

Общероссийская общественная организация
«Федерация психологов образования России»
Департамент образования города Москвы
Московский городской психолого-педагогический университет
Пензенский государственный педагогический
университет им. В.Г.Белинского
Институт практической психологии и психоанализа
Кафедра танцевально-двигательной психотерапии
Центр практической психологии образования

IV международная научно-практическая конференция

**Психология телесности:
теоретические и практические
исследования**

Сборник статей

13-15 апреля 2012 года

Москва
2012

С23
П86
УДК 159.99

«Психология телесности: теоретические и практические исследования» (24-28 января 2011 года): Сборник статей IV международной научно-практической конференции / Под ред. Буренковой Е.В. – Москва: МГППУ, 2011. – 101с.

В сборнике представлены статьи по следующим направлениям: Образ тела как категория психологического исследования; Психология телесности и телесные метафоры; психология телесности и психологическое исследование; Телесность: здоровье и болезнь, социокультурные нормы и аномалии; Психология телесности в образовании; Телесность: возрастные особенности восприятия; Телесность и психотерапия

Издание адресовано научным работникам, педагогам, психологам, включенным в исследовательскую деятельность, психотерапевтам, врачам и другим специалистам, проявляющим интерес к психологии телесности.

Редакционный совет:
Забродин Ю.М.,
Мелентьева О.С.
Буренкова Е.В.,

ISBN 978 – 5 – 9900872 – 7 – 9

© Авторы, 2012

© Федерация психологов образования России, 2012

© Центр практической психологии образования, 2012



ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Общероссийская общественная организация
«ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ»

Контактные телефоны:

(495) 623-26-63

www.rospsey.ru

rospsey@mail.ru

Уважаемые участники конференции!

Здравствуйте! Время четвертой научно-практической конференции «Психология телесности: теоретические и практические исследования» - пришло. Уже в четвертый раз мы отрываем страничку психологии телесности, и каждый раз – встречаемся с новыми неизведанными историями.

В сборнике представлены различные описания собственного опыта работы, авторские понимания работы с телом как с инструментом изменения или как с отражением историй, происходящих во внутреннем мире человека.

Тело и душа, Тело и отношение к Жизни, Тело и Архаическое прошлое... Много различных вопросов возникает, когда мы прикасаемся к одной из обозначенных тем. В сборнике отражена лишь маленькая толика историй, которое нам рассказывает наше тело. И каждая - отражение собственного понимания собственной истории или истории тех, с кем автор находится в профессиональном взаимодействии.

Телесная осознанность – один из важнейших инструментов, повышающих качество Жизни, отражающих ее наполненность ощущениями и смыслами. Встреча с телом, на мой взгляд, как встреча с Помощником в Пути, который даст важный наказ, поможет или направит на путь истинный. Хочется пожелать, чтобы путь Психологии телесности расширялся, охватывая новые горизонты и чтобы на этом Пути происходили все новые и новые встречи различных специалистов помогающих профессий. И чтобы многоликое Я исследований проявилось больше в пространстве публикаций.

Тело как телесное Я. В нем отражаются и наши истории, и особенности нашего взаимодействия с Собой, с Другим, с Миром. Так пусть предстоящий год будет временем для экспериментов, пилотных проектов, интересных встреч и озарений.

***С уважением, Буренкова Елена Валентиновна,
редактор сборника статей***

ДВИГАТЕЛЬНАЯ СЕНСОРНО-ЦЕНТРИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ: КОРРЕКЦИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА

В статье вкратце представлен авторский метод при работе с клиентами, имеющими расстройства пищевого поведения и трудности с избавлением от лишнего веса.

Введение

Метод “Двигательная сенсорно-центрированная терапия” (далее – ДСЦТ) я начал разрабатывать 5-6 лет тому назад, однако первая статья с коротким описанием метода вышла в свет лишь в 2010-ом году [1]. Многие коллеги и студенты, а больше всего люди которые приходят на тренинг по избавлению от лишнего веса и коррекции пищевого поведения [2], часто интересуются – каким именно образом я пришел к этому методу. Дело в том, что задолго до психологии автор сих строк профессионально занимался восточными единоборствами. Имея более чем 20-и летний опыт занятия восточными единоборствами, 5 из которых в качестве сабума (사범 (корейский язык) - тренер, инструктор), и черный пояс международного класса по Тэквондо (*Taekwondo*), автор данной статьи накопил довольно солидный стаж в области восточного медитирования, двигательных и дыхательных упражнений. Но лишь опыт в качестве консультанта и терапевта помог осмыслить и понять ценность столь уникального опыта.

На данный момент метод успешно применяется мною для достижения целей физической реинтеграции личности, которая в свою очередь имеет терапевтический эффект на пищевое поведение и способствует избавлению от лишнего веса [2].

Рождение метода

Работая с клиентами имеющими разного рода диссоциативные расстройства (определенного типа диссоциации, сенестопатии, акинезии, также проявления деперсонализации) я понял, что в рамках психотерапии наряду с когнитивно-эмотивными, имагинативными и другими методами для полной реинтеграции необходим метод который позволил бы сделать возможным и физическую реинтеграцию. Т.е. сделать так, чтобы отчужденный от своего тела, точнее от своих ощущений и чувственного опыта, клиент смог вновь обратиться к своим ощущениям, сконцентрироваться на них и ощутить себя целостным в широком смысле этого слова. И я стал искать метод, который бы смог быть эффективным и в работе с не-мотивированными клиентами с точки зрения когнитивной терапии, точнее с клиентами с которыми методы “разговорной терапии” (“*talking therapy*”) работали с меньшей эффективностью или не работали вообще. И, в конце концов, мои поиски привели меня в практику восточных единоборств. И озарение произошло в один замечательный августовский вечер, когда я по обыкновению занимался комплексом двигательных-дыхательных физических упражнений [1].

Описание метода

Изначально метод ДСЦТ был больше акцентуирован на двигательно-дыхательных упражнениях [1]. Однако со временем, когда метод проявил наибольшую эффективность при работе с расстройствами пищевого поведения, я модифицировал ее и добавил еще два компонента – комплекс упражнений *центрированных на вкусовых сигналах* и *экстеро-сенсор-центрированное медитирование*. Теперь ДСЦТ состоит из трех основных блоков:

Сенсорно-центрированная двигательно-дыхательная терапия

Центрация на вкусовых сигналах

Экстеро-сенсорно-центрированная медитация.

Интеро-сенсор-центрированная двигательно-дыхательная терапия. Этот блок ДСЦТ представляет свободную выразительную гимнастику без каких-либо четко определенных комплексов упражнений, во время которой клиенту необходимо сконцентрироваться на сигналах своих сенсорных систем, на своих ощущениях. В этом плане, ДСЦТ метод родственен с “Аутентичным движением” М. Whitehouse (*Authentic Movement*) [3, 4] и “терапией восточными единоборствами” (*Martial Arts Therapy*), имеет свои специфические стороны как в виде отдельных элементов исполнения, так и в общей направленности и теоретико-методологической основы. Здесь особое внимание уделяется дыханию – оно должно быть спокойным, ровным, контролируемым и ритмизированным как при функциональной разрядке по М. Fuchs (1984), но не глубоким, как это практикуется в трансперсональной дыхательной терапии (холоotropное дыхание – метод Станислава Грофа). Лучший эффект достигается, когда клиент во время сессии исполняет метод с закрытыми глазами, что способствует установлению более высокого уровня концентрации внимания на сенсорные сигналы, ощущения. Также следует отметить, что во время терапии клиенту необходимо переводить внимание с одной сенсорной системы на другую. Например, со звуковых ощущений перейти на тактильные, с тактильных на мышечные и т.д. Другими словами, внимание должно охватить внутренним взором сигналы, идущие со всех типов рецепторов, начиная от экстероцепторов, затем проприоцепторов и далее интероцепторов, и все это должно сопровождаться движением и регулируемым дыханием. ДСЦТ аллегорически можно сравнить с произвольным рисованием под музыку, только в данном случае место музыки занимают сенсорные сигналы или же плеяды ощущений, а вместо кисти предстает собственное тело.

Центрация на вкусовых сигналах предполагает тренинг навыков по развитию эффективного пищевого поведения с помощью абсолютной центрации на вкусовых ощущениях во время приема пищи. Во время данного тренинга участники учатся принимать пищу “осознанно”, параллельно пытаясь анализировать полученные вкусовые ощущения, передавать вкус пищи словами, при этом используя разного рода метафоры, сравнения и другие аллегории.

Экстеро-сенсор-центрированная медитация. Во время данного типа медитирования участники принимают удобные позы (например, поза Лотоса) и с закрытыми глазами концентрируются на внешних сенсорных сигналах (экстеро-сенсорная центрация) – в основном это звуковые сигналы. Во время экстеро-сенсорно-центрированной

медитации применяются разного рода имагинативные техники для усиления уровня центрации, например, *техника идентификации с конкретным источником внешних аудиальных сигналов*.

Описание тренинга

Тренинг по методу ДСЦТ проводится под руководством терапевта в групповом формате 2 раза в неделю (1ая сессия – тренинг развития навыков центрации на вкусовых ощущениях и экстеро-сенсорноцентрированная медитация, 2-ая – двигательно-дыхательный тренинг) и от двух до четырех раза в неделю – самостоятельно по инструкции. Один стандартный цикл состоит из 16-и сессий. Одна сессия группового ДСЦТ обычно длится от 45 до 90 минут (в зависимости от формата и числа участников группы) [2]. Тренинг проводится в спортивном зале или в зале для занятий танцами. Желательно, также, чтобы помещение было хорошо проветриваемым, а пол – не (*Judo*). Требования к форме одежды: свободная, легкая и удобная.

Заключение

Вначале работы ДСЦТ использовался мною при работе с клиентами, имеющими разного рода диссоциативные расстройства. Также применял ДСЦТ при работе с наркозависимыми личностями (*Substance-Related Disorders, Dependence Abuse*). Однако, исследования показали, что данный метод имеет наибольшую эффективность в работе с клиентами, имеющими расстройства пищевого поведения. Поэтому на данный момент, при работе с клиентами, нуждающимися в коррекции пищевого поведения, в большинстве случаев ДСЦТ применяется как единственный тип интервенции, без параллельного курса психотерапии.

Список литературы

- Бегоян А.Н. *Двигательная сенсор-центрированная терапия по А.Бегояну // Актуальные проблемы охраны здоровья лиц молодого возраста: Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. Брянск, 5-7 октября 2010г. Брянск: Группа компаний «Десяточка», 2010. С.111-115.*
- Избавление от лишнего веса: Метод “SCMT” (Тренинг) <http://www.hilfmann.com/services/arm/scmt.htm>*
- Adler, Janet. Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement. Rochester: Inner Traditions, 2002.*
- Foster, Mary Ann. Somatic Patterning: How to Improve Posture and Movement and Ease Pain. Colorado: EMS Press, 2004.*

РУКОТВОРНАЯ КУКЛА И ТЕЛЕСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА: АРТ-ИССЛЕДОВАНИЕ

В статье рассматриваются особенности отражения человеческой телесности в рукотворных куклах. Кукла является прототипом передачи основного кода мироздания, традиций и канонов жизнеустройства. Человеческая телесность есть характеристика экзистенциального опыта, включающая в себя как сознательные, так и бессознательные компоненты психики.

Мир человека – это постоянно сотворчество внешнего и внутреннего, то, что влияет и то, что отражает, и наоборот. И часто грань между влиянием-отражением становится практически неразличимой, и одновременно создающей из дуальностей нечто новое, упорядоченное согласно форме и содержанию жизни конкретного человека.

Каждый человек является продолжателем своего рода, своей истории. И его телесность является своего рода зеркалом, отражающим и культуральные, и личностные и эмоциональные, и физические особенности – некий образ архетипа духа как единственной непосредственной реальности содержания сознания и бессознательного, несущие в себе знак своего духовного или материального происхождения (К.Г. Юнг) [2]. Ведь телесность является:

- некоей интегральной характеристикой экзистенциального опыта человека, интеграцией взаимодействия внутреннего и внешнего жизненного пространства человека (А.Т. Шаталов) [9],

- синонимом бытия в социально-онтологическом аспекте и способом связи человека и мира, на основании которой осуществляется организация и оформление пространства культуры, становятся возможными продуктивные виды деятельности (труд, познание, творчество), процессы коммуникации, взаимодействия между людьми, а также осмысленность человеческой жизнедеятельности (А.И. Замощанский) [5, 12-13].

Телесность – структура, формирующая внутреннее пространство и вложенная в моделируемый внешний мир. Так, в человеческой телесности скрыт механизм смыслообразования и становления человеческого способа бытия. Связность тела и мира формирует мировоззрение, мироощущение и мировосприятие человека, позволяющих реконструировать опыт предшествующих поколений, культуральных особенностей [5, 6].

Кукла является переходным символом, отражающим особенности культуры народа, его обычаев, собственного того, что в психологии исследуется в пластах коллективного бессознательного. Рукотворная же кукла – это и отражение индивидуальности ее автора, его личностных особенностей, переживаний, и обращение к культурным историям своего рода. Образоподобность телу человека кукла отражает особенности образа Я автора на всех уровнях: телесном, эмоциональном и когнитивном. Другими словами воссозданный с помощью рук человека образ – читайте «из тела» – кукла отражает на символическом уровне буквальный мир человека.

Кукла – символ триединства времени, пространства и бытия. В.Я. Пропп куклу называет «духовным помощником», осуществляющим поддержку и отражающим на-
путствие наставника рода. Действительно, куклы всегда сопутствовали духовной жизни. Она есть «миф в свёрнутом виде» [7]. Г. и М. Дайн отмечают, что кукол разных народов объединяет не только происхождение, но и общечеловеческие идеи и ценности: преемственность в родстве, семейственности и родительской опеке, в почитании предков [4, 12-15]. У каждой куклы своя функция и своя роль – обереговые, обрядовые, игровые. Более того кукла является хранительницей знаний о «мифологической модели триединого и четырехстороннего мироздания» - кода древнего мироустройства. И, создавая куклу, человек взаимодействует с символической природой мира, выстраивая свой внутренний мир, решая важные вопросы, касающиеся представления о бытии, отношениях, жизни, традициях.

Человек живет в Мире. И точки зрения человека «восприятие мира ... – как пишут Д.Б. Гудков и М.Л. Ковшова – антропоцентрично. ... Именно человеческое тело задает параметры изначального измерения пространства и, соответственно, времени и базовые архетипические оппозиции «далеко - близко», «свой - чужой» и др. Тело в целом и отдельные его части могут рассматриваться как первичная основа концептуализации мира (как внешнего для человека, так и внутреннего). Рефлексия над собственным телом, его границами, строением служит источником как восприятия и описания пространства..., так и универсальных метафор» [3, 72]. Создание куклы в своем роде является динамическим и видимым процессом рефлексии как над схемой и образом тела, так и над собственным пониманием мира – картой Мира.

Кукла или ее аналог является видимым выражением архетипических форм, отражающих качественные характеристики архетипических образований и являющихся символическим отображением личностных историй. Она есть некий персонифицированный символ, отражающий на телесном и внетелесном уровнях как качества личности создателя куклы и его отношений с миром, так и возможности трансформации некоторых особенностей. Она является отражением человеческой телесности в ее эмоциональной, личностной, культуральной и физической уникальности. Например, Васина Е.В. в своем исследовании отмечает, что у людей существуют особенности идентификации с неодушевленным объектом: у детей – интериоризационная и экстериоризационная идентификация с любимой игрушкой, а у взрослых - экстериоризационная идентификация с куклой [2]. Традиционно в основе строения куклы лежит либо шар (шары, узелки, мешочки), либо палка (столбец, скрутка, щепка и др.), либо гибкая основа (трава, ткани, кожа, нити и т.п. – и кукла создается путем плетения)), либо всевозможные сочетания этих частей. И чем более ранняя кукла, тем проще форма ее «тулова». Ведь именно «тулово» содержало в себе некий ключ к знаниям о мире. И, изучая строение созданной куклы, мы сможем путешествовать по образу тела человека, оживляя «истории, рассказанные телом» (Д. Халприн).

Создание арт-объекта – это всегда Со-Творчество. Выразительная деятельность, с одной стороны, обладает целительной силой, в ней есть источник созидания, созидания из ничего, преобразования и упорядочивания хаоса, с другой стороны, именно в выразительности возможно рефлексивное сочетание «действия» и «осмысление»

в контексте собственно переживания мира человеком.

Собственно творчество – это всегда выход за рамки привычного, за границы видимого и обыденного (Ш.МакНифф). Трансценденция полярности «известное – неизвестное» позволяет расширить рамки нелинейным способом, раскрывая потенциальные возможности и пространства и человека в пространстве. И исследование через творчество позволяет выявить нелинейные связи и сложные закономерности, объясняющие феномен переживания каждого конкретного человека в его архетипическом основании.

