**Консультация для педагогов**

**«Психогимнастика как метод психокоррекции»**

 Ритм современной жизни все ускоряется, интенсивность информационных потоков безостановочно растет, стрессы атакуют современное поколение людей. Может ли это не сказаться на детях? С каждым годом увеличивается количество детей с различными отклонениями в развитии. Педиатры бьют тревогу по поводу распространения гиперактивности, повышенной тревожности, агрессивности, неуверенности, эмоциональной неустойчивости и двигательной расторможенности у детей. В настоящее время в детском саду всё больше детей с задержкой психического и речевого развития.
На данный момент очень остро стоит вопрос об оказании квалифицированной психологической помощи детям с отклонениями в развитии. Психологическая помощь рассматривается как сложная система развивающих, коррекционных и реабилитационных технологий, направленных на создание внутренних и внешних условий раскрытия всех потенциалов психического развития личности и расширения границ взаимодействия с окружающей реальностью (Н.Л. Коновалова, И.И. Мамайчук, М.К. Тутушкина ).
В мировой практике существуют разнообразные виды психологической помощи, которые дифференцируются по типу и содержанию задач, решение которых осуществляется в рамках педагогической, социальной, медицинской и реабилитационной, логопедической и собственно психологической помощи.  Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и использовали их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные особенности и проблемы.

В настоящее время в дошкольных учреждениях широко используются разные виды психотренингов, но довольно редко такой вид, как **психогимнастика - метод практической психокоррекции**. Именно она, наиболее доступна в применении для воспитателей и психологов, так как в ее основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

**1. Психокоррекция и её методы**

Одним из видов психологической помощи человеку является психологи́ческая корре́кция (психокоррекция).

**Психокоррекция** - это система мероприятий, направленная на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности. Термин «коррекция» означает «исправление».

Психокоррекционная работа направлена:
- на смягчение симптомов внутреннего конфликтного взаимодействия между «Я» и «Оно» через преодоление неадекватных психологических защит;
- на создание условий для позитивных личностных изменений: личностного роста и самоактуализации. При этом задача психолога заключается в ориентации на уникальные возможности и потенциал личности.
Термин "психологическая коррекция" получил распространение в начале 70-х гг. В этот период психологи стали активно работать в области психотерапии, прежде всего групповой. Длительные дискуссии о том, может ли психолог заниматься лечебной (психотерапевтической) работой, носили преимущественно теоретический  характер, потому что на практике психологи не только хотели, могли и успешно реализовывали эту возможность, но и были в то время за счет базового психологического образования более подготовлены к такого рода деятельности, в частности в области групповой психотерапии. Однако психотерапия является лечебной практикой, которой по закону может заниматься только лицо, имеющее высшее медицинское образование. Поэтому распространение термина психокоррекция в определенной мере было направлено на преодоление этой ситуации: врач занимается психотерапией, а психолог - психокоррекцией.

Психокоррекционные воздействия могут быть следующих видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. Различают индивидуальную и групповую психокоррекцию. В индивидуальной психолог работает с клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц. В групповой — работа происходит сразу с группой клиентов со схожими проблемами, эффект достигается за счёт взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга.

По содержанию различают коррекцию: познавательной сферы личности; аффективно-волевой сферы; поведенческой сферы.

Детский возраст является наиболее благоприятным и сензитивным к психокоррекционным и психотерапевтическим воздействиям.

Основные методы, используемые в психокоррекционной практике в дошкольном возрасте, условно можно объединить в четыре   большие группы (Г.В. Бурменская,  Е.И. Захарова, О.А. Карабанова ):

- методы игровой терапии;

- методы арттерапии;

- методы поведенческой терапии;

- методы социальной терапии.

**1. Игровая терапия** – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игротерапия направлена на облегчение эмоциональ-ного стресса у детей с помощью разнообразных выразительных игровых материалов. Игра для ребенка – это одна из форм самотерапии, благодаря которой могут быть отрегулированы различные конфликты и неурядицы (Вебб, 1991; Оклендер В., 1997).

