

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное казенное учреждение

«Тверской областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (ГКУ Центр ППМС-помощи)

Рекомендована

Педагогическим советом

№ 1 от 30.08.2021г.

Утверждаю:

Директор ГКУ Центр ППМС- помощи

Л.В. Курочкина

«30» августа 2021г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Коррекция психоэмоционального состояния ребенка с использованием приемов телесно-ориентированной терапии.**

**Возраст: 4-10 лет**

**Срок реализации: 18 часов**

**Педагог-психолог: Желиба Н.С.**

Тверь 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### **1. Актуальность и перспективность.**

В настоящее время уделяется огромное внимание физическому здоровью детей и зачастую без внимания остается его психика, его эмоции, т.е. психологическое здоровье в целом. Родители мало внимания уделяют эмоционально-личностным особенностям детей. Повышенный уровень тревожности, низкая самооценка и наличие каких – либо страхов не являются аргументами для тревоги родителей по поводу здоровья ребенка. Но этому необходимо уделять огромное внимание, так же, как и насморку и повышению температуры. Страхи, тревога, низкая самооценка – это симптомы психологического нездоровья детей.

В эмоциональном плане годы от рождения до 7 лет лучшие и худшие для ребенка, когда периоды безопасности резко сменяются периодами отчаяния и проблем. В этом периоде жизни, как ни в каком другом, физическое и эмоциональное благополучие зависит от родителей.

Тенденция к увеличению, в последнее время, количества детей с проблемами в развитии, поведении, рост показателей невротизации, алекситимий у детей и ухудшение психологического здоровья, обусловленных рядом биосоциальных причин, в том числе и проблем во взаимоотношении в наиболее важном микросоциуме для ребенка - семье, напрямую связанных и с психосоматическими проблемами, позволяет говорить о возможности расширения использования приемов телесно-ориентированной терапии, как одном из наиболее эффективных методов работы с заявленной группой проблем.

Телесно-ориентированная психотерапия – это одно из современных и эффективных направлений в психологической практике. Его отличие от всех других заключается в том, что привычная психологическая работа дополняется работой с телом человека. А это дополнение является особенно важным, когда речь идет о маленьких клиентах психолога – о детках. Ребенок по своей природе является абсолютно телесным. Вспомните, малыш, если он голоден, мокренький или хочет спать, всегда начинает капризничать и плакать. У него еще не существует деления дискомфорта на эмоциональный и телесный. Если ему плохо телесно – то плохо и эмоционально. И, наоборот, от переизбытка негативных эмоций может случаться расстройство аппетита, сна, пищеварения. С взрослением эти две сферы постепенно дифференцируются, отделяются друг от друга. Ведь мы же не плачем, когда хотим кушать или спать. Однако взаимосвязь тела и эмоций остается, просто становится менее

очевидной. Тело взрослого человека также реагирует на эмоциональное состояние. Эта реакция проявляется в виде соответствующих физиологических изменений. Если это радость, то и тело «радуется»: оно расширяется, мышцы расслабляются. А если негативные чувства – то и тело также «горюет, тоскует и гневается». Это проявляется в напряжении основных групп мышц, которые могли бы помочь дать обидчику сдачи или убежать; сердце начинает биться чаще, повышается давление. напряжение может быть из-за тяжелой атмосферы в семье, авторитарного воспитания, построенного на страхе и наказании, рождении братика или сестренки, или возникновения обычного детского страха: «я больше родителям не нужен, они меня больше не любят». И получается, что изначально психологическая причина приводит к вполне реальному физиологическому нарушению.

Такие болезни, как энурез, принято относить к разряду «психосоматических», то есть возникающих по психологическим причинам. Также к детским психосоматическим заболеваниям относят нарушения пищеварения (склонность к рвоте, спазмы, запоры), тики, навязчивое сосание пальца или грызение ногтей, кожные заболевания, аллергия, бронхиальная астма, расстройства сна и аппетита. И именно для решения таких проблем в первую очередь нужно использовать телесно-ориентированную психотерапию. Она позволяет малышам снять накопленное напряжение, а также научиться лучше понимать свое тело, а, следовательно, и эмоции. Ведь зачастую дополнительная проблема заключается еще и в том, что малыш сам толком не может сформулировать свое беспокойство. Даже взрослому, подчас, бывает трудно понять: какие эмоции он испытывает, что мешает ему жить гармонично. А уж ребенок, особенно маленький, может и вовсе не осознавать тех негативных эмоций, которые у него есть.

## **2. Научные, методологические и методические основания программы.**

Путь создания теории телесно-ориентированной психотерапии был весьма затруднителен, так как затрагиваются основы психофизиологической проблемы взаимодействия души и тела, не разрешенной на протяжении многовековой истории человечества.

На практике границы телесно-ориентированной психотерапии необоснованно расширены, происходит пересечение ее с другими, ориентированными на тело человека, техниками. Это приносит большой вред, так как создает путаницу в осмыслении и целенаправленности применения отдельных упражнений. С одной стороны, к телесно-ориентированной психотерапии примыкают такие методы воздействия на тело, как ЛФК, психофизические тренировки, холистический массаж, а с другой —

хореотерапия, двигательная терапия, кинезиотерапия. К тому же в настоящее время распространена практика комбинированных методов, таких, как метод Дарбонна [Dar-bonne, 1976] — соединение рольфинга, биоэнергетики и гештальт-терапии, или метод Рубенфельд [Rubenfeld, 1984] — комбинация метода Александера, метода Фельденкрайза и гештальт-терапии, метод Майла [Miel, 1981], объединяющий гипноз и прикладную кинезиологию, первичная терапия Янова [Janov, 1972]) — комбинация райхианской терапии и гештальт-терапии. , 1972)) — комбинация райхианской терапии и гештальт-терапии. На сегодня описано по меньшей мере 15 различных подходов, определенных как «работа с телом» [Kogan, 1980].

А. Лоуэн явился автором метода телесно-ориентированной терапии, связанной с биоэнергетикой, который берёт своё начало в идеях Вильгельма Райха, чьим учеником Лоуэн был в 1945-53 гг. Вильгельм Райх полагал, что каждое проявление характера имеет соответствующую ему физическую позу, и, что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности и зажимов. Походка, мимика, жесты, манера ходить, любимые позы – это язык нашего тела, который знающему человеку расскажет очень многое: о его проблемах в семье, чертах характера, комплексах и страхах. Большое влияние на развитие телесно-ориентированной терапии оказала аналитическая психология К. Юнга. "Тело без души нам ни о чем не говорит, так же как - позволим себе встать на точку зрения души - душа ничего не может значить без тела..." "...могут лгать мысли, могут лгать чувства. Единственное, что никогда не лжет – это тело и сны».

В течение всей жизни желания, чувства, запреты «кодируются» телом человека, создавая блоки и броню. Физическое состояние человека способно рассказать о его внутренних проблемах, о его психическом и эмоциональном состоянии. Тело человека отображает все его чувства, эмоции, переживания и страхи. Основываясь на убеждении о крепкой взаимосвязи между физическим и психическим здоровьем человека делаются выводы о возможности воздействия на телесную оболочку человека в устраниии или минимизировании его психологических расстройств. Так, психологически закрепощенный, замкнутый человек, будет закрепощен и в физическом плане. По Райху, человек, освободившись с помощью специальных физических упражнений от мышечного панциря, познает свое тело, осознает свои внутренние побуждения и принимает их. Это ведет к развитию в человеке способности к саморегуляции и гармоничной жизни в соответствии с его глубинными стремлениями чувствами, иначе говоря, к физическому и психологическому росту.

Система психотерапии, предложенная Лоуэном, способствует освобождению тела от напряжения, появляющегося в результате разнообразных причин. В понимании Лоуэна биоэнергетические нарушения способствуют развитию невротических расстройств, а их устранение приводит к снижению психосоматических проявлений. Телесная ригидность проявляется в виде мускульной зажатости и образует зоны напряжения в теле. Такое напряжение можно отметить, как у детей с психосоматическими проблемами, так и с агрессивным поведением, тревожностью.

Ребенок по своей природе является абсолютно телесным. Вспомните, малыш, если он голоден, мокренький или хочет спать, всегда начинает капризничать и плакать. У него еще не существует деления дискомфорта на эмоциональный и телесный. Если ему плохо телесно – то плохо и эмоционально. И, наоборот, от переизбытка негативных эмоций может случаться расстройство аппетита, сна, пищеварения. Лишь с взрослением эти две сферы постепенно дифференцируются, отделяются друг от друга. Тело ребенка, как и взрослого человека, реагирует на эмоциональное состояние. Эта реакция проявляется в виде соответствующих физиологических изменений. Если это радость, то и тело «радуется»: оно расширяется, мышцы расслабляются. А если негативные чувства – то и тело также «горюет, тоскует и гневается». Это проявляется в напряжении основных групп мышц, которые могли бы помочь дать обидчику сдачи или убежать; сердце начинает биться чаще, повышается давление и пр.

Методологической основой подхода является и учение В. Райха-основателя того, что можно было бы назвать ориентированной на тело психотерапией. Вильгельм Райх - член психоаналитического внутреннего кружка Вены в своей терапевтической работе постепенно начал подчеркивать важность обращения внимания на физические аспекты характера индивидуума, в особенности на паттерны хронических мускульных зажимов, которые он назвал телесным панцирем. Он также говорил о роли общества в создании запретов, касающихся инстинктивной жизни индивидуума его желаний. По словам одного исследователя, Райх «, наверное, более последовательно, чем кто-либо другой, проработал критические и революционные следствия из психоаналитической теории».

Райх полагал, что каждое характерное отношение имеет соответствующую ему физическую позу, и что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности или мускульного панциря. Райх начал прямо работать с расслаблением мускульного панциря в

соединении с аналитической работой. "Ригидность мускулатуры - соматическая сторона процесса подавления и основа его продолжающегося существования". Он пришел к выводу, что физический (мышечный) и психологический панцирь - одно и то же. "Панцирь характера оказывается функционально тождественным с перенапряжением мышц, мышечным панцирем. Эта функциональная тождественность означает не что иное, как тот факт, что мышечные паттерны и характерные черты служат одной и той же функции в психическом аппарате; они могут влиять друг на друга и заменять друг друга. По существу, они не могут быть разделены: по функции они тождественны".

