

Консультация на тему: «Телесно-ориентированный подход в работе с детьми с РАС»

Расстройство аутистического спектра – это специфические нарушения развития, для которых не придумано единой схемы терапии. Однако, для восполнения сенсорных ощущений, развития эмоционально-волевой, коммуникативной, двигательной сферы, можно использовать методы телесно - ориентированного подхода.

Телесно-ориентированная терапия – это группа методов психотерапии, основанная на изучении тела, осознанием своих телесных ощущений, а также чувств и эмоций в различных телесных состояниях. Она направлена на развитие и коррекцию: высших психических функций; эмоциональной сферы; речи; двигательной координации; сенсорных функций.

Основные направления:

1. Метод нейропсихологической коррекции – это серия дыхательных, когнитивных и двигательных упражнений, с постепенным усложнением. Целью этого метода является постепенная активизация структур мозга, что приводит к нормализации мышц артикуляционного аппарата, активизации мыслительных процессов и высших психических функций.

Нейропсихологические упражнения (движение глаз, совместные движения рук и ног, раскачивания, ползание) повторяют естественные движения, которые совершает ребенок с нормой развития до года.

Нейроигры и упражнения можно выполнять не только во время совместной деятельности в домашних условиях, но и на прогулке:

«Соедини точки»

Соединить точки по пунктирным линиям от края к середине или наоборот, используя обе руки. Рисовать можно как на листе бумаги, так и на улице на песке.

«Выложи одинаковый ряд»

По образцу или по заданной инструкции выложить одинаковый ряд двумя руками. Можно использовать разные материалы: камушки, ракушки, листики, палочки и т.д.

«Ухо нос»

Держаться левой рукой за кончик носа, а правой – за мочку уха. По хлопку поменять положения рук. Усложнение: выполнить это упражнение стоя на балансировочной доске.

Для результативности данного метода необходимо выполнять все упражнения тщательно, в строгой последовательности.

2. Сенсорная интеграция – это метод, направленный на взаимодействие всех органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние, вкус, вестибулярная система).

Вся информация, которую человек получает от органов чувств, поступает в мозг, обрабатывается там, и выдается в виде знания о предмете (что это за предмет, какими свойствами обладает, опасен ли он или полезен и т.д.). При правильной работе сенсорных систем, мозг получает достаточное количество достоверной информации и выдает больше адекватных ответов.

Игры и упражнения, которые можно использовать в домашних условиях:

«Покачай головой»

Отвечать на вопросы, предполагающие ответы «да» или «нет», с помощью движения головы. В облегченном виде это задание можно выполнять так: ребенку предлагается качать головой под музыку, хлопки и т.д.

«Перейди через пропасть»

Перейти с одной возвышающейся поверхности на другую, не вставая на пол.

Сенсорная интеграция способствует удовлетворению потребности ребенка в осознании себя, осознании окружающего предметного мира, обеспечивает развитие моторных, речевых, коммуникативных, познавательных, сенсорных умений и благотворно влияет на развитие ребенка в целом.

3. Метод мозжечковой стимуляции - это комплекс коррекционно-развивающих упражнений, направленный на стимуляцию работы ствола головного мозга, совершенствование функций мозжечка. Мозжечок представляет собой отдел головного мозга. Благодаря его деятельности происходит анализ и интеграция сенсорной информации, которая поступает из других структур мозга.

В своей работе с детьми специалисты, применяющие данный метод, используют тренажеры: нейроскакалки, разные балансировочные доски. Ребенок выполняет упражнения с предметами, при этом он балансирует и пытается удержать равновесие. Также используется дополнительное оборудование: сенсорные мешочки и коробочки, мишени, мячи и т.д. Все упражнения подбираются в зависимости от возможностей и особенностей ребенка.

Игры и упражнения:

«Вот какой я ловкий»

Залезть и слезть с балансировочной доски: спереди, сзади, справа и слева.

«Пловец»

Имитация плавания в положении стоя на балансире.

Благодаря этому методу, у ребенка улучшается слуховое восприятие, концентрация внимания и самоконтроль, развивается зрительное слежение, чувство ритма, баланса, согласование движения глаз, рук и ног (межполушарные связи), умение владеть собственным телом.

