

Психологическая помощь детям и их родителям.

Первый свой опыт общения с близкими людьми ребенок получает в семье. Если между ребенком и окружающими людьми возникает преграда и его контакты со старшими резко обедняются, то нормальное речевое развитие замедляется или же прекращается. При полноценном общении с окружающими дети быстро осваивают речевой опыт старших, что способствует формированию личности в целом, развитию основных психических процессов. Если же сензитивный период упущен, то возможны проблемы не только с устной речью, но и с письменной. И насколько родитель готов к осознанию и принятию дефекта своего ребенка, будет зависеть психологический климат в семье, характер личностных отношений и результаты развития. Следует отметить, что, в целом, у детей с общим недоразвитием речи (ОНР) отмечается высокий уровень тревожности (тест Амена) и низкие показатели в детском тесте Кеттелла по факторам А (общительность-замкнутость) и Н (социальная робость-смелость). У родителей же таких детей выявлен высокий уровень родительских притязаний на развитие ребенка, что дополнительно обостряет внутриличностные проблемы ребенка. Это связано с незнанием особенностей развития личности, так и нежеланием принять своего ребенка таким, как он есть. Поэтому работа должна вестись одновременно и с детьми и с их родителями.

В работе с детьми с ОНР хорошо зарекомендовали себя, так называемые, группы общения. Это небольшие группы, состав которых варьируется от 5 до 7 человек. Работа в этих группах ведется в следующих направлениях:

1. повышение самооценки ребенка;
2. обучение его способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
3. развитие техники вербальной и невербальной коммуникации;
4. выработка навыков владения собой, путем проигрывания различных ролей и ситуаций («искусство быть собой», «искусство быть другим»);
5. организация общения в условиях групп кооперации; Для снятия *мышечного напряжения* детям рекомендуются такие упражнения, как: 1)«Драка»: направлено на расслабление мышц нижней части лица и кистей рук, обучение навыку произвольного снятия чувства тревоги, страха. 2)«Котенок»: снятие эмоционального и мышечного напряжения, установление эмоционально положительного настроения в группе. 3)«Покатай куклу»: повышение уверенности в себе. 4)«Это я, узнай меня!»: развитие эмпатии. 5)«Доверяющее падение»: снятие мышечных зажимов и т.д. Для снятия *психоэмоционального напряжения* хорошо подходят занятия с применением элементов музыкотерапии. Известно, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий усиливает внимание, тонизирует центральную нервную систему, облегчает установлению контакта с людьми (*музыка Баха, Моцарта, Бетховена.*) Музыка Франсиса Гойи успокаивающе действует на нервную систему. Так же ее уравниванию способствует фонограмм леса, пение птиц (*пьесы из цикла «Времена года» Чайковского*). Цель занятий с использованием музыкотерапии: создание положительного эмоционального фона (снятие тревожности), стимуляция двигательных функций, развитие сенсорных процессов (ощущения, восприятия) и представлений, растормаживание речевой функции. Музыкотерапия актуальна именно при работе с детьми-логопатами, т.к. для них важным является тренировка наблюдательности, развитие чувства темпа и ритма, мыслительных способностей и фантазии, вербальных и невербальных коммуникативных навыков. Приобрести *уверенность в себе, повысить свою самооценку, отработать навыки поведения* в той или иной ситуации хорошо помогают следующие упражнения: 1)«Мимические упражнения».

Мимика говорит без слов о тех или иных чувствах и настроениях человека. Основные эмоции, которые можно выразить при помощи мимики: интерес, радость, удивление,

печаль, страдание, отвращение, гнев, презрение, страх, стыд, вина. Имитация детьми различных эмоциональных состояний имеет и психопрофилактический характер: благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций, активные мимические и пантомимические проявления чувств могут предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию, могут быть найдены первопричины нервного напряжения у детей.

2. «В лесу родилась елочка»

Упражнение направлено на развитие просодической речи (тембр, выразительность интонации) и обучение ребенка передавать то или иное эмоциональное состояние при помощи речи. Кроме того, данное упражнение дает ему возможность побыть в другом образе.

Следующие упражнения помогают *развитию речи* ребенка.

«Составь загадку».

