Основателем европейской школы телесно-ориентированной психотерапии является **Вильгельм Райх**. Он был психоаналитиком, учеником Зигмунда Фрейда.

Тело и психика человека тесно взаимосвязаны. Когда мы испытываем эмоциональный дискомфорт, стресс, наши мышцы реагируют, напрягаются, образуя “мышечные зажимы”. Любая эмоция, положительная или отрицательная, сопровождается телесной реакцией: человек хлопает в ладоши и прыгает от радости, сжимает кулаки от злости и т.д. Эта взаимосвязь заинтересовала психоаналитиков почти век назад, благодаря чему возник телесно-ориентированный подход. Сейчас это направление развивается и приобретает популярность в профилактической и коррекционной работе психологов и психотерапевтов.

Все чаще педагоги обращаются к педагогу-психологу с **проблемой**[**агрессивного поведения детей**](https://www.maam.ru/obrazovanie/agressiya-u-detej). Жалобы на **агрессивность** детей поступают и от **родителей**. Дети с **агрессивными** свойствами личности часто проявляют враждебность по отношению к другим детям, ко взрослым, они мстительны, намеренно раздражают окружающих, драчливы.

Причин, из-за которых ребенок является **агрессивным**, достаточно много. Каждый случай нужно рассматривать индивидуально. Главное понять, что детская **агрессивность** – явление нормальное, связанное с психологическими особенностями каждого возраста. Для диагностики **агрессивности** были взяты две группы детей старшего **дошкольного возраста***(5-6 лет)*. Диагностическим инструментарием выступала графическая методика «Кактус» (модификация М. А. Панфиловой).

Исследование показало, что 25 % детей склонны к **агрессивности**.

В рамках телесно-ориентированного подхода в коррекционно-развивающей работе детьми активно используются:

* Подвижные и малоподвижные игры,
* Элементы психогимнастики
* Приёмы массажа и самомассажа
* Дыхательные упражнения
* Растяжки
* Релаксационные упражнения

В телесно-ориентированном подходе большое количество упражнений направлено на активизацию двигательной активности, что актуально для детей дошкольного возраста, так как именно в возрасте 4-5 лет двигательная активность является преобладающим видом деятельности. Чаще всего, когда в группе много детей, педагоги стараются ограничивать их движения, запрещают бегать, так как это становится травмоопасным. Поэтому, детям необходимы двигательные упражнения, где они могут выплеснуть агрессию в приемлемой форме.

Это и упражнения в виде борьбы, только в игровой форме, с четко обозначенными правилами. И упражнения с боксерской грушей (подушкой)

У агрессивных детей отмечается высоки уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи и плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше всего проводить под спокойную музыку.

**Релаксационная техника «напряжение-расслабление»**

* Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании
* Упражнение на расслабление мышц лица
* Упражнения на расслабление мышц шеи
* Упражнения на расслабление мышц рук
* Упражнения на расслабление мышц ног
* Упражнения на расслабление всех мышц организма

***Релаксационные техники, направленные на обучение ребенка управлению своим гневом и снижению уровня тревожности.***

Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. В результате ребенок лучше владеет собой, контролирует свои действия. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

**«Снежная баба»**

Из этого упражнения можно сделать небольшую игру, катая при этом по полу воображаемые комья снега. Затем вместе с ребенком вы лепите снежную бабу, а ребенок ее изображает.

Итак, “слепили дети во дворе снежную бабу (нужно попросить ребенка изобразить снежную бабу). Есть у нее голова, туловище, две руки, которые суть торчат в стороны, и стоит ли она на двух крепких ножках... Ночью подул ветер холодны - холодны, и стала наша баба замерзать. Сначала у нее замерзла голова (попросить ребенка напрячь голову и шею), потом плечи (ребенок напрягает плечи), потом туловище (ребенок напрягает туловище). А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, и наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило ее отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети свободно опускают голову), потом плечи (дети расслабляются и опускают плечи), потом руки (мягко опускаются руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперед), а потом и ноги (ноги сгибаются в коленях). Дети сначала садятся, а потом ложатся на пол. Солнышко греет, снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле”.

Затем можно опять слепить снежную бабу по желанию ребенка.

**«Апельсин»**

Дети ложатся на спину, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их право руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

“Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая., мягкая, отдыхает...”

Затем апельсин подкатился к лево руке. И та же процедура выполняется с лево рукой. Желательно делать упражнения два раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплекте с другими упражнениями - достаточно одного раза (с лево и право рукой).

**«Сдвинь камень»**

Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле право ноги лежит огромны тяжелы камень. Нужно хорошенько упереться право ногой (ступне) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8—12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; “нога теплая., мягкая., отдыхает...” Затем то же самое проделывать с лево ногой.

**«Черепаха»**

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягко травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря - по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 секунд).

Не забывайте, что телесно-ориентированные игры благотворно влияют не только на детей, но и на взрослых. Играйте вместе с детьми с удовольствием и пользой для всех!