Райх утверждал, что мышечный панцирь организуется в семь основных защитных сегментов, состоящих из мышц и органов соответствующих функций выражения. Эти сегменты образуют ряд из семи приблизительно горизонтальных колец под прямым углом к туловищу и позвоночнику. Основные сегменты панциря располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза и соответствуют определенным психоэмоциональным проявлениям(эмоциям). Снятие зажимов в этих областях способствуют преодолению соответствующих нарушений.

Райх считал социальные отношения функцией индивидуального характера. Ребенок или взрослый видит мир сквозь фильтр своего защитного панциря. Лишь преодоление ригидности панциря, считал он, действительно способствует открытым коммуникациям с другими.

### **3. Практическая направленность программы.**

Телесно-ориентированная терапия как никакая другая в работе с детьми обеспечивает снятие напряжения с помощью физических упражнений и определённых поз, которые должен принимать ребенок, направленных на разблокирование этих зон.

Таким образом, составленная дополнительная образовательная авторская программа, базируясь на критерии применения телесно-ориентированной терапии, позволяет поставить определенную цель и достаточно результативно решить нарушения поведения ребенка, связанные с проблемами его психоэмоционального состояния.

### **4. Цели и задачи программы**

Цель программы: коррекция психоэмоционального состояния и коммуникативных нарушений у ребенка.

Задачи программы:

1. Знакомство с собственным телом:
  - Расширение осознания тела.
  - Доступ к телесным ресурсам.

2. Осознание способов, которыми тело показывает свои чувства и ощущения.

3. Отреагирование конфликтов через катарсис тела.

4. Снятие телесных зажимов.

5. Повышение адаптивных возможностей ребенка.

6. Развитие самоконтроля.

**Показания к проведению:**

1. Алекситимия или замкнутость, застенчивость, аутичные черты.

2. Невротизация личности.

3. Психосоматические заболевания.

4. Интеллектуальные типы.

5. Нарушение произвольной регуляции.

**5. Адресат:** дети 4-10 лет с нормативным развитием, группы риска, испытывающие трудности, соответствующие показаниям к проведению программы.

**6. Продолжительность программы:** 18 часов.

Форма реализации программы: индивидуальная, подгрупповая на базе ППМС-центра или в дистанционном формате. Психологическое консультационное сопровождение родителей после каждого занятия по прохождению программы.

Режим занятий: 1 - 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия: 20-40 мин. в зависимости от возраста ребенка.

**7. Требования к результату усвоения программы:** зачисление на программу и отчисление, использование ее в коррекционно-развивающих целях, осуществляется до и после реализации программы через проведение психологического обследования детей и родителей (семьи в целом) и в сравнении результатов первичного и итогового обследования по заявленной изначально проблеме.

**8. Система оценки достижения планируемых результатов** производится с помощью составленного психодиагностического пакета, включающего в себя разнообразные надежные методики/методы, выбираемые из него специалистом, в зависимости от заявленной проблемы и возраста ребенка.

**9. Практическая апробация программы** была осуществлена на базе ГКУ Центр ППМС-помощи г.Твери в 2015-2017 у.г. По результатам итоговых обследований детей, получавших коррекционно-развивающую психологическую помощь по данной программе в этот период, выявлялась

положительная динамика изменений выделенных психологических критериев в результате ее реализации.

### **Учебный план программы.**

**Цель программы:**

Коррекция психоэмоционального состояния и коммуникативных нарушений у ребенка.

**Категория участников:** дети 4-10 лет с нормативным развитием, группы риска, испытывающие трудности, соответствующие показаниям к проведению программы.

**Срок обучения:** 18 часов.

**Режим занятий:** 1- 2 раза в неделю.

**Форма реализации программы:** индивидуальная, подгрупповая на базе ППМС-центра или в он-лайн формате.

Психологическое консультационное сопровождение родителей после каждого занятия по процессу прохождения программы.

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			практических	теоретических	
1	Диагностика дополнительная углубленная (первичная).	1	0,6	0,4	Выполнение дополнительных диагностических упражнений, шерринг.
2	Коррекционно-развивающие занятия.	16	16	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг.
2.1	Базовые занятия.	10	10	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.2	Занятия по коррекции базовых личностных нарушений	6	6	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг.
3	Подведение итогов	1	0,6	0,4	Шерринг, рефлексия, Диагностическое обследование
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>17,2</b>	<b>0,8</b>	



## Учебно - тематический план программы.

### Цель программы:

Коррекция психоэмоционального состояния и коммуникативных нарушений у ребенка.

### Задачи программы:

1. Знакомство с собственным телом:
  - Расширение осознания тела.
  - Доступ к телесным ресурсам.
2. Осознание способов, которыми тело показывает свои чувства и ощущения.
3. Отреагирование конфликтов через катарсис тела.
4. Снятие телесных зажимов.
5. Повышение адаптивных возможностей ребенка.
6. Развитие самоконтроля.

**Категория участников:** дети 4-10 лет с нормативным развитием, группы риска, испытывающие трудности, соответствующие показаниям к проведению программы.

**Срок обучения:** 18 часов.

**Режим занятий:** 1- 2 раза в неделю.

**Форма реализации программы:** индивидуальная, подгрупповая на базе ППМС-центра или в он-лайн формате.

Психологическое консультационное сопровождение родителей после каждого занятия по процессу прохождения программы.

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			практических	теоретических	
1	Диагностика дополнительная углубленная (первичная).	1	0,6	0.4	Диагностическо-коррекционные упражнения, методики, шерринг, методический анализ
2.	Коррекционно-развивающие занятия.	16	16	0	
2.1	Базовые занятия.	10	10		

2.1	Занятие № 1.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.1	Занятие № 2.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.1	Занятие № 3.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.1	Занятие № 4.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.1	Занятие № 5.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.1	Занятие № 6.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.1	Занятие № 7.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение. Анализ, шерринг
2.1	Занятие № 8.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.1	Занятие № 9.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.1	Занятие № 10.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.2	Занятия по коррекции базовых личностных нарушений. (Выбор одной темы-направления в коррекции исходя из выявленной проблемы: Коррекция этапа процессуальности.	6	6	0	

	Коррекция этапа выстраивания границ. Коррекция этапа произвольности. Коррекция этапа осмысления.)				
2.2	Занятие № 1.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.2	Занятие № 2.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.2	Занятие № 3.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.2	Занятие № 4.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.2	Занятие № 5.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
2.2	Занятие № 6.	1	1	0	Рефлексия, наблюдение, анализ, шерринг
3.	Подведение итогов.	1 ч.	0,6 ч.	0,4ч.	Диагностическо-коррекционное совместное построение мира, рефлексия, шерринг, анкетирование, методический анализ
	<b>Итого:</b>	<b>18 ч.</b>	<b>17,2ч.</b>	<b>0,8ч.</b>	

Содержание каждого индивидуального коррекционно-развивающего занятия представлено в тематическом содержании занятий.

**Учебная программа: основное содержание.**

## Система условий реализации программы:

### 1. Структура и содержание программы

**Программа состоит из 3 блоков:**

1. **Психологическое обследование** ребенка и/или семьи в целом, исходя из заявленной проблемы с выработкой стратегии оказания психологической помощи, с учетом необходимости включения консультации дополнительных специалистов, в том числе медицинского профиля.

2. \* Психологическая коррекция и развитие, включает часть индивидуальных (подгрупповых) **занятий** с ребенком последовательно по прописанной структуре и содержанию, исходя из заявленной проблематики: «базовые занятия» и на выбор, исходя из результатов обследования одно из направлений по «коррекции базовых личностных нарушений»:

Коррекция этапа процессуальности.

Коррекция этапа выстраивания границ.

Коррекция этапа произвольности.

Коррекция этапа осмысления.

\* **Консультационное сопровождение родителя** после занятия по процессу прохождения программы ребенком.

В содержание консультации входит: пояснение, при необходимости, протекания коррекционно-развивающего процесса, объяснение и показ в разной форме необходимых для закрепления(выполнения) дома подобранных к этому моменту упражнений и техник, соответствующие содержанию занятия с ребенком.

3. **Оценочный** (контроль за реализацией программы) - «Подведение итогов».

В дальнейшем возможно повторное прохождение программы с иным направлением коррекции базовых личностных нарушений.

### Структура занятия.

Этап	Цель	Содержание
Шерринг	Вспомнить предыдущее занятие и состояние связанное с ним, диагностика актуального состояния	Сообщение о своих чувствах, мыслях, ощущениях после прошлого занятия. Сообщение об актуальном эмоциональном состоянии.
Разогрев	Подготовка ребенка к работе	Упражнение на снятие напряжения и раскрепощение, в случае групповой формы работы, упражнение на развитие сплоченности группы
Основное задание	Коррекция психоэмоционального	Тематические телесно-ориентированные

	состояния, коррекция личностных и коммуникативных нарушений у ребенка, исходя из этапа коррекции	упражнения, подобранные исходя из проблем ребенка с учетом методологической основы
Завершение	Выведение в осознание	Рефлексия, обратная связь.

## Тематическое содержание занятий.

### 2.1. Базовые занятия.

Тема	Задачи	Перечень упражнений
Занятие № 1.	Выявление зон напряжения в теле, снятие напряжения и агрессии, диагностика и коррекция этапа рождения.	Упражнения: «Звезда», «Кокон», «Улитка».
Занятие № 2.	Выявление зон напряжения в теле, снятие напряжения и агрессии	Упражнения: «Звезда», «Поднятие с корточек», «Вегетативная релаксация».
Занятие № 3.	Знакомство с собственным телом, осознание ощущений, снятие напряжений, катарсис тела, проработка глазного блока	Упражнения: «Скульптор», «Вытягивание головы», блок № 1
Занятие № 4.	Расширение осознания тела, доступ к телесным ресурсам, повторение глазного блока, проработка орального блока	Упражнения: «Поза Лоуэна», «Арка Лоуэна». Повторение блока №1, Проработка блока №2
Занятие № 5.	Снятие напряжение и агрессии через перевозбуждение. Отработка глазного и орального блока, Проработка шейного блока.	Упражнение «Улитка». Повторение блоков № 1, 2 Проработка блока № 3.
Занятие № 6.	Снятие напряжения. Снятие зажима мышечного сегмента «слез», удержания гнева, крика, плача, ощущения «кома в горле». Отработка мышечного сегмента отвечающего за удержание	Упражнение «Поднятие с корточек». Повторение блоков № 1.2.3 Проработка блока № 4.

