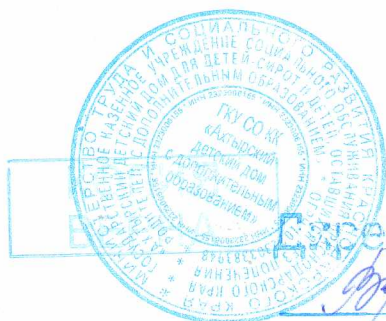


ГКУ СО КК «Ахтырский детский дом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с дополнительным образованием»

Выступление - презентация
«Психолого-педагогические технологии
здоровьесбережения»

Педагог-психолог
Перкова Елена Викторовна



Директор

В.И. Астафьева

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

(слайд 2).

В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение.

(слайд 3)

По определению Всемирной Организации Здравоохранения здоровье — это единство физического, психологического и духовно-нравственного здоровья человека.

В общем смысле понятие «здоровье» включает в себя следующие компоненты:

(слайд 4)

- 1) соматическое;
- 2) физическое;
- 3) психологическое;
- 4) нравственное.

(слайд 5)

Приоритетным направлением в работе педагога-психолога является сохранение психологического здоровья как воспитанников, так и педагогов

В моей работе как педагога-психолога была поставлена следующая цель по укреплению психологического здоровья воспитанников:

(Слайд 6).

«Охрана психического здоровья, создание условий, способствующих эмоциональному благополучию и обеспечивающих свободное и эффективное максимальное развитие каждого ребенка».

(слайд 7)

В связи с этим особое внимание уделяется следующим компонентам психологической поддержки и помощи детям.

Какими же технологиями можно добиться поставленной цели?

(слайд 8)

Все мы знаем, что психическое здоровье оказывает влияние масса факторов: это и окружение и удовлетворенность собой. На некоторые и влияют, на некоторые нет. Я обращаю ваше внимание на используемые в нашем учреждении направления коррекционного воздействия посредством использования

здоровьесберегающих технологий, которые способствуют поддержанию психологического здоровья детей и взрослых

(слайд 9).

Используемые технологии имеют ряд преимуществ и способствуют рефлексивному здоровьесберегающему процессу развития воспитанников.

(слайд 10)

1. Интерактивное взаимодействие. Подразумевает коррекционную работу с использованием компьютерных технологий (для развития когнитивных процессов).

Преимущества очевидны. Компьютер всегда привлекал ребят и это с успехом можно использовать в своей работе.

(слайд 11)

2. Невербальное общение

Метод групповой терапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии, который обеспечивает: психомоторное и эмоциональное развитие ребенка средствами выразительного движения.

Одной из основных форм невербального общения является психогимнастика. Это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей. Психогимнастика создает также богатейший потенциал для развития сферы эмоций. Она призвана, в такой же степени, решать вопросы создания условий для психического благополучия каждого ребенка, поощряя способность к самовыражению.

(слайд 12)

3. Кинезиологические упражнения – комплекс упражнений, направленных на развитие и активизацию межполушарного взаимодействия

1) Растяжки

2) Дыхательные упражнения:

3) Глазодвигательные упражнения: которые, кстати, можно проводить с использованием интерактивного взаимодействия

4) Телесные упражнения:

(слайд 13)

Истоки кинезиологии можно найти почти во всех известных философских системах древности. Китайская философская система Конфуция демонстрировала ряд определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога. Искуснейший врач Греции Гиппократ также пользовался кинезиотерапией.

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Выполняя кинезиологические упражнения мы поддерживаем мозг в состоянии молодости и не позволяем стариться всему телу.

(слайд 14)

Релаксационные комплексы

1) для саморегуляции эмоционального состояния

2) для мышечного расслабления

Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно — часто болеющим ребятам, гиперактивным, возбудимым, тревожным. Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, мы учимся это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Иными словами, мы учимся вести диалог со своими мышцами, чтобы они могли расслабляться именно тогда, когда это требуется.

(слайд 15)

4. Арт-терапия - комплекс методов художественной деятельности, позволяющий корректировать отклонения и нарушения личностного развития (агрессивности, негативизма, раздражительности)

Во многих случаях «арттерапевтическими» называют оздоровительные занятия с использованием физических упражнений, танцев, дыханием, благоговий, чтением сказок и т. д., поскольку считают, что такое определение охватывает все многообразие форм творческой деятельности и может использоваться для описания воздействия тех или иных видов искусства на человека.

