



**Использование  
телесно-  
ориентированных  
техник в практике  
сказкотерапии.**

Подготовила материал: Алиева Л.Н.  
МАДОУ ЦРР - Детский сад «Ручеек»





**Телесно-ориентированная психотерапия — направление, работающее с проблемами и невротами пациента через процедуры телесного контакта.**

**Это практика воздействия на душу через тело.**



**Телесно-ориентированная психотерапия** рассматривает человека в единстве его психосоциального и биологического функционирования, помогая клиенту с помощью двигательных психотехник более точно распознать и вербализовать собственные эмоции, пережить заново свой прошлый эмоциональный опыт, тем самым способствуя расширению сферы самосознания и формированию более эмоционально благоприятного отношения к себе.



## Аспекты

- 1. Релаксационный практикум** (применение медитативных сказок, «заземляющих» упражнений, хождение по разным видам почвы, превращение в дерево).
- 2. Моделирование ситуаций, связанных с ранним детским опытом** - вспомнить ситуации «пеленания» и собственные «первые шаги» где задача «запеленатого» – «распеленаться», освободиться. Предполагается, что таким образом выходит подавленная агрессия. В сказкотерапии упражнение проводится в сказочной форме, используя метаморфозу превращения гусеницы в бабочку.



**3. Моделирование ситуаций преодоления трудностей** - для приобретения навыков сопротивления можно создавать «ситуации давления». При этом используются метафоры «Зернышко под землей», «Червячок в земле», «Облако, которое превращается в тучу и начинает давить».

**4. Формирование навыков позитивной невербальной коммуникации** - телесная коммуникация, сопровождаемая образами, прослеживается в таких детских играх, как «Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы, ехал поезд запоздалый».



**5. Спонтанное самовыражение** - используется техника спонтанного танца. Главная идея – отойти от стереотипных движений, ощутить ритм музыки и откликнуться на него гармоничным движением.



*Синтез телесно-ориентированных техник со сказкотерапией условно называют психодинамическими медитациями.*

## **Психодинамические медитации.**

Этот вид медитаций связан с движениями, перевоплощениями, с развитием различного вида чувствительности, получением позитивного двигательного опыта, моделированием ситуаций раннего детского опыта.



## *1. Перевоплощение (СКАЗОЧНЫЙ ЛЕС, ПРЕВРАЩЕНИЕ В КАМЕНЬ, ПРЕВРАЩЕНИЕ В ДОМ и т.д.)*

Перевоплощение в животных развивает воображение ребенка. Кроме того, такое упражнение можно использовать и как зарядку, потому что, изображая животных, дети тренируют различные группы мышц. Если в группе много гиперактивных детей, этот прием поможет «разрядить» их. Если в группе немало детей застенчивых и замкнутых, такой прием поможет им почувствовать себя более свободными.

Можно придумать еще множество персонажей и существ, в которые могут превращаться дети. Важно внимательно наблюдать за реакциями детей и вовремя переключать их внимание с одного превращения на другое.





**2. Погружение в различные стихии: ЗЕМЛЯ, ВОДА, ВОЗДУХ, ОГОНЬ** (упражнения способствуют гармонизации эмоционального состояния, общей энергетизации тела и развивают воображение).



***3. Изображение растений.*** Медитации с превращением в растения помогают стабилизации психических процессов, снимают напряжение и заряжают энергией. Кроме того, позитивные образы и содержание активизируют в ребенке потенциальность, делают его добрее и восприимчивее.



#### *4. Упражнения с тканью (Волшебный ковер, Брыканье, Эластичное кольцо, Путаница)*

Для занятий необходима прочная ткань (можно разных цветов). Размер ткани не менее 1,5 x 1,5 м. Дети вместе с ведущим встают вокруг ткани, берут ее двумя руками за края и туго натягивают. Ткань поднимается над полом на 15 – 20 см. Дети, поочередно меняясь, по одному по ней ходят, преодолевая сопротивление ткани. Такое упражнение развивает чувство опоры, внутренней стойкости, стабильности, координацию движений, укрепляет мышцы ног. После серии таких упражнений дети лучше владеют своим телом. После ходьбы Ковер может покачать ребенка.



## *5. Упражнения с зеркалом.*

Рассматривание себя в зеркале формирует у ребенка адекватные представления об образе и возможностях своего тела. Попав в волшебную страну Зеркалию, ребенок может рассматривать, ощупывать, исследовать возможности своего тела.

В волшебной стране Зеркалии каждый ребенок может увидеть себя со стороны. Он может посмотреть, как он выглядит, когда гримасничает, высоко тянется, встает на цыпочки, садится на корточки, разводит руки, поднимает ноги, бежит на месте и т. д. Важно, чтобы ребенок хорошо рассмотрел себя в различных позах и движениях. При этом ведущий не дает никакой оценки его действиям (например, он не говорит «гримасничать плохо»).



## 6. Танцы.

Танец – это телесное выражение различных эмоциональных состояний. Он раскрепощает и наполняет человека новой силой.

Танцуя, ребенок или взрослый начинает чувствовать свое тело и лучше владеть им.

Ведущий может давать детям различные эмоциональные и образные задания. Это позволяет детям отыграть подавленные негативные эмоции, более целостно прожить положительные состояния. И самое важное, танцы с различными эмоциональными и образными установками помогают детям находить адекватное телесное выражение эмоциям, чувствам, состояниям. Дети учатся владеть своим телом, становятся более свободными и уверенными в себе.



*Дети, как и взрослые, все разные. К каждому нужно подобрать свой ключик. Один ребенок более склонен сочинять и рассказывать, другой не может усидеть на месте, и с ним необходимо постоянно двигаться. Третий любит что-то мастерить своими руками; четвертый обожает рисовать... Комбинируя различные приемы сказкотерапии, можно помочь каждому ребенку прожить многие ситуации, с аналогами которых он столкнется во взрослой жизни, и значительно расширить его мировосприятие и способы взаимодействия с миром и другими людьми.*



Источники информации:

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. – СПб.: Издательство «Речь»; «ТЦ Сфера», 2001. – 400 с.
2. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Автор-составитель Л.С. Сергеева. – СПб., 2000. – 290с.
3. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Телесно-ориентированная\\_психотерапия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Телесно-ориентированная_психотерапия)
4. Картинки взяты <https://yandex.ru/images/touch/search>  
Режим доступа свободный (12 файлов)