

# Психогимнастика

## 1. Что такое психогимнастика?

Психогимнастика – это метод психотерапии, который использует движение в качестве средств коммуникации. Эта методика позволяет выражать свои переживания, изображать эмоции с помощью движения, мимики, пантомимы.

Психогимнастика помогает «включать» взаимопонимание и учит распознавать в невербальном поведении других эмоциональную составляющую.

## 2. Как психогимнастика помогает детям?

С помощью этого метода ребенок учится лучше чувствовать свое тело, выражать свои эмоции и понимать жесты, мимику и движения других людей. И в то же время с помощью психогимнастики можно научить ребенка контролировать свои эмоции и управлять ими.

Психогимнастика – это способ снять эмоциональное напряжение, уменьшить агрессию и тревожность, избавиться от чувства неуверенности. Также этот метод помогает лучше почувствовать свое тело. И хотя это психологический тренинг, проходит он в непринужденной обстановке, ведь для психогимнастики используют игры.

Для каждого возраста характерны свои игры, которые «работают» именно в определенной возрастной группе. Чаще всего психогимнастику используют для детей дошкольного возраста, ведь именно в это время приобретаются многие необходимые для нормальной социализации навыки. Кроме того в этом возрасте игра занимает большую часть свободного времени ребенка, и поиграть с ним будет очень естественно. Можно играть с ребенком один на один, а можно задействовать группу детей. Полезно также, когда в игре участвуют родители и дети.

Во время игры нужно просить ребенка, чтобы он изобразил разные действия и эмоции. Можно использовать для игры подручные предметы, но лучше просто воображать их. Помогает создать нужное настроение и соответствующая музыка.

Во время занятий с группой детей хорошо, чтобы в процессе игры они прикасались друг к другу, выбирали кого-то по тем или иным параметрам, разговаривали друг с другом, придумывали образы и ситуации.

А теперь несколько конкретных игр, в которые можно играть дома со своим ребенком.

### **3. Психогимнастика в деле**

#### **Солнечный зайчик**

Для 4-летнего возраста

Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что солнечный зайчик светит прямо ему в лицо. Пусть он представит, как зайчик скользит по щечкам, носику, лбу, животу. А теперь зайчик забрался за шиворот и стало щекотно. Пусть малыш погладит его, представит, что подружился с ним.

#### **Тренировка эмоций**

Для 4-летнего возраста

Попросите ребенка изобразить как:

- радуется утреннее солнышко
- кот растянулся на солнце
- ребенок ест вкусную конфету

А теперь пусть он:

- нахмуриться как осенняя тучка
- изобразит рассерженного человека
- изобразит злость и ярость

Теперь попробуем показать испуг:

- как выглядит потерявшийся котенок?
- заяц встретился с волком
- мальчик зашел в темный мрачный лес

А теперь надо изобразить усталость:

- папа пришел усталым с работы
- мама мыла посуду, убирала и устала
- мальчик несет очень тяжелую сумку

### **4. Психогимнастика-часть детства**

Синий цвет влияет на психику

Синий цвет воздействует на психику людей, заставляя их становиться более осторожными. К такому выводу в ходе специального исследования пришел японский ученый.

Перед тем, как ребенок пойдет в школу, можно «проиграть» с ним школьную жизнь. Для этого лучше всего подходит «звериная школа».

Пусть ваш малыш придумает, кто из зверей будет учителем, а кто учеником. Как поведет себя зайчик-трусишка в школе? Будет ли он учить уроки? Как отвечает у доски умная сова? А волк-хулиган? Будет он плохо учиться или станет послушным учеником? Проиграйте всевозможные ситуации. Пусть ребенок сам выдумывает сюжеты и пробует себя в различных ролях.

Психогимнастика поможет развить необходимые навыки общения, избавит от психологического перенапряжения и научит самовыражаться. Играйте вместе с детьми, помогайте им понять окружающий мир и себя!

Для нормального развития дошкольников психогимнастика должна быть частью их детства. И хоть термин может оказаться для вас незнакомым, его суть предельно ясна: психогимнастика для детей представляет собой спецкурс занятий, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально—личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики. Психогимнастика для детей раннего возраста основана на применении психотерапевтических и психолого—педагогических методиках.

### **5.Задачи психогимнастики**

Если говорить обобщенно, то психогимнастика для малышей позволяет решать следующие задачи:

- дети приобретают навыки ауторелаксации;
- обучаются технике выразительных движений;
- тренируют психомоторные функции;
- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- учатся распознавать эмоции и управлять ними.

Специальный курс психогимнастики используется обычно в случаях, если у ребенка обнаружены нарушения психомоторики или эмоциональной сферы, когда малыш страдает от детских страхов, имеет трудный характер. В ряде случаев методика используется для избавления от недержания кала и мочи.

Данная методика позволяет малышу осознать, что его поведение, мысли и чувства взаимосвязаны, а все проблемы появляются не из—за конкретной ситуации, а из—за определенного отношения к ней. Ребенок изучает эмоции и осваивает науку овладения ними.

## **6. Психогимнастика в ДОУ**

Избавится от страхов, научиться общаться со сверстниками, стать смелым, уверенным в себе, честным помогают специальные упражнения, входящие обычно в курс психогимнастики в детском саду или центре раннего развития. Занятия условно разделяются на фазы: изучение элементов движений, использование их в игре, расслабление. Эффективность упражнений значительно возрастет, если будут использованы музыка для психогимнастики, настраивающая малышей на игру, этюды, рисование и театрализованные элементы.

В детских садах психогимнастика используется в виде активных ролевых игр. К примеру, малышам предлагается примерить на себя роль какого—то животного. Ребенок должен без слов продемонстрировать остальным дошкольникам особенности поведения этого животного. Дошкольники с удовольствием воображают себя зайчиками, которые беззаботно прыгают под музыку. Но когда она останавливается, все дети должны принять определенную позу, о которой договаривались перед началом игры. Это тренирует память, координацию движений. На развитие самоконтроля рассчитана и игра в сову. По команде «день!» все дети, кроме одного, который играет роль совы, активно бегают по комнате. Когда звучит слово «ночь!», все должны замереть, иначе сова догонит того, кто продолжил движение.

Если разделить малышей попарно, то можно поиграть в игру «Тень». Один ребенок идет впереди, а второй — сзади, словно он тень первого, и повторять все его движения.

Играя с детьми в различные игры, моделируя ситуации, «прорабатывая» эмоции и чувства, воспитатели учат их не бояться окружающего мира, быть готовыми ко всему, что ждет их за пределами собственных квартир и стен сада. Дошкольники учатся управлять собой, контролировать свое поведение и знают, чего ожидать от других. Это касается и отношений в семье, ведь не секрет, что именно взаимоотношения мам и пап в будущем станут примером для ребенка. Положительным или отрицательным — другой вопрос.

## **Заключение**

Задача «Психогимнастики» состоит в том, чтобы развить и откорректировать различные стороны психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы), – ребенка и обыкновенного, и имеющего психические отклонения. Психогимнастика как невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики; позволяет клиентам проявлять себя и общаться без помощи слов. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого – познание и изменение личности клиента.