**Элементы телесно-ориентированной терапии или как успокоить ребёнка…**

 **«Телесно-ориентированная терапия»** - различные техники, методы, упражнения, которые помогают человеку справиться с психологическими проблемами, переживаниями, психосоматическими проявлениями, улучшить его психическое самочувствие путем работы с телом, воздействия на тело.

**Телесно-ориентированная терапия** направлена на улучшение эмоционального состояния через его мышечную систему. Так как тело человека неразрывно связано с его эмоциональной сферой - мышцы мгновенно реагируют на изменения в настроении:

* при позитивном настрое – тело расслабленно и расковано;
* при негативном настрое – присутствует мышечное напряжение, сутулость, нарушения речи (когда трудно говорить).

Постоянный телесный контакт обеспечивает полноценные условия здоровья и развития ребенка. Дети, обделенные лаской родительских рук, начинают думать, что они никому не нужны. Отсюда капризы, тревожность и другие нарушения эмоционального фона.

****Контакт родителя с ребенком должен быть ежедневный. Даже если у вас очень загруженный график работы, и Вы проводите с малышом очень мало времени, обязательно необходимо включать в это время игры, где бы вы контактировали друг с другом. **Народная педагогика** предлагает родителям элементы телесно-ориентированной терапии. Это не что иное, как потешки с поглаживающими детские ладошки движениями.



Для деток самые любимые и важные люди – это родители. И им важно телом чувствовать, что они нужны родителям. Дело не в количестве, а в качестве. Лучше один раз обнять так, чтобы ребенок почувствовал, что он вам нужен, чем восемь раз уделить внимание так – «для галочки».

**Телесно-ориентированные упражнения – это очень просто:**

Полное расслабление под мягкие прикосновения к запястьям, шее и лодыжкам человека, можно в сопровождении тихой и спокойной музыки.

 Интуитивный подбор прикосновений, поглаживаний во время сопровождающей беседы. Важно – не что говорить, а КАК!

 Ласковая интонация всегда успокаивает с малышом…

Мышечное расслабление в процессе психогимнастики «тянет» за собой снижение эмоционального напряжения.

 Чтобы снизить тревожность, мы иногда интуитивно используем щекотку для освобождения энергии удовольствия. Легкая щекотка почти всегда вызывает смех, а это верное средство снижения эмоционального напряжения.

Подготовила педагог-психолог:

Гуцева Л.В.