**2.** **Арттерапия** — это группа методов  психологической коррекции, основанная на искусстве и творчестве. Термин "арт-терапия" (Art Therapy) был введен художником Адрианом Хиллом в 1938 г. Работая с больными, он заметил, что творческие занятия отвлекают пациентов от переживаний и помогают справляться с болезнью. Сочетание слов "арт-терапия" (аrt (англ.) — искусство, therapеia (греч.) — забота, лечение) понимают как заботу о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством творчества. В арттерапии широко применяется рисование, лепка, музыка, фотография, кино, литературное творчество, актерское мастерство. С помощью методов арттерапии успешно разрешаются внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, проводится работа с травмами, потерями, тревогами, а также развивается креативность, повышается целостность личности. Арттерапия облегчается эмоциональное состояние человека. Арттерапия предоставляет ребенку практически неограниченные возможности для самовыражения и самореализации в продуктах творчества для утверждения и познания своего Я, оптимизирует его отношения с окружающими людьми.

Рассматривая арттерапию как совокупность психокоррекционных методик можно выделить следующие виды арттерапии:

- музыкотерапия (через восприятие музыки);
- кинезитерапия (танцевальная терапия, коррекционная ритмика, ***психогимнастика*** – лечебное воздействие движениями);
- библиотерапия (коррекционное воздействие чтением);
- сказкотерапия;
- имаготерапия (воздействие через образ, театрализацию): куклотерапия, образно-ролевая драматизация, психодрама;
- изотерапия (рисуночная терапия) – коррекционное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством.
- песочная терапия;
- цветотерапия.

**3.** **Поведенческая терапия** (от англ. *behaviour* — «поведение») — это группа психотерапевтических методов, которые базируются на теориях научения (по И.П. Павлову и Д. Уотсону). Поведенческая психотерапия ставит своей целью устранение нежелательных форм поведения и выработку полезных для клиента навыков поведения.  Методы поведенческой терапии:

* Имитационное научение.
* Ролевой тренинг.
* Методы отучивания.
* Биологическая обратная связь.
* Имплозивная терапия.
* Шейпинг (моделирование поведения).
* Метод аутоинструкций.
* Стресс-прививочная терапия.
* Метод «остановки мысли».

**4.** **Социальная терапия** – это комплекс решений, процедур, мероприятий и действий, направленных на решение социальных проблем различного уровня организации.

Социальная терапия обозначает деятельность конкретных социальных служб, облегчающих взаимоотношения индивида, групп людей с социальной средой и помогающих справиться с социальными проблемами и конфликтами. Существуют общие виды социальной терапии, такие как: трудовая терапия, терапия средой, терапия самовоспитания, пенитенциарная терапия и другие.

В соответствии с объектом воздействия выделяются следующие виды социальной терапии: индивидуальная, групповая, семейная терапия

целью воздействия на психоэмоциональное состояние пациента.
Рассматривая методы психокоррекции в работе с детьми подробнее остановимся на таком методе, как арттерапия, а точнее кинезитерапия. Одной из современных методик, относящихся к кинезитерапии, является психогимнастика – метод реконструктивной психокоррекции, при котором участники общаются без слов и цель которого – познание и изменение личности человека.

**2.Сущность и значение психогимнастики
Психогимнастика** - это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Кто является автором термина,  не известно. Термин «психогимнастика» может иметь широкое и узкое значение, разные авторы вкладывают в него неодинаковое содержание.
Цели психогимнастики затрагивают основные задачи психического развития детей.

**Основная цель** – научить ребенка справляться с жизненными трудностями. Ребенок должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. В ходе занятий психогимнастикой дети изучают различные эмоции, возможность ими управлять.

В книге М.И. Чистяковой «Психогимнастика» дано такое определение: **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).
Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Особое значение М.И. Чистякова придает положительным эмоциям ,поэтому все этюды и игры в содержании психогимнастики включают эмоции радости.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими 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. Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми. Особенно в этом случае страдают дети с неврозами, органическими заболеваниями головного мозга и другими нервно-психическими заболеваниями. Такие дети часто являются контингентом логопедических групп и групп детей коррекционных классов начальной школы. Дети с бедной экспрессией, возможно, и сами полностью не улавливают, что им сообщается бессловесным образом другими людьми, неправильно оценивают и их отношение к себе, что, в свою очередь, может быть причиной углубления у них астенических черт характера и появления вторичных невротических наслоений.

Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Называние эмоций в психогимнастике ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя. Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными. Психологи считают, что резервы повышения действенности нравственных представлений ребенка лежат в эмоциональной насыщенности содержания оценочных суждений взрослых, в использовании ими оценок личностных свойств, оценок-состояний, оценок-предвосхищений, соответствующих уровню нравственного развития дошкольника.