В рамках феноменологического подхода первичные состояния («данности» (Gegebenheit)) носят корпускулярно-волновой характер – они одновременно и дискретны и непрерывны, т.е. находятся в связанности с другими (М.Хайдеггер). Данный постулат объясняет тот факт, что феномен выразительного творчества также находится в неделимом и одновременно отдельном континууме. Так, согласно теории интермодальной терапии творческим выражением, все выразительные искусства делятся на визуальные искусства, танец, литературное творчество (поэзия), музыка, театр. И в основе их лежат так называемые модальности воображения: ритм, движение, звук, слово, действие, образ. И включают данные модальности – каналы восприятия окружающего мира – зрение, слух, обоняние, осязание, вкус (П.Книлл).

И через каналы восприятия человек открывает для себя буквальную реальность трансформируя ее благодаря воображению в имагинальную реальность, которая открывает феномен реальности через метафоры и образы, звуки и ритмы, выразительные движения и действия, и тем самым позволяет шагнуть за рамки привычного.

«Воображение является интегрирующим началом интеллекта, побуждающим нас к творчеству за рамками привычного конфенционального дискурса, к рассмотрению нелогичных отношений, к следованию за видениями и интуицией и объединению разных форм опыта в единый конгломерат. ... воображение перескакивает с одного объекта на другой, «схватывает» их суть, преображает их» [6, 303-304].

Автором статьи была разработана и апробирована технология арт-исследования телесности человека через образ рукотворной куклы.

В основе данного исследования лежат следующие положения:

существует телесное бессознательное, согласующееся с психическим бессознательным;

структура движения от порядка через хаос к порядку позволяет исследовать карту мира и личности на феноменологическом уровне;

обращение к телесности позволяет оживить и проявить актуальные аспекты в выразительном движении и выразительной деятельности;

двигательный разогрев через игру является способом «выхода за рамки привычного», в имагинальную (метафорическую) реальность (П.Книлл);

отсутствие строгой инструкции в изготовлении куклы позволяет обнаружить искажения или особенности в карте мира клиента;

символическая природа анатомического построения куклы актуализует обращенность к телесным ощущениям, эмоциональным переживаниям и собственно смыслам, образам и историям, что позволяет прояснить или разрешить важные вопросы;

создание куклы всегда имеет терапевтический эффект, собственно психотерапия начинается в момент взаимодействия с куклой в выразительном движении и игре.

Анализ и изменения происходят в процессе диалога автора куклы со своим творением. Танцевально-двигательная психотерапия позволяет соединить творение с выразительным движением, тем самым позволяя участникам «оживить» в спонтанном движении и игре куклу, используя при этом архаический язык выразительных жестов и ритмов. Двигательная история, создаваемая участниками, с помощью телесных ощущений и вновь выстроенных связей «движения – ощущения (чувства) – смыслы», часто является ключом к помогающим отношениям и к ресурсу здоровой части личности. Более того, анализ движения, схемы тела и образа куклы позволит и изучить особенности телесных связей и акцентов в теле и в ощущениях (П. Хэгни), и создать необходимые связи для эргономичного и эффективного движения и выразительной деятельности. Детальный анализ в свою очередь позволит исследовать нюансы сочетания буквальной реальности и метафорической реальности, отраженной в куклы, схеме ее тела, выразительности движения.

Создание кукол есть процесс Со-творчества настоящего и прошлого, себя и своего рода. И так как тулово куклы отражает символическое понимание мироздания, в его основе закладываются нормы жизнедеятельности и отношений. Изучение истории создания собственной куклы позволяет ее автору увидеть карту отношений с окружающим Миром и с самим собой. На этапе двигательного и вербального диалога человек, как правило, выбирает значимое в зависимости от этапа жизненного пути, от внутренних переживаний и актуальных потребностей. Фокус на исследовании особенностей взаимодействия с куклой, на эстетическом отклике (П. Книлл) позволяет раскрыть нюансы межличностных историй взаимоотношений человека, смысловую карту Мира. «Когда двое ... каким-то образом связаны друг с другом, поведение одного из них в отношении другого обусловлено тем, как воспринимает его этот другой, а переживание одного зависит от поведения другого» [7].

Появление куклы всякий раз вызывает разные чувства: не только умиление и радость, но и большое удивление, так как это всегда – тайна, и не всегда то, что было задумано (ментальный образ) совпадает с созданным (выразительный образ). Так проявляется дихотомия, заложенная как в основе мироздания, так и психики. И в соединении противоположностей рождает новое понимание и осмысление опыта выразительного движения и действия, отражающие буквальную реальность человека и новое качество взаимодействия с миром.

Список литературы

- Безруких А.В., Пилявина О.М. Архетипы в психотерапии [Электронный ресурс] //, <http://www.jungland.ru/node/1115>
- Васина Е. Н. Отраженное «Я» в структуре самосознания. Автореф. дисс. канд. психол. наук. М: Институт психологии РАН, 2006. 22с.
- Гудков Д. Б., Ковишова М. Л. Телесный код русской культуры: материалы к словарю. М., 2007.
- Дайн Г.Л., Дайн М.Б. Русская тряпичная кукла. Культура, традиции, технология. М.: Изд-во «Культура и традиция», 2008. 120с.

**Буренкова Елена Валентиновна,
Колесникова Татьяна Владимировна (Пенза, Россия)
ПГПУ им. В.Г.Белинского**

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА В ОБРАЗЕ ТЕЛА

В статье авторы представляют исследование связи между акцентуациями характера, самоотношением и сформированностью и определенными характеристиками образа тела в юношеском возрасте.

Введение

В психологии существуют различные подходы к определению места и роли телесного Я в Я-концепции человека – от почти полного исключения его из структуры самосознания до рассмотрения физического Я как одного из ведущих факторов организации психики. Р. Бернс, например, рассматривает физическое Я как один из аспектов установки личности на саму себя. Телесное Я является интегральной составляющей каждого из 3 элементов установки – образа Я, самооценки и поведенческих реакций – и может быть представлено в различных модальностях.

Данная схема удобна в методических целях, так как позволяет «дробить» единый предмет исследования на различные компоненты в зависимости от уровня анализа. Так, на когнитивном уровне изучается телесный образ Я как представление о своем теле (образ тела, схема тела, внешность, половая принадлежность и т.д.), на эмоциональном – самооценка (внешности, телесных проявлений), на динамическом – поведение человека в связи с представлением о своем теле и его самооценкой. Каждая из этих составляющих может рассматриваться как Я-реальное (как человек видит и оценивает свое телесное Я и как в связи с этим действует), как Я-идеальное (каким бы он хотел видеть свое тело и внешность и как это отразилось бы на его активности) и как Я-зеркальное (как, по его мнению, его тело и внешность видится и оценивается другими людьми, и как это представление сказывается на его поведении). Степень совпадения этих показателей может говорить как о гармоничности личности, высокой удовлетворенности собой, низкой тревожности, так и о неразвитости самосознания, завышенной самооценке и вытеснении тревоги.

В теоретико-практических и психотерапевтических исследованиях все большее внимание уделяется взаимосвязи сознания и тела, ментального и телесного, что приводит к возникновению особых направлений в психологии, включающих телесные компоненты в предмет психологии. Особое место занимает новая область научного знания - психология телесности. Тело - это некая живая форма, постоянно самопроизвольно осуществляющая акт жизни, при этом обладающая определенными материальными (телесными) свойствами. Тело способно чувствовать, чувство является свойством жизни, воплощенное в телесной форме. Благодаря психосоматической чувствительности тело носит в себе отпечатки реальности прошлого, влияющие

на переживание настоящего. Образ тела - это комплексное понятие, которое включает «либидозный» компонент в теле, осознание тела и его функций, эффективное управление первичными процессами тела и оценками других своего «Я», включая культурные нормы, касающиеся физической привлекательности". Образ тела, согласно концепции телесности О.Лавровой, отражает эмоционально-чувственную сторону сознания/бессознательного. Поэтому архетипические аффекты находят свое отражение и в образе тела (Дж. Ходоров, 2009).

Образ тела – образ, постоянно меняющийся в сознании в зависимости от чувств и переживаний субъекта, так называемый «чувственный метальный эквивалент тела в сознание объекта»[1]. Нечувствительность к своему телесному Я приводит к отчужденности от себя и, соответственно, приводит к сложности в адаптации к окружающему миру. Поэтому мы наблюдаем возвращение к физическому, к телесному.

Юношеский возраст является сензитивным для установления интимно-личностных отношений (Э. Эриксон). В этом возрасте в среде молодых людей происходит постепенная смена ценностей, формируется целостное представление о самом себе, отношение к своему Я, причём сначала оцениваются особенности своего тела, внешности, привлекательности, а затем уже умственные и волевые особенности.

Телесная чувствительность в этой связи является базовой, т.к. связана с чувством индивидуальности, с пониманием и управлением своими психологическими границами (Т.С. Леви, 2007). Отчужденность от собственной телесности влияет и на формирование интимно-личностных контактов.

Анализ литературы по тематике исследований акцентуаций характера показал, что описания акцентуации могут дать достаточно полную картину личностных характеристик человека, но слабо отражают его телесные характеристики, в частности представление человека о своем образе тела. В предлагаемой дипломной работе произведена попытка восполнить этот пробел. Цель работы: Выявление особенностей проявления акцентуаций характера в образе тела у лиц юношеского возраста

Мы предположили, что существуют особенности проявления акцентуаций характера в образе тела:

1. Акцентуации характера в образе тела проявляются в следующих категориях: расположении рисунка на листе, размере изображения, устойчивости фигуры, линиях рисунка, нажиме, целостности фигуры, реальности изображения и пропорциональности фигуры.

2. Существуют некоторые различия в особенностях проявления акцентуаций характера в образе тела у юношей и девушек, а именно: для девушек характерно более целостное восприятие своего образа тела, чем у юношей, и девушки также воспринимают свой образ тела как более пропорциональный и более реалистичный, чем юноши.

Методологическая база: в работе использованы основные положения теорий О.В. Лавровой, Р.С. Бернса, В.В. Столина, С.Р.Пантелеева, А.Г. Черкашиной, К.Г. Юнга, Дж. Ходоров.

Методы исследования:
организационный: сравнительный метод (поперечный срез);
эмпирический: психодиагностический метод (тесты, опросники, проективная методика);
статистический: критерий Спирмена, критерий U-Манна-Уитни, угловое преобразование Фишера.

Для проверки гипотезы было проведено диагностическое исследование с помощью следующих методик: Методика определения акцентуаций характера К. Леонгарда; Методика исследования самоотношения (МИС) Р.С. Пантелеева; Методика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (модификация Буренковой Е.В.); Проективная методика «Образ тела» (модификация методики «Автопортрет» (Р.Бернса) Буренковой Е.В.).

Организационная база исследования: в выборку вошли студенты 3-4 курса (возраст 20-21 год) Российского Государственного Университета Инноваций и Предпринимательства (г. Пенза) в количестве 47 человек, из которых 12 человек – юноши и 35 человек – девушки. Выбор респондентов для проведения исследования был обусловлен тем, что молодые люди в юношеском возрасте еще сохраняют ярко выраженные акцентуации характера, которые присущи и подросткам, но при этом, в отличие от подростков, уже обладают достаточно высоким уровнем рефлексии. В этом возрасте формируется целостное представление о самом себе, отношении к своему Я.

Теоретические выводы.

Акцентуации характера - черты своеобразия в характере человека, которые, не выходя за рамки психической нормы, могут при определенных условиях существенно затруднять его отношения с окружающими. У большинства людей разнообразные нюансы характера многочисленны и переплетены между собой. В то же время существует значительное количество людей с явным преобладанием одних черт характера над другими. Подобное заострение, акцентуация, то есть чрезмерное усиление некоторых черт, буквально пронизывает весь психический настрой индивидуума. Такие люди обнаруживают своеобразную уязвимость в конкретных жизненных ситуациях, при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим, возможно, даже более драматичным, с точки зрения окружающих, жизненным коллизиям.

Существуют как биологические, так и социально-психологические факторы, обуславливающие возникновение акцентуаций. Наиболее ярко акцентуированные черты проявлены в подростковом возрасте. В дальнейшем происходит сглаживание или компенсация, а также переход явных акцентуаций вплоть до социальной опасности. В юношеском возрасте еще сохраняются ярко выраженные акцентуации характера, которые присущи и подросткам, но при этом, уже достаточно высок уровень рефлексии. Юношеский возраст сложен для становления и формирования мнения о своем теле: происходит постепенная смена ценностей, формируется целостное представление о самом себе, отношении к своему Я, причём сначала оцениваются особенности своего тела, внешности, привлекательности, а затем уже умственные и волевые особенности.

Образ тела имеет психологическую природу, и, в большой степени определяет-

ся убеждениями и представлениями о себе и своем Я, чем реальной физической данностью. Более того, существует тесная согласованность между тем, что мы чувствуем по отношению к нашему телу и тем, что мы чувствуем по отношению к себе самому. «Образ тела – это живой синтез нашего эмоционального опыта...» [2]. В большинстве исследований образ тела рассматривается в качестве одного из важнейших компонентов самосознания (Р.С. Бернс, В.С. Мухина, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейн, Е.Т. Соколова, В.В. Столин, Р.С. Пантелеев и др.). Человек ощущает реальность мира только через собственное тело, поэтому очевидно, что психоэмоциональное состояние влияет на восприятия образа собственного тела [3].

В соответствие с темой, целями и задачами исследования было проведено тестирование группы людей юношеского возраста по психодиагностическим методикам, с помощью которых предполагалось подтвердить или опровергнуть гипотезу о существовании особенностей проявления акцентуаций характера в образе тела у этой возрастной группы.

Анализ и интерпретация результатов исследования

По результатам обработки опросника К.Леонгарда на определение акцентуаций характера выяснилось, что в выборке представлены 7 типов акцентуаций: гипертимный (19,8%), застревающий (16,1%), эмотивный (14,8%), педантичный (4,9%), тревожный (3,7%), циклотимный (28,4%), демонстративный (12,4%). По наибольшим количественным значениям выраженности акцентуаций каждый испытуемый был отнесен в одну или две из семи групп по типу акцентуаций. Методика исследования самоотношения (МИС) Р.С. Пантелеева позволила в результате обработки результатов теста выявить, как испытуемые оценивают себя по таким характеристикам как: открытость (5,83), самоуверенность (5,72), саморуководство (5,89), зеркальное «Я» (5,36), самооценочность (7,23), самопринятие (6,68), самопривязанность (5,55), внутренняя конфликтность (4,77), самообвинение (4,51). Кроме того, все вышеназванные показатели объединены в три обобщенные характеристики: - самоуважение (5,7), аутосимпатия (6,49), внутренняя неустроенность (4,64). Статистический анализ разброса средних значений показал наличие различий в самоотношении испытуемых и таким образом, определил некоторые особенности (Таблица №1)

Таблица №1

	Самоуважение	Аутосимпатия	Внутр. неустроенность
	среднее		
юноши	5,92	5,92	4,00
девушки	5,63	6,69	4,86
всего	5,70	6,49	4,64
	среднее квадратичное отклонение		
юноши	1,58	1,85	2,17
девушки	1,15	1,34	1,60
всего	1,26	1,50	1,78

Так, для данной выборки наиболее выраженной является аутосимпатия (6,49 стенов), что отражает эмоциональное отношение испытуемых к своему «Я». Достаточно высокие оценки по шкалам «самоценность», «самопринятие» и «самопривязанность», входящим в комплексную характеристику «аутосимпатия», характеризует данную выборку как людей с ощущением ценности собственной личности для себя и окружающих. Показатель выше среднего в целом говорит об одобрении личностью своих планов и желаний, о принятии себя таким, каков есть.

Немного более низкий показатель самоуважения (5,7 стенов) все же превышает среднее значение по этой шкале, что характеризует данную выборку как людей достаточно открытых, с представлением о себе как о вполне самостоятельных и волевых, способных вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание.

Умеренное повышение по шкале внутренней неустроенности (4,64) говорит о повышенной рефлексии, осознании своих трудностей, адекватном образе «Я» и отсутствии вытеснения. Причем для юношей характерен больший разброс значений, чем для девушек по всем шкалам, что свидетельствует о том, что девушки в особенностях самоотношения больше похожи между собой, чем юноши.

Таким образом, выборка характеризуется адекватным самоотношением, осознанностью своего «Я», достаточным уровнем рефлексии и критичности.

Методика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан позволила выявить оценку испытуемыми таких своих качеств и характеристик, как: ум, способности (70,4%); характер (65,3%); внешность (73,0%); уверенность в себе (67,2%); изящество, грациозность (58,9%); пропорциональность фигуры (72,0%); слабое/ сильное тело (52,0%); ценность в глазах других (63,5%).

По результатам теста видим, что в данной выборке из всех показателей самооценки наибольшее значение имеют внешность (72,96%), пропорциональность фигуры (72,0%) и ум, способности (70,4%). При этом по показателю «внешность» среднее значение в выборке девушек (75,8%) значительно превышает аналогичное значение у юношей (64,6%), что свидетельствует о том, что девушки выше оценивают свою внешнюю привлекательность. По пропорциональности фигуры среднее значение в выборке девушек (72,9%) также превышает среднее значение в выборке юношей (69,5%), однако разница между ними не так велика, поэтому можно говорить об одинаково высоком оценивании себя по этому критерию обоих полов.

