

«Эмоционально-двигательная психотехника для детей» – сравнительно новое направление психолого-педагогической помощи, которую можно осуществлять в условиях ДОО силами педагогов, педагогов-психологов, прошедших специальное обучение. Ее основные характеристики и обобщенный обзор методов представлены в данной статье.



Эмоционально-двигательная психотехника для детей

Е.В. Горшкова,

канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии ГБОУ ВПО МГППУ

Эмоционально-двигательная психотехника для детей (дошкольников) – это направление психолого-педагогической помощи в преодолении психологических проблем ребенка на основе знаний о его психике, особенностях функционирования тела и характера выразительных движений; осуществляется путем решения практических задач на материале образно-двигательных упражнений с насыщенным эмоциональным содержанием.

Такая формулировка дана на основе принятых в психологии относительно близких по содержанию понятий «психотехника» и «телесно-ориентированная терапия»*.

Предпосылки возникновения

Появление эмоционально-двигательной психотехники для детей обусловлено кардинальными социальными переменами, происходившими в России с начала 1990-х гг. в связи с распадом СССР, нарушением устоявшихся экономических связей в разных сферах производства и репрофилированием предприятий, возник-

* Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков и В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм Евронек, 2003.



новением практически не регулируемых рыночных отношений и приватизацией государственной собственности, а по сути – ее перераспределением. Люди месяцами не получали зарплату, теряли работу и в поисках заработка вынуждены были трудиться не по профессии, а там, где платили. Все это вызвало мощный социальный стресс, который не мог не сказаться на детях.

Кроме того, в рамках кампании по приватизации родителям, чьи дети посещали дошкольные учреждения, предложили «альтернативу»: либо водить ребенка в сад и частично оплачивать его питание*, либо не водить и получить в семейный бюджет сумму, которая предполагалась по гособеспечению на его содержание в саду. Это вызвало отток большого числа детей из дошкольных учреждений с роковыми для сферы дошкольного воспитания последствиями. Во многих детских садах группы оказались неукомплектованными, и всех детей из таких учреждений объединяли в одно, а освободившиеся здания вместе с земельными участками переходили в частное пользование различных коммерческих фирм, в большинстве случаев необразовательного профиля. Так система дошкольного воспитания частично утратила материальную базу (фонд зданий для детских садов).

В этих условиях взрослые, всецело занятые заработком средств к существованию, практически не имели ни времени ни сил, чтобы уделять должное внимание воспитанию своих детей. Дошкольники, не посещавшие детский сад, чаще всего были предоставлены сами себе. Многие родители в состоянии стресса впадали в алкоголизм, не обеспечивая своим детям не только необходимого воспитания, но и должного ухода. Именно в этот период начался резкий рост детской беспризорности и преступности. Относительно благополучные дети, которые не посещали детский сад и воспитывались в семье (как правило, бабушками), без профессиональной педагогической поддержки теряли в психическом, познавательном и социально-эмоциональном развитии – не умели играть, общаться со сверстниками.

Даже те, кто ходили в детский сад, по отзывам воспитателей, имели явные проблемы в эмоционально-личностной сфере. У них

* С советских времен сохранилась схема, согласно которой большая часть содержания ребенка в детском саду оплачивалась из госбюджета; но даже та небольшая плата, которую должны были вносить родители, в 1990-е гг. для многих оказалась непосильной.



наблюдались агрессивность, тревожность, замкнутость, гиперактивность, недостаточное развитие произвольных процессов, неумение общаться, договариваться со сверстниками.



Внимание

Стоит обратить внимание, что воспитатели, а вслед за ними и родители, называли гиперактивными избыточно подвижных детей. Квалифицированно установить наличие у ребенка гиперактивности может только специалист медико-психологического профиля.

В связи с быстро растущим числом трудных детей в группе воспитатели больше не могли оказывать каждому из них посильную педагогическую помощь, как это было раньше (с одним-двумя проблемными воспитанниками на всю возрастную группу). Педагоги чувствовали, что детям требуется двигательная разрядка внутреннего напряжения. Решать такие проблемы только путем проведения традиционных видов двигательных занятий (физкультурных, музыкально-ритмических) в силу их специфических особенностей невозможно. Так стала насущной потребность в особых заданиях и занятиях, нацеленных не на спортивный или художественно-эстетический результат, а на особую организацию двигательной деятельности детей с учетом их индивидуальных особенностей (трудностей).