	смеха, печали, обиды, страха отвергнутости, чувства вины.	
Занятие № 7.	Снятие напряжение, катарсис тела. Снятие зажима мышечного сегмента «слез», удержания гнева, крика, плача, ощущения «кома в горле», удержание смеха, печали, обиды, страха отвергнутости, чувства вины. Отработка диафрагмального блока, снятие социального гнева, агрессии.	Упражнение «Вытягивание». Повторение блоков № 1.2.3.4 Проработка блока № 5.
Занятие № 8.	Работа с социальным страхом, чувством одиночества. Снятие мышечных зажимов с занятия 7 Расслабление мышц, сдерживающих витальный страх.	Упражнение «Тростинка». Повторение блоков № 1.2.3.4.5 Проработка блока № 6
Занятие № 9.	Снятие напряжения, испытывающего ребенком в проблемных ситуациях. Снятие мышечных зажимов с занятия 8. Уменьшение агрессивности через отработку тазового блока	Упражнение «Отработка проблемных ситуаций». Повторение блоков № 1.2.3.4.5.6. Проработка блока № 7
Занятие № 10.	Снятие напряжения мышц, за счет повторения упражнений на раскрытие панциря целиком. Снятие напряжения, испытывающего ребенком в проблемных ситуациях.	Повторение блоков № 1.2.3.4.5.6.7 Упражнение «Отработка проблемных ситуаций».

\* описание упражнений см. в приложении.

## 2.2 Занятия по коррекции базовых личностных нарушений.

### Содержание.

Коррекционные занятия базовых личностных нарушений осуществляются по темам направлениям, исходя из выявленной проблемы:

Коррекция этапа процессуальности.

Коррекция этапа выстраивания границ.

Коррекция этапа произвольности.

**Коррекция этапа осмысления.**

Тема занятия	Содержание
Коррекция этапа процессуальности.	Выбор упражнений:
Занятие №1.	Упражнения для работы с нарушением процессуальности: «Тарабарский язык», «Танец точки», «Тренинг интуиции», «Спонтанный танец»,
Занятие № 2	Упражнения для работы с нарушением процессуальности: «Губка», «Рычалки», «Шесть шагов», «Кошачий бой», «Страна немых».
Занятие № 3	Упражнения для работы с нарушением самочувствования: «Резиновая кукла», «Танец ягодиц», «Смерть марионетки», «Бразильский массаж»,
Занятие № 4	Упражнения для работы с нарушением самочувствования: «Пианино», «Родственные души», «Театр прикосновений», «Глубокое дыхание», «Потягушки».
Занятие № 5	Упражнения для работы с нарушениями самопринятия: «Углубление вдоха», «Карнавал масок», «Мальчик и девочка».
Занятие № 6	Упражнения для работы с нарушениями принятия окружающего мира



	«Неизбежность», «Сэндвич», «Восковая палочка», «Дай руки», «Уход», «Идеальный родитель», «Без слов», «Медуза», «Танец точки», «Бережный контакт».
--	---

### Коррекция этапа выстраивания границ.

Тема занятия	Содержание
Коррекция этапа выстраивания границ.	Выбор упражнений:
Занятие №1.	Упражнения для работы с нарушением границ при вступлении в контакт: «Ощупывание пространства», «Сосредоточение», «Спина к спине», «Два дыхания»
Занятие № 2	Упражнения для работы с нарушением границ при вступлении в контакт: «Похлопушки», «Обматывание телами», «Молчаливые истории».
Занятие № 3	Упражнения для работы с нарушением умения защищать собственные границы: «Биологическое дыхание», «Стоп-сигнал», «Конец терпению».
Занятие № 4	Упражнения для работы с нарушением внутренних границ: «Переход», «Игра в мяч», «Совет старейшин».
Занятие № 5	Упражнения для работы с нарушением взаимодействия с внешними ограничениями «Контролируемая агрессия», «Замри-отомри», «Кукла и кукловод», «Черепашьи бега».
Занятие № 6	Упражнения для работы с нарушениями принятия окружающего мира «Неизбежность», «Сэндвич», «Восковая палочка», «Дай руки», «Уход», «Идеальный родитель», «Без слов», «Медуза», «Танец точки», «Бережный контакт».

### Коррекция этапа произвольности.

Тема занятия	Содержание
--------------	------------

Коррекция произвольности.	этапа	Выбор упражнений
Занятие №1.		Упражнения для работы с нарушением способности к достижению цели: «Полная отдача», «Выход за пределы», «Бег за ресурсом», «Голос ресурса», «Преодоление сопротивления», «Разрывушки», «Куча мала».
Занятие № 2		Упражнения с демонстрационно-диагностическими возможностями для осознания собственных жизненных стратегий: «Куча мала», «Потолкушки», «Стоп- сигнал», «Расширение пространства», «Кукла и кукловод», «Разрывушки».
Занятие № 3		Упражнения для работы с нарушением границ при вступлении в контакт: «Ощупывание пространства», «Сосредоточение», «Спина к спине», «Два дыхания»
Занятие № 4		Упражнения для работы с нарушением взаимодействия с внешними ограничениями «Контролируемая агрессия», «Замри-отомри», «Кукла и кукловод», «Черепашьи бега».
Занятие № 5		Упражнения для работы с нарушением самоконтроля: «Попробуй удержи», «Разговор со страхом», «Звуковая лестница»
Занятие № 6		Упражнения для работы с нарушением самоконтроля: «Попробуй удержи», «Разговор со страхом», «Звуковая лестница», «Сброс напряжения», «Смазка».

#### **Коррекция этапа осмысления.**

<b>Тема занятия</b>	<b>Содержание</b>
Коррекция этапа осмысления.	Выбор упражнений
Занятие №1.	Упражнения с демонстрационно-диагностическими возможностями

	для осознания собственных жизненных стратегий: «Куча мала», «Потолкушки», «Стоп- сигнал», «Расширение пространства», «Кукла и кукловод», «Разрывушки».
Занятие № 2	Упражнения для исследования своих отношений с окружающими: «Скульптура семьи», «Без слов», «Дай руки»
Занятие № 3	Упражнения для исследования своих отношений с окружающими: «Два дыхания», «Молчаливые истории», «Уход».
Занятие № 4	Упражнения помогающие осознать свои собственные ресурсы и возможности: «Зоопарк», «Росток», «Неизбежность», «Голос ресурса», «Сосредоточение», «Мальчик и девочка».
Занятие № 5	Упражнения помогающие осознать реальные размеры своих ресурсов: «Куча мала», «Разрывушки», «Двигаем стену».
Занятие № 6	Упражнения помогающие что-либо изменить в своих паттернах или отношениях: «Зоопарк», «Росток», «Куча мала», «Потолкушки», «Стоп- сигнал», «Расширение пространства», «Без слов», «Спина к спине», «Переход», «Музей проблем».

\* описание упражнений см. в приложении.

## **2.Сроки и этапы реализации программы.**

Программа рассчитана на 18 встреч.

При необходимости продолжения работы, связанного со сложностью проблемы, предполагается повторное прохождение программы с иным направлением коррекции базовых личностных нарушений или добавления встреч в формате еженедельного консультирования.

## **3.Методы, используемые при реализации программы.**

Современный период характеризуется стремлением к пониманию человеческого организма как целостной системы. В соответствии с холистическим подходом все функции организма взаимосвязаны. Рассматривать личность как целое — это означает рассмотрение личности во всех ее частях: тело, психика, мышление, чувства, воображение, движение и т.д.. Это не то же самое, что рассматривать личность как сумму отдельных частей.

Возникает необходимость воспринимать личность как интегрированное функционирование различных аспектов целого во времени и пространстве. С этой точки зрения считать один аспект личности исключительной причиной возникновения целостной проблемы — значит искусственно разделять то, что на самом деле функционирует как единство.

Телесно-ориентированная психотерапия в большей степени, нежели другие направления психотерапии, придерживается холистического подхода.

Телесно-ориентированная психотерапия расширяет возможности психотерапевтического воздействия в связи с тем, что рассматривает человека в единстве его психосоциального и биологического функционирования, помогая клиенту с помощью двигательных психотехник более точно распознать и вербализовать собственные эмоции, пережить заново свой прошлый эмоциональный опыт, способствуя тем самым расширению сферы самосознания и формированию более эмоционального благоприятного отношения к себе.

Помимо этого, она вносит определенный вклад в дальнейшее развитие представлений о механизмах лечебного действия психотерапии, поскольку изменения, происходящие с клиентами и являющиеся конечной целью психотерапевтического воздействия, относятся к различным уровням функционирования организма и личности.

Наиболее известными в настоящее время направлениями телесноориентированной психотерапии являются психология тела В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна, концепция телесного осознания М. Фельденкрайза, метод интеграции движений Ф. М. Александера, метод чувственного сознания Ш. Селвер, структурная интеграция И. Рольф, танатотерапия В.Ю. Басакова.

Психоаналитические методы телесно-ориентированной психотерапии влияют на такой компонент самосознания, как самопонимание, способствуя осознанию вытесняемых потребностей, конфликтов личности в процессе работы с позой и мышечными «зажимами», при воздействии на физический аспект сопротивления и защитных механизмов [Райх В.,1997, 1999, Лоуэн А., 1996,1997, Боаделла Д., 1987].

Методы телесно-ориентированной психотерапии, относящиеся к поведенческому направлению, оказывают влияние на образ действий человека, способствуя замене неадаптивных форм поведения на адаптивные. По мнению приверженцев этого направления, неадаптивные формы поведения можно корректировать. Особенно это важно при снижении энергетического потенциала у больных с психическими расстройствами [Фельденкрайз М.,2000, Бреннан Р., 1997, Alexsander F.M., 1932].