По характеристике «ум, способности» можно констатировать, что юноши оценивают себя по ней выше (76,3%), чем девушки (68,3%). В целом выборка представлена людьми с адекватной самооценкой, положительным отношением к своей внешности, уму и способностям. При этом можно отметить, что в данной выборке лица юношеского возраста наиболее высоко оценивают свои телесные характеристики (внешность, пропорциональность фигуры).

С помощью проективной методики «Образ тела» (модификация методики «Автопортрет» (Р.Бернса) Буренковой Е.В.) были проявлены такие характеристики образа тела испытуемых, как:

- расположение рисунка на листе: частота встречаемости рисунка в квадрате №1 (верх слева) – 13,6%, в квадрате №5 (центр) - 45,7%, в квадрате №6 (центр,верх) – 27,2%, в квадрате №9 (центр, слева) – 13,6%);
- размер изображения (5,8);
- устойчивость фигуры (7,0);
- линии рисунка (их дискретность / связанность) (7,9);
- нажим (слабый / сильный) (7,55);
- целостность фигуры (8,5);
- реальность изображения (8,3);
- пропорциональность фигуры (7,6) (Таблица № 3).

Анализ результатов данной проективной методики показывает, что наиболее часто встречающееся расположение рисунка на листе – в центре (45,7%) (квадрат№5), затем идет верхняя часть середины листа (27,2%) (квадрат№6) и оставшиеся процентные доли делят между собой поровну квадраты № 1 (верх слева) и №9 (центр, слева) (по 13,6%). При этом следует отметить, что в проективных методиках расположение рисунка в центре листа является нормой. Средние арифметические значения выборки по всем остальным характеристикам находятся в диапазоне от средних до высоких значений. В целом это может говорить об адекватном восприятии себя, своего образа тела.

Таблица №3.

	Размер изображения	Устойчивость Фигуры	Линии рисунка (дискретные/ связанные)	Нажим (слабый/ сильный)	Целостность фигуры	Реальность изображения (символическое / реальное)	Пропорциональность фигуры
среднее							
м	5,33	7,17	8,00	7,75	8,50	7,42	7,08
ж	5,91	6,94	7,91	7,49	8,54	8,63	7,83
вс	5,77	7,00	7,94	7,55	8,53	8,32	7,64
среднее квадратичное отклонение							
м	2,15	1,64	0,95	1,14	0,90	2,39	1,62
ж	1,58	1,21	0,89	1,34	1,27	1,26	0,98
вс	1,73	1,32	0,89	1,28	1,18	1,68	1,21

Разброс значений у юношей превышает аналогичный у девушек по таким характеристикам, как размер изображения (юноши 2,15; девушки 1,58), устойчивость фигуры (юноши 1,64; девушки 1,21) , реальность изображения (юноши 2,39; девушки 1,26)

и пропорциональность фигуры (юноши 1,62; девушки 0,98). Это позволяет говорить о том, что девушки в особенностях проявления этих характеристик больше похожи между собой, чем юноши.

Однако по такой характеристике, как целостность фигуры (юноши 0,90; девушки 1,27) наблюдается обратная тенденция: здесь разброс значений больше в выборке девушек. В целом результаты говорят об адекватном восприятии себя и своего образа тела у лиц, представляющих выборку.

Первичная статистическая обработка включала в себя нахождение среднего арифметического значения как по всей выборке, так и по признаку пола (часть выборки, представленной соответственно юношами и девушками).

Кроме того, после отнесения каждого респондента к одной или к двум наиболее ярко выраженным у него акцентуациям, стало возможным рассчитать среднее арифметическое по каждой группе акцентуаций, что в дальнейшем было использовано в расчетах по ходу работы.

Также по всем количественным характеристикам результатов тестов было посчитано среднее стандартное отклонение, чтобы определить, насколько велик разброс значений относительно их среднего значения.

Расчеты производились автоматизированным способом, с помощью Excel (таблица № 4).

Таблица №4

Акцентуации		Самоуважение	Аутосимпатия	Внутр. неустр.
Гипертимные	Ср.арифм.	6,5000	6,9167	3,8438
	Ср.станд.откл.	1,3323	1,3744	1,5024
Застревающие	Ср.арифм.	5,0769	6,2821	4,6923
	Ср.станд.откл.	1,0377	1,5021	2,3052
Эмотивные	Ср.арифм.	5,8958	6,7778	5,6667
	Ср.станд.откл.	1,3629	1,5527	1,9345
Педантичные	Ср.арифм.	5,2500	5,5833	4,1250
	Ср.станд.откл.	1,3994	1,9697	2,4958
Тревожные	Ср.арифм.	5,4167	6,5556	5,3333
	Ср.станд.откл.	0,3819	0,9623	0,7638
Циклотимные	Ср.арифм.	5,2935	6,4058	5,3043
	Ср.станд.откл.	1,0298	1,5601	1,5056
Демонстративные	Ср.арифм.	6,0750	5,9667	3,9000
	Ср.станд.откл.	1,7080	1,4610	1,4298

В ходе исследовательской работы для установления, различаются ли у представителей различных типов акцентуаций такие комплексные личностные характери-

ки как самоуважение, аутосимпатия, внутренняя неустроенность, - была составлена матрица отклонений между средними арифметическими значениями этих характеристик у разных типов акцентуаций. Анализ показал, что наибольшее значение в категории «самоуважение» принадлежит гипертимам (6,5 баллов), затем идет демонстративный тип акцентуации (6,1 балла), далее по степени убывания располагаются эмотивные (5,9), тревожные (5,4), циклотимные (5,3), педантичные (5,2) и застревающие (5,1) типы акцентуаций.

В категории «аутосимпатия» лидерами также являются гипертимы (6,9 балла), а далее идут эмотивные (6,8), тревожные (6,6), циклотимные (6,4), застревающие (6,3), демонстративные (5,9) и педантичные (5,6).

По шкале «внутренняя неустроенность» на первом месте – эмотивные (5,7 баллов), далее – тревожные (5,33), циклотимы (5,30), застревающие (4,7), педантичные (4,1), демонстративные (3,9) и гипертимы (3,8).

Исходя из этого, можно сделать выводы относительно каждой группы акцентуаций. Так, например, мы видим, что гипертимы занимают самую высокую ступень и по самоуважению, и по аутосимпатии, и имеют при этом самый низкий показатель внутренней неустроенности. Это подтверждает такую характеристику этой акцентуации, как активность, энергичность, оптимизм и при этом беззаботность, многосторонние способности, склонность к риску, новизне, стремление к лидерству.

Эмотивные личности при высоком самоуважении и таком же уровне аутосимпатии имеют достаточно высокий показатель внутренней неустроенности, что можно объяснить характерными особенностями этой акцентуации (тонкостью эмоциональных реакций, пронизательностью, гуманностью, отзывчивостью). Тревожные личности показывают средние значения по самоуважению и симпатии, но имеют один из самых высоких показателей внутренней неустроенности, что также объяснимо характеристиками этого типа (ощущением беспокойства, внутренней напряженности, склонности к ожиданиям неприятностей, постоянными сомнениями в правильности своих поступков и мыслей). Циклотимы имеют средние показатели по всем трем шкалам. Возможная причина – это усредненные показатели между циклическими проявлениями дистимности и гипертимности. У застревающих типов личности при самом низком показателе самоуважения аутосимпатия и внутренняя неустроенность приближаются к средним значениям. Педантичные личности – предпоследние по уровню самоуважения и последние – по аутосимпатии, занимают третье место от наименьшего значения по внутренней неустроенности. Демонстративные – при высоком уровне самоуважения их аутосимпатия на предпоследнем месте, а внутренняя неустроенность почти самая низкая из всех типов акцентуаций.

Наиболее высоко оценивают себя по шкале «ум, способности» гипертимы (73,6%), затем идут тревожные (72,0%), демонстративные (71,8%), эмотивные (69,9%), застревающие (69,8%), циклотимные (67,7%) и педантичные (64,8%). По шкале «характер» выстраивается следующая линейка: на первом месте тревожные (78,3%), затем - гипертимы (68,7%), педантичные (67%), циклотимные (64,4%), демонстративные (64,0%), застревающие (59,5%) и эмотивные (56,4%). По шкале «авторитет у сверстников» наиболее высоко себя оценивают педантичные (73,5%), далее – гипертимы

(69,2%), тревожные (69,0%), циклотимные (66,0%), демонстративные (65,0%), застревающие (61,2%), эмотивные (59,3%). Шкала «умелые руки»: демонстративные (74,6%), гипертимы (71,2%), педантичные (67,0%), тревожные (63,0%), эмотивные (60,6%), циклотимные (58,0%), застревающие (56,3%). Шкала «внешность»: тревожные (78,3%), демонстративные (75,0%), циклотимные (74,5%), гипертимные (72,8%), эмотивные (72,3%), застревающие (71,8%), педантичные (67,8%). Шкала «уверенность в себе»: гипертимы (77,8%), демонстративные (73,4%), застревающие (63,3%), тревожные (61,3%), циклотимные (61,0%), педантичные (60,0%), педантичные (58,8%). Шкала «пропорциональность фигуры»: застревающие (78,6%), тревожные (77,3%), гипертимные (74,4%), демонстративные (72,4%), циклотимные (71,5%), педантичные (69,5%), эмотивные (63,6%). Шкала «ценность в глазах других»: педантичные (69,5%), гипертимные (67,4%), демонстративные (66,6%), тревожные (66,0%), застревающие (61,9%), циклотимные (61,8%), эмотивные (59,0%). Эти результаты подтверждаются описаниями типов акцентуаций.

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена необходимо было установить, существует ли связь между средними арифметическими значениями выборок юношей и девушек, а также связь между средними арифметическими этих выборок со средним арифметическим значением всей выборки.

Расчеты подтвердили наличие корреляционной связи как в первом, так и во втором случае, что говорит об однородности выборки, то есть об отсутствии статистически значимых различий в проявлении характеристик, указанных в тестах, у юношей и девушек ($r_s=0,78$, $p=0,05$; $r_s=0,93$, $p=0,01$).

Сравнение выборок юношей и девушек для методики исследования самоотношения (МИС) Пантелеева по критерию U-Манна-Уитни указало на наличие различий между этими выборками (U эмп.=4, $p=0,05$).

Статистический анализ различий частоты встречаемости характеристик здорового образа тела показал, что у девушек наблюдается более целостный образ своего тела, что может быть обусловлено тем фактом, что девушки (женщины) в целом лучше ощущают свое тело. Девушки также воспринимают свой образ тела как более пропорциональный.

В ходе анализа также было выявлено, что частота встречаемости расположения рисунков в центре листа у циклотимов больше, чем у педантичных и тревожных. Этот результат вполне объясним, если учесть, что среди всех 23-х респондентов с наиболее ярко выраженной циклотимностью высокие показатели гипертимности присутствуют у 12-ти из них.

Выводы.

Подводя итог этапа расчетов, можно констатировать, что гипотеза о связи между акцентуациями характера и образом тела у лиц юношеского возраста подтверждается в той части, которая касается статистически значимых различий в проявлении образа тела между циклотимным типом акцентуации и тревожным, а также между циклотимным и педантичным типами акцентуаций.

Различия между циклотимным и тревожным типом проявляются в частоте встречаемости расположения рисунков в центре листа (квадрат №5): Она у циклотими-

мов больше, чем у тревожных в размере изображения, связанности линий рисунка, нажиме, реальности изображения, целостности фигуры. Все вышеперечисленные характеристики образа тела, проявленные в рисунках, у циклотимов более выражены, чем у тревожного типа акцентуации.

Различия между циклотимным и педантичным типом проявляются в частоте встречаемости расположения рисунков в центре листа (квадрат №5). Она у циклотимов больше, чем у педантичных в целостности и пропорциональности фигуры. Циклотимы воспринимают свой образ тела как более целостный и более пропорциональный по сравнению с педантичным типом акцентуации.

Наиболее сильная связь обнаружена у пары акцентуаций застревание- циклотимность (коэффициент корреляции=0,88), за ней идет пара гипертимность – застревание (коэффициент корреляции=0,81) и гипертимность – демонстративность (коэффициент корреляции=0,77).

При выявлении связи между различными типами акцентуаций характера в проявлении таких качеств и характеристик, как: ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умелые руки; внешность; уверенность в себе; изящество, грациозность; пропорциональность фигуры; слабое/ сильное тело; ценность в глазах других (тест Дембо-Рубинштейн) - была обнаружена связь между следующими парами акцентуаций: гипертимность/ застревание ($r_s=0,81$); /демонстративность ($r_s=0,77$); застревание/эмотивность ($r_s=0,65$); /циклотимность ($r_s=0,88$); /демонстративность ($r_s=0,66$); эмотивность/циклотимность ($r_s=0,69$); педантичность/циклотимность ($r_s=0,65$); тревожность/циклотимность ($r_s=0,69$).

По шкале МИС Р.С.Пантелеева «самоуважение» лидируют гипертимы, далее от большего значения к наименьшему: демонстративные, эмотивные (лабильные), тревожные, циклотимные, педантичные, застреваемые. По шкале «аутосимпатия» места (от наибольшего к наименьшему) распределяются следующим образом: гипертимы, эмотивные (лабильные), тревожные, циклотимы, застревающие, демонстративные и педантичные.

Шкала «внутренняя неустроенность» выглядит так: на первом месте – эмотивные (лабильные), далее – тревожные, циклотимы, застревающие, педантичные, демонстративные и гипертимы.

Исходя из этого, можно сделать выводы относительно каждой группы акцентуаций. Так, например, мы видим, что гипертимы занимают самую высокую ступень и по самоуважению, и по аутосимпатии, и имеют при этом самый низкий показатель внутренней неустроенности. Это подтверждает такую характеристику этой акцентуации, как активность, энергичность, оптимизм и при этом беззаботность, многосторонние способности, склонность к риску, новизне, стремление к лидерству.

Эмотивные личности при высоком самоуважении и таком же уровне аутосимпатии имеют достаточно высокий показатель внутренней неустроенности, что можно объяснить характерными особенностями этой акцентуации (тонкостью эмоциональных реакций, проницательностью, гуманностью, отзывчивостью). Тревожные личности показывают средние значения по самоуважению и симпатии, но имеют один из самых высоких показателей внутренней неустроенности, что также объяснимо характере

ристиками этого типа (ощущением беспокойства, внутренней напряженности, склонности к ожиданиям неприятностей, постоянными сомнениями в правильности своих поступков и мыслей). Циклотимы имеют средние показатели по всем трем шкалам. Возможная причина – это усредненные показатели между циклическими проявлениями дистимности и гипертимности. У застревающих типов личности при самом низком показателе самоуважения аутосимпатия и внутренняя неустроенность приближается к средним значениям. Педантичные личности – предпоследние по уровню самоуважения и последние – по аутосимпатии, занимают третье место от наименьшего значения по внутренней неустроенности. Демонстративные – при высоком уровне самоуважения их аутосимпатия на предпоследнем месте, а внутренняя неустроенность почти самая низкая из всех типов акцентуаций.

Список литературы:

- Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Зарубежная социальная психология XX столетия. М., 2001.*
- Пантелеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Наука, 1991. С.23-179.*
- Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности. Издание 2-е, исправленное, СПб: Питер, 1999.*

Гришанина Светлана Николаевна (Барнаул, Россия)

Алтайский государственный университет

ТАНЦЕВАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК ФАКТОР ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН

Данная статья посвящена исследованию динамики изменения самооотношения женщин, посетивших танцевально-психологический тренинг. Определяется собственное понимание и концепт группы Танцевально-психологического тренинга, и выделяются аспекты позитивного изменения в самооотношении женщин в ходе танцевально-психологической группы.

Одной из важнейших задач любой психологической работы является формирование позитивного самооотношения. Отношение человека к себе является базовым конструктом личности, оказывает регулирующее влияние практически на все аспекты поведения, играет важнейшую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения кризисных ситуаций [3].

По мнению А.П. Корнилова, позитивное устойчивое самооотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуациях неопределенности. Люди с позитивным самооотношением менее поглощены своими внутренними проблемами, гораздо реже страдают психосоматическими расстройствами [4]. Негативное же самооотношение, по мнению С. Куперсмита, является источником психологических проблем, являющихся причиной обращения за помощью к психологу.

Одним из направлений развития гендерных исследований в психологии является «женская психология». Как отмечает И.С. Клецина, проблема половой дифференциации в рамках этого направления приобрела новый ракурс. Обзор литературы показал, что недостаточно изученным остается вопрос об особенностях самооотношения женщин. Кроме того, в психологической практике отсутствуют поло-ориентированные технологии изменения самооотношения методами психологического воздействия. Таким образом, проблемы научного осмысления специфики самооотношения женщины и способов его изменения становятся на сегодняшний день все более актуальными для психологической науки и практики.

В нашем эмпирическом исследовании рассматриваются специфика и возможный потенциал психологической работы с женщинами, организованной особым образом, мы называем такого рода работу *танцевальный психологический тренинг*.

Танцевально-двигательный тренинг – это психологическое воздействие, основанное на танцевально-двигательных методах, и являющееся одной из форм активной групповой работы. В тренинге представлены три основные области психологической танцевальной работы: тело и его движения, самосознание, межличностные отношения.

