

**"Базовое доверие к Миру. Использование телесно-ориентированных практик для формирования базового доверия у детей дошкольного возраста».**

Негармоничная осанка, сколеоз, плоскостопие, нарушение координации, все чаще и чаще мы встречаем данные слова в медицинских карточках наших воспитанников, изучая анамнез ребенка в адаптационный период. Основная работа с детьми дошкольного возраста по стандартам ФГОС ДОУ направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья, в том числе и эмоционального благополучия. Перед педагогом-психологом стоит непростая задача организовать комплексную систему психолого-педагогического сопровождения, в которую необходимо включать занятия на развитие и поддержание физического здоровья, так как физическое здоровье является фундаментальной основой психического. Более трех лет в своей работе я использую элементы телесно-ориентированной психотерапии, которые помогают детям, знакомиться со своим телом, владеть им, чувствовать и ориентироваться в пространстве.

«Доверяй, но проверяй»- учит нас с детства знакомая пословица. Для меня это значит, что все, что сделано не мной, не достойно моего доверия, мне необходимо удостовериться «правильно» ли сделали, соответствует ли это моим стандартам и не обманули ли меня. Эти слова подходят к материальному миру, что можно измерить и проверить. А как проверить то, что не измеримо? Я говорю о чувствах и эмоциях. Как доверять людям, чтоб не проверять, а чувствовать, что другой не сделает тебе плохо, не причинит вред и не заставит страдать.

В психологи есть распространенный термин «Базовое доверие к Миру». Данное понятие ввел американский психолог Эрик Эриксон. Согласно его теории, степень доверия к другим людям и миру зависит от качества полученной им материнской заботы в первый год жизни. По мнению Эриксона, именно в первый год жизни формирование доверия зависит от

поведения взрослого, с которым у малыша рождаются отношения привязанности, чаще всего это мама. Ребенок рождается на свет абсолютно беззащитным и зависимым, он бесконечно испытывает физический дискомфорт, его окружают звуки, запахи, цветы, прикосновения, это вызывает физиологические изменения в теле, а затем и эмоцию. Упорядочить, обозначить, что же происходит, познакомить с новыми ощущениями и дать им название может только взрослый.

Первоначальная задача мамы, сделать контакт ребенка с окружающим миром более приятным и не таким пугающим. Для этого ребенку необходимо общаться с мамой столько, сколько ему необходимо, он должен знать, что мама рядом и придет ему на помощь в любую минуту. Естественные роды, первое приложение к груди, кормление грудью, не только для получения пищи, но и для общения, - самые важные моменты жизни для формирования базового доверия. Ребенку жизненно необходим телесный контакт с мамой, контакт «тело с телом»: это мамины глаза и мамина улыбка, это первые маячки доверия, что «у меня все хорошо, мама я тебе доверяю». Новорожденному необходимо получить столько тепла и заботы, сколько он хочет. Не просто же первый год жизни ребенка называют «психологическим вынашиванием». Девять месяцев мы носим ребенка в себе и еще год на себе. Для этого маме необходимо прислушиваться к своей интуиции, а не советам « бывалых мам», каждому ребенку нужна своя мама и свои нормы общения с ним. Только мама знает, что лучше ее ребенку и выслушав совет, берет на себя ответственность применять его или нет. Будет очень хорошо вспомнить маме свое детство, что хотела она, когда была маленькая и получила ли она это от своей мамы.

Если за ребенком осуществляли должный уход, но не было эмоционально близкой связи, в ребенке вырабатывается подозрительность и недоверие к окружающему миру и людям, стеснение своего тела, зажатость и застенчивость в отношениях со сверстниками, а в подростковом возрасте проблемы в общении с противоположным полом.

Из личного опыта могу сказать, что людей с безусловным базовым доверием мало, намного чаще встречаются люди, кто руководствуется правилом «Доверяй, но проверяй». Недоверчивых Миру людей выдает их тело, которое никогда не врет. Хотите увидеть недоверие в теле? Подойдите к зеркалу. И вот вы подходите и выпрямляете тело, расправляете плечи и втягиваете живот. Постарайтесь расслабиться и встать напротив зеркала в обычной позе, посмотрите на ваши опущенные плечи, на зону шейного хондроза, на слабый живот и вялые руки и неуверенно поставленные ступни, все тело зажато и негармонично. Когда я вижу такого взрослого человека, бессознательно понимаю, как тяжело ему в своем теле, мне хочется его поддержать и обнять.

Работая с детьми дошкольного возраста, я всегда обращаю внимание на то, как ребенок двигается, как работают его мышцы и мимика. Данные наблюдения позволяют мне увидеть полную картину развития ребенка и подобрать корректирующие психотерапевтические занятия.

Прошлый учебный год в своей работе я практиковала методы телесно ориентированной психотерапии с детьми, направленные на осознание своего тела и формированию базового доверия к миру. К шести годам у ребенка должны быть сформированы понятия о расположении частей тела, ребенок показывает их на себе и на других, ориентируется в пространстве, осознает свою половую принадлежность. Но оказывается для большинства детей это не так просто. Задания для работы в группе были предельно просты и построены в игровой форме. Начинали мы с самомассажа, задействовали все участки тела с головы до кончиков пальцев ног. Все предельно просто, мы гладили голову, растирали шею, хлопали по щечкам, моргали глазками, стучали по «животикам-бегемотикам», делали пальчиковую гимнастику, разминали икры и искали большие пальчики на ногах. В этот момент я наблюдала за реакцией детей, кто-то радостно дотрагивался до своего тела, прикасался нежно и заботливо, улыбался и комментировал свои действия. Были дети, чьи движения были резки и грубы, они доставляли себе боль,

резкими хлопками и ударами, но не осознавали это. Несколько детей просто стояли и наблюдали за другими детьми, не прикасаясь к себе, в глазах их было недоразумение, почему все остальные так веселы? Сложнее было работать в паре. Например, для ребятшек средней группы нужно было просто дотронуться до ушка соседа, или взять за руку, погладить по голове. В старшей и подготовительной группе уже присоединялись условия выполнения действия правой или левой рукой и с закрытыми глазами. Вот тут и проявлялось доверие. Некоторые дети показывали смущение, отходили в сторону, одергивали руку соседа. Подобная реакция была и у детей с частичным доверием, интерес у ребенка проявлен, он разрешает себя потрогать, а сам боится дотронуться до соседа или наоборот. Повезло тем парам, которые были телесно раскрепощены, они радостно выполняли упражнения, улыбались друг другу, проявляя трепет, внимание и доверие. В данной игре дети учатся быть эмпатичными, верить, что Мир не опасен и сосед не сделает тебе плохо и больно.

Подводя итоги, хочу повторить выше сказанные строки, наше тело помнит все. Психика устроена так, что при негативном опыте она обязательно защитит нас от переживания, и очень скоро мы забудем негатив, останется лишь блок или зажим в теле. В один из моментов мы вспоминаем через прикосновения прожитый опыт, иотреагируем на него ровно так, как было в первый раз. Природа создала много способов учиться новому, меняться, чувствовать и проживать негативные воспоминания. Благодаря простым упражнениям мы можем регулировать процессы в своем теле, учиться расслабляться и доверять окружающему миру. Прикосновения очень важны, важны объятия и контакт глаз, человеку нужен человек, чтобы жить, чувствовать, чтобы научиться доверять и не проверять. Я буду продолжать работать в данном направлении, так как считаю очень важным в дошкольном возрасте сформировать у ребенка важные понятия отношения любви к своему телу и доверия к Окружающему Миру.