История появления понятия «эмоционально-двигательная психотехника для детей»

Некоторые педагоги пытались самостоятельно придумывать для детей упражнения исходя из веяний того времени (широкого распространения тренингов для взрослых и переводной литературы по восточным практикам, телесно-ориентированной психотерапии и проч.).



К сведению

В основном такие самостоятельные попытки были неквалифицированными, т. к. механически переносили взрослые упражнения в практику работы с детьми, адаптируя их к возможностям детей только в части уменьшения физической нагрузки.

Вышедшая в 1990 г. «Психогимнастика» М. Чистяковой была первой и единственной на тот момент профессиональной программой, созданной на основе многолетнего опыта коррекционной педагогической работы с детьми с аналогичными трудностями.



ми, а также с диагнозами аутизма, ЗПР и проч. Однако одна эта программа не могла решить всех проблем. Потребность в разработке учеными (педагогами и психологами) особых программ эмоционально-личностного развития удовлетворялась позже, спустя годы. В 1998 г. появились программы «Я, ты, мы» Р. Стеркиной и О. Князевой, а также «Выразительное движение» Е. Горшковой.

ПОЯВЛЕНИЕ ПРОГРАММ «Я, ТЫ, МЫ», «ВЫРАЗИТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ» И ДР. СТАЛО ВОЗМОЖНО БЛАГОДАРЯ ОТКАЗУ ОТ ЕДИНОЙ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ В ДЕТСКОМ САДУ, РАЗРАБОТКЕ ВАРИАТИВНЫХ ПРОГРАММ, ПРЕДУСМАТРИВАЮЩИХ РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА И ДЕТЕЙ

В них, в большей или меньшей степени, предусматривалось целенаправленное развитие у детей выразительных движений, а на этой основе – эмоций, общения и взаимопонимания, творчества.

Материал таких программ, а также подобных им, которые стали появляться позже, активно использовался в русле дополняющих общеобразовательные занятия специальных занятий, проводимых индивидуально или в подгруппах. Это стало возможно благодаря достаточно позитивным процессам в системе образования тех лет, в частности в системе дошкольного воспитания: отказу от единой типовой программы в детском саду, разработке вариативных программ, предусматривающих разнообразие форм взаимодействия педагога и детей, и др.

В начале XXI в. в МГППУ на курсах переподготовки воспитателей была введена дисциплина «Телесно-ориентированная психотехника для детей» (автор и составитель – Е.В. Горшкова). Ее содержание включало анализ различных тенденций, подтверждающих необходимость разработки такого направления, рассмотрение его источников, обобщение позитивного опыта, отбор игровых телесно-двигательных упражнений для использования в рамках оказания дошкольникам психолого-педагогической помощи. Первоначальное название этого направления – «Телесно-ориентированная психотехника для детей» – отчасти отражало модное на тот момент направление тренинговой работы для взрослых, хотя и отличалось от него по формам работы и по организации*.

В начале XXI в. в МГППУ на курсах переподготовки воспитателей была введена дисциплина «Телесно-ориентированная психотехника для детей» (автор и составитель – Е.В. Горшкова). Ее содержание включало анализ различных тенденций, подтверждающих необходимость разработки такого направления, рассмотрение его источников, обобщение позитивного опыта, отбор игровых телесно-двигательных упражнений для использования в рамках оказания дошкольникам психолого-педагогической помощи. Первоначальное название этого направления – «Телесно-ориентированная психотехника для детей» – отчасти отражало модное на тот момент направление тренинговой работы для взрослых, хотя и отличалось от него по формам работы и по организации*.

* Чернигина Е.В., Горшкова Е.В. Эффективность телесно-ориентированной психотехники в решении проблем психомоторного развития детей 4–5 лет с признаками СДВГ // Психологическая наука и образование. – МГППУ, 2008, № 1.