В танцевальной психологической группе техника движений участников имеет

второстепенное, опосредованное значение. При организации работы танцевальной психологической группы

отсутствуют точные инструкции о том, как надо двигаться;

любое задание психолога ведущего группу – это приглашение к движению, к порождению своего танца;

в группе важна не техника и эстетика исполнения, а степень включённости человека, опыт создания собственных движений под музыку, что предполагает максимально возможную для конкретного человека степень спонтанности и открытости.

Однако танцевальный психологический тренинг не предполагает целенаправленный выход на проблемы клиента, и не предполагает доминирующей, ведущей роли психолога. Главная идея организации подобного рода танцевальных психологических групп: поддерживать ресурсы участников группы. Танцевальный психологический тренинг терапевтичен не по цели, а по сути.

Предназначение танцевальных психологических занятий – создать условия для возникновения особого опыта движений, в результате которых может возникнуть:

а) большая осознанность в восприятии движений (собственных движений и движений других участников группы);

б) расширение диапазона собственных движений;

в) осознание способности к порождению аутентичных движений.

Мы подчёркиваем особо, опыт участия в танцевальной психологической группе позволяет человеку обнаружить у себя способность к порождению аутентичных движений. Ведь здоровые дети до кризиса потери естественности двигаются аутентично, однако в процессе социализации человек «забывает» о своей способности двигаться естественно.

Особую роль для участниц группы играет опыт наблюдения за тем, как двигаются другие члены группы. Несинхронность в завершении танца – это явление, которое возникает во всех танцевальных психологических группах, когда постепенно, то у одной, то у другой участницы группы возникают аутентичные движения, а это предполагает свой субъективный ритм, особую амплитуду и протяженность возникающих движений.

Для участия в танцевальной психологической группе приглашаются все желающие. Наличие или отсутствие танцевального опыта не имеет существенного значения. Танцевальная психологическая группа – это спонтанно, свободно рождающийся танец, это нечто, противоположное какой-либо тренировке.

Цели тренинга:

Обретение более тонкого чувствования и более глубокой осознанности собственного "Я".

Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных “двойных сообщений” (когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека).

Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, оп-

ределение границ своего движения и их расширение).

Самопознание себя через порождение аутентичных, спонтанных движений (спонтанная танцевально-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности).

Соответственно целям группы можно предположить, что опыт участия в танцевально-двигательных группах оказывает позитивное влияние на динамику самооотношения у женщин. Для проверки выдвинутого предположения было предпринято эмпирическое исследование динамики самооотношения у женщин в процессе групповой танцевально-двигательной терапии. Респондентами выступили женщины, в возрасте от 25-45 лет. Исследование проводилось с 2010 г по 2012 год. Было проведено 3 танцевально-двигательных тренинга в малых группах по 10 человек, продолжительность тренинга – 2 дня, по 9 часов в день. Общая выборка исследования составила 30 человек.

Эмпирическое исследование проходило в 3 этапа:

1 этап. Тестирование до проведения танцевально-двигательного тренинга с помощью следующих методик: методики определения психологического пола личности С. Бем (в модификации О.Т. Лопуховой), опросник самооотношения В.В. Столина; тест Омо В.Шутца;

2 этап. Проведение танцевально-двигательного тренинга;

3 этап. Повторное тестирование по вышеуказанным методикам, которое проводилось через две недели после тренинга.

В нашем исследовании эмпирически выявлена позитивная динамика самооотношения у женщин в процессе участия в танцевально-двигательной группе: достоверно увеличиваются показатели по шкалам: «самоуважение», «аутосимпатия», «самоинтерес» и «самопринятие» (опросник самооотношения В.В. Столина).

По результатам бесед, которые было возможно провести с некоторыми участницами танцевальных психологических групп, следует отметить, что они выделяют отсроченный эффект данного опыта работы: повышение уверенности в себе; улучшение взаимоотношений, в том числе, появление большей открытости и спонтанности в общении с противоположным полом, с близкими значимыми людьми.

Опыт и знания, полученные женщинами в результате участия в танцевально-двигательном тренинге, о себе самой и других, дают возможность иначе относиться к реальной действительности, скорректировать затруднительные ситуации общения, использовать другие компенсирующие возможности. Открытые возможности познания себя, исследования своего внутреннего мира, дают инструмент к творческому решению жизненных ситуаций. Изучение влияния методов групповой танцевально-двигательной терапии на динамику самооотношения у женщин позволит грамотно использовать данную форму работы в социально-психологической, психотерапевтической и коррекционной работах специалистами разного уровня и профиля.

Выводы по результатам работы дают возможность говорить о том, что танцевально-двигательный тренинг способен дать побудительный толчок к глубоким личностным изменениям, которые затем могут развиваться и укрепляться в условиях реальной жизнедеятельности, являющейся единственной сферой и основным источником личностных перестроек. Это инструмент познания себя, исследования своего внутреннего мира и прекрасная возможность творчески решить повторяющиеся затруднительные ситуации общения.

Научный руководитель – к.пс.н., доцент Дубинина Т. В.

Список литературы

- Веремеенко Н.И. Социально-психологические характеристики танцевально-двигательных методов. // "Социальная психология XXI столетия". Том 1. Под ред. В.В.Козлова./ Ярославль, 2003 г.*
- Козлов В.В., Гиришон А. Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. М, 2005 – 255 с.*
- Столин В. В. Самосознание личности. М., 1987. 252 с.*
- Якобсон Г., Морева Г.И. Образ себя и моральное поведение дошкольников / Г. Якобсон // Вопросы психологии. - 1989. - № 6. -С.34-41.*

Дмитриева Татьяна Юрьевна (Санкт-Петербург, Россия)
БФ Реабилитационный центр «Дом Надежды на Горе»

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД В РЕАБИЛИТАЦИИ АЛКОГОЛЕЗАВИСИМЫХ ПАЦИЕНТОВ

В статье раскрываются вопросы, связанные с поиском возможностей использования методов танцевально-двигательной психотерапии в реабилитации алкогольно-зависимых пациентов. Автор знакомит с логикой реабилитационной работы, и раскрывает ее эффективность через описание отдельных случаев.

Данная статья является результатом моих наблюдений в процессе проводившейся в течение двух с половиной лет работы в Реабилитационном центре «Дом Надежды на Горе». Групповые танцевально-двигательные занятия проходили раз в неделю в течение 75 минут в группе от 5 до 16 человек. Занятия включены в общую программу реабилитации.

Несколько слов о программе реабилитации в «Доме Надежды на Горе». Главное условие пребывания пациента в Реабилитационном Центре - его желание бросить пить. Одновременно предполагается осознание им невозможности сделать это самому, включая применение разнообразных методик лечения зависимости. Обычно у наших пациентов длинный список «подшивок» и кодирований, которые действуют лишь определенное время. И пациент приходит к пониманию, что это не решает его проблему. Мы переформулируем его проблему: проблема не в том, что он пьет, а в том, что он не умеет жить трезвым. Под трезвой жизнью понимается прежде всего способность управлять своим эмоциональным состоянием, не прибегая к химически активным веществам. Для алкоголика это очень сложная задача. Вот как описывает отношение зависимого к эмоциям Ребекка Милликан [6]:

«Поэтому переживание аффекта для аддикта похоже на общий соматический дистресс, глобализацию или поток чувств (боли), вызывающих такую невыносимую тревогу, которую индивид не способен модулировать и контролировать. Такое переживание аффекта поддерживает в индивидууме ощущение, что эмоции опасны, и поэтому их нужно избегать любой ценой».

На протяжении 28 дней реабилитации пациенты учатся рефлексии. Для обретения контроля над своей эмоциональной жизнью нужно, как минимум, признать ее наличие. Затем научиться различать эмоции. Для этого пациенты ведут «дневник чувств», в котором присутствует графа «реакция тела». Эта графа вызывает максимальную фрустрацию. Такая фрустрация согласуется с видением зависимости как процесса, развивающегося вследствие дефицитарности. Джером Левин считал поведение зависимых проявлением регресса, вплоть до состояния патологического нарциссизма:

«Неспособность аддикта делать для себя то, что на соответствующей стадии развития должны были делать для него объекты самости его детства - вот, что заставляет его обращаться к другому объекту самости, то есть, к наркотику или алкоголю, который и выполняет эти функции: стимуляцию при истощении, модулирование тре-

воги, самоутешение, поддержание стабильности самооценки, контроль за импульсами, поддержание связности самости» [5].

Поразительной иллюстрацией такого регресса может служить случай пациента А.

В группе из 5 мужчин очень трудно выявлялась групповая тема. А. выглядел совсем не-вовлеченным. Когда я отразила ему свое видение и предоставила возможность, хотя она у него была и до этого, задать движение в группе, он опустился на пол и стал делать движения, подтягивая ногу к туловищу, а затем к лицу. Движения были похожи на потряхивание ноги двумя руками, в группе возник смех. Повторяя его движения, я поделилась возникшим у меня образом - младенец изучающий свое тело - исследующий возможности движения, еще не осознавая, что он сам двигает себя. Я произнесла слова с удивлением «И это мое?!». Смех стих. Пятеро мужчин в возрасте от 20 до 50 лет качали руками свои ноги удивленно «присваивая» их себе. Постепенно движение закончилось, в группе появился другой лидер и другая, связанная уже с межличностным взаимодействием - проявлением гнева, тема. Осталось ощущение глубокого единения и возросшего доверия в группе, позволившего прикоснуться к очень «больной» для зависимых теме.

Цель этой статьи - описать и проиллюстрировать конкретными случаями проводимую в «Доме Надежды на Горе» работу, включающую ТДТ-подход в процесс реабилитации алкоголезависимых пациентов.

Основой реабилитации в «Доме Надежды на Горе» является программа «12 шагов» Анонимных алкоголиков [1,3]. Для следования рекомендациям «12 шагов» необходимы навыки самонаблюдения, помогающие за счет выстраивания внешней структуры компенсировать дефицитарность Эго, являющуюся основой зависимости. Большую часть занятий пациент проводит в сообществе себе подобных, получая опыт отражения, принятия и понимания. Принятия и понимания в самых трудных для него моментах, когда он вспоминает и заново переживает свою жизнь, признаваясь в том, от чего он много лет убегал при помощи алкоголя. Заново переживая свою жизнь и научаясь сопереживать другим пациентам, он получает опыт проживания сильных эмоций без помощи психоактивных веществ. Неминуемо при этом он испытывает желание получить облегчение привычным способом, так называемую «тягу». Он вынужден искать другие «хорошие» способы снятия напряжения. Неоценимую помощь в этом могло бы оказать тело, но зависимый оказывается в ужасном положении - его тело на физиологическом уровне «разучилось» различать хорошее и плохое. Эта реальность, с осознанием которой он сталкивается на первом ТДТ-занятии. Способность к расслаблению, точнее научение расслабляться, будучи трезвым, возвращение себе тела, как основы субъективности, работа с образом тела, признание наличия базовых потребностей тела и их искажения, выстраивание ряда ощущение-эмоция-образ - вот темы первого занятия.

Из наблюдений: предлагаемые позы для расслабления - лежа на животе и на спине - по разному воспринимаются пациентами. «Поза бессилия» - ничком на животе - вызывает у многих дискомфорт. Шава-асанна - на спине со свободно расправленными руками и ногами - вызывает мысли об употреблении у большинства пациентов с

двойной зависимостью (героиновые наркоманы). В случае такой формы зависимости я обращаю внимание пациента на потенциальную опасность для него такой позы и на необходимость находить другие способы для расслабления.

Всего занятий 4, по количеству недель, проводимых пациентами в стационаре (28 дней).

На втором занятии пациенты знакомятся со своим телом в его движении. Мы говорим о наличии в теле центра тяжести и о том, как меняется его субъективное восприятие и характер движений в зависимости от изменения эмоционального состояния. Исследуем, как такое знание можно применять для самонаблюдения. Важное место в этом занятии занимает изучение «позиции выравнивания стоя». Мы определяем эту позицию как телесное воплощение молитвы о душевном покое - основного инструмента эмоциональной саморегуляции, которому обучаются пациенты в процессе реабилитации. Второй акцент - использование связи движения и эмоции для самодиагностики и для улучшения коммуникации. После небольшой двигательной разминки (обычно я использую для этого Body-jazz Габриэллы Рот) мы делаем групповое зеркало. Пациенты по очереди выходят в центр круга и выражают каким-либо движением свое эмоциональное состояние, затем называют эту эмоцию. Группа повторяет движение, соединяя его с эмоцией. В этот момент выявляются пациенты с очень сильно выраженным рассогласованием вербальных и невербальных проявлений, которое свойственно в разной степени всем зависимым. Я предлагаю участникам группы поделиться эмоциями, которые испытывают они, повторяя движение за лидером.

Обычно возникают 2 варианта реакции:

пациент соглашается с каким-то из предложенных вариантов (в этом случае, обычно, они близки),

пациент не соглашается ни с одним из предложенных (чувства, испытываемые участниками группы, в этом случае могут быть очень разными).

Такие пациенты на других занятиях часто вызывают недоверие у группы и при анализе своей жизни говорят о том, что их не понимают. В очень редких случаях рассогласование настолько очевидно, что его отражение не может быть принято пациентом. Чаще всего такие пациенты прерывают реабилитацию.

Например, случай Г.

Мужчина около 40 лет резко бросается ничком на пол, все его тело напряжено, он наносит удар по полу кулаком вытянутой правой руки и произносит «расслабление». В этот же день он в терапевтической беседе говорил о невозможности для него реабилитации по программе Центра, предполагающей полный отказ от употребления психоактивных веществ. Он видел свои проблемы от употребления алкоголя и был совершенно не готов менять свою жизнь в отношении употребления марихуаны, которая, как он был уверен, благотворно влияет на его работу ювелира. Через несколько дней Г. покинул Центр.

Третье занятие предполагает выявление групповой темы и ее развитие. Очень часто оно оказывается местом, где проявляются темы, наличие которых очевидно для сотрудников, но их не удается вербализовать в других групповых занятиях. Описанный выше случай А. относится именно к этому занятию. Среди наиболее часто возник-

кающих тем: проявление агрессии, страх, смущение, усталость, различные аспекты межличностных отношений.

Четвертое занятие посвящено изучению позиции конструктивного выравнивания лежа – лежа на спине, стопы уперты в пол, колени согнуты под прямым углом – как альтернативы шавы-асанны. Также на этом занятии мы работаем с художественными материалами, исследуя тему границ личной безопасности. Эта работа параллельна выполнению обязательного на последней неделе реабилитации для пациентов задания по прописыванию границ собственной безопасности по окончании реабилитации. Эти границы – инструкция для самого себя по изменению поведения – может включать изменение привычных маршрутов, запрет на общение с какими-то людьми, посещение каких-то мест и т.д. Эту работу каждый делает индивидуально в сопровождении своего личного консультанта. Проводимая на этом этапе «арт-терапевтическая интервенция» помогает пациенту сформулировать неочевидные для себя вещи, сместить акценты.

Клинические виньетки

Случай 1. Пациент И. 38 лет, на момент поступления страдал развившимся на фоне алкоголизма диабетом. Его вес был около 150 кг. Ходил он с большим трудом, ноги отекали, при этом он опирался только на переднюю часть стопы. Индивидуальная работа на первой встрече заключалась в постановке на полную стопу. Важной особенностью его движения было впечатление «ватных ног», как будто они не «пропускали» его вес и рассогласование верха и низа, как будто они принадлежат разным людям. Я отразила возникший у меня образ, что он не доверяет своим ногам. Он полностью с этим согласился. Получив ощущение опоры на пятку, для И. стало возможным почувствовать свои колени. Через неделю он гораздо быстрее преодолевал лестницу на 3-й этаж, где проходили занятия. На протяжении всех встреч был активен и заинтересован. Когда я увидела его на встрече выпускников Центра он был трезвым 8 месяцев. Потерял 40 кг веса без использования диет и смог употреблять сахар (метаболизм алкоголя и сахара сходен, поэтому эффективным способом «снять тягу» на физическом уровне является шоколад).

Случай 2. Пациент Б. на первой встрече осознал сложность для себя в соединении движения и эмоции. На двигательном уровне присутствовала скованность движений в ближней кинесфере и асимметрия право-лево. Дополнительную мотивацию на занятия ТДТ для Б. создавало его понимание важности осознания тела для его профессии - музыканта-духовика. В процессе реабилитации движения Б. стали более выразительными, появилось ощущение центрально-периферической связанности. На момент встречи выпускников он был трезв 14 месяцев.

Случай 3. Пациент Д. 20 лет, двойная (+героин) зависимость. Неоднократно проходил реабилитацию в других центрах. На первом занятии проявилась невозможность для него оставаться в покое. Движения хаотичны, преимущественно мелкие, инициированные в дистальных отделах. Преобладают спицеобразные. Нет связи центр-периферия. Одна из пациенток отреагировала на постоянные движения Д., предложив ему успокоиться. Я ответила ей, что вижу, что для него это невозможно. Мой ответ вызвал у Д. интерес к занятию, до этого все его поведение говорило о формальном

следовании инструкциям и выраженном недоверии. Однако характер его движений не изменился - он действительно не мог ни минуты находиться в покое ни на двигательном, ни на психологическом уровне и осознавал это. На следующем занятии он смог выразить чувство раздражения, возникшее у него ко мне в процессе занятия и соединить его с движением. Движения приобрели качества направленности в пространстве и активного веса. В терапевтической беседе с другим специалистом Центра Д. говорил о том, что он впервые начал понимать что имеется в виду, когда говорят о чувствах, начал их отслеживать. Его реабилитация была продлена на неделю, в связи с наличием положительной динамики и возросшей мотивации во второй половине реабилитации. Однако после 4-х месяцев трезвости он возобновил употребление наркотиков. На выходе из «срыва» совершил завершенный суицид.