Арттерапия использует «язык» визуальной и пластической экспрессии. Это особенно актуально при работе с детьми и делает ее незаменимым инструментом в тех случаях, когда ребенок не может выразить словами свое эмоциональное состояние. Дети в большинстве случаев затрудняются в вербализации своих проблем и переживаний, невербальная экспрессия для них более естественна. Их переживания «выходят» через художественное изображение более непосредственно. Такой «продукт» прост для восприятия и анализа

(слайд

В раб
иками уместно применение следующих арт-терапевтических методов.

музыка — это **музыкотерапия**

литература, книга — это **библиотерапия**

анимационное творчество - это **мульттерапия**

театр, образ — это **имаготерапия**

изобразительное искусство — это **изотерапия**

танец, движение — это **кинезитерапия**
коррекционная ритмика — это **хореотерапия**
игра — это **игротерапия** и т.д

Современные направления арттерапии: этнотерапия, фототерапии, боди-арт, ландшафтотерапия, цветотерапия, работа над коллажами и др.

Библиотерапия (слайд 17)

Библиотерапия — это лечение книгой, ведь именно так переводится этот термин с греческого. Вряд ли кто-то будет отрицать, что книги обладают некими магическими свойствами и способны влиять на наше психологическое состояние.

Материалом для чтения могут быть произведения абсолютно различных литературных жанров: рассказы, повести, романы, притчи, стихи и сказки

В последние годы появилась самостоятельная методика, относящаяся к библиотерапии — сказкотерапия,

На самом деле, это самый древний метод воспитания и образования. В древние времена знания о мире, его истории и развитии передавались в форме сказок и мифов из уст в уста, неся с собой опыт, накопленный многими поколениями. Сказки и мифы сильнейший источник исторического, психологического и воспитательного опыта.

В сказкотерапии используют разные виды сказок, это и

Дидактическая сказка

Психологическая сказка

Психокоррекционная сказка

Психотерапевтическая сказка

Медитативная сказка

Главный психику которого сказка способна воздействовать на и представляет собой не только отражение реального, но внутреннего мира человека. Ощутить себя волшебником - значит открыть в себе возможности, которые до этого были скрыты где-то глубоко внутри. Это и есть сказкотерапия, где созданная и наполненная волшебством сказка - это, та самая, благоприятная, среда, в которой могут формироваться, развиваться, а в дальнейшем и проявляться важнейшие составляющие будущей личности ребенка.

(слайд 18)

Мульттерапия – Это одна из наиболее продуктивных групповых форм работы с детьми. Она очень доступна, полезна и терапевтична для них. Почему? Потому что все дети любят мультики. Привлекательные яркие картинки, запоминающиеся персонажи, веселая музыка, быстроразвивающийся незатейливый сюжет помогает детям быстро погрузиться в мультипликационную атмосферу и идентифицировать себя с кем-то из героев, получить новый опыт поведения или общения.

При создании мультфильма ребенок работает с различными формами искусства – живописью, графикой, скульптурой, фотографией, музыкой, литературой, театром.

А еще мульттерапия замечательно работает с детскими страхами, помогает ребенку найти ресурс, чтобы справиться с таким неприятным переживанием. Дает навык того, как вести себя в ситуации, которая воспринимается как враждебная.

Эта технология учит ребенка позитивно воспринимать себя, справляться с трудностями. И в конце концов, мульттерапия доставляет детям огромную радость и удовольствие.

Имаготерапия (слайд 19)

Само слово "имаготерапия" уходит корнями в латинское слово *imago* ("образ"). Неудивительно: ведь данный вид помогающей практики подразумевает воспроизведение личностью определённого комплекса образов, в которые включены образ мысли, образ слова, и образ действия. Имаготерапия ставит целью научение ребенка более адекватным реакциям на внешние раздражители.

Сначала ведущую роль играют рассказ и инсценировка. Затем проигрываются какие-либо жизненные ситуации, именуемые «театром экспромта», что часто сопровождается использованием техник танцевально-двигательной терапии. На завершающем этапе акцент ставится на студийн ку предоставляется возможность вместе с ене небольшие постановки. группой

Занятия сским творчеством помогают развивать логику, владеть своим телом и не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов, воплотить через игру несбывшиеся идеи и мечты, проверить себя.