Последующие процессы в обществе обусловили изменение данного названия.



Проблема

С подачи СМИ и медиаиндустрии в различных шоу-программах и рекламе все чаще использовались откровенные эротические мотивы, в фильмах – сцены сексуальных отношений, в Интернете появился доступ к порнографическим сайтам – все вокруг воспевало красивое тело и телесные наслаждения в отсутствие духовности. На этом фоне первоначальное название «Телесно-ориентированная психотехника для детей» могло вызывать ненужные ассоциации и недопонимание. Более того, оно неточно отражало внутреннее наполнение психолого-педагогической работы по данному направлению, где движения тела были лишь средством для раскрытия эмоций, чувств, внутренних взаимоотношений при разыгрывании сценок с участием разнохарактерных персонажей. Так появилось новое название – «Эмоционально-двигательная психотехника для детей».

Источники эмоционально-двигательной психотехники для детей

У нового направления работы с дошкольниками было два основных источника, которые помогли не только удовлетворить социальный запрос на его создание, но и определить первичные научные и методические основы для разработки этой технологии (которой в сфере дошкольного образования раньше никогда не было).

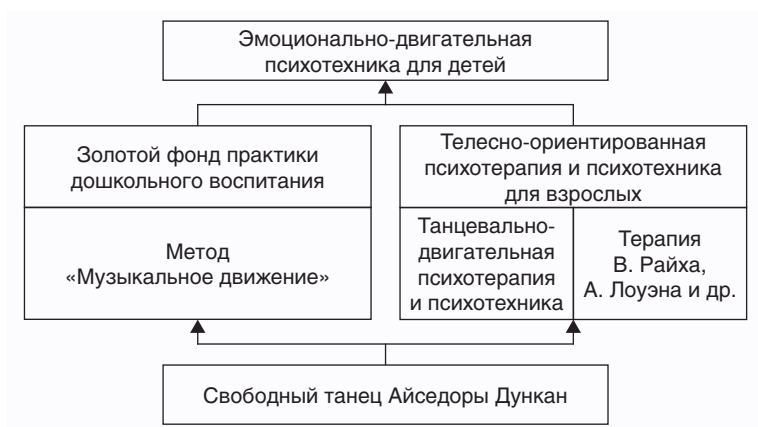
Одним источником стали телесно-ориентированная психотерапия и психотехника для взрослых, другим – золотой фонд практики дошкольного воспитания (в области развития движений у детей). Исторически так сложилось, что каждый из этих источников оказался связанным с творчеством **Айседоры Дункан** (рисунок).



К сведению

Айседора Дункан, американская танцовщица начала XX в., знаменита тем, что выступила против канонов танца в классическом балете и создала свой стиль свободного танца, исполняемого босиком. Будучи свободолобивой и темпераментной натурой, она хотела через танец освободить человека. В ее творческом (часто импровизационном) танце использовались естественные и выразительные движения, отражающие революционные настроения, стремление преобразовать мир, отбросив формализм, кос-





Источники эмоционально-двигательной психотехники для детей

ность и устаревшие иллюзорно-романтические образы традиционного балета. Дункан исходила из того, что танец может использоваться для естественного выражения сокровенных чувств и души людей. Она с воодушевлением приняла социалистическую революцию в России и по приглашению советского

правительства не только гастролировала в нашей стране, но и открывала школы, где обучала свободному танцу детей.

В России были ее последовательницы. Свои попытки продолжить ее дело они осуществляли в единичных любительских студиях на общественных началах, занимаясь либо со взрослыми женщинами, либо

с девочками школьного возраста. Даже во второй половине XX в. периодически появлялись подобные студии. В то же время традиция свободного естественного танца, выражающего образное содержание на основе классических музыкальных произведений, была переработана и в некоторых доступных элементах привнесена в практику музыкального воспитания в детском саду. В частности, использовался метод под названием «Музыкальное движение», разработанный С.Д. Рудневой и ее единомышленниками.