И из собственных наблюдений и из данных литературы [2, 7] можно заключить, что терапия творческим выражением обладает уникальным потенциалом при терапии зависимых, которые являются особой и трудно доступной для вербальной психотерапии группой. При применении ТДТ-подхода можно говорить о больших возможностях как диагностических, так и терапевтических и, с осторожностью, прогностических. Несмотря на большую ограниченность описываемых здесь групп во времени можно говорить о том, что на их протяжении происходит эффективная работа по многим из направлений, сформулированных Шарон Чайклин, в качестве целей ТДТ в подходе Чейз [4] (я намеренно сохранила нумерацию оригинала - отсутствующие пункты - ресурс развития программы - то, что я пока не смогла выявить на проводимых занятиях):

Цели, соответствующие концепции терапевтических отношений:

1. Установление собственной идентичности.
2. Развитие доверия.
3. Поощрение независимости.
4. Воссоздание осознанного взаимодействия в социуме.
5. Развитие и поддержка своей интегрированности с одновременным принятием социальных влияний.

Цели, соответствующие концепции движения тела:

1. Создание реалистического образа тела.
2. Активация и интеграция частей тела.
4. Осознание внутренних ощущений.
5. Мобилизация энергии.
6. Развитие владения и управления движениями тела.

Цели, соответствующие концепции символизма:

1. Интеграция слов, переживания и действия.
2. Облечение в конкретную внешнюю форму внутренних мыслей и чувств.

Цели, соответствующие ритмической групповой активности:

1. Ощущение собственной жизненности.
2. Участие в совместном опыте.
6. Построение связей между людьми с разными чувствами и стилями жизни.
7. Развитие понимания тех чувств и переживаний, которыми делятся другие.
8. Развитие открытости новым знаниям и принятие себя.

Важным аспектом проводимых занятий является возвращение к «базовому танцу»[4]. Особенно трудной эта задача оказывается для людей с большим двигательным опытом – бывших спортсменов. Они проявляют большую заинтересованность и благодарность самому факту обращения к движению, но их движения оказываются не выражающими практически ничего - это лишь возвращение к выученным когда-то паттернам движения. Переход от внимания к внешней форме к движению, формирующемуся из внутреннего импульса, оказывается для них особенно трудным, зато, когда такой переход случается, прогресс оказывается очень мощным.

Список литературы

- Анонимные Алкоголики. С историями мужчин и женщин, вылечившихся от алкоголизма. (2010). 4-е издание. Alcoholics Anonymous World Services, Inc. NY*
- Копытин А.И., Богачев О.В. Арт-терапия наркоманий: Лечение, реабилитация, постреабилитация. М.: Психотерапия, 2008.*
- Савина Е.А. Возвращение Кая. М.: Изд-во Адрис, 2006.*
- Chaiklin S. & Schmais C. The Chace Approach to Dance Therapy. // Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy. Ed. by Penny Lewis. Kendall/Hant Publishing House, Iowa, USA. Vol. 1, 1984. (цит. по Журнал практической психологии и психоанализа, №1, 2005).*
- Levin. J. D. (1987). Treatment of alcoholism and other addictions. Northvale, NJ: Jason Aronson.*
- Milliken R. (1990). Dance/Movement Therapy With Substance Abuse. The Arts in Psychotherapy. Vol. 17, 309-317. Pergamon Press plc. (цит. по Журнал практической психологии и психоанализа, №1, 2005).*
- Springham N. (1999) All Things Very Lovely: Art Therapy in a Drug and Alcohol Treatment Programme//Treatment of Addiction. Current Issues for Arts Therapies. Waller D. And Mahony J. (eds) Routledge: London and NY p.141-166.*

Корниенко Людмила Вячеславовна (Краснодар, Россия)

ГБОУ «Центр диагностики и консультирования» КК

ПУТЬ К ГАРМОНИИ В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Среди детей, нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у тех, кто живет в ситуации дисгармоничных межличностных отношений в семье. Перед психологами стоит задача помочь молодым родителям найти общий язык с детьми. Особенно актуальна эта задача для дошкольного возраста, когда активно идут процессы становления личности, а взаимоотношения в диаде родитель-ребенок еще достаточно гибкие для изменений. Таким образом, работа дошкольных учреждений должна строиться на профилактике депривации в развитии ребенка, оптимизации ситуации в семье, развитии способности к взаимодействию между родителями и ребенком, формировании у родителей позиции заинтересованного и активного участника развития и обучения ребенка, психологическом просвещении и повышении мотивации к использованию этих знаний в реальном взаимодействии. В данной статье обсуждаются стратегии такой работы.

Сегодня уже доказано, что ситуации дисгармоничных отношений со значимыми взрослыми в дошкольном возрасте ведут к нарушениям психического здоровья личности в более старшем возрасте. В последние годы в научный оборот введено понятие «антропогения», обозначающее особую форму нарушения психологического здоровья в детском возрасте, детерминированную дисфункцией детско-родительских отношений [1, с.85]. В данной проблематике ведется и наша работа, систематизации имеющихся теоретических и эмпирических данных посвящена данная статья.

Родительские отношения принято рассматривать как сложную систему, включающую в себя разнообразные чувства родителей по отношению к ребенку, их поведенческие стереотипы, практикуемые в общении с ребенком, а также особенности восприятия и понимания, характера и личности ребенка и его проступков [2, с.159]

В дошкольном возрасте если одна из сфер личности не получает полноценного развития, то это откладывает отпечаток на всю жизнь. В том числе если телесная сфера ребенка не получают адекватного развития, то в дальнейшем упускаются целые пласты важнейшей реальности человеческого существования. В таком случае психологическое воплощения телесного реализуется лишь в форме искаженного развития, «ущербности» или патологии.

Говоря, о дошкольном возрасте, необходимо внимание к проблеме межфункциональных связей психического и психомоторного развития. Эта проблема лежит на стыке психологии и педагогики. Адекватное эмоционально-телесное развитие личности закладывается именно в этот период в процессе воспитания и первичной социализации в семье. К сожалению, плоды эмоционально-телесного развития этого возраста видны гораздо позже – начиная с подросткового возраста – но тогда уже психокоррекция проходит сложнее и требует больших усилий.

Хотелось бы отметить, что ребенок, в контексте телесно-ориентированного подхода к психокоррекции в дошкольном возрасте, рассматривается не изолировано, а во взаимодействии со средой развития. Поэтому программа занятий по данной проблеме в дошкольных учреждениях должна включать в себя проработку детско-родительских отношений в диаде «мать-дитя». Любая психологическая проблема имеет свое отражение на телесном уровне, это особенно четко становится, видно в развитии личности начиная с подросткового возраста, именно в этом возрасте родители чаще всего обращаются за помощью к психологу, хотя причины проблемы возникают гораздо раньше. Неприятие себя, неуверенность, быстрая истощаемость в стрессовых ситуациях, трудности в построении контакта с другими людьми проявляются в теле специфическим сочетанием мышечных и костных фиксаций, напряжений, болей, особенностей дыхания и чувствительности.

Откуда же это все берется? В психологии известен феномен «сенсорного голода» когда детско – родительский контакт разрушается. Часто дети (к сожалению, это встречается как в маргинальных, так и в благополучных с социальной точки зрения семьях) лишены прикосновений, объятий и поглаживаний в раннем детстве из-за того, что их родители сами боятся тактильных контактов. В связи с этим возникает депривация материнской любви, результатом которой становится задержка физического и психического развития, и позднее ограничение способности принимать любовь и проблемы с построением близких отношений.

Все, что происходит с ребенком на первых годах жизни, плотно запечатлевается в сознании и в теле, и формирует его личность. Постоянный тактильный контакт, укачивание на руках - как установили невропатологи, - влияет на такие физиологические показатели, как снижение внутричерепного давления у младенцев и обеспечивает полноценные условия для здорового развития.

Именно телесно-чувственный опыт становится фундаментом психического развития и самопознания. Это верно и в филогенетическом и в онтогенетическом аспекте. В. Райх – основатель телесно ориентированной психотерапии – указывал на терапевтическую ценность касания, как первичной, идущей от младенчества формы контакта с окружающим миром. Младенец изначально, не менее чем в питании, нуждается в контакте с телом матери, в поддержке ее жизненности, поглощении ее энергии. Это означает, что тело – тонкий проводник наших чувств и переживаний, тайных желаний и помыслов [8, с. 28].

В связи с этим сегодня очень важно помочь молодым родителям наладить психологический и телесный контакт с ребенком именно в дошкольном возрасте, так как он самый благоприятный для этого. Таковую возможность дает активное взаимодействие педагога–психолога и родителей в дошкольных учреждениях в рамках программы «Школы любящих родителей». По программе работа проводится по следующим направлениям:

- просветительское – повышение психолого-педагогической культуры родителей;
- диагностическое (осознание родителями своего стиля семейного воспитания);
- практически - действенное (социально – психологический тренинг) – формирование отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Занятия проводятся раз в неделю и могут носить форму тренинга, мини-лекции, круглого стола и т.д. В занятии принимают участие родители совместно с детьми (диадные пары) в возрасте от 3 лет до 7 лет. Методологической базой программы является телесно-ориентированный подход в психологии, однако также эклектично используются отдельные методы сказкотерапии, психодраммы, гештальт-подхода и т.д.

Данные занятия дают возможность вскрыть, понять причину нарушений в отношениях или в развитии, и устранить как внешние межличностные, так и внутренние личностные конфликты, часто уходящие своими корнями в далекое прошлое.

К примеру, такое занятие, как «Рождение бабочки» направлено на работу с возрастными кризисами с целью повышения готовности ребенка и родителей принять изменения, связанные с взрослением. Эмоционально-тактильный дефицит в детско-родительских отношениях, усугубляясь кризисом развития, у ребенка проявляется в проблемах ненормативной инфантильности, ребенок нарушает правила поведения и эмоционально неадекватно реагирует на происходящее. Это сопровождается постоянными жалобами со стороны воспитателей и педагогов, и чувством бессилия у родителей.

В такой ситуации психолог, работая с семьей или диадой родитель-ребенок, моделирует ситуацию «созревания бабочки». Ребенок в игровой форме проходит стадии взросления. Вначале он рождается как гусеница и его задача набраться сил для перерождения в куколку. Он ползает как от листочка к листочку от родителя к родителю чтобы «напитаться», в нашем случае - напитаться любовью: родители обнимают свое чадо и в объятиях свое родительское тепло отдают ему. Когда «гусеница» решает что ей достаточно, она превращается в «куколку», забираясь в позу эмбриона в приготовленный на полу плед. И тогда родители становятся «солнышком», которое согревает «куколку»: они садятся рядом и поглаживают малыша.

«Бабочка» сама решает, когда ей родиться: удовлетворив эмоционально-сензитивный голод, ребенок проявляет активность и перерождается из «куколки». Бабочка свободна, она может сама о себе позаботиться и, когда ей хочется, может играть по правилам с другими «бабочками» (их роль исполняют родители).

В занятии в мягкой проективной форме налаживается эмоционально-тактильный контакт между родителями и ребенком. Такая игра, в сопровождении опытного педагога-психолога, снимает тревогу у ребенка и повышает его готовность принимать социальные и личностные изменения, связанные с взрослением. С другой стороны, она дает возможность родителям понять, что правильно установленный психологический контакт с ребенком в раннем детстве, позволяет безболезненно разъединяться, и при этом сохранять связь с ним в процессе взросления. Значимость такой эмоциональной связи и доверия, проявляется в подростковом возрасте, когда родительский авторитет вытесняется авторитетом сверстников и возникает риск маргинального поведения (ранние половые связи, наркотики и т.д.), профилактика которого гораздо эффективнее, чем борьба с последствиями.

Лонгитюдное сравнение в психодиагностике семей показывает, что участие в программе «Школы любящих родителей» способствует сплоченности в детско-родительских отношениях, стимулирует способность родителей к анализу своего сти-

ля воспитания, помогает уменьшить психоэмоциональное напряжение (страхи, тревожность, обиды, гнев) у ребенка. Опыт реализации данной программы в г. Краснода-ре показал, что регулярное взаимодействие педагога-психолога с родителями формирует со стороны семьи то базовое доверие к государственной службе, которое позволяет проводить своевременную и по-настоящему действенную коррекцию и профи-лактику в воспитании ребенка. Данные результаты стимулируют нас к обобщению и систематизации полученного опыта и показывают актуальность дальнейшей работы в этом направлении.

Список литературы

- Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: Учебное пособие /Под ред. Л.С. Цветковой. М., 2001.*
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000.*
- Лебединский В.В. Нарушения психического развития детей. М., 1985.*
- Немов Р.С. Психология, 1 том. М.: Владос, 2004.*
- Подорога В. Феноменология тела. М., 1995.*
- Тхостов А.Ш. Психология телесности. М., 2002.*
- Фопель К. Чтобы дети были счастливы. М., Генезис, 2006.*
- Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике: Состави-тель В.Ю. Баскаков. М., 1992.*

**Ной Валентина Михайловна,
Григорьева Марина Юрьевна (Москва, Россия)
Центр ПМСС «Зюзино», ГБОУ МЦ ЗелОУО**

ДУХОВНОЕ НАСЛЕДИЕ ДРЕВНИХ ПРЕДКОВ РУССОВ И СЛАВЯН КАК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

*Кто за Родину дерётся, тому сила двойная даётся.
Народная мудрость*

В статье говорится о психотерапевтическом потенциале наследия древних предков. Описываются некоторые телесные практики Древних Славян как работа с расслаблением, движением, дыханием и с осознанностью, которые позволяют накапливать и распределять ресурсы, сознательно их использовать для улучшения качества жизни.

В современном рациональном мире очень мало находится места интуитивно-чувственному взаимодействию с тем, что нас окружает, человек каждодневно сталкивается с целым рядом серьезнейших проблем и противоречий, как на личностном, так и на социальном уровнях. Таких проблем множество: потребительское взаимодействие человека и общества; оппозиционные отношения женщин и мужчин, оказывающие негативное влияние на жизнь семьи; взаимодействие родителей и детей, где родительское эго порою безнаказанно бесчинствует, нарушая естественность родительно-детских отношений; отношение индивидуума к себе самому без веры и без опоры на чувства и ощущения; и т.д.

Все больше в процессе социализации акцентируется значимость когнитивной составляющей человека.

Так «...у современного человека нарушается изначальный баланс трех сфер существования – «ума»-«чувства»-«телесных ощущений и импульсов»...идет и стремительно развивается доминирование «ума» с параллельным «замораживанием» чувств и блокированием телесных импульсов...» (А. Баскаков).

Современная жизнь в нашей цивилизации без опоры на традиции (корни) не способствует заземлению и устойчивости. Обратимся к мудрости поколений наших Предков. Славяне – это не нация, а вероисповедание, образ жизни. Славянин дословно – славящий «ян» - Отчий аспект Всевышнего, и «ин» - Материнский аспект. Наши Предки славили и мир Прави, отсюда и происходит слово «Православные».

«Народы живут, пока есть единящая их идея, некая тайна, которую знают все свои, по знанию которой свои узнаются. Нет тайны – нет тайноведения, нет тайноведения – нет народа, потому что тогда наши начинают преклоняться перед чужими тайнами, и бегут за ними в ученичество к чужим. Народ, потерявший тайноведение, заслуживает презрение собственных людей. Я это почувствовал на себе...» (А. Андреев).

Утверждается, что основные принципы славянских практик веками передавались из уст в уста, хотя и не афишировались, поскольку после принятия христианства

на Руси заниматься ими открыто было не вполне безопасно по причине подозрительности церкви ко всему, в чём можно было усмотреть язычество.

Поэтому необходимо отметить важность непосредственной передачи знания от личности к личности, от учителя к ученику. У Славян такая ученическая цепь называется Род. Мощный ресурсный потенциал передается последующим поколениям, которые обогащают родовые знания своим опытом и творчеством. Главное - никогда не терять эту живительную нить, не предавать забвению свою историю, традиции, а вместе с ними и духовные устремления.

В нашей культуре Предками были наработаны разные технологии, помогающие развитию членов Рода: Здрава, Боевые Искусства, Традиции, жизнеспособные установки. Психофизические тренировки у славян были органично вплетены в жизнедеятельность. Все методики способствующие оздоровлению, поддержанию жизненного тонуса, становлению гармоничной жизни получили название «Своды Здравы».

«Здрава», как искусство здоровой жизни, дает возможность современному человеку выбрать природный образ жизни, жизни в гармонии с природой, следуя ее естественным циклам.