Методы опытного направления позволяют повысить уровень сенсорной чувствительности и структурирования перцепции, уровень самоприятия, то есть способствуют изменению отношения к себе, принятию себя и своего тела [Брукс Ч., 1997, Kohler С.,Riesel F.,1992]. Некоторые из них (метод В.Ю.Басакова) незаменимы при стремлении к быстрому обучению способности к релаксации и безопасному отреагированию эмоционального напряжения.

Эти методы разрабатывались и применялись в основном для работы с невротическими клиентами, а также с клиентами, имеющими психосоматические проблемы, поэтому техники, используемые вышеперечисленными авторами, ориентированы на эти категории обращающихся за помощью, являются более «смелыми» и активно-действующими, вызывающими в большинстве случаев бурное эмоциональное

отреагирование, что не совсем применимо к пациентам с эндогенными психическими расстройствами.

Чтобы клиент смог чувствовать себя единым, вернуть себе ощущение целостности, необходимо научить его не только интеллектуальному пониманию, интерпретации или осознанию вытесненной информации, но и переживанию в настоящий момент обоюдного единства тела и психики, целостности всего организма. При этом важно использование принципа осторожности, что достигается применением «малых доз», бережной работы с защитными механизмами, повышающими чувствительность, но не вызывающими бурного проявления эмоций, способствующих обострению психического состояния.

### **Терапия Вильгельма Райха.**

Вильгельм Райх - создатель телесно-ориентированной терапии. Райх полагал, что механизмы психологической защиты и связанное с ними защитное поведение способствуют формированию «мышечного панциря» (или «брони характера»), выражающейся в противоестественном напряжении различных групп мышц, стесненном дыхании и пр. Противостоять психологическим защитным механизмам можно путем модификации телесного состояния и воздействия на напряженную область. Райхом были разработаны методики для уменьшения хронического напряжения в каждой группе мышц; с помощью физического воздействия он стремился высвободить подавленные эмоции. Для поощрения эмоциональной разрядки в этом методе используют мышечный массаж. К пациенту прикасаются, используя щипковые и давящие движения, чтобы помочь ему сломать панцирь, двигаются вниз по телу, достигая последнего круга панциря, расположенного на уровне таза. Телесно-ориентированная терапия Райха в значительной степени базируется на его теории органной энергии. Райх рассматривал удовольствие как свободное движение энергии из сердцевины организма к периферии и во внешний мир; тревожность представляет собой отвлечение энергии от контакта с внешним миром, возвращение ее внутрь. Райх в конце концов пришел к представлению о терапии как о восстановлении свободного протекания энергии через тело посредством систематического освобождения блоков мышечного панциря. По его мнению, эти блоки (мышечные зажимы) служат искажению и разрушению естественного чувствования.

### **Биоэнергетика Александра Лоуэна.**

Биоэнергетика Лоуэна представляет собой модификацию райхианской терапии. Понятие «энергия» имеет для телесно-ориентированной терапии особое значение. Александр Лоуэн, ученик Вильгельма Райха, изучал тело с учетом его энергетических процессов и описывал его как «биоэлектрический океан» химического и энергетического обмена. Она включает райхианскую технику дыхания, многие из традиционных приемов эмоционального раскрепощения. Лоуэн использует также напряженные позы для энергетизации частей тела, которые были заблокированы. В этих позах увеличивается напряжение в постоянно зажатых частях тела. В конце концов, оно усиливается настолько, что человек вынужден расслабить мышцы, «распустить мышечный панцирь». На протяжении всех занятий акцент делается на анализе, описании попытки соотнесения телесного состояния с обсуждаемыми психологическими темами. Мышечное напряжение определяется с помощью фиксации напряженных поз тела и упражнений, способствующих появлению напряжения.

Психогимнастические упражнения, направлены на развитие наблюдательной сенситивности и способности понимания эмоциональных состояний других людей. Упражнения этого спектра развивают и помогают восстановить широкий спектр сигналов, которые поступают от других людей, что позволяет получать целостный и в то же время детализированный образ человека или группы.

Мимический тренинг улучшает лицевую экспрессию, увеличивает способность понимать эмоции других людей и адекватно выражать свои чувства.

На первом этапе работы в групповой форме также используются упражнения, способствующие повышению работоспособности группы, ее сплоченности. На этом этапе важно создать условия для активацию творческого потенциала, направленного на эффективное взаимодействие в дальнейшем.

Техники релаксации, снятия мышечного напряжения, обучение обнаружению и произвольному расслаблению группы напряженных мышц способствуют осознанию связи телесности и эмоциональных переживаний. Целесообразно при необходимости, включить метод Фельденкрайза [Фелденкрайз М.,1998] (пластический тренинг), помогающий изменить ригидную схему тела у посредством нахождения оптимального способа движения, что способствует развитию пластичности и сбалансированности движений («ощущения, чувства и мысли базируются на движениях; движение — основа самосознания» [Feldenkrais M., 1995]).

## **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.**

Телесно-ориентированная терапия противопоказана или работа прекращается если:

- человек (ребенок, взрослый) имеет психические заболевания такие, как: шизофрения, пограничные расстройства личности, биполярное аффективное расстройство и др. с клиническими проявлениями. В этих случаях у человека изначально нарушена адекватная связь тела и сознания;
- имеются выраженные когнитивные нарушения, снижение умственной работоспособности, что определяет неспособность понимать инструкцию и следовать указаниям;
- выявляется наличие острого психотического состояния;
- присутствуют любые обострения хронических заболеваний, болевой синдром травматического характера, перенесенные травмы позвоночника, а также состояния острого невроза, требующие медицинского вмешательства, являются прямым противопоказанием;
- наблюдается неготовность клиента к каким-либо изменениям в своей жизни и когда обращаются к психологу с целью манипуляции другими людьми (например, запросы формата «хочу, чтобы мой ребенок меня слушался», «как себя вести, чтобы удержать любимого человека» и т.п.). В таких случаях психолог проводит коррекцию запроса для конструктивного его оформления, после чего выбирается метод терапии (примеры конструктивных запросов: «как наладить взаимоотношения с ребенком», «выстроить гармоничные отношения с близким человеком»). Соответственно,

работа в таких случаях будет проводиться в рамках осознания границ личностного пространства себя и другого человека;

- проявление полного отсутствия желания самого клиента, действий по принуждению или просто «ради интереса»;
- различия личностей психолога и клиента (ребенок, семья ребенка) настолько велики, что мешают завязать и поддерживать особый «терапевтический контакт»;
- трудности установления и поддержания продолжительное время «терапевтических отношений» уже в ходе встреч, что делает невозможным серьезное психологическое ведение занятий;
- после нескольких встреч выявляется неэффективность по ряду причин контакта и прогнозируется малая вероятность изменения его в продуктивном направлении, что снижает эффективность коррекционно-развивающих мероприятий (невыполнение рекомендаций, недопустимый пропуск встреч, возможность посещения меньшего количества занятий, невозможность соблюдения программы клиентами).

### **Гарантия прав участников программы и сферы ответственности, участников программы:**

Участники обязаны выполнять описанную систему условий реализации данной программы для получения предполагаемого результата.

### **Требования к условиям реализации программы:**

При реализации данной программы специалист должен владеть методом телесно-ориентированной терапии, понимать принципы работы.

**Условия для проведения занятий, оснащение:** комната с мягким покрытием или коврик самого клиента, музыкальный центр или любой аудиноситель, удобная спортивного вида одежда.

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

При условии успешной реализации данной программы у ребенка предполагается улучшение корректируемых показателей, выявленной изначально проблемы, исходя из их возрастных особенностей в разной динамике.

### **Система организации контроля за реализацией программы**

Входящее и итоговое обследование.

Шерринг/ рефлексия, наблюдение, анализ во время занятия.

### **Система оценки достижений планируемых результатов**

Разработан психодиагностический пакет.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Проверка предполагаемых результатов осуществляется с помощью психологического пакета после реализации программы через проведение обследования детей и

родителей(семьи в целом) в сравнении с результатами первичного обследования по заявленной проблеме.

Составленный **психодиагностический пакет** включает в себя следующие методики/методы, выбираемые из него специалистом в зависимости от гипотезы при изучении проблемы и возраста ребенка:

Родители:

1. Сбор анамнеза: истории возникновения проблемы.
2. АСВ Эйдмиллера, Юстицкого.
3. Проективная методика «Семья в виде растений».
4. Опросник.
5. Наблюдение.

Ребенок:

1. Сбор анамнеза.
2. Изучение психоневрологического статуса ребенка.
3. Тест Т.Тэмпл, Дорки
4. Тест СОМОР (Н.Семаго и М.Семаго) или методика Р.Жилия.
5. Методика Люшера.
6. Тест ЦТО
7. Методика Ерофеевой.
8. Проективная методика Кактус/Несуществующее животное/ Человек в волшебной стране и Человек под дождем.
9. Тест Розенцвейга.
10. Методика «Лесенка» или «Два домика».
11. Наблюдение.

В случае необходимости, в процессе обследования добавляются другие необходимые методики.

### **Список литературы.**

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. М., 2004.
2. Применение телесно-ориентированных методов для лечения больных нервно-психическими расстройствами. Пособие для врачей и психологов. С-Пб, 2008
3. Тополянский В.Д. , Струковская М.В.. Психосоматические расстройства. М., 1986.
4. "Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике" /под редакцией В. Баскакова. М., 1997. 2-ое издание.
5. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: 1998г.
6. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Работа с телом в психотерапии. М., 2010г.
7. Мэрион Розен, Сью Бреннер Розен-метод: движение и работа с телом. М., 2010г.



### **Методические рекомендации по реализации данной программы.**

Для успешности реализации программы, специалист должен владеть данной технологией. Кроме того, большое значение отводится вовлечению родителей в коррекционно-развивающий процесс. Представленные в приложении материалы, а так же описанные выше методические приемы, позволят успешней реализовать данную программу.

