

*Камбиева Т.П. (Старая Русса, Россия)
МАОУ СОШ № 2 имени Ф.М.Достоевского
с углубленным изучением английского языка
(Старая Русса, Новгородская обл.)*

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МЕТОДАМИ ТЕЛЕСНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Результаты современных психологических и нейропсихологических исследований детей свидетельствуют об огромном значении сформированности регуляторной сферы для всего развития ребенка и успешного обучения в школе. Анализ результатов обследования учащихся 1-х, 4-5-х классов показал достаточно низкий уровень регуляции собственной деятельности

(низкий уровень работоспособности, продуктивности умственной деятельности и зрительно-моторной координации). Отмечается избыточная двигательная активность, недостаточность внимания и импульсивность. Многие дети не умеют планировать и контролировать свои действия, не удерживают инструкцию и программу. Причинами могут быть: запаздывающее функциональное созревание височных и лобных структур левого полушария, а также функциональный дефицит внутриутробно созревающих стволовых структур мозга. [5]

В связи с этим была разработана и апробирована авторская программа формирования произвольности психической активности, функций программирования, регуляции и контроля «Произвольность: от совместных действий к самостоятельности» для учащихся начальной школы через классно-урочную систему преподавания, занятия хореографией, коррекционно-развивающие занятия с логопедом и психологом, выполнение домашних заданий на базе образовательных учреждений Старорусского района Новгородской области.

Формирование осуществляется по методу психомоторной коррекции А.В. Семенович, по методу развития личности ребенка средствами физической активности А. Родионова, В. Родионова, по методу пальцевой моторики Дудьева В.П., по методу использования музыкально-двигательных (ритмических) упражнений А.С. Боголюбской, по методу коррекции нарушений речи Ястребовой А.В., по методике Т.В. Ахутиной и Н.М. Пылаевой «Школа внимания», «Школа умножения», на основе курса «Интеллектика» А.З. Зак.

В настоящее время актуальным является системный подход к развитию психики ребенка. Основой нашей работы служит технология «Комплексное нейропсихологическое сопровождение развития ребенка», фундаментом которой является «метод замещающего онтогенеза» (Семенович А.В. и др.). Данный подход включает в себя и методы телесно-ориентированной психотерапии, разработанные В. Райхом (учение о «мышечной броне»), Лоуэном («биоэнергетический анализ») и др. Райх полагал, что механизмы психологической защиты и связанное с ними защитное поведение способствуют формированию «мышечной брони» или «брони характера», выражающейся в напряжении различных групп мышц, стесненном дыхании т.д.

Программа «Формирование произвольности психической активности ребенка методами телесно-ориентированной психотерапии» является составной частью блоков работы педагога-психолога, хореографа и частично учителя физической культуры.

Содержание программы составляют:

1. Знакомство, постановка целей и задач.
2. Диагностика произвольной регуляции двигательной активности.

3. Выполнение крупных движений отдельными частями тела в соответствии с заданной инструкцией (одновременное расслабление-напряжение ног и рук, попеременное движение конечностями).
4. Воспроизведение серии последовательных движений (удержание двигательной программы).
5. Регуляция силы мышечного тонуса по типу «сильное», «среднее», «слабое» с сохранением последовательности.
6. Работа с мышечными зажимами.
7. Выработка правильного дыхания.
8. Диагностика произвольности ВПФ по параметрам удержания инструкции удержание программы, распределение внимания.
9. Диагностика произвольной регуляции эмоций при наблюдении за эмоциональными реакциями в процессе работы с телом и обследовании, при анализе жалоб учителей и родителей.

Мы используем такие методы телесной терапии, как – механический массаж, самомассаж, физические упражнения (например, «Брыкание»), глазо-двигательные упражнения, ритмические упражнения, копирование японских иероглифов, сочетанные движения правой и левой половин тела, дыхательная и японская пальчиковая гимнастики, «синестетические образы», танцы – позволяют через работу с телом формировать и развивать произвольность психической активности. Важное значение имеют ритуалы.

Лобные доли мозга, осуществляющие регуляцию, программирование и контролирование протекания всех ВПФ, формирование волевых процессов и личности созревают в последнюю очередь (Цветкова Л.С.). Формирование навыков программирования, регуляции и контроля – это длительный процесс. Начало его формирования лежит в формировании произвольности двигательной активности, т.е. моторики. Движение – одна из основных физиологических потребностей детей, биологический стимулятор всех функций растущего человека. «Движения, особенно так называемые произвольные, обычно служат для выражения действий, посредством которых осуществляется поведение» (С.Л.Рубинштейн, 1998, стр.447), да и вся деятельность, в том числе учебная. «Моторика неразрывно сплетена со всей психической жизнью человека» (С.Л.Рубинштейн, 1998, стр.450). Произвольность собственной активности формируется от наиболее простого (движения).

Работа ведется, используя такие виды движения, какими являются:

- Движения, позы – движения мышечного аппарата.
- Локомоции – движения, связанные с передвижением.
- Выразительные движения лица и всего тела.
- Рабочие движения: движения пишущей руки и др. (С.Л.Рубинштейн, 1998, стр.450).

Соблюдается следующий принцип работы с детьми:

- совместное выполнение действия по речевой инструкции взрослого;

- совместное выполнение действия по наглядной программе (распределение функционала между ребенком и взрослым);
- совместное выполнение действия по наглядной программе к более свернутым формам реализации программы (роль взрослого уменьшается);
- самостоятельное выполнение действия по внутренней программе (ребенок может вернуться к наглядной программе при затруднениях, взрослый может напомнить об использовании наглядной программы);
- самостоятельное выполнение действия по внутренней программе и перенос ее на новый материал (взрослый может контролировать перенос).

Двигательные упражнения также способствуют возврату к примитивному эмоциональному состоянию, первичной природе человека. Считается, что сильное высвобождение негативных эмоций приводит к позитивным личностным изменениям, поэтому некоторые упражнения сопровождаются криками. Опосредованно, выполняя упражнения «Гусеница», «Брыкание», «Ползание на четвереньках» и другие, мы формируем умения анализировать, контролировать и управлять своими эмоциями. Выполнение дыхательных упражнений, включающих задержку дыхания, расслабленное и полное дыхание, позволяет разрядить сдерживаемые чувства, управлять ими. Нервная система и опорно-двигательный аппарат тесно связаны друг с другом. Это позволяет через мышцы и суставы влиять на нервную систему, на психофизиологические особенности ребенка, улучшая внимательность, повышая работоспособность.

Реализация программы психологического тренинга «Формирование произвольной активности ребенка методами телесно-ориентированной психотерапии» при сопровождении учащихся 1- 4-х классов (группы по 2-3 человека) позволила повысить уровень произвольности двигательной активности, что обеспечило повышение уровня регуляции и контроля ВПФ, эмоций и эффективность освоения учебной программы:

- повысилась работоспособность у 38% учащихся,
- зрительно-моторная координация улучшилась у 28% учащихся,
- показатели развития двигательных функций повысились приблизительно у 30% учащихся;
- количество ошибок уменьшилось по русскому языку на 50%, по математике на 60%.

Литература:

1. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. *Танцевальная терапия. Теория, методика, практика.* СПб, Речь, 2004.
2. Лоуэн А. *Терапия, которая использует язык тела (Биоэнергетика).* СПб, Речь, 2000.

3. Райх В. Анализ характера. Пер. с англ. Е.Поле. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
4. Руководство по телесно-ориентированной терапии. СПб, Речь. 2000.
5. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. М.: Генезис, 2007.