4. Метод Кинезиологии

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Цель данного метода: улучшение межполушарного взаимодействия, которое способствует активизации мыслительной деятельности.

Приемы, использующиеся в данном методе: растяжки, дыхательные, глазодвигательные, телесные упражнения, упражнение для развития мелкой моторики, самомассаж, упражнения на релаксацию.

Игры и упражнения:

«Дерево»

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представить себя семечком, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подниматься на ноги, распрямляя туловище, вытянуть руки вверх, встать на носочки. Покачаться из стороны в сторону (раскачиваясь, как дерево на ветру).

«Дышим носом»

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Сделать тихий, глубокой вдох левой ноздрей. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, сделать продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха.

Кинезиологическая гимнастика проводится специальными комплексами, утром, систематично и без пропусков. Длительностью 5-15 мин. Кинезиологические упражнения можно использовать в виде динамических пауз на коррекционно-развивающих занятиях, или перед занятиями как вводную часть, настраивающую ребенка на плодотворную работу

5. Игровая психотерапия

Игротерапия - метод психотерапевтического воздействия с использованием игры. Процесс игры строится так, чтобы ребенок разыгрывал и проживал определенные ситуации, помогающие найти решение поставленных задач. Во время игровой психотерапии атмосфера должна быть положительная, чтобы ребенок имел возможность полностью открыться и получить удовольствие от игры.

Игротерапия может быть, как индивидуальной, так и групповой, а также:

- структурированной (с применением игрушек, которые помогают ребенку выразить свои желания и потребности, прививают нормы поведения);

- неструктурированной (при которой выполняются двигательные упражнения или применяется пластилин и песок, для выражения скрытых мыслей и ощущений).

Специалист подбирает игры, исходя из имеющихся проблем у ребенка и его индивидуальных особенностей.

Использование игровой психотерапии помогает формировать и развивать познавательную и эмоционально-волевую сферы, речь, социализацию и коммуникацию.

6. Музыкалотерапия

Музыкальная терапия - метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Музыкалотерапия включает: прослушивание музыкальных произведений; пение песен; ритмические движения под музыку; сочетание музыки и изобразительной деятельности; музицирования на музыкальных инструментах и другие.

Ритм, тон, мелодия, тембр благоприятно воздействуют на психику ребенка. При применении данного метода у ребенка формируются представления об окружающем мире, целеустремленность, усидчивость, улучшаются музыкально-практические умения, развивается восприятие, внимание, творческие способности.

7. Арт-терапия – метод психологической коррекции, основанный на применении для терапии искусства и творчества. Главной целью является: работа с собственным «Я», со своим внутренним миром, эмоциями, страхами. Данный метод фокусируется на процессе терапии, а не на конечном результате (созданном объекте).

Методы арт-терапевтического процесса:

- изотерапия (рисование красками, карандашами, фломастерами и т.д.),

- цветотерапия (хромотерапия) (направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы),

- сказкотерапия (чтение, пересказ, сочинение сказок, в которых главный герой – сам ребенок),

- песочная терапия и терапия водой (работа с песком или водой, направленная на снятия напряжения, тревожности, осознания своих страхов, эмоций, желаний),

- драматерапия (проигрывание с помощью постановок негативных ситуаций),

- танцевально-двигательная терапия (выполнение определенных движений под музыкальное сопровождение),

- куклотерапия (проигрывание негативных ситуаций, с помощью театра, пальчиковых кукол),

- МАК-терапия (психотерапевтические сеансы с применением метафорических карт).

С помощью методов арттерапевтической коррекции облегчается процесс коммуникации, развиваются невербальные методы общения, саморегуляция, повышается уверенность в себе, формируется позитивная «Я – концепция», ребенок начинает осознавать свои чувства, эмоции, предпочтения и желания.

Родителям и специалистам необходимо понимать, что не все вышеперечисленные методы могут подходить детям с расстройством аутистического спектра. С кем-то из детей можно использовать в своей коррекционно-развивающей работе методы телесно-ориентированного подхода, с кем-то только отдельные методики. В процессе наблюдения методы должны фильтроваться и при необходимости меняться.

Методы телесно-ориентированного подхода направлены на всестороннее развитие ребенка. Полезно применять данные методы в комплексе под строгим контролем специалиста.