

Телесно-ориентированная терапия в воспитании вашего ребенка.

Ребенок по своей природе является абсолютно телесным. У него еще не существует деления дискомфорта на эмоциональный и телесный. Если ему плохо телесно – то плохо и эмоционально. И, наоборот, от переизбытка негативных эмоций может случиться 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;

дергают 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 «приходит 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». И именно для решения таких проблем в первую очередь нужно использовать телесно-ориентированную психотерапию. Она позволяет малышам снять накопленное напряжение, а также научиться лучше понимать свое тело, а, следовательно, и эмоции. Телесно-ориентированная терапия создает для тела ребенка 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-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: все хорошо, все 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. Думаю, 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 ребенку это не чуждо. Дети тоже очень любят массаж, конечно, отличающийся от взрослого, когда гладят спинку, ручки и ножки. Получая это, ребенок может заснуть. А массаж мы детям делаем с рождения. Игры и упражнения 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. Также телесно-ориентированный подход может быть очень эффективен при работе с застенчивыми, неуверенными в себе детьми, у которых есть проблемы с отстаиванием своего мнения, защитой себя. Ну и, безусловно, с агрессивными и капризными. Ведь в основе всех этих детских проявлений лежат все те же эмоциональные трудности.

Таким образом, телесно-ориентированная терапия рекомендуется, если Ваш малыш склонен к частым заболеваниям, страдает каким-то психосоматическим расстройством или испытывает эмоциональные трудности. Если такие проблемы есть в Вашей семье, то в первую очередь Вам стоит задуматься: с чем может быть связаны его проблемы? Может быть с атмосферой в семье? Может быть, выбранный Вами стиль воспитания неэффективен? И, разумеется, чем раньше Вы начнете решать проблему, тем легче будет все изменить.