

Консультация для родителей

«Влияние телесно-ориентированной терапии на психологическое здоровье ребёнка»

«Если мы хотим узнать настоящего человека, то мы должны прежде всего посмотреть на его тело, понять его чувства и взаимоотношения с другими людьми. Его глаза скажут нам, может ли он любить, его лицо покажет, может ли он выражать себя, а его движения откроют нам степень его внутренней свободы» (А.ЛОУЭН)

Подавление большинства эмоций родом из детства. Именно в этот период тело человека остро реагирует на стрессовые ситуации формированием мышечных зажимов, которые впоследствии воспринимаются как телесные привычки. Регулярные одергивания, замечания родителей сказываются на развитии ребенка, его дальнейшем поведении, манере общения. Телесно ориентированная терапия для детей позволяет избежать формирования хронического мышечного напряжения, сохранить гармонию, единство тела и души, что благоприятно сказывается на развитии личности, психологическом здоровье ребенка.

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП)— область психотерапии, рассматривающая телесные (физиологические) функции как неотделимую часть целостной личности наравне с психическими и энергетическими феноменами и осуществляющая психокоррекцию имеющихся психических, физиологических или энергетических нарушений с помощью процедур телесного контакта и/или использования телесных функций (дыхание, движение, статическое напряжение тела и др.).

Телесно ориентированная психотерапия - это искусство и наука, это способ “исцеления души через работу с телом”, с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека. Все, что происходит в душе человека, оставляет отпечаток в его теле.

Для ТОП характерен целостный подход к человеку, то есть человек рассматривается как единое целое: Душа, Тело, Разум. Наше тело помнит все: наши чувства, переживания, важные события, причем с самого момента появления тела. Работа в телесных техниках помогает человеку обрести доступ к своему телу, умение чувствовать и уделять внимание глубинным телесным ощущениям, его языку, потребностям; тому, как чувства, мысли, желания кодируются в теле.

Телесно ориентированная психотерапия позволяет воссоединить чувства, телесные ощущения и мысли, восстановить утраченные взаимосвязи между ними, и как следствие – восстановить хорошее самочувствие.

Будучи психологией человеческой телесности и чувств, телесно ориентированная психотерапия основана на целостном подходе к разрешению трудностей, стрессов, кризисов, с которыми мы сталкиваемся в ходе жизни. Она представляет собой систему – психологической помощи, поддержки, исцеления и коррекции - обширного круга человеческих проблем.

Внутренние мышечные напряжения, которые не получают разрядки, становятся хроническими. Они называются мышечным панцирем (блоком). Мышечный панцирь позволяет нам не осознавать своих подавленных чувств или эмоций, это своего рода защитная реакция. Но в итоге тело теряет свою живость, мягкость и гибкость, нарушается свободное течение энергии в организме, на поддержание такого защитного панциря расходуется много сил. В результате человеку не хватает энергии на нормальную активную жизнь, возникают психологические и физические проблемы. Способность тела к самовосстановлению и самоисцелению оказывается заблокированной.

Телесно ориентированную психотерапию можно назвать психологической азбукой здоровья, дающей ключ к осознанию смысла переживаемой проблемы или заболевания, к их исцелению.

Ребёнок по своей природе является абсолютно *телесным*. Вспомните, малыш, если он голоден, мокренький или хочет спать, всегда начинает капризничать и плакать. У него ещё 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.

Дети справляются с помощью имеющегося у них напряжения следующим способом: они срыгивают, если есть напряжение в горле или животике от лишнего съеденного или попавшего воздуха; писают, когда есть напряжение в области мочевого пузыря; дёргают ручками или ножками, если что-то их беспокоит. Посмотрим, что происходит, например, при энурезе? Тело малыша знает, что мочеиспускание помогало ему справиться с напряжением. И теперь, когда напряжение внутри малыша зашкаливает, его тело «приходи ему на помощь».

Напряжение, возникающее у малыша, 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».

Телесно-ориентированная терапия создает для тела ребёнка такие условия, чтобы мышцы, которые были напряжены – смогли *расслабиться*, чтобы дыхание стало более равномерным и глубоким, чтобы он смог снять телесное и эмоциональное напряжение.