Сердцевиной имаготерапии или как ее еще называют, драмотерапии, является так называемая «игра в поведение». Как писал один из ведущих мастеров психодрамы Питер Феликс Каллерман - **«Невозможно научить**

навыкам поведения и межличностного общения просто рассказывая о них. Их нужно отрабатывать в действии...»

(слайд 20)

Имаготерапия немыслима без

- танцевально-двигательной терапии;
- музыкальной терапии.

Термин **кинезитерапия** или танцевально-двигательная терапия - терапия движением появился относительно недавно. Что может быть выразительнее и содержательнее искрометного, текучего или взрывающегося страстями танца? Однако мало кто из современников во всей полноте осознает исцеляющее могущество танца. А ведь древним был ведом целительный аспект танцевального искусства, о чем свидетельствует приравнивание в той же Индии мастеров танца к врачевателям.

В танцевально – двигательной терапии - тело является инструментом, а движение процессом, помогающим пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. Человек, который обращается к танцу, начинает чувствовать своё тело и движение, снимает мышечные спазмы, у него улучшается кровообращение, общее соматическое состояние.

Кинезитерапия в системе помощи детям с проблемами может проводиться в различных формах: коррекционная ритмика, танцетерапия, хореотерапия, психогимнастика, ритмопластика. Конечно же, наибольшего эффекта она достигает в сочетании с музыкотерапией.

(слайд 21)

Музыкотерапия - это природный мягкий способ исцеления души, приводящий к гармонизации личности.

Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести и в крайнее возбуждение, может укрепляться иммунная система, что уменьшает риск заболеваемости, улучшает обмен веществ, активизирует витальные процессы. Многие взрослые были бы счастливее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве каждый из нас слышал под колыбельную песню. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Пение же, в свою очередь помогает решать проблемы с заболеванием дыхательных путей.

Вы можете прослушивать записи, играть на элементарных музыкальных инструментах, петь и так далее – все это принесет неоценимый вклад в развитие вашей психики.

Дело в том, что нервная система человека и его мускулатура способны чувствовать ритм. Музыкальный ритмический рисунок выступает как раздражитель, стимулируя физиологические процессы в организме. Музыка может гармонизировать и ритмы отдельных органов человека, производя своеобразную настройку их частот.

Известный французский актер Жерар Депардьё в молодости сильно заикался. Эта болезнь ставила крест на его только начинавшейся карьере. Но врач посоветовал ему ежедневно не менее двух часов уделять прослушиванию Моцарта. Через два месяца Жерар полностью избавился от заикания. Так музыкотерапия позволила многочисленным поклонникам наслаждаться талантом выдающегося актера.

(слайд 22)

Изотерапия

это один из наиболее распространенных и широко применяемых видов арт-терапии. В данном случае воздействие на развитие ребёнка осуществляется посредством изобразительной деятельности (рисование, лепка, аппликация).

К изотерапевтическим техникам и приёмам относятся:

Марания

В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить».

Данный приём нетрадиционного рисования эффективен в работе по коррекции агрессивности и гиперактивности у детей.

Монотипия

«Излечивает гнев и заполняет время» (О.А. Никологорская и Л.И. Маркус).

Название «монотипия» произошло от греческого слова «monos» — «один», так как отпечатывая этой техникой получается только один.

Кляксы — это тоже вариант монотипии.

Лист бумаги складывается пополам и снова раскладывается на столе. С одной стороны от сгиба наносятся пятна краски (хаотично или в виде конкретного изображения).

Рисование пальцами, ладошками

Рисование пальцами, ладонями — это разрешённая игра с грязью, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются в социально приемлемой форме. Ребёнок, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которых обычно не совершает, так как опасается, не желает или не считает возможным нарушать правила.

Рисование по - мокрому листу

Данная техника способствует снятию напряжения, гармонизации эмоционального состояния, а также используется в работе с гиперактивными детьми.

Рисование сухими листьями, сыпучими материалами и продуктами

Сухие листья приносят детям много радости, они натуральны, приятно пахнут, невесомы, хрупки и шершавы на ощупь.