Это позволяло принимать потери и смерть, находить силы, для того чтобы начинать жизнь сначала, выстраивать партнёрские и родительско-детские отношения.

Жизнь Древних Предков была проникнута естественной мудростью природы. Предки строили свою жизнь в соответствии с естественным природным циклом, называемым Коловорот. Коловорот - годовой цикл (геофизический фактор). Систему Коловорота можно рассматривать как некую астрономическую, математическую модель с логической чередой праздников, обрядов в честь светил и созвездий. Многие праздники природы совпадают с христианскими, наверное, потому, что все истинное неразделимо и Славяно-Руссы смогли эту ценность сохранить. Традиционные календарные праздники: Колядование, Масленица, Купала отмечают сейчас люди, которым не безразличны заветы наших предков, которые уберегли в себе радость, веру, путь познания, сохраняют и поддерживают все хорошее, накопленное Праматерями и Праотцами.

Праздники встраивались в жизнь Предков в соответствии с сезонными изменениями, связанные логически друг с другом, настраивающие сознание на проживание разных этапов в цикле развития. Подобные праздники (со своей символикой и обрядами) можно сравнить с психологическим сопровождением.

В наше рациональное время, в отрыве от интуитивно-чувственной составляющей и собственно от тела мы ищем духовность в других культурах, не замечая, накопленное богатство нашими Предками. При этом необходимо подчеркнуть, что славянские оздоровительные системы должны представлять для нас наибольший интерес из всего необъятного этнокультурного наследия по причине того, что они наиболее соответствуют сложившимся за многовековую историю – менталитету, анатомии и физиологии тела людей, проживающих на территории России.

Коллективный разум, отражающийся в славянском фольклоре, накопил многовековую мудрость, а мы часто даже не понимаем глубинных смыслов, кодированных в Сказах, Установках, Традициях, Обрядах, Песнях, Играх. А знания рядом. Древнеславянские телесные практики сочетают в себе расслабление, движение, дыхание и рабо-

ту сознания, позволяют накапливать и распределять ресурсы, сознательно их использовать.

Основу терапевтической работы составляет открытие ресурса духовного наследия Предков Руссов и Славян как мощного психотерапевтического потенциала. В ходе работы участники знакомятся с различными техниками: «Перунов огонь», «Коловорот», «Магия звуков».

Техника «Перунов огонь». Перун – Верховный Бог Славян, хозяин грома и молнии, бог небес и войны, побеждающий Змея в процессе циклической трансформации природы. Все техники Перуна соотносятся со стихией Огня. Они предназначены для активизации и освобождения от ненужного тела и сознания. Без них внутренняя сила человека остается в спящем состоянии. Огонь Перуна – это мужское архитипическое состояние, которым можно управлять, перераспределяя полученную энергию на оздоровление. При дальнейшей самостоятельной работе с техникой формируется умение входить и удерживать ресурсное состояние, обучает тело жить в целебном состоянии долго и счастливо.

Техника «Коловорот». Коловорот – это древнейший священный символ наших Прародителей. На Руси он являлся символом Дажьбога (Дающего Бога), который дарил людям солнечный свет, символом Небесной Духовной силы и силы Родового единства. Крест этот - символ жизни, Солнца, символ людского пути (горизонтальная черта – Явь, вертикальные - пути в Правь и Навь), символ всего Мира (четыре стороны света). И даже само слово «крест» указывает на его дающую жизнь природу: «КРЕСало» (огниво), «КРЕмень» (камень, высекающий огонь) - все это Огонь, Свет, маленькое Солнце. «КРЕСТьянин» – кто как не он был близок к Земле, к таинствам Рождения и Жизни?

«Коловорот» – слово это происходит от слова «коло» - круг (это слово осталось в своем изначальном значении в польском языке – «kolo»). От этого же слова происходят «КОЛОворот» (бур), «КОЛесо», «КОЛьцо». Слово «коловорот» равнозначно «круговороту», и означает вечное вращение всего. Человек рождается, взрослеет, стареет, умирает, вновь рождается... Неизменным остается лишь центр вращения - Род.

Участники освоят часть славянской техники по работе с телом «Коловорот» направленной на возрождение, созидание, восстановление. «Коловорот» дарует силы и способности, защищает природные таланты человека, дает им раскрыться. Изучение и использование техники в полном объеме способствует развитию телесного осознания и способности к метапрограммированию (формирование намерений).

Техника «Магия звуков» русского языка. Есть звуки, способные исцелять. Одни из них уменьшают боль, другие воздействуют на кровь, различные органы и системы. Природа наградила человека удивительным свойством, дав ему, возможность выражать свои чувства и мысли с помощью звуков-слов. Способность выражать свои чувства и эмоции наилучшим образом проявляется в искусстве пения. Связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами и здоровьем человека была установлена еще в древности. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

Участники ощутят состояние полноты сил и радостного возбуждения, которое

при изменении интенсивности придают качества от проникновенности, чувствительности, до несокрушимости, неотразимости.

И это еще не все... Дары наследия предков, проникнув в душу, и тело русского человека останутся мощным жизненным ресурсом на годы.

Задействованный телесно-ориентированный репертуар мастер-класса можно условно поделить на 3 части:

Индивидуальная работа со своим телом, где каждый участник развивает свою способность, данную природой договариваться со своим организмом, учится жить в соответствии со своим ритмом и пользоваться естественной мудростью предков.

Парная работа, где с помощью партнёра мы познаём себя, учимся доверию, коммуникациям, поддержке, моделируем отношения с внешним миром.

Групповая работа, где каждый участник становится частью единого целого обучается выстраивать отношения, получает возможность ощутить мощную живительную силу единения.

Телесно-ориентированная психотерапия, основанная на духовном наследии наших Предков, объединяет работу с телом и сознанием, помогая людям разрешить эмоциональные проблемы и активнее реализовывать потенциальную возможность максимально состояться, радоваться жизни и получать от нее удовольствие.

Важно обращать внимание естественность использования экологичных методов, направленных на целостный подход к пониманию природы и функционированию человека. Как писал Кацуро Ниши: «Изначально в каждом человеке заложена мощная животворящая сила, достаточная для того, чтобы исцелять себя от любой болезни, быть молодым, здоровым и счастливым».

Чобану Ирина Константиновна (Москва, Россия)

НИИ СП им. Н.В. Склифосовского

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ:
НОВОЕ В РАБОТЕ С ТЕЛОМ**

Статья посвящена кинезиологии, описывается история развития подхода, приводится терминология, в том числе барометр поведения – язык эмоционально-поведенческих реакций, рассматривается мышечное тестирование – основной диагностический инструмент. Этот подход позволяет перевести в термины второй сигнальной системы процессы, происходящие в теле. Научившись понимать язык тела, специалист сможет получить доступ к различным травматическим переживаниям и, что еще важнее, к возможностям их коррекции.

Кинезиология – новое интересное направление, расположенное на стыке психологии, психотерапии, нейрофизиологии и телесных практик. Это простая и успешная методика тестирования без использования длинных вопросников и рисунков, позволяющая быстро и достоверно определить суть проблемы, ее причину и возраст возникновения; действенный метод снятия стресса; навыки коррекции дислексических нарушений; эффективные способы устранения фобий и навязчивых форм поведения и многое-многое другое.

Термин «кинезиология» происходит от греческого слова «kinesis», обозначающего «движение» и «logos» - «наука, слово». В соответствии с этим определением кинезиология означает беседы о движении или, в современном понимании, изучение движения. Подобное определение чаще всего используется в спортивном направлении, нацеленном на оптимизацию движений с целью достижения высоких результатов в соревнованиях.

Немного об истории развития кинезиологии

В 1964 г. Дж. Гудхарт разработал прикладную кинезиологию – систему использования мышечного тестирования в диагностических и терапевтических целях при различных состояниях. Корни ее произрастают из мануальной терапии. Прикладная кинезиология—это целостный подход, основанный на концепции Триады здоровья, которую составляют структурные, химические и эмоциональные факторы. Это направление распространилось среди врачей и мануальных терапевтов. В 1974 г. в Великобритании был создан Международный Колледж Прикладной Кинезиологии, активно действующий и поныне. Сегодня термин «прикладная кинезиология» используется только применительно к системе, преподаваемой этим колледжем. Определение прикладной кинезиологии, предлагаемое Федерацией Кинезиологии в Великобритании, звучит следующим образом:

«Кинезиология, буквально изучение движений тела, - это целостный подход к балансированию движения и взаимодействий человеческих энергетических систем. Мягкое использование мышечного тестирования помогает определить те

зоны, где блок или дисбаланс нарушает физическое, эмоциональное или энергетическое благополучие человека. Этот же метод помогает определить факторы, влияющие на появление подобного дисбаланса. Естественные оздоравливающие силы пациента стимулируются посредством воздействия на рефлекторные и акупунктурные точки, через определенные упражнения и изменения в диете, что приводит к увеличению физического, эмоционального, ментального и духовного благополучия» [12, с.30].

Дальнейшему распространению кинезиологии в немалой степени способствовал доктор Дж. Тай, сделавший этот замечательный подход доступным для широкой публики. В 1973 г. была издана его книга «Целебное прикосновение», в которой он обобщил и изложил техники прикладной кинезиологии в доступной для непрофессионалов форме. Целью этой работы стало обучение самопомощи через балансирование энергии.

Значительным шагом вперед стало рождение образовательной кинезиологии (обычно в образовании кинезиология пишется через букву «с»), появившейся благодаря П. Деннисону, который в 1982 г. успешно разработал программу восстановления координации и включил в нее наряду с детьми и взрослых [11]. Образовательная кинезиология в основном применяется в педагогических целях для повышения концентрации внимания и активации запоминания, снижения напряжения, и в целом улучшения обучения [9, с.53].

В 1972 г. Г. Стокс, Д. Уайтсайд и К. Калэуей разработали концепцию «Три в одном», в которой они уделили гораздо больше внимания, по сравнению с предыдущими подходами, эмоциональной стороне жизни человека. Мышечное тестирование предлагалось использовать для определения стрессов и их коррекции. В основе этого подхода лежит следующая концепция: когда человек находится в состоянии стресса, то не может использовать возможности своего мозга на 100%. Когда эмоциональный стресс заканчивается, мозг восстанавливает способность полноценно функционировать, используя логику левого и творческий подход правого полушария, что обеспечивает интегрированный взгляд на жизнь. Во многом эмоциональные, физические и поведенческие проблемы произрастают из прошлых травм. Техники концепции «Три в одном» в первую очередь восстанавливают способность осуществлять свободный выбор в настоящем времени без тормозящих последствий прошлого опыта [6, с.47].

Дальнейшее развитие кинезиологии происходило и в России. В 2004 г. оформилась в самостоятельное направление психотерапевтическая кинезиология – личностно-ориентированный подход, разработанный для помощи людям, стремящимся к гармонии, для тех, кто ищет новые пути развития. [5]. За основу была взята психогенетическая теория и модель личности [2, с.233]. В соответствии с этой моделью были выделены основные структуры личности, или личностные статусы, связанные с различными жизненными сферами и раскрывающиеся по ходу жизни у большинства обследованных пациентов. Развитие человека подчиняется определенным правилам и закономерностям, что определяет вектор психотерапевтического воздействия. В процессе терапии проводится диагностика состояния этих структур личности, при необходимости их коррекция, что помогает восстановить жизнедеятельность пациента в этих об-

ластях жизни, гармонизировать его личность. Этот подход можно использовать для помощи пациентам с длительными глубокими проблемами, например в комплексном лечении аддикций.

Язык тела – мышечное тестирование

Инструменты кинезиолога позволяют вербализовать сигналы тела. В кинезиологии тело используется как основной диагностический инструмент, позволяющий посредством мышечного тестирования проводить диагностику различных отклонений. Мышечное тестирование берет начало из прикладной кинезиологии как метод определения функции данной мышечной группы. Для проверки ее состояния специалисты прикладной кинезиологии приводили мышцу в сокращенное состояние и оказывали на нее давление, переводя мышцу в растянутое состояние. Если мышца «сопротивлялась», это означало, что она функционировала нормально. Если при тесте она «поддавалась без сопротивления», это изменение указывало на то, что мышца имела недостаточный энергетический уровень.

Г. Стокс и Д. Уайтсайд несколько видоизменили мышечное тестирование: тестирование мышцы – индикатора используется с целью определения стресса. Мышечный тест заключается в применении медленного, легкого надавливания на данную мышцу в ее либо сокращенном, либо растянутом положении.

Мышечное тестирование – это тестирование тонуса мышцы с целью определения стрессовых областей в жизни человека. Как пишут Г. Стокс и Д. Уайтсайд, «мышечное тестирование – это тестирование мозга» [6, с.22]. Мы можем добавить к этому, что это также и тестирование телесной памяти.

Для теста можно использовать любую мышцу тела. Однако, обычно работают с передней частью дельтовидной мышцы, так как тестировать мышцу руки удобно, не требуется укладывать пациента на кушетку, этот процесс не вызывает лишнего стресса у человека. Через тело проводится диагностика эмоционального, душевного и соматического состояния человека.

То, что тело готово сообщить, может дать бесценную информацию о состоянии души человека, в том числе о его эмоциональной жизни, болезненных переживаниях, душевных проблемах. Кинезиологи знают: тело никогда не врет. Главное, научиться понимать его язык. И тогда язык тела станет зеркалом души. С этой целью собственно и используется мышечное тестирование. Правильно сформулированный опрос помогает провести диагностику, как имеющихся проблем, так и средств помощи, методов коррекции неблагоприятных отклонений. И в первую очередь это осуществляется через поиск стрессовых областей в жизни человека.

Теория стресса

В 50-70-х гг. XX в. слово "стресс" стало очень популярным. Р. Лазарус одним из первых обратил внимание на тот факт, что «неспецифическими» реакциями на воздействие среды отвечает не только тело, но и психика. Так впервые были произнесены слова «психический стресс», который чаще называют психоэмоциональным. К середине 80-х гг. XX в. большинство ученых согласились с таким определением: "Стресс -

это состояние психического напряжения, возникающее у человека в экстремальных условиях". Можно выделить два варианта стресса: дистресс – стресс связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий пагубное влияние на здоровье. Эустресс – стимулирующий стресс, на противодействие которому хватает ресурсов организма.

В кинезиологии понятие «стресс» обычно используется для описания негативного взаимодействия человека с окружающим миром. Мышечное тестирование помогает определить, с чем именно в жизни связан стресс. Слабый мышечный ответ обозначает наличие эмоционального стресса в связи с каким-то вопросом, проблемой или чувством, что буквально подкашивает человека, ослабляет его тело, его мышцы, и эту слабость можно определить посредством мышечного тестирования. Негативный эмоциональный заряд, то есть интенсивный электрический импульс, вызванный негативной эмоцией, вызывает слабый ответ мышцы.

Барометр поведения как язык психоэмоционального стресса.

Для уточнения эмоционального состояния Г. Стокс и Д. Уайтсайд разработали барометр поведения – карту эмоционально-поведенческих состояний человека [6, с.70]. История его появления необычна, так как авторы тестировали необходимые слова. В России он претерпел несколько переводов, пока был сформулирован нынешний вариант. Для трактовки слов англо-говорящие авторы обращались к словарю Вебстера, мы также внесли некоторые ремарки из словаря Ожегова. Применяя барометр поведения, можно детально охарактеризовать состояние человека. Как прозвучало в одном из докладов на конгрессе русскоязычных психотерапевтов «Языки психотерапии», около 80 % населения страдает алекситимией, то есть неспособностью обозначить вербально свои переживания. В этом смысле барометр поведения – это удобный инструмент для работы с распознаванием и толкованием различных эмоциональных состояний, как положительных, так и отрицательных.

В барометре поведения существуют две основные части: негативная и позитивная, внутренне связанные друг с другом. Каждому термину из негативной части соответствует слово из позитивной части. Они подобны двум сторонам одной медали: для каждого неприятного состояния имеется соответствующее позитивное. Такое строение раскрывает возможности дальнейшей коррекции и определяет вектор движения в психотерапии: от негатива к позитиву, от нынешнего состояния к желаемому. У каждого термина существует свое более подробное толкование. Например, можно рассмотреть первую категорию «приятие – антагонизм» (см. Таб. №1). Все начинается с выбора реакции на происходящее: можно принять ситуацию, какая бы она ни была, или встретить ее в штыки и почувствовать антагонизм. Психотерапевт может использовать эту информацию иначе: если человек чувствует антагонизм по отношению к кому-то или чему-то, то возникает естественный вопрос: что он не принял? Как можно психотерапевтически помочь ему принять это? Это поможет эффективно провести сессию.

Таблица №1

ПРИЯТИЕ		АНТАГОНИЗМ	
1. Видящий варианты	2. Идущий навстречу	1. Усматривающий атаку	2. Отмахивающийся
3. Оптимистичный	4. Принимающий	3. Сомневающийся	4. Заваленный делами
5. Адаптирующийся	6. Знающий себе цену	5. Досаждаемый	6. Возмущенный
7. Достойный призна- ния	8. Открытый	7. Противостоящий	8. Неадекватный

У больших категорий существуют малые подкатегории, также находящиеся в зеркальном соответствии, например «видящий варианты» – или – «усматривающий атаку». Если пациент считает, что его постоянно атакуют, как помочь ему увидеть иные варианты реакций, действий, отношения? Подобные соответствия прокладывают вектор психотерапевтической сессии. Для каждого термина существует подробная трактовка, облегчающая понимание этих слов. Приведем подробное толкование терминов из категории «антагонизм» и «приятие». Сначала дается подкатегория из категории «антагонизм», затем соответствующая ей позитивная подкатегория из категории «приятие» [8].