Фактически, Вы сами используете телесно-ориентированную терапию, когда крепко обнимаете своего малыша, прижимая к себе. Этот телесный контакт является успокаивающим, поддерживающим, дающим малышу понять, что Вы рядом с ним, любите его, принимаете его. Он аккуратно, мягко и заботливо дает детскому телу понять: всё хорошо, всё в порядке. Применение этой техники позволяет создать условия для того, чтобы его тело расслабилось, и напряжение, которое его сковывало, ушло.

К телесно-ориентированной терапии относится *массаж*. Всем известно, какое расслабление получает наше тело во время массажа, какие ощущения оно испытывает, как мы освобождаемся от всяких разных мыслей, получаем легкость в теле. И ребёнку это не чуждо. Детки тоже очень любят массаж, конечно, отличающийся от взрослого, когда гладят спинку, ручки и ножки. Получая это, ребёнок может заснуть.

Подвижные игры с родителями позволяют малышу сбрасывать накопленное телесное напряжение в веселой и не агрессивной форме. А также с их помощью снимается барьер, «дистанция» в отношениях с родителями. Они позволяют стать ближе, роднее друг другу, избавиться от обоюдных обид и претензий.

Что такое телесно-ориентированная терапия (ТОП)?

Скажите, пожалуйста, могут ли родители делать такую терапию? Нельзя ли навредить ребёнку? И еще, ведь с рождения обычно родители целуют и обнимают ребёнка, как бы неосознанно, т.е любяще. Это тоже терапия?

Ответ:Любой родителей интуитивно знает, что и как нужно делать. Но из-за своих проблем иногда у него нет на это времени или не хватает чувствительности «услышать» своего ребёнка. Действительно, обнимая, целуя ребёнка, Вы, являетесь сами терапевтом. Но только обниманием дело не ограничивается. Есть специальные упражнения, которые тоже стоит включать в свой досуг с ребёнком. Например, упражнения на профилактику гнева. Даже в самой дружной семье возникают ссоры или разногласия. И если взрослому проще вывести свои негативные эмоции, то малышу это бывает сложно сделать. Поэтому, играя, Вы не просто проводите время, Вы еще знакомите малыша с эмоциями, с тем, что есть у него внутри. Навредить ребёнку можно. Если, скажем, делать те же упражнения авторитарно, как «обязательное условие». Тогда их лучше вообще не делать. А лучше попробовать хотя бы на чуть-чуть выглянуть из-за маски сурового и авторитетного взрослого и позволить ребёнку дать Вам по голове воздушным шариком, обзвав Вас при этом миской с тестом. Как было удачно подмечено Ю. Б. Гиппенрейтер: «Авторитарность и авторитетность – вещи разные».

Возможно ли с помощью такой телесной чувствительности не только не болеть, но и жить более счастливой жизнью?

Ответ:Кончено можно! Когда Вы понимаете и слышите своё тело, свои желания и потребности, жизнь становится намного интереснее и красочнее. А также тело может подсказывать: вот здесь ты сделал ошибку. Ведь если вдруг появился какой-то неприятный телесный симптом, то значит, Вы только что сделали что-то не так. Например, разлились на кого-то, но злость эту в себе подавили, а потом вдруг голова разболелась.

Неужели одной ТОП можно решить все проблемы?

Ответ:Разумеется, нет. Дело в том, что тело человека имеет особенность, как сбрасывать напряжение, так и накапливать его заново. Если, скажем, причиной тиков у ребёнка является страх получить плохую оценку в школе и разочаровать родителей, то с помощью ТОП можно лишь снять временное напряжение. Но если не изменить причину (престальное внимание родителей к достижениям ребёнка и их желание сделать его «лучшим»), то тики со временем или вернуться, или же заменяться чем-то другим. Поэтому это всего лишь метод, хотя и очень эффективный, чтобы скорректировать эмоциональное состояние ребенка, но это не панацея. Без участия семьи стойких положительных результатов невозможно добиться

Телесный контакт. Как связаны работа с телом и эмоциональные проблемы

Как связаны работа с телом и эмоциональные проблемы? Ведь это совсем разные сферы.

Ответ:Это разные, но взаимосвязанные сферы. Если мы испытываем 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. Поэтому изменения в одной сфере всегда ведёт к изменениям в другой сфере. Но эта связь не односторонняя. А значит, изменения в теле ведут к изменениям и в эмоциях. Например, если физически улыбнуться, то через какое-то время за

улыбкой появится и ощущение тепла в груди и радости в душе. Поэтому, работая с телом, можно корректировать не только телесные проблемы, но и эмоциональные.