В психогимнастике придается большое значение общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья

А. А. Осипова считает, что **психогимнастика** – это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика позволяет снимать эмоциональное напряжение и мышечные зажимы, корректировать настроение и отдельные черты характера, обучать ауторелаксации. Сам термин «психогимнастика», по мнению А. А. Осиповой, имеет широкое и узкое значение. В широком смысле психогимнастика – это курс специальных занятий, направленных на коррекцию и развитие различных сторон психики человека, в том числе и эмоцианально- личностной. В узком смысле под психогимнастикой понимают игры и этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации.

Метод психогимнастики, разработан Г. Юновой и модифицирован М. И. Чистяковой. Занятия по психогимностике включают в себя ритмику, пантомиму, коллективные танцы и игры. Занятия состоят из трех фаз. Первая фаза – это снятие напряжения с помощью различных вариантов бега, ходьбы. Вторая фаза – пантомима (изображение страха, растерянности, удивления). Третья фаза – заключительная, направлена на закрепление чувства принадлежности к группе.

А.И. Захаров, в отличие от других авторов, выделяет в психогимнастике - метод беседы и постановки проблемных ситуаций. В работе с детьми дошкольного возраста данный метод может использоваться только в сочетании с другими вследствие возрастных особенностей (недостаточная способность к вербализации своего внутреннего мира, особенности мышления и речи дошкольника). Но, с другой стороны, проблемные ситуации позволяют ребенку самостоя-тельно найти решение, услышать многообразие мнений других детей по тому или иному поводу

**3. Структура психогимнастики**

Курс психогимнастики состоит из 20 занятий, длительность всего курса – около 3 месяцев, частота встреч – 2 занятия в неделю, длительность каждого занятия – от 25 мин до 1 ч. 30 мин., продолжительность занятия зависит от возраста, свойств внимания и поведения детей. Занятия строятся по определенной схеме и состоят **из четырех фаз:**

1. Мимические и пантомимические этюды.

Цель – выразить изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживаниями телесного и психического довольства и недовольства. Модель выражения основных эмоций и некоторых социально окрашенных чувств. Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.
2. Этюды и игры, направленные на выражение отдельных свойств личности и эмоций.

Цель – моделирование поведения персонажей с теми или иными чертами характера, закрепление и расширение уже полученных детьми сведений о социальной компетентности, привлечение внимания детей ко всем компонентам выразительных движений одновременно.
3. Этюды и игры, имеющие терапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу в целом.

Цель – коррекция настроения, отдельных черт характера ребенка, тренинг моделированных стандартных ситуаций.
4. Фаза психомышечной тренировки.

Цель – снятие эмоционального напряжения, внушение желательного настроения и поведения.

Между первой и второй фазами делается перерыв на несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе. В пределах зала, где происходит психогимнастика, они могут делать все, что хотят. Ведущий не вмешивается в их общение. Необходимо договориться о сигнале (звонок, колокольчик, свисток и т.п.), сообщающем о возобновлении занятия. Сигнал может быть любым, но обязательно – постоянным.

Между 3 и 4 фазами предлагается включать этюды на развитие внимания, памяти, подвижную игру.

Каждое занятия состоит из ряда этюдов. Этюды должны быть коротки, разнообразны, доступны по содержанию (принцип от простого – к сложному).Количество детей в группе дошкольников – не более 6.

Каждый этюд повторяется несколько раз, чтобы в нем могли принять участие все дети группы. По мнению М.И. Чистяковой, нет смысла составлять группы только по какому-то одному признаку: боязливые, аммимичные, дети с неустойчивым вниманием. Необходимо следить за тем, чтобы в группе было не более одного гиперактивного, аутичного или склонного к истерическим реакциям ребенка. Дети с раздражительностью, тиками, страхами, навязчивостью, заиканием, истощаемостью могут заниматься вместе. Однако детей с нормальным интеллектом и пограничной умственной отсталостью следует развести по разным группам, т.к. вторые должны заниматься вдвое больше: используется время двух курсов психогимнастики. Также раздельно должны заниматься дети с ЗПР и дети с умственной отсталостью.

В группу приглашаются 1–2 ребенка, не нуждающиеся в психогимнастике, а имеющие артистическую жилку. Они используются для создания эмоционального фона. Хорошо известно, что внешнее выражение эмоций выражает соответствующие подражательные реакции, поэтому с помощью артистичных детей легче заразить других детей нужной эмоцией.

Необходимо вести журнал, в котором указываются: причина приглашения ребенка на занятие психогимнастикой, планирование игр, основные психологические цели для данной группы в целом.

Пример записи

Группа № 1.

1. Катя М. - амимия, отгороженность.

2. Дима П. - робость, страхи.

3. Сережа Б. - неустойчивое внимание, расторможенность.