**Приложение.**

## Приложение 1.

Райхианская терапия состоит прежде всего в распускании панциря в каждом сегменте, начиная с глаз и кончая тазом. Каждый сегмент более или менее независим, с ним можно действовать отдельно.

Три типа средств используются в распускании панциря: 1) накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания; 2) прямое воздействие на хронические мышечные зажимы (посредством давления, защипывания и т.п.), чтобы расслабить их; 3) поддержание сотрудничества с пациентом в открытом рассмотрении сопротивлений и эмоциональных ограничений, которые при этом выявляются.

1. Глаза. Защитный панцирь в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз, которые как бы смотрят из-за неподвижной маски. Распускание осуществляется посредством раскрывания пациентами глаз так широко, как только возможно (как при страхе), чтобы мобилизовать веки и лоб в принудительном эмоциональном выражении, а также свободными движениями глаз, вращениями и смотрением из стороны в сторону.

2. Рот. Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничания. Защитный панцирь может быть расслаблен пациентом путем имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, рвотных движений и посредством прямой работы над соответствующими мышцами.

3. Шея. Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи и язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач. Прямое воздействие на мышцы в глубине шеи невозможно, поэтому важным средством распускания панциря являются крики, вопли, рвотные движения и т.п.

4. Грудь. Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Этот сегмент сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди. Панцирь может быть распушен посредством работы над дыханием, в особенности осуществлением полного выдоха. Руки и кисти используются для меткого удара, чтобы рвать, душить, бить, чтобы страстно достигать чего-то.

5. Диафрагма. Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков.

Защитный панцирь выражается в выгнутости позвоночника вперед, так что, когда пациент лежит, между нижней частью спины и кушеткой остается значительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Панцирь здесь удерживает в основном сильный гнев. Нужно в значительной степени распушить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию этого посредством работы с дыханием и рвотным рефлексом (люди с сильными блоками на этом сегменте практически не способны к рвоте).

6. Живот. Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Распускание панциря в этом сегменте сравнительно нетрудно, если верхние сегменты уже открыты.

7. Таз. Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, торчит сзади. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз ригиден, он «мертвый». Тазовый панцирь служит подавлению возбуждения, гнева, удовольствия. Невозможно полностью переживать удовольствие в этом районе, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах. Панцирь может быть распушен посредством мобилизации таза, а затем лягания ногами, и ударения кушетки, мата тазом.

## **Описание телесно-ориентированных упражнений.**

### **«Марионетки»**

Психолог просит детей представить, что они — мягкие тряпичные игрушки, которые висят на ниточках.

Дети встают в круг и поднимают руки. По команде психолога последовательно выполняют следующие движения: опускают вниз кисти рук; сгибают руки в локтях; расслабляют руки и те падают вниз; сгибают туловище и опускают голову; сгибают колени и приседают на корточки.

(снятие напряжения мышц тела, получать положительные эмоции)

### **«Лежачая восьмерка»**

Дети соединяют ладони и вытягивают руки вперед.

Психолог встает напротив детей, выполняет те же движения и говорит:

- Представьте, что кончики ваших пальцев соединены с моими невидимыми нитями.

Куда будут двигаться мои руки, туда и ваши.

Психолог начинает медленно «рисовать» соединенными ладонями знак

бесконечности:

В ходе выполнения упражнения рекомендуется «нарисовать» пять таких восьмерок.

По окончании дети встряхивают кистями рук .

### **"Поза Аиста"**

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимая руки вверх ладонями вперед, надо прогнуться и вдыхая медленно наклониться. При этом руками необходимо захватить голени ног. Надо постараться не сгибать ноги в коленях, хорошо бы достать лбом колени. Дышать можно произвольно. Держать позу 10-15 секунд, а затем медленно выпрямиться.

### **"Возьми себя в руки"**

Как только вы почувствовали, что ребенок беспокойный. хочет кого-то стукнуть,

что-то кинуть, есть очень хороший способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека.

### **"Снеговик"**

Взрослый предлагает детям превратиться в снеговика. Дети разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки, делают грустное лицо и неподвижно стоят на месте.

Педагог говорит: "Так простоял наш снеговик всю зиму, но вот пришла весна, пригрело солнышко, и снег начал таять". Дети постепенно расслабляются, опускают руки, "обмякают", подставляют лицо солнцу и приседают на корточки.

### **"Карандаши"**

Взрослый. Пальчики - это карандаши и их надо убрать в коробку- сжать кулачок.

Сжимать надо сильно. а то карандаши упадут.

Через несколько секунд педагог предлагает достать карандаши - разжать кулачок.

Дети шевелят пальчиками: "Вот какие карандаши!"

Ребенок встает на колени, руки и бедра надо поставить перпендикулярно полу и перпендикулярно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Необходимо удерживать позу 10-15 секунд. Дыхание ровное, спокойное.

Попросите ребенка подумать о чем-то добром и радостном.

### **"Поза сердитой кошки"**

Полезно чередовать с позой доброй кошки. Исходное положение тоже. Далее

ребенок опускает голову, а спину плавно выгибает вверх. Дыхание произвольное.

Ребенка просят подумать о том, что его сердит и злит. Удерживать позу 10-15 секунд.

**«Вжиться в образ»:** раскрепощенного человека с распрямленными плечами, высоко поднятой головой и свободной походкой; побыть играющим ребенком, кошкой и т.п. Пройдитесь «по зыбучим пескам», по болоту, по натертому скользкому паркету, по грязной дороге в туфлях на высоких каблуках. Представьте себя вырастающим из саженца кустом, раскрывающимся цветком. Пройдитесь в костюме полярника, в рабочем комбинезоне, в норковом манто, в вечернем платье со шлейфом, в купальнике.

**«Мотивированный бег или ходьба»:** против ветра, по росе, по болоту, над пропастью, по ущелью; спешка на работу, с работы, на свидание, в бассейн. Движение против толпы, если

не хотим кого-то возбудить, разбудить, если мы злы и сердиты, если идем делать что-то для себя неприятное.

**«Диалог телодвижений».** По две минуты общайтесь с партнером с помощью пантомимы в ролях: учитель и ученик, родитель и ребенок, колдун и зомби, вор и полицейский, мужчина и женщина, сила и слабость, активность и пассивность, грубость и мягкость, любовь и ненависть, принятие и отклонение, огорчение и удовлетворение, скука и интерес и т.д.

**«Змейка».** Группа выстраивается за водящим в затылок и двигается за ним, повторяя все его движения; затем водящий переходит в конец шеренги, и водящим становится следующий за ним участник.

**«Стеклянная кобра».** Участники становятся в затылок, закрывают глаза и ощупывают спину впереди стоящего, стараясь запомнить его. Ведущий произносит «Дзинь!», «кобра» разбивается и в течение минуты «осколки» бродят по комнате, защищая себя выставленными ладонями. По сигналу ведущего «кобра» начинает срастаться.

**«Путаница».** Участники берутся за руки, образуя цепочку, водящий ведет ее, переступая через руки других и запутывая. Участник, ожидавший все это время за дверью, входит и пытается распутать цепочку. Когда это ему удастся, он меняется с водящим ролями.

**«Хаотическое движение».** Участники свободно располагаются в пространстве, по команде начинают быстро беспорядочно перемещаться, сталкиваясь друг с другом.

**«Ноев ковчег»** отправляется в плавание через пять минут. Каждый получает карточку, на которой написано название животного, которого надо будет молча изображать. У кого-то есть карточка с таким же названием. Надо найти свою пару.

**«Зоопарк».** Каждый член группы изображает какое-нибудь выбранное им животное в тесном вольере.

**«Пингвины».** Во время мороза пингвины, чтобы согреться, сбиваются в кучу; те, кто оказывается с краю, пытаются протиснуться вглубь стаи.

**«Против движения».** Участники становятся в круг, закрывают глаза, выставляют руки перед грудью ладонями наружу. По сигналу ведущего каждый переходит на другую сторону круга.

**«Встреча на узком мостике».** Протиснуться навстречу друг другу через узкий проход, образованный участниками, и при этом разминуться с партнером: в узкую дверь, между двумя лужами, на узком мостике.

**«Пеньки и бульдозеры».** Пеньки, укоренившись, стоят намертво. Бульдозеры пытаются столкнуть их с места или стащить с него, хватая за руки.

**«Передача по кругу»** ритма, движения или воображаемого предмета: чаши с вином, трубки мира, котенка, ежика.

**«Оригинал».** Каждый проходит перед группой в манере, непохожей на других.

**«Этюды с воображаемыми предметами».** Играйте с воображаемым мячом, ощупывайте невидимую стену, откройте форточку, найдите нужную книгу в книжном шкафу, уроните любимую чашку, пожарьте яичницу.

**«Разожми кулак».** Один сжимает кулак, другой без слов должен добиться того, чтобы кулак разжался.

### **"Тихое озеро"**

Взрослый. Встаньте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя все лучше и лучше. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух прозрачен и чист. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться.

Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь откройте глаза. Мы в школе, мы хорошо отдохнули, у вас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с вами в течении всего дня.

## **ПЛАСТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ. ЗАЖИМЫ.**

### **1. НАПРЯЖЕНИЕ - РАССЛАБЛЕНИЕ**

участники знакомятся с простейшими мышечными зажимами. Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

### **2. ПЕРЕКАТ НАПРЯЖЕНИЯ**

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

### **3. «ОГОНЬ-ЛЕД»**

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

### **4. «РТУТЬ»**

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает участникам представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например, ртутью. «Я ввожу ртуть /или масло/ в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки».

#### 5. «ЗАЖИМЫ ПО КРУГУ»

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, обе ноги, поясницу, все тело/Напряжение в каждом отдельном случае-сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в ЭТОМ месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

#### 6. ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ

Упражнение выполняется всеми участниками. ''

Инструкция: «Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (то есть подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте «на себе» все это. Животные и маленькие дети - самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов».

Далее упражнения идут без нумерации (это, так называемые, «универсальные» упражнения).

#### «РАСТЕМ»

Участники в кругу. Исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10-20 «стадий». После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись-сломались».