Да, я понимаю, например, что когда рождается ребёнок, контакт очень важен с мамой - кормление, поносить на ручках и пр. Но неужели телесный контакт так важен в более старшем возрасте? Ведь старшие детки уже не так любят обниматься-целоваться, как малыши.

Ответ:Для детей до года он жизненно важен, также как и питание или сон. Но и для старших деток он, разумеется, тоже важен. То, что детки меньше любят обниматься с возрастом - это наша «медвежья услуга». Многие родители говорят: «Ты уже вырос, что ты как маленький». Вот так ставится запрет на проявление потребности в телесном контакте. Однако эта потребность всё равно есть. Даже самые «ежатые», то есть «коллючие» детки нуждаются в нем. Представьте, Вам нужен контакт с любимым человеком? Чтобы он обнимал Вас, целовал? Так вот для деток самые любимые и важные – это родители. И им важно телом чувствовать, что они нужны родителям.

Есть ли какие-то признаки у детей, когда следует насторожиться и идти к психологу? В каком случае родителю нужно обратить особое внимание на тело своего малыша? Существуют ли подсказки?

Ответ:Конечно! Первая и самая главная подсказка – малыш часто или подолгу в плохом настроении. Это, как ни банально звучит, очень верный критерий. Дети от природы намного счастливее взрослых, вечно озабоченных проблемами. Да, они могут очень быстро расстроиться, расплакаться, обидеться, но они также очень быстро отходят. Вспомните деток, поругавшихся на детской площадке. Они только что наговорили друг другу всяких гадостей, а через пять минут – снова играют, как ни в чем не бывало. Так вот обычный, здоровый и счастливый ребенок должен быть активным, подвижным, с умеренным количеством негативных эмоций, но большую часть времени – радостный. А вот если это не так, то есть повод присмотреться. И при этом, я хочу отметить: тихие, послушные, крайне спокойные дети – также повод для сомнений: не слишком ли Вы требовательны в плане дисциплины? Помните песенку: «В каждом маленьком ребенке, и в мальчишке, и в девчонке, есть по 200 грамм взрывчатки или даже полкило»... Дети должны быть шумные, активные и счастливые.

Затем – это стереотипные движения любого характера – как агрессивные или аутоагрессивные, так и «безобидные» - сосать палец, тереть ушко и пр. Следующее – участки на теле, где напряжены мышцы. Чаще всего можно прощупать контрактуры на спинке, на шее. В этих случаях нужно как минимум обратить внимание и насторожиться, и предпринять попытки самостоятельно решить эти проблемы. Как максимум – обращаться к специалисту. И, конечно, психосоматические проблемы – энурез, тики, подергивания или вздрагивания, нарушение работы ЖКТ, заикание и пр. Здесь с визитом к специалисту лучше не затягивать.

Я где-то читала, что ребенка нужно обнимать как минимум 8 раз в день. Это действительно так?

Ответ:А еще лучше 20. Дело не в количестве, а в качестве. Лучше один раз обнять так, чтобы ребенок почувствовал: он вам нужен, он любим, чем 8 раз по формальному.

Как часто родителям нужно заниматься с детьми такой терапией?

Ответ: Телесный контакт родителя с ребенком должен быть ежедневный. Даже если очень загруженный график работы и Вы с малышом проводите очень мало времени, обязательно не обходимо включать в это время игры, где вы бы контактировали друг с другом.

Телесные проблемы у детей. Частные случаи.

К чему могут привести нерешенные телесные проблемы у ребенка?

Ответ: Много взрослых людей живет с телесными проблемами, идущими с детства. Но вопрос в качестве жизни. Ведь со временем большинство телесных зажимов трансформируются в психосоматические заболевания. И тогда уже мы имеем дело не с просто напряжением, а с изменением на уровне тканей. Чем дольше не решать проблему, тем потом сложнее ее изменить.

Мой малыш (3,4 года) очень часто бьется головой обо что-то, когда что-то не "по его". Это имеет какое-то отношение к телесным нарушениям?

