкальная игра, словесная игра, этюды, беседа, подвижная игра с правилами, игра – драматизация, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности, развитие фантазии: игра «Подарок», «Путешествие по зимнему лесу». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Нарядная ёлка». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Развитие внимания: игра «Заморожу». Релаксация под музыку.	1
4	«Доброта»	Сюжетно – ролевая игра с правилами, этюды, беседа, словесная игра, подвижная игра, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности (разыгрывание общей истории): игра «Путешествие к Незнайке», «Путешествие Красной шапочки». Развитие мимических и пантомимических способностей, закрепление понятия доброты и зла: этюды «Красная шапочка в лесу», «Рассказ Незнайки». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Развитие ловкости	2

			слухового внимания: игра «Пожалуйста», «Жмурки с голосом». Релаксация: игра «Закончи предложение».	
5	«Боль и сострадание»	Подвижная игра, сюжетно – ролевая игра с правилами, этюд, беседа, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности: игра «Дружные звездочки». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Том и Тим». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Снятие двигательного автоматизма: игра «Кукла». Релаксация под музыку.	1
6	«Горе и счастье»	Игра – драматизация, Упражнение исполнительно – подражательного характера, беседа, импровизация, этюды, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности: игра «Котята», «Путешествие котят». Развитие мимических и пантомимических способностей: этюд «Мама - кошка». Формирование моральных представлений, анализ происходящего: беседа. Развитие ловкости слухового внимания: игра «Шаловливые котята». Релаксация под музыку.	1
7	«Страх»	Беседа, словесная игра, творческая сюжетно – ролевая игра, импровизация, анализ заданной ситуации, аутотренинг.	Развитие памяти, мышления: игра «Теремок». Объединение детей в совместной деятельности, развитие мимических и пантомимических способностей: игра «День и ночь»,	2

			«Мышеловка», этюды «Страшный лес», «Зайка - зазнайка», «Волчок – серый бочок». Снятие двигательного автоматизма: игра «Танец зверей». Релаксация под музыку с использованием стихов.	
8	«Наши родители»	Подвижная игра , творческая сюжетно – ролевая игра, импровизация, сочинение историй, беседа, этюды, аутотренинг.	Объединение детей в совместной деятельности, снятие двигательного автоматизма: игра «Космический корабль». Закрепление мимических и пантомимических способностей: этюд «Лунатики», «Родителей нет дома». Самостоятельный выбор и определение правил игры детьми. Развитие нравственных чувств (дружбы, патриотизма) у детей, релаксация: этюд «Планета Земля».	1
9	«Итоговое»	Музыкальная игра, импровизация, беседа, элемент арт-терапии (тематическое рисование).	Развитие внимания, фантазии: игра «Времена года». Закрепление мимических и пантомимических способностей: импровизация «Дед Мороз», «Скворцы», «Лесные жители», «Уборка урожая». Совместный рисунок «Весёлый год».	1