#### «ПОТЯНУЛИСЬ-СЛОМАЛИСЬ»

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали ка пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!» •

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента; 1) показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.



Вариантом этого упражнения, рассчитанного **на работу в паре**, является упражнение «Насос и надувная кукла».

### «НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА»

Участники разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. Другой - «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время заканчивания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «падает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

### «СКУЛЬПТОР И ГЛИНА»

Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, которую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. **Скульптор дает ей название.** Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. **Участникам не разрешается переговариваться.**

Вариант: «Застывшая» глиняная **фигурка может ожить** и произвести характерные для своего «прототипа» движения.

### «ГРУППОВАЯ СКУЛЬПТУРА»

В этом упражнении каждый участник одновременно является и скульптором, и глиной. Он находит свое место в общей скульптуре в соответствии с общей атмосферой и содержанием групповой композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (это может быть любой желающий или **назначенный ведущим** человек) и принимает какую-то позу.

Затем к нему пристраивается второй, **третий пристраивается уже к общей** для первых двух участников композиции.

Выполняя это упражнение необходимо:

1) действовать в довольно быстром темпе;

2) следить, чтобы получающиеся **композиции не были бессмысленной мозаикой** изолированных друг от друга **фигур**.

**Вариант:** «Застывшая» скульптура **может «ожить».**

### «МАРИОНЕТКИ» («ПОДВЕСКИ»)

Участникам предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается.» Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников.

### «СОГЛАСОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ»

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Участникам предлагается выполнить этюды:

- пилка дров; -гребля;

- перемотка ниток;

- перетягивание каната и т.д. Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их участникам необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим участникам (перетягивание халата, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.). Один из вариантов предлагаемых упражнений - «Канатоходец». «Канатоходец» имитирует проход по канату. Он идет по

прямой /воображаемой/ линии по полу, но «как бы» по канату: скользя и балансируя, ища равновесия. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь «сдуть» канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель канатоходца - удержаться, несмотря на препятствие.

#### «ОПРАВДАНИЕ ПОЗЫ»

Участники ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. «Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие... По команде «Отомри» продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому\*.

#### «ТЕНЬ»

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его тенью. Человек делает любые движения, Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

#### «ЗЕРКАЛО»

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»:

1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений;

2) не делать мимических движений;

3) выполнять движения в очень медленном темпе.

Через некоторое время участники меняются ролями.

В ходе выполнения упражнения участники, работающие на «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение - очень хорошее средство для установления психологического контакта.

#### «ЯПОНСКАЯ МАШИНКА»

Группа рассаживается в полукруг. Участники рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми участниками группы следующим образом: на счет «раз» - удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» - щелчок пальцами правой руки, на счет «три» - щелчок пальцами левой руки и т.д. Одновременно со щелчком правой руки ведущий начинает игру, произнося свой номер: «Ноль». На щелчок левой руки он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. Например: «Ноль - два». Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). При этом участники, приглашая к игре друг друга, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.

Участник, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает, продолжая однако сидеть в полукруге и отстукивать ритм. Ведущий, неизменяя темпа, констатирует, например: «Третьего нет», и продолжает игру.

Ошибками считаются:

1) сбой темпа;

2) неправильное название своего номера;

3) неправильное название номера партнера;

4) приглашение к игре выбывшего участника ИЛИ ведущего (если он не играет);

5) приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом.

Возможные пути усложнения игры: убыстрение темпа; изменение направления расчета участников; расчет нечетными цифрами или буквами. Игра прекращается, когда в кругу остается 2-3 участника.

Это задание прежде всего на собирание внимания. Невозможно выполнить все требования игры, не сосредоточившись на ее условиях, на ситуации «здесь и теперь». Кроме того, это задание - на умение ориентироваться в окружающих условиях (выбывшие игроки) в ситуации ограниченного времени (заданный темп), и, наконец, это задание - на установление контакта между членами группы. Наблюдая за выполнением упражнения, можно выделить лидеров группы, пары, «отверженных». Интересно также проследить за интонациями, с которыми называются номера.

#### «РИТМ ПО КРУГУ».

Группа - в полукруге. Ведущий отстукивает в ладони какой-либо ритм. Участники внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, участники получают команду: «Давайте отстучим этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий участник выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды 'ведущего «Стоп»».

Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма; отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

#### «ПРЕДМЕТ ПО КРУГУ»

Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет). Участники должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно как скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй участник обыгрывает эту же линейку, например, как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы участники не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему.

Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше участник справился с заданием. Кроме того, это упражнение - на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

#### «ФРАЗА ПО КРУГУ»

Группа - в полукруге. Ведущий предлагает участникам фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста. Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой. Контекст фразы должен быть ясен по интонации, с которой она произнесена. Партнер должен «принять» фразу и каким-то образом на нее отреагировать.

Это упражнение на контакт, на умение говорить и слушать.

Варианты упражнения:

1) Та же ситуация. Отличие только в том, что участник, к которому обратились, должен ответить.

2) Между первым и вторым участниками завязывается разговор из шести фраз (по три фразы от каждого). Каждый диалог начинается с фразы ведущего (т.н. исходной фразы). После окончания разговора с первым участником, т.е. после произнесения шестой фразы, второй обращается с исходной фразой к третьему.

3) Ситуация аналогична варианту 2). Однако каждый новый диалог начинается не с исходной фразы, а с последней (шестой) фразы предыдущего.

4) Каждый участник произносит фразу с определенной интонацией, сопровождая ее соответствующим жестом.

### «СЛОВО-ГЛАГОЛ»

Упражнение для двоих участников, которые становятся друг против друга на некотором расстоянии. Первый участник, кидая мяч второму, называет любое пришедшее ему на ум слово (имя существительное). Второй ловит мяч и сразу же бросает его обратно, подбирая подходящий по смыслу глагол. Первый ловит и бросает новое существительное и т.д. Этот вариант техники «свободных ассоциаций» чрезвычайно интересен и информативен для последующей работы с проблемами каждого отдельного участника.

### «ШАХМАТЫ»

Из числа участников выбирается «водящий». Он поворачивается спиной ко всем остальным участникам, которые располагаются в произвольном порядке и на произвольном расстоянии друг относительно друга. Водящий поворачивается и старается запомнить положение «шахмат» в течение 30-40 секунд. Ведущий дает пояснения: «Вам необходимо запомнить только положение фигур, позы их не имеют значения (если участников много)», либо: «Вы должны запомнить не только положение фигур, но и позу каждой (если участников мало)». Водящий отворачивается, шахматы перемешиваются. Задача водящего - восстановить картину.

### «РИСУНОК ИЗ ТОЧЕК»

Упражнение может проходить в два этапа:

1) Каждый участник занимается самостоятельно.

2) Один участник «водит», другие наблюдают за ним и пытаются отгадать задуманную им фигуру. Фигуры «водивших» и наблюдающих сравниваются.

Ведущий предлагает участникам зафиксировать взором какую-либо точку на потолке. Потом еще одну, достаточно удаленную от первой, но чтобы, однако, для фиксации их поочередно достаточно было бы переводить взгляд, не поворачивая головы. Потом третью, четвертую и т.д. Затем эти точки надо мысленно соединить отрезками прямых линий. Проследив несколько раз получившуюся фигуру, участник должен пройти по проекции этой фигуры на полу.

Второй этап упражнения направлен на наблюдение за телом водящего.

### Приложение 3

Наше Сознание не хочет признавать некоторые чувства, поэтому они разбредаются по телу и оседают в определенных местах. Этот механизм в психологии окрестили “вытеснение”. В Бессознательном происходит вытеснение болезненных переживаний, мыслей и воспоминаний, в том числе и страхов человека. Чтобы напомнить о себе, они трансформируются в болезни, таким образом, скрытые чувства пытаются обратить на себя внимание.

#### Как нарисовать индивидуальную телесную карту страхов?

Вам понадобится чистый лист бумаги и инструменты для рисования (но не фломастеры и ручки).

1. Нарисуйте Ваше тело.
2. Закрыв глаза, попытайтесь ощутить свое тело. Чувствуете ли Вы напряжение? Комфортно ли Вам? Ощущаете ли Вы тепло?
3. Продолжая ощущать свое тело, спросите себя: “Где в моем теле живет страх?”.
4. Отметьте на рисунке места, в которых живет страх. Таких участков может быть несколько, где-то страх человека выражен больше, где-то меньше – можно выразить это при помощи цветов.

#### Телесная карта страхов человека: где спрятались переживания

1. Ноги. Боль в ногах может говорить о страхе потери стабильности и опоры. Человек не чувствует уверенности в завтрашнем дне.
2. Таз. Проблемы в области таза говорят о страхах человека в сексуальной сфере. Этим страхом провоцируется развитие различных заболеваний, а также он препятствует получению оргазма у женщин.
3. Живот. Дискомфорт в этой области обусловлен страхом человека за жизнь. Может быть ситуация угрозы для жизни была и не реальной, но даже когда опасность проходит для Бессознательного она остается актуальной. В связи с этим не удастся достичь полноценного расслабления и ощутить себя в безопасности.
4. Район диафрагмы, включая желудок и солнечное сплетение. В этой зоне обосновались социальные страхи. Страх человека – быть отвергнутым обществом.
5. Грудная клетка. В этой зоне на карте страхов отражается страх человека перед одиночеством, человек боится быть отверженным как личность.
6. Руки. Через эту часть тела выражается страх человека перед контактом с миром. Зачастую люди, которые скрывают этот страх, выбирают профессию, где не нужно общаться с окружающими.

Проблемы с кистями указывают на проблемах с коммуникацией. Правая кисть свидетельствует о страхе мужчин, а левая – женщин.

7. Спина. Дискомфорт в этой области свидетельствует о том, что человек боится предстать несовершенным, не оправдав ожидания окружающих. Зачастую с такой проблемой сталкиваются перфекционисты.

Что касается плеч, то они символизируют ответственность и силу. Боль в этой области связана со страхом человека оказаться слабым или не справиться с ответственностью.