Ответ:

Это называется «аутоагрессия» - то есть агрессия, направленная на самого себя. Обычно она бывает в тех случаях, когда в семье не приветствуют открытое выражение негативных эмоций. А агрессии все равно нужен выход. Вот она и приобретает такую форму. Я бы порекомендовала Вам: 1. Обратит внимание: как в Вашей семье относятся к негативным эмоциям? Не запрещаете ли Вы малышу проявлять свое недовольство, обиду, злость? Не является ли Ваш стиль воспитания чересчур авторитарным? Или наоборот: не добивается ли малыш таким образом уступок? 2. Дополнить досуг малыша играми. В частности, Вам идеально подойдет игра: «кто выше подкинет воздушный шарик головой» или поиграйте в дельфинов, отбивающих мячики носом, макушкой и пр. То есть ваше «проблемное» действие заменяем аналогичным, игровым.

Моей дочке сейчас 4 года. И я стала замечать, что она все больше старается посидеть на руках у отца, пообниматься с ним. А меня все чаще отталкивает, когда я хочу ее обнять или поцеловать. Меня, если честно, пугает такое проявление ее внимания к папе, да и обидно немного. Нормально ли это? Как нам с мужем реагировать?

Ответ: Ваша дочь развивается хорошо и своевременно! Это абсолютно нормально. Сейчас малышка начала понимать, что она девочка, а папа – единственный пока и самый главный мужчина. Ей необходимо опробовать новую для себя роль: женскую. Поэтому она соревнуется с Вами за папино внимание. Вашу обиду я понимаю, но: 1. Не воспринимайте ее на свой счет. В данной ситуации дочка не перестала Вас меньше любить. Просто она учится новой роли. 2. Постарайтесь не видеть в дочке соперницу. В любом случае, папа уже Ваш, поэтому: не ругайте, не препятствуйте такому вниманию к папе. Обычно, если родители не блокируют такой интерес, он быстро проходит. Однако и не позволяйте дочке «занять» Ваше место. Многие девочки в таком возрасте говорят, что выйдут замуж за папу, когда вырастут. Здесь стоит не согласиться, а рассказать, что у нее обязательно будет свой муж, а Вы уже жена папы и это невозможно. То есть золотая середина: не блокировать и не потакать. Но телесный контакт между папой и дочкой обязательно должен быть! Это залог того, что ее отношения с мужчинами во взрослом возрасте сложатся удачно. И здесь нет ничего опасного или стыдного. Повторюсь: при нормальной реакции родителей это скоро пройдет.

*Как успокаивать беспокойного ребенка? Есть ли какие-то особенные приемы или техники?
Спасибо!*

Ответ: для начала стоит понять причину беспокойства. Беспокойство ситуативное или постоянное. Но есть специальные техники, позволяющие снизить тревогу:

Полный контакт. Этот прием является мощным успокаивающим средством. Вы с малышом ложитесь на бок, Вы – сзади. И всем своим телом касаетесь тела малыша. Получается, что Вы как бы обнимаете его сбоку, своим животом прижимаясь к спине. Так детки часто засыпают, приходя в кровать к взрослым. Потому что тут есть эффект мощного заземления (или успокоения). Альтернативой может быть сесть с ребенком на полу, так, как если бы Вы вдвоем катались на мотоцикле, ребенок был бы водителем, а Вы – пассажиром. И Вы начинаете чуть-чуть раскачиваться из стороны в сторону. Это оказывает хорошее успокаивающее действие.

Держать стопы малыша. Прием можно делать это таким образом: Вы садитесь к его ножкам (малыш лежит на спине), и кладете их себе на животик, упираете их как бы. И так 10-15 минут. «Поддержка» локтей или колен малыша, когда он сидит или лежит.

Вот у меня дочке 5 лет, она очень замкнутая девочка, плаксивая (чуть что не так, слезы на глазах), может быть и балованная (бабушки постарались), меня почти не слушается. Она привыкла, что все делают только для нее и моментально. Я очень переживаю, что с таким "неангельским характером", у нее начнутся проблемы в школе. Что вы мне посоветуете?

Ответ: Увы, «воспитывать» сначала семью. Если нет одного мнения относительно того, что можно, а что нельзя, то невозможно заставить ребенка отказаться от слез. Он расстраивается, так как не понимает: почему вчера можно, а сегодня нет? Я понимаю, что это очень сложно, и что бабушек «переделать» - задача, аналогичная «научится плавать во взрослом возрасте» - страшно, непонятно до конца зачем, и очень тяжело. Но - возможно. Если осознать – этим попустительством относительно разноплановости воспитания Вы делаете ребенку только хуже с каждым шагом.