

Чем хороша психогимнастика для детей? Помогает решать проблемы!

Ритм современной жизни все ускоряется, интенсивность информационных потоков неостановимо растет, стрессы атакуют жителей старушки Земли со всех сторон... Может ли это не сказаться на детях?

С одной стороны, они выгодно отличаются от подраставших в другое время по способности воспринимать на «скоростных» оборотах, с другой - нуждаются в большей поддержке и защите от запредельных нагрузок. Педиатры бьют тревогу по поводу распространения гиперактивности, повышенная тревожность тоже проявляется у детей все чаще. Страхи, агрессия, неуверенность... Как преодолевать эти напасти?

Очень полезным инструментом может стать психогимнастика. Поскольку эмоции являются «индикатором» состояния ребенка, постольку активные мимические, жестикулярные и пантомимические их проявления не дают дорасти отрицательным переживаниям до патологического уровня: они дают необходимую разрядку эмоций, а ведь в силу своих возрастных особенностей дети часто не осознают своих психических «заноз». Кроме того, при воспроизведении выразительных движений могут вспомниться истории, в которых эти «занозы» возникли, а это верный ключик к их «жилищу» в душе.

Изображая на лице **страх или гнев**, дети стараются показать их в максимальном проявлении, «всю катушку», и, как правило, возбуждаются, одновременно понимая «понарошечность» ситуации. В этом заключается причина частых просьб к ведущему - взрослому повторить задание снова и снова. Зато такие обращения к нему редки, когда речь идет о радости, например.

Показательно, не правда ли? Проживая в условной ситуации страх, ребенок избавляется от него. Этот процесс происходит быстрее, если сопровождать разыгрывание негативной эмоции проективными техниками: рисунками, лепкой, конструированием страшных персонажей. Маленький человек, получая возможность управлять созданными его руками изображениями (порвать или сжечь рисунок, смять пластилиновое чудище, разобрать мозаичный его образ), подсознательно обретает власть над собственными страхами.

Страхи зачастую провоцируют **повышенную тревожность** у детей. Например, перед поступлением в школу. В этом случае можно поиграть в «Звериную школу» и в ней спонтанно изображать самые разнообразные роли, от дрожащих зайчишек до кровожадных волков, которые попеременно становятся то учениками, то учителями. Эта методика «биодрамы» была предложена А.Вольтманом еще в 1950-х гг., на сегодняшний день имеет немало модификаций ее. Используя в психогимнастике, эту игру можно проводить и без слов, обходясь имитацией голосов зверей.

При **эмоциональной расторможенности** лучше использовать динамические этюды и игры («Полил дождик», «Передай горячую картофелину»), а потом поиграть в «Кляксы». Очень интересной забавой может стать участие в ней пары «родитель - ребенок», только нужно подготовиться: заранее взять несколько листов бумаги, вылить на середину каждого немного чернил или туши, потом сложить пополам и развернуть. Но можно поступить и иначе: на лист с кляксой аккуратно наложить другой, чистый (мне так больше нравится). Когда кляксы подсохнут, игроки дорисовывают с их использованием любой пришедший в голову образ. Иногда они совпадают, но чаще - отличаются. Кстати, очень полезно для развития воображения.

В короткой статье невозможно отразить все аспекты безбрежной темы, тем более - назвать все техники и приемы. Очень полезно использовать музыку, соответствующую тем настроениям, которые «отыгрываются» в занятиях; применять бытовые предметы в «нетривиальном» предназначении или вовсе без них обходиться, воображая их наличие, использовать дыхательные техники и т.д.

Самое главное - внимательное и чуткое отношение к ребенку, предоставление ему возможности для самовыражения и непременно чередование напряжения и расслабления. Ни один человек не вырос, минуя проблемы. Но для уверенного движения по жизни необходимо, чтобы они своевременно решались.

Вот этого я и желаю всем семьям с детьми!

Автор - **Валентина Пономарева**

[Источник](#)

Чем хороша психогимнастика для детей

Автор: admin

19.06.2011 17:09 - Обновлено 01.11.2014 08:54