8. Шея. Частые ангины, ощущение сжатия и першение преследует людей, которым трудно выражать свои чувства. Постоянное напряжение в шее возникает из-за того, каждый раз, когда чувства хотят выйти наружу, шея сжимается и удерживает их внутри.

9. Лицо. На телесной карте страхов лицо символизирует боязнь “потерять лицо”. Такие люди нуждаются в любви и одобрении, поэтому чтобы всем угодить им приходится постоянно носить маски.

10. Глаза. Страх реальности поражает один из основных каналов восприятия. Человек отказывается видеть правду, что выливается в проблемы со зрением.

Эмоции нельзя держать в себе, именно тайные страхи и являются причиной большинства заболеваний. Справившись со своими внутренними переживаниями Вы сможете избавиться от проблем со здоровьем.



## Диагностика блоков.

### Упражнение 1

Ведущий предлагает клиенту лечь на кушетку и изучает его напряжения и зажимы:

- 1) дыхание: дышат ли грудь, живот, мышцы таза;
- 2) насколько эластична грудная клетка при дыхании (и насколько она податлива при надавливании);
- 3) способен ли клиент намеренно дышать животом (ведущий кладет свою руку на живот и просит, чтобы тот подышал под рукой);
- 4) ощупывается грудь и живот – определяется степень болезненности или ощущение щекотки, насколько живот выпущен и т. п.;
- 5) интенсивно прощупываются бедра – степень болезненности или ощущение щекотки. Определяется степень напряженности мышцы или ее «киселеобразность». И напряженная, и «киселеобразная» мышцы блокируют прохождение энергии;
- 6) исследование ягодичных мышц (техника та же);
- 7) анализ блокированности таза: подвижность таза вперед назад при дыхании, участие тазовых мышц в дыхании. Клиент выполняет следующее упражнение: встать, слегка согнув колени, стопы строго параллельны на расстоянии 25 см одна от другой, тяжесть тела на основании пальцев ног. Нужно отставить таз назад как можно дальше, еще немного сгибая ноги в коленях, и сделать движение как бы опорожнения кишечника. В этом случае расслабляются мышцы тазового дна. Затем мышцы тазового дна сокращаются. Клиент может не чувствовать разницы между сокращением и расслаблением мышц тазового дна, и это свидетельствует о напряжении мышц, т. е. что он не способен их расслабить. (Многие люди при этом упражнении ощущают неловкость – страх опозориться. Некоторые женщины испытывают подобные чувства в ситуации интимной близости.) Или клиент может почувствовать, что лишь сознательное усилие освобождает мышцы тазового дна, которые затем самопроизвольно сокращаются. Генезис хронических напряжений мышц тазового дна связан с ранним тренингом чистоты, с ранними мастурбационными запретами либо с аналогичными запретами пубертатного периода;
- 8) исследование мышц задней части шеи и плеч. Важно проверить напряжение паравертебральных мышц шейного отдела позвоночника, особенно в месте соединения шеи с черепом (техника проверки та же, что в п. 4);

9) горловые зажимы. О них свидетельствует тихий высокий голос, частое возникновение «комка» в горле, спазмы горла при волнении, частые подташнивания, при которых трудно вызвать рвоту (раздражая пальцами слизистую глотки);

10) исследование круговых мышц рта. При хроническом напряжении этих мышц напряжение неосознается. При пальпации верхняя и нижняя губы напряженные, губы плотно сомкнуты, вокруг рта имеются специфические круговые морщины;

11) диагностика напряжений жевательных мышц (как в п. 4);

12) диагностика напряжений круговых мышц глаз. Наличие радиальных морщин, затуманенного взора, «неживых» глаз, отсутствие слез при плаче – признаки блока этой области;

13) оценка уровня заземления (об этом см. выше). Опишем ряд упражнений, выполнение которых дает возможность осознать напряжение мышц и его влияние на дыхание, а также позволяет снизить напряжение.



### Упражнение 1. Усиление заземления и вибрации

Стопы на расстоянии около 45 см друг от друга, легко повернуты внутрь так, чтобы почувствовать ягодичные мышцы. Нужно прогнуться вперед и коснуться пола пальцами рук (а не ладонями). Колени легко согнуты. Вес тела на основаниях больших пальцев ног, руки расслаблены. Голова опускается как можно ниже, подбородок опущен. Дыхание ртом свободное и глубокое. Нужно наклониться вперед так, чтобы вес тела остался на основании подушек больших пальцев ног. Это упражнение выполняется в течение как минимум 25 дыхательных циклов, число которых постепенно доводится до 60. Через какое то время ноги начинают дрожать, что означает прохождение через них волны возбуждения. Если же дрожания нет, то ноги слишком напряжены. В таком случае можно спровоцировать дрожание медленным сгибанием и выпрямлением ног. Движения должны быть не большими: их цель – расслабление колен.

Существует два условия хорошего заземления:

1. Эластичность колен – колени как «амортизаторы тела». Если на тело сверху действует какая то сила, колени сгибаются. Нагрузка приходится на нижнюю часть спины.
2. «Выпущенный живот». Для многих людей «выпустить» живот очень трудно. Это противоречит их представлениям о подтянутости (втянутый живот и выпяченная грудь). Это установка солдата, который должен функционировать как автомат. Напряженный живот связан с подавлением сексуальности, печали и т. п. и затрудняет брюшное дыхание. «Выпускание» живота очень неприятно для женщин. В викторианское время женщины носили корсеты, чтобы скрыть свою сексуальность. Внешний корсет создает корсет психологический. Многие мужчины также противятся «выпусканию» живота. Если даже живот торчит – это не значит, что он выпущен. Живот при этом может быть напряженным. На высоте пупка или таза может находиться «стескивающий обруч», создающий затор для движения энергии.

### Упражнение 2. «Выпустить» живот

Поставьте стопы параллельно на расстоянии 25 см. Легко согните колени. Не отрывая пяток от пола, подайте тело вперед, но так, чтобы вес тела остался на пятках. А теперь следует как можно больше «выпустить» живот. Дыхание свободное, ртом. Цель упражнения – ощущение напряжения в нижней части тела.

### Упражнение 3. Арка Лоуэна (рис. 3.2)

Стопы на расстоянии около 40 см друг от друга, повернуты несколько вовнутрь. Положите обе зажатые в кулаки ладони на область крестца, большие пальцы направлены вверх. Согните колени так сильно, как можете, не отрывая пяток от земли. Прогнитесь

назад, опираясь на кулаки. Вес тела на пальцах ног. Линия, соединяющая центр стопы, середину бедра и центр надплечья, изогнута дугой. В этом случае «освобождается» живот. Если имеются хронически напряженные мышцы, то человек, во первых, не в состоянии выполнить упражнение правильно, а во вторых, чувствует эти хронические напряжения как боль и неудобство в теле, препятствующие выполнению этого упражнения.

#### Упражнение 4

Примите исходное положение – стопы параллельны, колени слегка согнуты, таз расслаблен и слегка смещен назад. Затем позвольте верхней части тела наклониться вперед, пока не почувствуете вес тела на передних частях стоп. Вам может показаться, что вы сейчас упадете лицом вперед, но на самом деле, если потеряется равновесие, достаточно сделать шаг вперед. Равновесие не потеряется, если ваша голова находится на одной линии с телом. Поднимите голову так, чтобы вы могли смотреть прямо перед собой. Для правильного равновесия представьте себе, что вы несете на голове корзину.

Сейчас с поднятой головой позвольте вашей груди стать впалой, а животу расшириться так, чтобы ваше дыхание было полным и глубоким. Позвольте земле поддерживать вас.

Поначалу такая позиция может казаться неудобной. Она даже может доставлять боль по мере того, как напряженные мышцы растягиваются. Это нужно просто терпеливо принять. Когда мышцы расслабляются, боль в конце концов стихает. Нет повода опасаться, что боль усилится. Ее можно легко перенести, особенно если вы очень хотите, чтобы жизненная энергия свободно двигалась в вашем теле.

#### Упражнение 5

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. Попробуйте присесть на корточки и удержать эту позицию без какой бы то ни было опоры. Если определенная опора необходима, возьмитесь за какую либо мебель перед собой. Правильная позиция на корточках требует, чтобы обе пятки прикасались к полу, а вес тела покоился на передней части стоп.

Если вам требуется опора, выполнить упражнение можно другим способом: перед приседанием под пятки подкладывается свернутое полотенце. Валик должен быть настолько толстым, чтобы обеспечить сохранение этой позиции. Эта подпорка не должна быть удобна, иначе цель упражнения –растяжение спазмированных мышц ног – не будет достигнута. Достижение этой цели можно приблизить, перенося попеременно тяжесть тела вперед и назад.

Если приседание начнет вызывать боль, опуститесь на колени, отведите стопы назад и сядьте на пятки. Это может оказаться болезненным, если голени и стопы напряжены. Если это так, присядьте снова, чтобы расслабить лодыжки.

### Упражнение 6

Сядьте в кресло, опирая обе стопы о пол, в своей обычной позиции. Поднимайтесь, отталкиваясь от пола, а не опираясь о кресло. Чтобы это выполнить, перенесите вес тела на подушечки стоп, затем упритесь стопами в пол и оттолкнитесь прямо вверх. Выполняя это движение, вы имеете сильный контакт с почвой. Повторите еще раз это упражнение, но сейчас поднимитесь с кресла так, как делаете это обычно.

Чувствуете ли вы разницу между этими двумя способами встать с кресла? Повторите упражнение два или три раза, пока разница не станет очевидной. Когда отталкиваетесь вверх, полностью используйте свои ноги. При обычном подъеме с кресла сильнее всего вовлечена верхняя часть тела, а также требуется больше усилий.

### Упражнение 7

Примите позицию стоя, стопы совершенно параллельны на расстоянии 20 см. Колени должны быть слегка согнуты, а вес тела перенесен вперед. Положите ладонь на промежность. Затем составьте пятки вместе, сделав из стоп латинскую букву V. Ощущаете ли вы, как ягодичные мышцы напрягаются и сжимаются?