Язык барометра поведения можно выделить как отдельную существенную часть кинезиологии. Благодаря барометру все эмоциональные состояния получают свое имя, перекидывается символический мостик между первой сигнальной системой и второй, происходит вербализация ощущений, порывов, страданий, Более того намечается путь дальнейшего движения к улучшению. Барометр поведения включает в себя около 150 терминов, не так много на первый взгляд. Однако, учитывая, что это характеристики состояний человека, можно сказать, что это 150 названий различных эмоционально- поведенческих реакций, расширяющих горизонты понимания происходящего. Барометр поведения стал неотъемлемой частью каждой коррекции, так как не взирая на причину обращения к психотерапевту, он помогает прояснить эмоциональную подоплеку происходящего.

Для коррекции обнаруженных отклонений или эмоциональных состояний применяются различные варианты воздействий, объединенные в обширную систему. Это упражнения, нацеленные на эмоциональное отреагирование, на релаксацию; воздействия, помогающие снизить общее напряжение, а также многое другое.

Язык терминов

В кинезиологии используется собственный понятийный аппарат: претесты, коррекция, барометр поведения, пальцевые пробы, общая зона интеграции и многое другое. Для человека непосвященного эти слова не имеют смысловой нагрузки. Одна-

ко они отражают основные особенности этого направления. Многие понятия были переведены с английского языка, что, несомненно, наложило отпечаток на лексикон кинезиологов. Рассмотрим некоторые из упомянутых терминов.

В отличие от других подходов психотерапии в кинезиологии широко используется термин коррекция. Так называется и психотерапевтическая сессия или сеанс и единичные воздействия. Этот термин подчас вызывает недоумение коллег и удивление пациентов. Записываясь впервые на прием, многие задают вопрос, будет ли сразу проводиться коррекция или вначале проведут беседу или будет осуществляться только диагностика. Приходится объяснять начинающим посетителям, что за один сеанс можно и побеседовать и провести диагностику и коррекцию. Это связано со спецификой самого подхода.

В кинезиологии сессия нацелена на точную диагностику и на улучшение, на редукцию болезненных паттернов и стресса, на нормализацию проблематичной сферы жизни. На каждой сессии происходят изменения, коррекция того или иного отклонения. Именно поэтому сессия носит название коррекция. Лица, прошедшие терапию у кинезиологов, обычно с удовольствием сообщают, что каждая сессия приносила облегчение.

Коррекция подчиняется строгой схеме или протоколу, в соответствии с которым расписан каждый шаг, каждое действие психотерапевта. Это имеет колоссальное значение, так как обеспечивает безопасность, как пациента, так и специалиста. Тело само контролирует продвижение вперед и четко сигнализирует в случае, если какие-то действия принесут вред. Коррекцией также называется единичное воздействие, упражнение или процедура для восстановления той или иной функции. Насчитывается более ста подобных воздействий, свойственных только кинезиологии. Большая сессия – коррекция может включать в себя несколько малых упражнений - коррекций, позволяющих нормализовать или сбалансировать состояние пациента. Эти малые коррекции тщательно систематизированы в так называемые пальцевые пробы, напоминающие индийские мудры.

Во время сессии нередко приходится обращаться к травматическому опыту прошлого, подобная работа с регрессией носит название «возвращение по возрасту», и ему можно дать определение: *это процесс, при котором мы определяем возраст возникновения причины данной физической, умственной или эмоциональной травмы* [7, с.38].

В английском варианте используется термин «age recession». «Recess» означает «уединенное, глухое место, укромный уголок», а «recession» можно перевести как «удаление, отступление, углубление». Происходит углубление назад в сокровенные уголки подсознания и в те периоды времени, когда негативные эмоции соединились с восприятием давних событий и до сих пор определяют восприятие текущих событий. Можно помочь мозгу переучиться, используя тот же неврологический процесс, что привел к сужению восприятия. Важно получить доступ в нужный слой клеток, в котором содержится основная часть воспоминаний.

В кинезиологии существуют непривычные уху психотерапевта термины. К

примеру, особое внимание уделяется общей зоне интеграции (ОЗИ). Это функциональный центр представлений о себе, самовосприятия, суждений и убеждений, расположенный в доминантном, обычно левом, полушарии в области сосцевидного отростка. Он не участвует в принятии новых решений, а лишь повторяет прошлый опыт, подходящий для сиюминутного выживания личности в том виде, как он сформирован в памяти.

Вторая важная с точки зрения обучения область – это зона сознательного ассоциативного мышления (САМ), ответственная за творческое стратегическое мышление, за выбор новых вариантов [3, с.117]. Она расположена в лобных долях. Зона САМ способна подавлять любую более слабую неврологическую активность, включая функции заднего мозга, физическое движение, даже сердечные сокращения и дыхание. Примером могут служить йоги. К сожалению, у большинства взрослых эта зона руководит функциями организма меньшую часть времени. Большую часть времени руководство осуществляет общая зона интеграции по причине эмоционального стресса.

В условиях стресса ОЗИ принимает на себя полное управление действиями, блокируя циркуляцию сигналов из всех зон мозга, непосредственно не связанных с физическим и эмоциональным выживанием. Это отодвигает зону САМ в сторону и гарантирует лишь копирование прошлых реакций, большинство из которых оставляет желать лучшего. Когда для принятия решений человек активизирует лобные доли, зону САМ, то он находится в настоящем времени и может размышлять и выбирать. Поскольку многие пребывают в той или иной степени стресса большую часть времени, то, как правило, они используют четверть ресурсов своего мозга. Коррекция в кинезиологии нацелена на снятие тормозящего влияния ОЗИ и активизацию лобных долей и стратегического мышления, то есть на расширение сознания и возможность выбора своих действий.

К этому можно добавить практические рекомендации. Для того, чтобы увидеть новые горизонты, стоит активизировать лобные доли, подключить зону САМ, с этой целью нужно сделать выбор – выбирать! Выбирать варианты решения той или иной задачи. Только тогда нейродоминирование смещается от ОЗИ к САМ, от реагирования к поиску новых путей. В условиях стресса очень важно помнить об этом.

Как профессионалы мы понимаем, что понятия в кинезиологии перекликаются с терминами из других направлений, однако в нашем курсе они имеют свой телесный адрес и более того, когда речь идет об отклонениях, то предлагается их эмоциональная и телесная коррекция. Это помогает проработать травматический опыт на всех уровнях, начиная с осознания, эмоционального отреагирования до телесного освобождения от зажимов, спазмов и телесных воспоминаний. Такая глубокая проработка становится возможной благодаря обращению к самому телу, благодаря мышечному тестированию.

Заключение

Таким образом, кинезиология, находясь на стыке медицины и психологии, позволяет через тело провести диагностику психологических и соматических страданий и оказать человеку всестороннюю помощь. Основная особенность этого направления -

использование тесной связи между телесными и когнитивно-эмоциональными процессами. Это дает возможность кинезиологам охватить широкий спектр патологии и проблем и работать безопасно и эффективно.

Список литературы

- Вайтсайд Д., Стокс Г., Каллоуей К. Под кодом. М.: Диалог-МГУ, 1996. 164с.*
- Валентик Ю.В. Мишени психотерапии в наркологии // Лекции по наркологии / под ред проф. Н.Н. Иванца. М.: Медпрактика, 2001. С.233-243.*
- Голдберг Э. Управляющий мозг. Лобные доли, лидерство и цивилизация / Пер. с англ. М.: «Смысл», 2003. 335с.*
- Основы физиологии человека. Учебник для ВУЗов под редакцией акад. РАМН Б.И. Ткаченко. Том 1. СПб.: «Международный фонд истории науки», 1994. 260с.*
- Способ диагностики психологических особенностей индивида при помощи психотерапевтической кинезиологии. Патент на изобретение №2312597, 2007.*
- Стокс Г., Вайтсайд Д. Инструменты для работы. М.: «Диалог – МГУ», 1995. 141с.*
- Стокс Г., Уайтсайд Д. Единый мозг. М.: «Диалог – МГУ», 1996. 268 с.*
- Уайтсайд Д. Барометр поведения. Толкование значений используемых слов. Пер. с англ. М.: Кинезис, 1998. 43с.*
- Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. / Пер. с англ. М.: 1999. 238с.*
- Энока Р.М. Основы кинезиологии. Киев.: «Олимпийская литература», 2000. 400с.*
- Dennison P.E., Dennison G.E. Edu-K for Kids. - Glendale, CA: Edu-Kinesthetics Inc., 1986. 150p.*
- La Tourelle M., Courtenay A. Thorsons Introductory guide to kinesiology. – Thorsons, London, 1992. 176p.*
- Stokes G., Whiteside D. Louder than words. Publisher Three in one Concepts, 1985. 170p.*

**«ПОДНИМЕМ ЕГОРКУ ВЫСОКО НА ГОРКУ»
О СОЮЗЕ ДВИЖЕНИЯ И СЛОВА КАК ЭФФЕКТИВНОМ СРЕДСТВЕ
РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА**

В статье рассматривается коррекционная и развивающая ценность фольклорных игр. Описываются основные компоненты игры с точки зрения их коррекционно-развивающего потенциала. В заключении представлен пример игры с использованием выразительных движений и звучания, направленных на развитие как телесной осознанности, так и образности мышления.

Реальность сегодняшнего дня такова, что многие взрослые поддаются модной сейчас тенденции ранней интеллектуализации детей-дошкольников, забывая, или просто не зная, что на определенном этапе именно телу принадлежит роль двигателя не только физического, но и психического развития ребенка. Чем в подобной ситуации может помочь малышу педагог? Я хочу поделиться собственным многолетним опытом использования в работе с детьми музыкально-ритмических игр, которые очень нравятся детям.

Кратко поясним, что это такое и почему именно эта форма работы с детьми предлагается нами. Прежде всего, потому что игра – это ведущий, естественный вид деятельности для детей. Но это не обычная игра, она продолжается 20-30 минут, в зависимости от возраста детей, а значит, требует от них определённых физических и умственных усилий, внимания. Игра, как правило, объединена сквозным сюжетом, например, встречей весны, наполнена произвольными и спонтанными движениями и сопровождается стихотворными текстами, чаще всего фольклорными. Фольклорными потому, что дети, тонко чувствующие язык, получают настоящую эстетическую радость от той красочности, живости, сочности, которая заключена в языковом мастерстве фольклора. В.Я. Пропп писал что, одним из средств создания эстетической радости в народных текстах является ритм, как словесный, так и музыкальный (известно, что многие тексты в фольклоре поются).

Ритмом пронизана вся наша жизнь: ритм дыхания, сердцебиения, смены дня и ночи, работы и отдыха. Поэтому так важно для детей чувствовать ритм (взрослые, работающие с детьми, имеющими проблемы речевого характера, по своему опыту знают, как непросто таким детям воспроизвести тот или иной ритмический рисунок). К тому же, фольклор – это тот язык, на котором дети могут разговаривать с огромным миром, который начинают постигать в этом возрасте. Более того, этот язык исподволь формирует нравственное чувство ребёнка; приведу здесь прямую цитату из В.Я. Проппа: «эстетическая радость, рождаемая фольклором, дополняется глубинной моралью, каким-то внутренним сиянием. За применением в фольклоре уменьшительных и ласкательных форм скрывается мировоззрение целого народа».

Но это могут быть и другие стихотворные тексты, важно, чтобы они были настоящей поэзией и соответствовали замыслу игры. Движения и слова в такой игре тес-

но связаны, слиты друг с другом, поэтому движения, означенные и названные выполняются легче и, в свою очередь, тексты, проиллюстрированные движениями тела ребёнка, запоминаются детьми быстро, без видимых усилий.

Наш опыт говорит о том, что даже сложные поэтические тексты, сопровождаемые движениями, дети запоминают за три-четыре занятия. Поэтому игра, имеющая в своём начале ведущего-педагога, проговаривающего тексты и показывающего все движения, постепенно осваивается детьми, и, в конечном итоге, дети сами полностью воспроизводят как тексты, так и движения. «Акт исполнения каждый раз преобразует функцию... Каждый раз, когда ребёнок делает движение своей рукой, он формирует функцию своей руки, и я бы даже сказал - саму руку», - писал Пьер Жане. Подобные игры имеют четкое начало и завершение, однако они не статичны в своей форме, но могут наполняться, по мере усвоения, новым материалом, новыми сюрпризными играми внутри неё, давая тем самым детям представление о структуре и её вариативности.

Ещё одна важная задача, решению которой может помочь такая игра - это возможность почувствовать некоторые крайности: например, очень громко - очень тихо, быстро - медленно, все вместе - в одиночку, понять, что в разных моментах жизни можно вести себя по-разному, и уметь регулировать своё поведение согласно ситуации. Необходимым элементом подобных игр является освоение окружающего пространства, где точкой отсчёта служит тело ребёнка, оно же является здесь измерительным прибором, недаром раньше для измерения чего-либо использовали части тела: стопы и ладони, локти и шаги. Близко – далеко, низко – высоко, на пенёчке под сосной – проигранные сначала телом, подобные понятия легче затем понимаются детьми в квазипространстве устной и письменной речи. Естественно, что в подобной игре необходимо учитывать своих партнёров по игре, уметь действовать в коллективе, учиться не только выигрывать, но и проигрывать, а значит учиться коммуникации, успешность в которой не менее важна в жизни, чем успешность интеллектуальная. Вот не полный перечень тех задач по развитию ребёнка, которые мы можем решать с помощью такого приятного для него времяпровождения как участие в музыкально-ритмической игре.

Пример игры. ИГРА «Летом на опушке»

Участники с ведущим встают по кругу, берутся за руки, быстро идут мелкими шагами, переходят на легкий бег.

Ножки, ножки, куда вы бежите?

Ножки, ножки, куда вы бежите?

На лужок пора бежать,

Тепло летечко встречать.

(Останавливаемся)

Надоело ножками бежать,

Стали ножки скакать.

(скачем по кругу на правой ноге)

Скачу по дорожке

На одной ножке

(для более старших можно усложнить: на правой ножке)

В старом лапоточке

По пенькам, по кочкам *(прыжок увеличивается)*

По холмам, по горам *(то же самое на левой ноге).*

Останавливаемся, плотно гладим руками ноги от ступней до колен.

До лужочка добежали,

Наши ноженьки устали.

(Присаживаемся на корточки)

И присели отдохнуть.

Видят ребята –

(ладони накладываем одна на другую так, чтобы пальцы образовали «решето».)

Висит сито, не руками свито.

Кто же его свил?

(Руки держим перед собой ладонями вниз. Большие пальцы обеих рук соединяем крючком и одновременно шевелим остальными пальцами. Сначала ползем по полу, потом поднимаемся вверх.)

А вот и хозяин.

Не по рыбам,

А сети расставляет.

(«Плетья паутину», двигаем руками с шевелящимися пальцами вверх, вниз, по кругу, перед собой, параллельно полу, перпендикулярно ему. В конце дуем на паучка, руки от себя и плавно опускаем.)

Ветерок подул, паучка на паутинке унес.

(Встаем, смотрим ему из-под руки вслед, высоко поднимаем руку, машем ей.)

До свидания, паучок!

Ж-ж-ж, ж-ж-ж

(Поворачиваем головой вправо-влево, на каждый поворот – слово).

Пчелки летают,

Медок собирают.

(Берутся за руки, идут в центр, встают тесно друг к другу, обнимают крепко сами себя за плечи.)

Пчелочки малые,

(показывают крылышки только ладонями, руки прижав к туловищу)

Крылышки алые.

Пчелки гудите (З-з-з)

В поле летите

(дети хаотично бегают по залу)

В поле летите

(ладошки ковшиком)

Медок принесите.

(Расходятся в широкий круг. Подносят правую руку к глазам, смотрят на ее тыльную сторону.)

А это кто?

Ванька-комарок

Далек ли вечерок?

(отводим руку максимально далеко от себя)

Коли далеко,

(поднимаем руку максимально вверх)

Так лети высоко!

Коли близко,

(опускаем ее вниз)

Так лети низко!

(То же самое с левой рукой. Прямые руки вытягиваем в стороны, слегка ими покачиваем сверху вниз.)

А вот на ромашке стрекоза сидит

И на нас глядит.

(побежали по кругу)

Стрекоза-колечко

(присесть на одно колено, “покачивая крыльями”)

Сядь на крылечко.

(еще раз с другой ногой)

За стрекозой побежали

(взялись за руки, сделали большой круг)

И к болоту прибежали.

(Сели на корточки, руки перед собой, пальцы растопырены.)

Бода-бода, балабода,

Живет жабка у болота.

Выпуча глаза, сидит,

Громко-громко говорит:

Квак-квак, квак-квак,

Я прыгаю вот так!