ТРАДИЦИЯ СВОБОДНОГО ЕСТЕСТВЕННОГО ТАНЦА АЙСИДОРЫ ДУНКАН В НАШЕЙ СТРАНЕ БЫЛА ПЕРЕРАБОТАНА В МЕТОД «МУЗЫКАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ» И В НЕКОТОРЫХ ДОСТУПНЫХ ЭЛЕМЕНТАХ ПРИВНЕСЕНА В ПРАКТИКУ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ



Телесно-ориентированная психотерапия

В Америке идея свободного танца, способствующего спонтанному самовыражению чувств человека, применялась как терапевтический метод работы со взрослыми людьми, нуждающимися в психологической и психиатрической помощи. Особенно активно этот метод разрабатывался после Второй мировой войны (и последующих войн с участием Америки) для физической и эмоциональной реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий.

Постепенно совокупность методов психотерапии с помощью танца оформилась в направление под названием «Танцевально-двигательная терапия», которая развивалась в русле телесно-ориентированной психотерапии.

Телесно-ориентированная психотерапия – направление психотерапии, в котором психологические проблемы пациентов рассматриваются в связи с особенностями функционирования их тела. Наиболее распространенные виды телесно ориентированной психотерапии – это анализ характера (или характероанализ) В. Райха, биоэнергетический подход А. Лоуэна, биосинтез Д. Боаделлы и др. Как один из источников эмоционально-двигательной психотехники для детей телесно-ориентированная психотерапия послужила первичной основой для теоретического обоснования актуальности развития данного направления психолого-педагогической помощи для дошкольников.

Метод «Музыкальное движение»

Метод стал существенным вкладом в золотой фонд практики отечественного дошкольного воспитания, связанной с развитием движений у детей. В русле этого метода, ориентированного прежде всего на высокие образцы классической музыки, которую можно использовать в работе с дошкольниками, а также на создание методики выразительности исполнения движений, была выработана система музыкально-двигательных упражнений с элементами образности. Осмысленное выполнение этих упражнений детьми придавало особую выразительность их движениям и поддерживало интерес к подобной деятельности. Наиболее эффективные упражнения, отобранные за многие годы на основе эмпирического опыта, составили золотой фонд.



К сведению

В полном объеме методика «Музыкальное движение» в течение долгих лет не допускалась в дошкольные учреждения. Лишь некоторые ее упражнения использовались в «Программе воспитания детского сада».

Однако подавляющую часть составляли традиционные формы (многочисленные пляски в круговом построении и немногочисленные образные танцы, такие как «медведь ходит», «листочка бежит», «танец снежинок» и др.). При этом задача выразительности исполнения сводилась к достижению ритмичности движений под музыку несложных (чаще – двухчастных) произведений, написанных детскими композиторами.

Ситуация начала меняться во второй половине 1980-х гг., с одной стороны, в связи с проведением ряда психолого-педагогических исследований развития музыкальных способностей у дошкольников, а с другой – в результате снижения влияния ученых-педагогов, выступавших за прежние традиции музыкально-ритмического воспитания.

Развитию более эффективных методов обучения способствовали педагоги-практики высокого уровня, среди которых следует упомянуть **Е.С. Рагульскую**. Работая музыкальным руководителем в детском саду, она использовала и развивала метод «Музыкальное движение». В частности, она является автором методики развития у детей пространственной ориентировки, необходимой для участия в музыкально-двигательных играх, групповых перестроениях под музыку, которые до сих пор сохраняются в традиции проведения детских праздников*.

Специфика эмоционально-двигательной психотехники для детей

Эмоционально-двигательная психотехника, на поверхностный взгляд, может напоминать занятия по физкультуре или музыкальному воспитанию: дети так же активно двигаются, часто – под музыку, так же обращается внимание на развитие выразительности движений, так же используются подвижные игры и даже некоторые похожие упражнения и т. д. Однако у эмоционально-двигательной психотехники (далее – ЭДП) своя специфика и свои задачи.

* Подробнее читайте в следующих номерах журнала.



Результат, на достижение которого направлена ЭДП, заключается не в развитии двигательных навыков и физических качеств. Также не является первоочередным результатом развитие музыкальных способностей, в том числе музыкальности движений. Однако и то, и другое может быть попутным результатом в работе с дошкольниками по методике ЭДП.