Походите немного с развернутыми наружу носками и обратите внимание, как мало грации осталось в ваших движениях. А сейчас сделайте несколько шагов, ставя стопы параллельно. Ощущаете ли вы значительную разницу в движениях?

Понаблюдайте за походкой других людей, замечаете ли вы разницу у тех, кто ставит стопы параллельно, и тех, кто выворачивает их наружу?

### Упражнение 8

Станьте одной или двумя стопами на деревянный валик или палку от щетки. Как и в других упражнениях, ноги должны быть босыми, для того чтобы усилить ощущения в стопах. Можете перемещать валик так, чтобы он надавливал на перед стопы, ее свод или на пятку. Повысилась ли после выполнения упражнения чувствительность стоп? Появился ли лучший контакт с почвой, чем раньше? Ощущаете ли вы разницу в степени расслабления тела?

### Упражнение 9

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Чувствуете ли вы, что вас как бы что-то толкает вперед? Именно таким образом мы ходим.

Сейчас сильнее согните колени и перенесите вес на передние отделы стоп. В этот раз не отрывайте пятки от пола. Чувствуете ли вы, как отраженная от пола сила переместилась вверх, выпрямляя ваши колени?

Повторите этот маневр в третий раз с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к земле. В этот раз наклонитесь вперед и расслабьте таз. Замечаете ли вы, как таз передвигается вперед?

#### Упражнение 10

Стопы параллельны на расстоянии около 30 см. Колени немного согнуты, ладони лежат на коленях. Цель упражнения – колебание таза со стороны в сторону при помощи только ног и стоп. Верхняя часть тела должна быть расслаблена и неактивна.

Перенесите вес тела на передний отдел правой стопы, выпрямите правое колено и позвольте тазу отклониться вправо. Перенесите вес тела на левую стопу, надавите на нее, после чего легко выпрямите левое колено. Вы должны почувствовать, что таз передвигается влево. Сейчас переместите вес на правую ногу и повторите маневр, стараясь вызвать передвижение таза вправо без участия верхней половины тела. Продолжайте упражнение, перенося попеременно вес тела с одной стопы на другую около 5 раз.

Большинство людей может двигать тазом, лишь скручивая верхнюю часть тела, но так как это движение «не соединено с землёй», оно выполняется без грации и не приносит удовольствия. Заземленное движение действует возбуждающе, в то время как вынужденное – мучительно.

Техника 3. Снятие блокировки мышц таза.

#### Упражнение 1. Вращение бедрами

1. Стать на легко согнутых в коленях ногах, стопы параллельно на расстоянии 30 см. Вес тела на передней части ног (с акцентом на подушке большого пальца). Живот выпущен. Руки лежат на бедрах.
2. В этой позиции человек вращает бедрами слева направо. Это движение должно захватить таз и минимально – верхнюю часть корпуса и ноги. Дыхание свободное, ртом.
3. 12 раз движение в одну сторону, затем в другую. При выполнении упражнения следует обратить внимание на то, сдерживается ли дыхание, остается ли тазовое дно и сфинктер прямой кишки расслабленным, согнуты ли колени.
4. Нельзя утверждать, что если человек легко делает это упражнение, то он свободен от генитальных напряжений и сексуальных проблем. Но можно утверждать, что неспособность легко выполнить упражнение говорит о сексуальных проблемах. Очень важно, чтобы при выполнении упражнения человек был «заземлен», иначе движениям таза недостает эмоциональной окраски.

#### Упражнение 2. Движение таза

Помогает осознать напряжение в тазе и нижней части спины. Позиция лежа на спине.

1. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на коврик.

2. На вдохе таз подается назад, ягодицы при этом больше упираются в коврик, живот максимально выпускается.
3. Затем выдох, сопровождающий движение таза вверх (таз немного приподнимается), при этом стопы легко надавливают на коврик (заземление).
4. Упражнение повторяется в течение 15–20 дыхательных движений. Дыхание свободное, ртом. Важно, чтобы в этом упражнении дыхание было брюшное и «шло в таз»; должны быть скоординированы дыхательные движения и движения таза, а ягодицы расслаблены. Если стопы теряют ощущение контакта с ковриком, то таз не свободен в своих движениях.
5. Если есть напряжение в нижней части тела, то люди подталкивают (!) свой таз в верх вместо того, чтобы позволить ему свободно колебаться в тазобедренных суставах. В этом случае таз выносится вверх напряженными мышцами живота и ягодицами. Такое механическое движение блокирует спонтанные движения таза.

### Техники, рекомендуемые для разминки и создание состояния комфортности в группе.

Предлагаемые упражнения могут использоваться и как инструмент для сбора богатого информацией материала для последующей или параллельно проводимой групповой и индивидуальной терапии, а также для проведения тренингов общения, для улучшения самочувствия при межличностном взаимодействии.

#### Упражнение 1. «Знакомство».

Участники садятся в круг и по очереди начинают называть свое имя и какое-нибудь качество, отражающее сегодняшнее состояние или внешний вид. Следующий участник повторяет имя и названное качество предыдущего и так по кругу до завершения, первый участник повторяет имена и качества все участников соответственно.

Упражнение 2. Участники группы выстраиваются в ряд, повернувшись лицом в одну сторону. Тренер встает около одного из концов ряда.

«Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в то же время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренге – тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали».

После того как группа выполнила задание, тренер проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания.

«Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги – с самыми светлыми волосами».

Можно использовать и другие задания, например:

- в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце – с самыми светлыми;

Упражнение 3. Упражнение выполняется в круге. Участникам предлагается наблюдать за дыханием партнера справа и стараться достичь синхронности своего дыхания с дыханием партнера. При точной синхронизации дыхания вся группа начинает дышать в одном ритме. Нужно дать возможность подышать группе синхронно.

Упражнение 4. Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

«Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», - и все, у кого есть сестры, должны поменяться

местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Упражнение 5. Все участники садятся парами лицом друг к другу и наблюдают друг за другом в течение 3-х минут, затем поворачиваются спиной друг другу.

Ведущий раздает листы бумаги и ручки. Участникам предлагается по пять вопросов, касающихся внешнего вида участника сидящего в паре. Вопросы сначала задаются относительно одежды и обуви, затем лица партнера. Например: 1. Какого цвета у вашего партнера рубашка или свитер?; Что надето на ноги, тапки, кеды, туфли...?; и т.п. Затем участники поворачиваются лицом друг к другу и проверяют правильность выполнения задания, аналогично проводится упражнение на запоминание лица партнера. После чего участники обсуждают, что им удалось лучше и было легче запомнить. Упражнение предлагается повторить через несколько занятий.

Упражнение 6. Участники стоят по кругу.

«Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например 3. и тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».

Во время выполнения упражнения, в котором тренер участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например 3 при общей (вместе с тренером) численности 10 человек. В конце упражнения тренер называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

Упражнение 7. Участники группы садятся в круг.

«Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас».

Или

«Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее

состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека».

Упражнение 8. Участники сидят по кругу.

«Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здраваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?».

Упражнение 9. «Касания рук».

Участники становятся в круг.

«Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три». После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов: 1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.

3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Упражнение 10 "Зеркало"

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его "зеркальным отражением". На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия "оригинала":

- 1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений;
- 2) не делать мимических движений;
- 3) выполнять движения в очень медленном темпе.

Через некоторое время участники меняются ролями.



В ходе выполнения упражнения участники, работающие на "отражение", довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за "оригиналом" становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение — очень хорошее средство для установления психологического контакта.

#### Упражнение 11 «Отпечаток на песке».

Участникам предлагается лечь на гимнастические коврики на спину и представить, что они лежат на берегу реки или моря на песке, попытаться почувствовать какими частями тело касается песка, запомнить это ощущение. Затем участникам предлагается подняться и зарисовать возникший образ на листке бумаги, отметив штриховкой места касаний.

#### Упражнение 12. «Тень».

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой — его Тенью. Человек делает любые движения, Тень — повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

#### Упражнение 13. «Атмосфера»

Представьте себе пространство вокруг вас наполненным атмосферой. Представьте атмосферы: уюта, благоговения, одиночества, радостного предчувствия. Не прибегайте ни к каким отвлекающим ваше внимание воображаемым обстоятельствам. Представляйте себе непосредственно то или иное чувство разлитым вне вас, в вашем окружении. Сделайте легкое движение рукой в гармонии с окружающей вас атмосферой. Повторяйте его до тех пор, пока ваша рука не будет пронизана атмосферой. Не играйте своим движением в атмосферу, не старайтесь чувствовать ее. Представляйте ее с возможной ясностью, когда она появится в вашем окружении, вы почувствуете ее, пробудятся индивидуальные чувства. Произнесите одно слово в гармонии с атмосферой. Произнесите короткую фразу. Добавьте к фразе простое движение. Произнесите ту же короткую фразу, но в другой атмосфере. Какое движение вам хочется сделать сейчас? Какие образы и ощущения у вас возникают?

#### Упражнение 14. «Действие с определенной окраской»

В нем проявляется некоторый душевный оттенок действия. Окраска действия пробуждает целый комплекс индивидуальных чувств.

- 1) Произведите простое, естественное действие (откройте — закройте дверь, встаньте и т.д.). Соедините его с окраской (спокойствие, уверенность, раздраженность, печаль, хитрость, нежность и пр.). Повторяйте действие, пока ваше чувство не отзовется на окраску.
- 2) Присоедините к действию с окраской 2—3 слова.

3) Выберите окраску, не думая о действии. Подберите действие к окраске (например, окраска — задумчивость, действие — перелистывание книги). Присоедините несколько слов.

4) Возьмите слово или короткую фразу. Подберите к ней сначала окраску, потом действие.

5) Соедините две окраски.

Каждое упражнение повторяется до тех пор, пока действие, слово и возникшее чувство не сольются для вас в единое целое переживание.

Упражнение 15. «Солнышко». Этим упражнением рекомендуется завершить первый этап.

Участники лежат на ковриках на спине головами друг к другу, держась за руки. Сначала под музыку они передают пожатие друг другу по кругу по часовой стрелке, стараясь передать пожелание соседнему участнику. Затем они вербализуют пожелания. Пожелания должны нести положительную окраску.