4. Саша М. - пониженное настроение.

5. Юра Г. - упрямство, жадность.

6. Лена К. - фон.

Цель курса психогимнастики для группы № 1.

1. Обучение детей выразительным движениям.

2. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам.

3. Формирование у детей моральных представлений.

4. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.

5. Снятие эмоционального напряжения.

6. Обучение ауторелаксации.

При изображении нежелательных черт характера положительные и отрицательные роли разыгрываются детьми в парах со сменой ролей. Иногда ребенок, у которого необходимо корригировать то или иное отклонение в поведении, сначала смотрит оценку, а потом выбирает себе любую роль. Но так как оценка повторяется несколько раз, ребенок получает сведения о том, как другие дети справляются с данной ситуацией. Этюды и игры на эмоции радости должны обязательно быть на каждом занятии. Заканчивается занятие успокоением детей, обучением их саморегуляции.

На психогимнастике для сброса психоэмоционального напряжения используется детский вариант психомышечной тренировки, разработанный А.В. Алексеевым для юных спортсменов, в свою очередь адаптированный для дошкольников.

Мышцы напрягаются и расслабляются в определенной последовательности: мышцы рук, ног, туловища, шеи, лица. Нельзя переходить к следующей группе мышц, пока предыдущая не станет «послушной». При проведении психомышечной тренировки, особенно в заключительной ее части, необходимо соблюдать чувство меры, не затягивать отдых и дозировать внушение.

В пособии М.И. Чистяковой представлены два комплекса: «Медвежата в берлоге», «На берегу моря».

Почти каждый этюд у М.И. Чистяковой сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение.

В книге М.И. Чистяковой представлены 201 систематизированный этюд и игры, направленные как на развитие у детей различных психических функций (внимание, память, автоматизированная и выразительная моторика), так и на обучение элементам саморасслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния.
Кроме этюдов и игр, М.И. Чистякова предлагает использовать такой прием, как **сочинение историй**, в основе которых лежат актуальные проблемы детей. О том, как сочинять такие истории, и конкретное их содержание можно найти в книге Дорис Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей» (1996).

Взрослый начинает историю, а дети ее продолжают. Взрослый помогает им связками: «однажды», «далеко-далеко», «давным-давно», «а потом что было», «чем закончилось», он вводит в повествование более «здоровые» способы адаптации и разрешения конфликтов, чем те, что были предложены детьми. Юмор и театрализованность повышают заинтересованность и удовольствие, получаемое ребенком. В конце каждой истории дети придумывают для нее заглавие, помогающее психологу или педагогу выделить наиболее важный аспект истории.

В занятиях по методу М.И. Чистяковой широко используются элементы **изотерапии.** Дети могут раскрашивать лицо изображаемого человека или фон вокруг него в тот цвет, с которым у них ассоциируется то или иное эмоциональное состояние. Тематическое рисование хорошо сочетается с мимическими и пантомимическими этюдами, что приводит к взаимоусилению влияния на ребенка и той и другой деятельности, что, в свою очередь, ведет к улучшению его общения со сверстниками.

Наглядность в виде пиктограмм, разрезных шаблонов-пиктограмм, условных фигурок-скелетиков, изображающих различные позы, фотографий с изображением различных эмоциональных состояний и состояния напряжения и расслабления в мышцах используется для тренировки умения распознавать эмоциональное состояние по мимике и панномимике.

Кандидат психологических наук, психотехник Г. Бардиер, психолог-диагност И. Ромазан, практический психолог, психотерапевт Т. Чередникова из Санкт-Петербурга разработали другое направление психогимнастики. В своей книге «Я хочу!» Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей» они представили методику организации занятий психогимнастики, три полных конспекта («Игры гномиков», «Магазин игрушек», «Встреча с Бабой Ягой») и три схемы занятий («Цирк», «Зоопарк», «Дождевые червячки»), которые можно использовать в работе с детьми, начиная с трехлетнего возраста.
В данном пособии разработки авторов методики дополнены семнадцатью конспектами занятий и сгруппированы в комплект.

Комплект данных занятий может использоваться автономно или в сочетании с конспектами по М. И. Чистяковой в зависимости от состава группы детей, полностью или частично (20-15-10 занятий).

По методике санкт-петербургских психологов**цели психологической работы с детьми следующие:**

1. Сохранить естественные механизмы развития ребенка, сделать все для того, чтобы предотвратить всякое возможное их искажение и торможение.

