

## Семинар-практикум для педагогов, по ознакомлению с элементами телесно-ориентированной терапии.

*Психолог:* Уважаемые педагоги, сегодня я хочу познакомить вас с игровыми упражнениями, которые вы сможете применять во время занятий с детьми, чтобы снимать накопленное эмоциональное напряжение, развивать навыки общения, развивать основы саморегуляции.

Немного теории. Главное содержание телесно – ориентированной терапии – это работа с телесными ощущениями. Прикосновение помогает лучше ощущать свое тело. В области прикосновения создается зона интенсивности, повышающая осознанное психическое внимание. Ребенок учиться лучше понимать и контролировать свое тело и эмоции. Когда Вы понимаете и слышите свое тело, свои желания и потребности, жизнь становится намного интереснее и красочнее.

Телесно-ориентированная терапия полезна для детей всех возрастов. Этот метод позволяет решать психологические проблемы, устранять невроты посредством телесного контакта. Основатель Вильгельм Райх, австрийский психолог.

Спектр проблем, которые можно решить при помощи телесно-ориентированной терапии: тревожность, возбудимость, плаксивость, агрессивность, страхи и фобии, трудности с общением, стеснительность, зажатость, замкнутость и др.

Много взрослых людей живет с телесными проблемами, идущими с детства. Большинство телесных зажимов трансформируются в психосоматические заболевания. Чем дольше не решать проблему, тем потом сложнее ее изменить.

Телесно-ориентированная терапия не имеет противопоказаний, ее приемами могут пользоваться не только врачи и психологи, но и инструкторы физической культуры, воспитатели ДОУ, инструкторы ЛФК.

Итак, начнем играть.

### **Ритуал приветствия «Желаем добра»**

Участники делятся на две группы – апельсины, яблоки.

Яблоки становятся внутренним кругом, апельсины – внешним.

Внутренний круг пусть остается на месте. Внешний круг передвигается вокруг них по часовой стрелке. Нужно произносить приветствие и выполнять действия, которые я вам подскажу.

Здравствуй, друг!

*Здороваются за руку.*

Как ты тут!

*Хлопают друг друга по плечу.*

Где ты был?

*Дергают за ушко друг друга.*

Я скучал!

*Кладут руки себе на сердце.*

Ты пришел!

*Разводят руки в стороны.*

Хорошо!

*Обнимаются.*



### **1. Упражнение «Аплодисменты»**

Цель: повысить настроение и самооценку, активизировать участников группы.

Поднимите правую руку, кто любит посещать театр и кино. Участники, которые не подняли руку, аплодируют. Так же они должны поступать при каждом следующем задании.

1. Поднимите левую руку, кто любит детей.
2. Разведите руки в стороны, у кого дома есть домашнее животное.
3. Закиньте руки за голову, кто по утрам любит поспать.
4. Поднимите обе руки, кто занимается физкультурой или спортом.
5. Закройте руками глаза, кому не хочется брать работу домой.
6. Наклонитесь вправо, кто любит читать книги.
7. Опустите голову вниз, кто любит конфеты.
8. Похлопайте в ладоши, у кого хорошее настроение.



## 2. Упражнение «Хвост Бабы-яги»

Цель: создать положительный эмоциональный фон. Игра базируется на легкой и запоминающейся речевке, которую произносит педагог-психолог, а затем и участники хором. Это рифмованный текст: «Я – Яга, Яга, Яга, я лечу, лечу, лечу! Хочешь быть моим хвостом? – Да, конечно же, хочу». После этих слов педагога-психолога или ведущего игрока участники по очереди начинают цепляться за Бабу-ягу – одного из участников – и друг за друга паровозиком. Речевка повторяется много раз, чтобы все смогли побывать в роли Яги.

## 3. Улитка

Цель: развитие выдержки и самоконтроля.

Описание игры: дети становятся в одну линию и по сигналу начинают медленно продвигаться к заранее оговоренному месту, причем нельзя останавливаться и разворачиваться. Побеждает пришедший к финишу последним.

Комментарий: чтобы выполнить правила этой игры, детям- дошкольникам требуется приложить немало усилий, так как они активны и подвижны.

Особенно полезно эту игру включать в работу групп, в которых участвуют конфликтные, агрессивные дети. Также ее можно использовать в работе с гиперактивными детьми, но лишь на последних этапах коррекции.

## 4. «Обнимашки»

Доказано, что во время объятий в организме человека вырабатывается окситоцин, который называют гормоном любви и положительных эмоций. Специалисты считают, что обниматься нужно до 10 раз в день — искренне и подолгу.

Дети стоят в кругу.

Обнимаем соседа,  
стоящего справа, стоящего слева

## 5. «Перо-камень - желе»

Работа с мышечным напряжением и расслаблением.

Дети стоят в кругу.

Камень – напряглись,

перо – расслабились,

желе – выполнили пружинящие приседания (трясутся)

## 6. «Ловкачи»

Дети стоят, на голове – салфетка (можно тканевую или бумажную). Под спокойную музыку двигаются по залу. Стараются, чтобы салфетка не упала с головы.

## 7. «Посудомоечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Последняя пара – «сушилка».

Ребенок проходит между шеренгами, все его моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «чашка».



### **8. «Лимон»**

Руки вниз опущены. Представим, что в руке лимон, надо выжать сок. Сильно сжимаем-разжимаем руки:

В руки я возьму лимон

Чувствую, что круглый он.

Свою руку напрягаю

Сок лимонный выжимай.

### **9. «Сиамские близнецы».**

Дети изображают близнецов, сросшихся одним боком. Они обнимают друг друга за талию, и теперь у них две руки и две ноги на двоих. Дети двигаются по залу, прыгают на месте, обнимают друг друга и т. д.

### **10. «Змейка»**

Группа выстраивается за водящим в затылок и движется за ним, повторяя все его движения (идут на носочках, прыгают, идут на «лыжах» и т. д.)



### **11. «Стойкий оловянный солдатик»**

Снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умения его выразить

Скажите ребенку: «Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

### **12. «Замри»**

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, развитие способности понимать свое эмоциональное состояние и умения его выразить

Скажите ребенку: "Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: "Замри!". Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно"...

### **13. «Дождик»**

Дети стоят в кругу близко друг к другу, выполняют массаж спины

Дождик бегаёт по крыше – бом, бом, бом (похлопали ладошками по спине)

По веселой звонкой крыше – бом, бом, бом (постучали пальчиками)

Дома, дома посидите – бом, бом, бом (кулачками постучать)

Никуда не выходите – бом, бом, бом (погладить спину)

Почитайте, поиграйте – бом, бом, бом (потереть ребром ладони)

А уйду, тогда гуляйте – бом, бом, бом (шагаем по спине пальчиками)

### **14. Возьмемся за руки друзья.**

Цель: учить детей чувствовать прикосновение другого человека.

Педагог и дети стоят в кругу, на небольшом расстоянии друг от друга, руки вдоль туловища. Нужно взяться за руки, но не сразу, а по очереди. Начинает педагог. Он предлагает свою руку ребенку, стоящему рядом. И только после того, как ребенок почувствовал руку взрослого, свою свободную руку он отдает соседу. Постепенно круг замыкается.

### **15. Доброе животное**

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох — два шага назад. Вдох — два шага вперед. Выдох — два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».



На этом наш семинар-практикум подошел к концу. Всем спасибо за работу!