(прыгаем, затем смотрим на небо)

Квакала, квакала, тучу наквакала.

(встаем, «рисует» руками тучи)

Тучи, тучи *(соединяемся в одну кучу),*

Набегайте в кучи *(расходимся, руки ладонями вниз сначала разводим в стороны),*

Солнышко заволоките *(руки соединяем вместе),*

Дождем землю помочите *(всплескиваем руками).*

Вокруг блеск *(хлопаем в ладоши – руки вытянуты),*

Потом треск *(поднимаем и опускаем руки),*

Потом плеск *(хлопаем в ладоши то справа, то слева от себя).*

Гром, гром

Не бей в наш дом!

А бей в колоду,

В болотную воду –

Жабке напиться,

Блошке утопиться!

(Присаживаемся на корточки, стучим пальцами об пол.)

Крупно, дробно зачастило

И всю землю промочило.

(Встаем, прыгаем на одном месте.)

Дождик, дождик посильней,

Загони во двор коней.

(Высокий шаг по кругу)

Мои кони вороные,

У них гривы золотые.

(Прямой галоп).

Они по полю бегут,

Радугу-дугу несут.

(Останавливаемся. Одной рукой рисуем дугу над головой, при повторении выполнять движение другой рукой.)

Вышла радуга-дуга

На зеленые луга,

На овес, на чечевицу,

На гречиху, на пшеницу,

На ячмень и на лен,

На Иванов и Ален,

На сторонущку родную

И на речку голубую.

А в речке-то, посмотрите!

Не кузнец, а с клещами!

(Идем по кругу спиной вперед, с носка на пятку)

Тики-таки, тики-таки,

Бродят в нашей речке раки.

(Останавливаемся)

А на лопушке – улитка!

(Кладем кулачки друг на друга, из нижнего кулачка выпускаем два пальца – указательный и средний)

Улитка, улитка, высунь рога,

Дам тебе хлеба, кусок пирога.

(Меняем кулачки местами, повторяем), (убираем пальцы)

Но улитка рожки спрятала, спать пошла.

Да и нам домой пора потихоньку.

(Беремся за руки, идем по кругу)

Стемнело уже, летняя ночь наступает.

(Останавливаемся)

Слышите, сверчок запел.

(Приставить сначала правую руку к правому уху, «слушать». Тяжесть тела перевести на правую ногу. При повторении текста выполнить движения левой рукой и ногой.)

Чики-чики, чики-чок,

Ночью песни пел сверчок.

(Тихо идем по кругу)

Мы его искать пошли.

(«Искать сверчка», освещая путь: сначала сжимать их – это лучики фонарика.)

Мы его искать пошли,

Зажигали фонари.

Заглянули под кусток,

Под пушистый лопушок,

Где там спрятался сверчок?

Мы его искать пошли,

И к себе домой пришли.

Шоакбарова Светлана Ивановна (Москва, Россия)

ГБОУ Детский сад №747

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПОДХОДОВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Описание опыта работы педагога-психолога образования на основе целостного подхода к личности ребенка с учетом естественной динамики его развития. Основной акцент делается на совершенствование психомоторной функции детей старшего дошкольного возраста.

Дошкольный возраст – важнейший этап в развитии ребенка. Это период его приобщения к миру общечеловеческих ценностей. Вместе с тем детский возраст характеризуется повышенной ранимостью и чувствительностью. Число новорожденных детей с различными недостатками развития неуклонно растет. Все чаще наблюдаются нарушения психического здоровья, нервно – психические расстройства у детей. По данным некоторых исследований [8,с.5], в возрасте одного – трех лет нервозность проявляется у каждого четвертого ребенка без особых различий по полу. Перед детьми, страдающими нервно – психическими расстройствами встает проблема социально-психологической адаптации: нет контакта, общения со сверстниками, ребенок не принят, изолирован или отвергнут. Между тем, успешное становление отношений ребенка со сверстниками – основное условие его развития, важнейший фактор формирования личности. Недостаточно развитые навыки общения, проблемы эмоционально-волевой и познавательной сфер личности ребенка приводят к множеству психологических проблем и нервно-психическим заболеваниям.

Опыт, который приобретает ребенок в процессе социализации, всегда связан с развитием и совершенствованием произвольных движений, и мы опосредованно влияем на развитие психических свойств и процессов, развивая двигательную сферу ребенка. Таким образом, мы идем по естественному пути, включая телесно-ориентированные техники и приемы в психокоррекционные программы.

Общеизвестно, что более 80% информации в процессе общения передается невербальным способом. Телесное взаимодействие является способом поддержания контакта и выхода из него, учит понимать другого человека, то есть развивает чувство эмпатии и приятия. А в детской среде особенно важно формировать позитивные чувства. Включение телесно-ориентированных психотехник на ранних этапах развития детей позволяет осуществлять раннюю диагностику и коррекцию психомоторной, эмоционально-волевой, личностной сферы ребенка, позволяя оказывать ему своевременную психолого-педагогическую помощь. Для осуществления задачи по формированию психологического здоровья старших дошкольников мною была разработана развивающая программа «Тим и Ростик». Игры и упражнения программы помогают развитию координации и равновесия, повышению сенсорной чувствительности, развитию мелкой моторики, зрительного анализатора, снятию психомоторного напряжения, обучению основам саморегуляции, развитию эмоциональной сферы. Основными целями

программы стали:

формирование у ребенка представления, что наряду с внешним миром, который можно увидеть, почувствовать, потрогать, есть и другой, скрытый – внутренний мир человека – мир желаний, настроений, переживаний, чувств.

превращение в объекты познавательной деятельности ребенка таких сложных явлений, как отношение к событиям жизни, настроение, эмоциональное отношение к людям, чувства.

формирование важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.

формирование бережного отношения к своему физическому и психологическому здоровью.

В результате реализации программы ребенок должен быть ориентирован на понимание себя, своих чувств, желаний, поступков, поведения; у него должны быть сформированы интерес и установки на определение причин собственного и чужого поведения и его последствий. Он должен понимать значение саморегуляции; осознанно выбирать разные формы поведения; уметь строить и анализировать взаимоотношения с другими людьми. Ребенок должен иметь представление о взаимосвязи событий и эмоций, эмоций и желаний, желаний и поступков, поступков и отношений к ним разных людей, влияние их на настроение, на отношение к себе со стороны других людей. Представления и впечатления о внутренней жизни человека должны быть в достаточной мере словесно опосредованы, проэксплуатированы в разных внешних формах деятельности, а затем «прописаны» в образе мира ребенка, тогда они смогут использоваться в сознательной регуляции поведения и социального взаимодействия. Основные приоритеты программы:

1. Развитие чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других, обучение умению быть в мире с самим собой посредством использования образов, моделирования эмоций.

2. Создание возможностей для самовыражения, формирование у детей умений и навыков практического владения выразительными движениями – средствами человеческого общения (мимикой, жестами, пантомимикой).

3. Коррекция нежелательных личностных особенностей, поведения, настроения путем обучения основам саморегуляции.

4. Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях и формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

5. Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.

6. Повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения, формирование терпимости к мнению собеседника.

7. Совершенствование познавательной сферы детей посредством разностороннего развития двигательной функции (развитие мелкой моторики, зрительного анали-

затора).

8. Обучение приемам саморасслабления, снятия психомышечного напряжения.

9. Помощь ребенку в осознании своего реального «Я», повышении самооценки, развитии потенциальных возможностей, отреагировании внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшении тревожности, беспокойства и чувства вины.

10. Обучение детей «правилам хорошего тона».

Организация коррекционно-развивающей работы

В целях выявления особенностей психического развития детей, установления нарушений интеллектуальной, эмоционально – волевой, мотивационно – личностной сфер, особенностей взаимоотношений детей со сверстниками и взрослыми в мае, а затем в сентябре проводится обследование детей. Используются методы: сбор анамнестических сведений, наблюдение в естественных условиях, опросы и анкетирование родителей и воспитателей, применяются следующие методики: «Кактус», «Несуществующее животное», «Цветорисуночный тест оценки психических состояний», «Тест тревожности» (по показаниям), «Домик», «Рисунок человека» (К.Маховер). В результате обследования выявляются дети с нарушениями в общении, страхами, агрессивностью, психомоторной гиперактивностью, неустойчивым настроением, неуверенностью, амимией, общим уровнем психического развития ниже нормы и другими проблемами. На основе данных диагностического обследования определяется содержание и форма занятий, создаются коррекционно-развивающие группы. Группа состоит из 6-8 детей. Группа составляется не по одному какому-то признаку (только со страхами, только с неустойчивым вниманием и т.п.), напротив, дети с разными проблемами занимаются вместе. Занятия начинаются в октябре. Курс состоит из 24 занятий, которые проводятся один раз в неделю. Каждое занятие включает в себя этюды, игры, упражнения, доступные детям по содержанию, периодически происходит смена видов деятельности, минуты отдыха и психологической разгрузки. Занятие длится от 20 до 30 минут, продолжительность его зависит от качества внимания, возраста, поведения детей. Процесс проведения занятия предполагает гибкость и творчество – задания меняются, дополняются; виды заданий, составляющих занятие, могут повторяться, усложняться, упрощаться, группироваться в зависимости от проблем и успехов детей, составляющих группу. Каждое занятие состоит из 3х частей.

1 часть занятия. Развитие и коррекция эмоционально – личностной сферы психики.

Возможные темы и виды заданий 1 части: упражнения на развитие мимических движений, игры на определение и передачу эмоциональных состояний человека при помощи мимики и жестов, игры по обучению выразительным движениям, этюды на распознавание различных жестов, на развитие выразительности движений, этюды по изучению поз, походки, игры на развитие умения выражать различные эмоции и др. Примером одного из заданий 1 части может быть упражнение «Дерево»: ребенок, изображая семечко, сидит на корточках, голова на коленях, руки обнимают колени. «Семечко» прорастает и превращается в дерево- ребенок приподнимает голову. Затем медленно встает, выпрямляется, поднимает руки. Вдруг налетел ветер и сломал дерево

– ребенок сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, голова и руки его безжизненно повисают.

2 часть занятия. Развитие и коррекция познавательной сферы психики.

В этой части занятия проводятся игры и упражнения на развитие общей осведомленности, восприятия, внимания, наблюдательности, мышления, памяти, воображения, творческой фантазии, речи. Все эти игры направлены на умственное развитие детей через совершенствование их органов чувств. В процессе обучения одни дети воспринимают информацию в основном визуально, другие – аудиально, третьи – кинестетически. Чтобы обеспечить комплексное развитие познавательных способностей детей, необходимо использовать все сенсорные каналы восприятия, уделять достаточное внимание развитию органов чувств детей, поэтому применяются: элементы игрового сенсомоторного тренинга (ИСМТ), комплексные разминки, пальчиковая гимнастика.

Остановимся подробнее на ИСМТ. ИСМТ – технология развития и коррекции недостатков эмоционально-интеллектуального развития дошкольников. Она интегрирует две линии работы: 1 – тренинг сензитивности (развитие восприятия, совершенствование деятельности каждого органа чувств); 2 – психомышечный тренинг (снятие мышечного напряжения, совершенствование мимики, жестикуляции, пантомимики), расширение диапазона эмоциональной экспрессии в целом. В рамках ИСМТ проводятся слуховые, обонятельные и вкусовые, зрительные игры и др. Пример зрительной игры: игра «Веселые картинки»: детям предлагается рассмотреть картинки и указать ошибки, которые допустил художник.

3 часть занятия. Обучение детей приемам саморасслабления.

В этой части занятия используются задания на напряжение и расслабление отдельных групп мышц, аутотренинги с релаксационной музыкой, записи природных звуков. Формулы внушения чувства покоя подаются в стихотворной форме.

Пример: упражнение «Снеговик»: ребенку предлагают представить себя только что слепленным снеговиком – тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Но пригрело солнышко, и снеговик начал таять: сначала повисает голова, потом опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит расслабленный, представляя, что он – лужица воды. После упражнений проводится обсуждение, что дети чувствовали.

Высказывания детей: «Я понял, что, если сжаться, то мне неприятно», «Я понял, что если расслабиться, то мне становится теплее, я – добрый»

Оценка результативности работы. Результативность, эффективность программы выявляется путем обследования, проводимого 2 раза в год: до начала занятий и после их окончания. Анализ результатов включает в себя следующие моменты:

- оценку детьми своих эмоционально – личностных качеств, навыков общения
- оценку детей воспитателями, родителями (путем опросов, анкетирования)
- обследование детей психологом (с применением пакета вышеуказанных методик)

У большинства детей после окончания групповых занятий более ярко стали

проявляться положительные черты характера – смелость, уверенность, доброжелательность. Социометрические исследования показали, что количество детей, умеющих быть лидерами в организации игр и занятий, возросло в два раза, конфликтные и агрессивные дети перешли в группу «принятых». На выходе из программы количество тревожных детей снизилось на 30%. У 83% детей выявился высокий уровень эмоционального благополучия.

Анализируя работу по теме, можно сказать, что она обеспечивает продвижение ребенка в социально–эмоциональном развитии, развитии самосознания, самопознания, саморегуляции. Устанавливается новое соотношение образовательных достижений ребенка и достижений в области жизненной компетенции. Педагоги учатся строить обучение ребенка таким образом, чтобы он как можно раньше был способен использовать свои достижения в интеллектуальном развитии для решения самых главных задач в жизни человека – задач на определение смысла происходящего для себя и для окружающих людей, задач миропонимания и достойного жизнеустройства. Поведение детей становится проблемно–поисковым, креативным. Характер управления характеризуется ориентацией на развитие, стратегическое вероятностное прогнозирование.

Известный психолог – гуманист прошлого века Э. Фромм писал о том, что человек не способен выбирать между тем, чтобы иметь или не иметь идеалы, но он способен выбирать между различными идеалами: между служением власти, разрушению или же разуму и любви. От нас в значительной степени зависит, станут ли наши дети психологически здоровыми личностями и окажутся ли они в состоянии выбрать второе.

Список литературы:

- Аллан Дж. *Ландшафт детской души*. СПб, 1997.
- Бендас Т.В., Нагаев В.В. *Психология чувств и их воспитание*. М., 1982.
- Бреслав Г.М. *Эмоциональные особенности формирования личности в детстве*. М., 1990.
- Битянова М.Р. *Социальная психология: наука, практика и образ мыслей*. Учебное пособие. М., 2001.
- Выготский Л.В. *Воображение и творчество в детском возрасте*. М., 1967.
- Ганичева И.В. *Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет)*. М., 2011.
- Захаров А.И. *Как преодолеть страх у детей*. М., 1989.
- Захаров А.И. *Неврозы у детей*. СПб., 1996.
- Мухина В.С. *Детская психология*. М., 1999.
- Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы.* / Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
- Практическая психология образования* ./ Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1998.
- Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков.* / Под ред. А.Д. Андреевой. М., 1997.
- Слободяник Н.П., Крюкова С.В. *Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь*. М., 2003.
- Слободчиков В.И. *Психологические проблемы становления внутреннего мира человека*. / Вопросы психологии. 1986. №:6.
- Хухлаева О.В. *Тропинка к своему Я*. М., 2001.
- Чистякова М.И. *Психогимнастика*. М., 1990.

Содержание

Бегоян А.Н. <i>Двигательная сенсорно-центрированная терапия: коррекция пищевого поведения и избавление от лишнего веса</i>	4
Буренкова Е.В. <i>Рукотворная кукла и телесность человека: арт-исследование</i>	7
Буренкова Е.В., Колесникова Т.В. <i>Исследование проявления акцентуаций характера в образе тела</i>	12
Гришанина С.Н. <i>Танцевально-психологический тренинг как фактор позитивного самоотношения женщин</i>	23
Дмитриева Т.Ю. <i>Танцевально-двигательный подход в реабилитации алкогольно-зависимых пациентов</i>	27
Корниенко Л.В. <i>Путь к гармонии в детско-родительских отношениях</i>	33
Ной В.М., Григорьева М.Ю. <i>Духовное наследие древних предков руссов и славян как психотерапевтический потенциал</i>	37
Чобану И. К. <i>Психотерапевтическая кинезиология: новое в работе с телом</i>	41
Шалыгина О. <i>Поднимем Егорку высоко на горку. О союзе движения и слова как эффективном средстве развития ребёнка</i>	49
Шоакбарова С.И. <i>Применение телесно-ориентированных подходов в процессе формирования психологического здоровья старших дошкольников</i>	55

Научное издание

**Психология телесности:
теоретические и практические
исследования**

Сборник статей

IV Международной научно-практической конференции

Редактор – Е.В.Буренкова

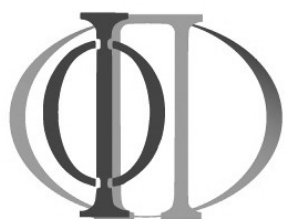
Верстка – С.Э. Мелентьев

«Центр практической психологии образования»

8 (916) 513 12 71

www.cppo.ru

E-mail: olga@cppo.ru



ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Общероссийская общественная организация
«ФЕДЕРАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ»

Контактные телефоны:

(495) 623-26-63

www.rospsy.ru

rospsy@mail.ru