2. Составлять программы работы с детьми так, чтобы при сохранении цели того или иного занятия можно было варьировать всем остальным материалом, заданиями, инструкциями, временем, местом проведения занятий.

3. Сопровождать и будить ростки самостоятельности ребенка, стараясь не управлять им, не обязывать его, не ограничивать его фантазию, не подавлять.

**Специфика организации занятий.**

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. Занятия можно проводить для детей, начиная с трехлетнего возраста, изменяя тему, сложность задач.

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

**Структура занятия:**

***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. Например; «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «Угадай, кто позвал?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче пожал руку?», «Какой предмет самый большой, теплый, шершавый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый, грустный?» и др. 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 педагога подключается еще внутреннее внимание детей к этим процессам.
Таким образом психогимнастические упражнения используют механизм психофизического функционального единства.

Например, педагог говорит: «Как сильно у вас зайчики стучат на барабане! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся, как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, руках, даже в плечиках? А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И живот расслаблен. Дышит... А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения».

Экспрессия педагога при показе упражнений необходима, она облегчает подражание, эмоционально заряжает детей.

Педагог помогает уловить точность области ощущения своими прикосновениями к ребенку: взяв за руку, встряхнув - «расслаблена ли?», погладив спинку - «где напряжение?», подтолкнув, проверяя устойчивость и т.п.

Образы фантазии сначала задаются педагогом, а затем свободно развиваются воображением каждого ребенка.

Дозировка упражнений от пяти-шести раз до одной-двух минут, в зависимости от упражнения и возраста детей.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнение 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.

В этом принципиальное отличие физических упражнений в психогимнастике от физкультуры.

Воспитатель или 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.

На занятиях по психогимнастике все дети успешны: правильно все, что они делают, делая все по-своему, как могут.

Полная дифференциация и осознание всех своих ощущений детьми невозможны, но сосредоточение внимания хотя бы на одном в каждом занятии необходимо.

**Эмоции.**

В сюжет, каждого занятия обязательно включаются два-три упражнения на эмоции и эмоциональный контакт.

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

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

Список эмоций, оттенков, состояний, используемый в упражнениях:
интерес-внимательность;
радость-удовольствие;
удивление-восхищение-изумление;
горе-отчаяние-страдание-сострадание;
гнев-злость-зависть;
обида-досада;
презрение-брезгливость-отвращение;
страх-испуг;
стыд-вина;
тревога-беспокойство;
сочувствие-жалость-нежность;
грусть-печаль.

Этюды повторяются два-три раза.

**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, отношения других детей, учится сопереживать.

Упражнения помогают детям преодолевать собственные внутренние барьеры общения в реальной жизни.

В тренинге обязательно участвуют все дети.

**Поведение.**

*Цель*: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции.

Методические 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 конфликтных 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 детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

Содержание: хоровое пение с элементами танца, хороводы, скандирование любимых веселых стихов с движением (Бардиер Г., Ромазан П., Чередникова Т. «Я хочу!» Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. СПб., 1993).

**Таким образом психогимнастика в дошкольном возрасте включает в себя различные варианты арттерапии и игротерапии.**

Педагогам и психологам целесообразно все упражнения и игры проигрывать на себе.

Осваивать все фазы и части психогимнастики сразу очень трудно, поэтому можно начать, например, с гимнастики, включив ее как часть физкультурного занятия, или вместо утренней гимнастики. Отдельные этапы можно осваивать на разных видах занятий и в повседневной деятельности детей.

Все занятия психогимнастики строятся только на воображаемом материале, поэтому использование различных атрибутов крайне нецелесообразно, так как отвлекает внимание детей, превращает психогимнастику в игру, которая должна лишь лежать в ее основе.

Занятия удобнее вести вдвоем, если есть такая возможность.

Таким образом, психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Психогимнастика помогает ребенку проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У него вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).
Ребенок осознаёт, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. Он учится справляться с жизненными трудностями.
В ходе занятий психогимнастикой дети изучают различные эмоции, возможность ими управлять. Благодаря подобным методикам:

* преодолеваются барьеры в общении детей;
* снимается психическое напряжение;
* развивается лучшее понимание себя и других;
* создаются возможности для самовыражения ребенка.

Курсы по психогимнастике дают ребенку возможность:

* просто общаться с одногодками,
* легко выражать свои чувства,
* свободно понимать чувства других,
* исключить невротические проявления (неуверенность, страхи),
* развивать позитивные черты характера (доброту, смелость, честность, уверенность.

Применение метода психогимнастики оказывает положительное влияние на эмоционально-психическое здоровье ребенка.