Упражнение направлено на обогащение словарного запаса ребенка, развитие логического мышления. Словарный запас ребенка старшего дошкольного возраста должен составлять не менее 2000 слов, причем в них должны быть представлены все части речи – существительные, глаголы, прилагательные, числительные, местоимения, наречия, предлоги, сочинительные и подчинительные союзы. Должны присутствовать в словаре ребенка и обобщающие слова. Загадки с детьми составляются разными способами – это и подбор признаков к определенному предмету, подбор возможных действий к предмету, подбор предметов к заданному действию, нахождение общих названий (обобщающих слов) для группы однородных предметов. 2) «Да и нет не говорите, черное с белым не берите.» 3) «Чистоговорки»; 4) «Придумай стихотворение» и т. д. В работе с родителями основное внимание уделяется как раскрытию особенностей развития личности ребенка, так и обучению родителей различным техникам, применяя которые ежедневно, они могут в домашних условиях помочь детям регулировать свое психоэмоциональное состояние и совершенствовать речь. В этом отношении очень хорошо зарекомендовала себя дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. Было отмечено, что работа по данной методике улучшает у дошкольников психические функции памяти, внимания, речи, мыслительных процессов, благотворно влияет на эмоциональное состояние, а также повышает усидчивость на занятиях, корректирует поведение детей, способствует тренировке легких при пневмонии, помогает людям, страдающим астмой, снижает артериальное давление, способствует восстановлению функций голосовых связок, благотворно влияет на функциональное состояние нервной системы, на тонус коры головного мозга, на общее эмоциональное состояние человека. Еще одна методика, на которую следует обратить внимание родителей – это методика нетрадиционных способов оздоровления детей Т. В. Нестерюк. Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребенка. Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения.

В процессе игры дети «плачут» и смеются, могут вволю покричать и погримасничать, свободно выражая свои эмоции; они полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте, который дают эти упражнения. Для них это только игра, а в результате, кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки, дети успокаиваются, становятся добрее, мягче.

Предлагаем вашему вниманию элементы вышеуказанных техник и методик. Они достаточно просты в применении и родители легко могут научиться проводить данные упражнения с детьми ежедневно в домашних условиях.

ПСИХОГИМНАСТИКА

Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

«Остров плакс». Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены,

всхлипывание — вдох без выдоха (3—5 минут). Благодаря этому упражнению происходит насыщение крови кислородом.

«Холодно — жарко». Подул холодный северный ветер, дети съжились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2—3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Цель — научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице — вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

Сделать 8—10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдышающую ноздрю указательным пальцем.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м — м — м — м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть «г — м — м — м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

6.«Полет самолета».

Дети-самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет — звук направляется к голове, при посадке — звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

МИМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение одной минуты.

Нахмуриться (сердитесь) — расслабить брови.

Расширить глаза (страх, ужас) — расслабить веки (лень, хочется подремать).

Расширить ноздри (вдыхаем — запах; выдыхаем страстно) — расслабление.

Зажмуриться (ужас, конец света) — расслабить веки (ложная тревога).

Сузить глаза (китаец задумался) — расслабиться.

Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) — расслабиться

РЕКЛАМА

Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.

Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) — расслабление.

Цель этих упражнений — усилить мышечное чувство лица.

В процессе занятий родители могут видоизменять те или иные упражнения, добавлять свои собственные, вносить элементы игры. С этой целью, в качестве примера, можно воспользоваться и ролевой гимнастики В. Леви, например:

Посидеть как: пчела на цветке, побитая собака, невеста на свадьбе, наездник на лошади, преступник на скамье подсудимых и т.д.

Походить как: младенец, глубокий старик, лев, пьяный, горилла, артист на сцене и т.д.

Улыбнуться как: кот на солнышке, собака своему хозяину, само солнышко и т.д.

Попрыгать как: кузнечик, козел, кенгуру и т.д.

И дальше в том же духе! Побольше фантазии и игры! Ведь именно в этом случае родители хоть на короткое время «возвращаются» в детство, а значит, они способны лучше понять, почувствовать своего ребенка и помочь ему. Ведь главная задача воспитания - создать вокруг ребенка такую среду, чтобы он мог развиваться сам, активно строя свою неповторимую личность. И только в таком совместном творчестве рождается гармоничная, конкурентоспособная, а, главное, счастливая личность!