**Важно**

Главное, на что направлена ЭДП, – создание условий для преодоления ребенком трудностей в общении с окружающими; укреплении его уверенности в себе и желания выражать себя вовне, проявлять свои свойства, способности – в творчестве, свободном эмоциональном переживании; развития у него эмоционально-двигательной регуляции и др.

При таких внутренних изменениях внешние достижения ребенка (например, в продуктивной деятельности) тоже улучшаются, но главные признаки эффективности ЭДП – внутренняя активность и нацеленность ребенка на совместную деятельность со сверстниками, позитивное взаимодействие с ними, проявление самостоятельности и желание помогать другим.

Выше уже упоминались три программы, нацеленные на развитие разных сторон личности при помощи обучения выразительным движениям. Подобные программы (более или менее разработанные) продолжали появляться* и в течение последних 15 лет, т. к. эффективность методов эмоционально-личностного развития ребенка-дошкольника с применением не просто двигательных упражнений, а упражнений на основе выразительных движений становится все более очевидной.

**Важно**

В силу единства внутренних переживаний и внешних телесно-двигательных проявлений существует возможность развивать эмоционально-личностную сферу ребенка и даже преодолевать возникающие в этой сфере проблемы, предлагая ему выполнить задания, построенные на выразительных движениях (и других видах движений). Такие задания (упражнения) позволяют целенаправленно развивать у ребенка определенные внутренние качества.

* Многие из разработанных в течение последних 15 лет программы нуждаются в квалифицированной профессиональной экспертизе.



Цель, задачи и методы ЭДП для детей

На основе изложенного можно сформулировать цель и задачи ЭДП для детей.

Цель – оказание психолого-педагогической помощи в решении проблем развития эмоционально-личностной сферы посредством обучения дошкольников языку выразительных движений на основе знаний о детской психике.

Задачи:

1. Развитие эмоциональной сферы и общения с использованием невербальных способов выражения эмоций и отношения к окружающим. Решение этой задачи обеспечивается комплексом более узких задач, направленных на развитие: невербального общения; эмоциональной сферы (умения распознавать и выражать эмоции); умения понимать партнера по общению; инициативности в общении.
2. Формирование открытого и доверительного отношения к внешнему миру и готовности контактировать с ним.
3. Развитие уверенности в себе, своих возможностях.
4. Развитие способности удерживать психологическую дистанцию в общении.
5. Развитие эмоционально-двигательной регуляции.

При этом важно еще раз подчеркнуть, что эффективность ЭДП в работе с дошкольниками заметно возрастает, если упражнения, этюды используются в режиме выполнения творческих заданий, хотя развитие творчества и продуктивного воображения не является прямой задачей ЭДП.

Методы ЭДП можно сгруппировать по ряду **направлений**:

- **развитие образно-пространственной ориентировки:**
 - методы развития ориентировки при размещении и перемещении враспынную;
 - методы развития ориентировки при построении в круг и движении по кругу;
- **развитие уверенности в себе:**
 - методы развития готовности контактировать с внешним миром;
 - методы развития внутренней устойчивости;



- **развитие эмоций и общения:**
 - методы развития способности к перевоплощению в образ;
 - методы развития умения обращаться к партнеру с помощью жестов;
 - методы развития открытости в общении;
 - методы развития понимания партнера по общению – в парном взаимодействии по принципу «ведущий – ведомый»;
- **развитие эмоционально-двигательной регуляции:**
 - методы развития произвольной регуляции состояния мышечного напряжения;
 - методы развития умения произвольно выражать эмоции;
 - методы развития умения передавать игровой конфликт.

Как показывает опыт, после специального обучения педагоги и педагоги-психологи могут использовать методы ЭДП в своей практической работе с детьми в условиях дошкольных образовательных организаций. Формат такой работы по данному направлению психолого-педагогической помощи детям может быть самым разным: от проведения отдельных индивидуальных или групповых упражнений и игр до систематических плановых занятий в русле дополнительного образования или групп для детей с трудностями развития, с которыми работает педагог-психолог.



Читайте в следующем номере

Игры и упражнения метода развития образно-пространственной ориентировки