Описанная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

Рисование предметами окружающего пространства

Рисование мятой бумагой, кубиками, губками, зубными щётками, ватными палочками, нитками, коктейльными соломинками, ластиками, спичечными коробками, свечой, пробками.

Техника каракулей

Вариант - рисунок по кругу: техника каракулей всегда была ценной методикой психотерапии. Полученные рисунки никого не оставляют равнодушными. Эту технику можно использовать в работе с гиперактивными детьми как инструмент развития ценных социальных качеств (терпения, внимательности и др.), а также для повышения самооценки.

Техника «Волшебный клубок»

Для работы понадобятся клубки ниток разного цвета, лист ватмана или кусок обоев. Помните, что данная техника развивает воображение и фантазию, она хороша тем, что идеально подходит для робких, застенчивых детей, помогая им высказаться и играть. Это своеобразная альтернатива рисованию, не бывает «хорошей» или «плохой» работы. Технику можно смело использовать для гиперактивных, импульсивных, агрессивных детей. Работа может быть как индивидуально, так и в паре.

Глинотерапия (слайд 23)

Интересное, живое и мягкое направление в арт-терапии. Когда вы начинаете лепить из глины происходит эмоциональная разрядка, снятие напряжения, агрессии, злости. То, что хочется усовершенствовать – совершенствуется. То, что стоит удалить – удаётся удалить в глине. То, что стоит переделать – переделывается. Глина обладает свойствами, помогающими заживлять раны как физические, так и душевные.

Песочная терапия (слайд 24)

Мы погружаем руки в песок и удивительные ощущения охватывают нас. Он может рассыпаться сквозь пальцы и ему можно придавать форму. Песок — это неведомая и известная вселенная, из которой можно создавать свой неповторимый мир.

"Игра в песок" высвобождает заблокированную энергию и "активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике", считал Карл Густав Юнг, основатель аналитической психотерапии.

Мандалотерапия (слайд 25)

В настоящее время всё большую популярность обретает один из самых древних методов индивидуальной терапии — рисование сакральных кругов — мандал. В переводе с санскрита слово "мандала" означает круг и представляет рисунок в круге. В своём более глубоком значении слово "мандала" — извлечение сущности. Это глубинная работа с нашим бессознательным, которая восстанавливает гармонию нашей души. Наиболее известны мандалы в буддизме, индуизме, где медитация с ними имеет ритуальное значение.

Мандалотерапия — одно из самых сильных и эффективных средств, которое даёт человеку жизненные силы, помогает стать тем, кем человек есть на самом деле.

Игровая терапия (слайд 26)

Остановившись на ней подробно я не буду, вы с этим методом все знакомы. Скажу лишь, что игротерапию часто ассоциируют с драматерапией.

В основном ли положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром — игра.

Итак, по структуре используемого материала:

игротерапия с неструктурированным материалом:

двигательные игры и упражнения (прыгание, лазание),

игры с водой, песком, глиной,

группа игр, принадлежащих к фонду арт-терапии

(рисование пальцами, кистью, пастелью, карандашами).

игротерапия со структурированным материалом:

игры в семью (людей и животных),

агрессивные,

с марионетками, куклами би-ба-бо, пальчиковыми, перчаточными
(кукольный театр),

строительные, выражающие конструктивные и деструктивные намерения.

(слайд 27).

Ну и конечно нельзя забывать о возможности попить ароматного чайку и поговорить о наболевших проблемах с близким человеком или психологом. Или зажечь аромалампу и погрузиться в мир ароматов, отдохнуть от суеты, то есть применить для психологической разгрузки **фитотерапию и ароматерапию**.

В конце своего выступления я хочу остановиться на очень мощном и совершенно не затратном психологическом инструменте – это улыбка.

(слайд 28)

Вот сейчас вы сидите и слушаете мое выступление. Улыбнитесь! Растяните и удержите мышцы лица в напряжении хотя бы 5 минут. Ваш мозг будет в недоумении: Что такое? Работают мышцы, отвечающие за улыбку? Значит, мой хозяин счастлив? Тогда отдаю команду каждой клеточке тела – радоваться жизни! И вы почувствуете, что все у вас хорошо, болезни отступают, проблемы решаются, и жизнь начнет бить ключом. Найдите повод для улыбки!