Психолого-педагогические технологии в работе педагога-психолога

«Использование гештальт - технологии в коррекции эмоциональной сферы у детей с ОВЗ»

***Из теории гештальт-терапии…***

**Гештальт-терапия** (от нем. Gestalt – образ, форма, структура + греч. therapeia – лечение) – форма психотерапии, разработанная в рамках гештальтпсихологии Фредериком Перлзом. Гештальт-терапия – это направление психотерапии, которое ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого лучшее понимание и принятие человеком себя, достижение большей внутриличностной целостности, большей наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром, в том числе с окружающими людьми.

**Главная цель гештальт-терапии** – достижение возможно более полного осознания себя: своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов, своей мыслительной деятельности, а также, насколько возможно, полного осознания внешнего мира, прежде всего мира межличностных отношений. Гештальт-терапия не стремится к немедленному изменению поведения и быстрому устранению симптомов. Устранение симптомов или изменение поведения, достигнутое без достаточного осознания, не дает стойких результатов или приводит к возникновению новых проблем на месте старых.

В результате гештальт-терапии клиент приобретает способность сознательно выбирать свое поведение, используя различные аспекты своей личности, сделать свою жизнь более наполненной, избавиться от невротических и других болезненных симптомов. Он становится устойчивым к манипуляциям других людей и сам способен обходиться без манипуляций, другими словами, он научается стоять на собственных ногах.

Данные, полученные в экспериментальных исследованиях М.Вертгеймера, привели гештальт-психологов к выводу о том, что ведущим психическим процессом, который фактически определяет уровень развития психики ребенка, является восприятие. Именно от того, как воспринимает ребенок мир, доказывали ученые, зависят его поведение и понимание ситуации. К такому выводу ученые этой школы приходили потому, что считали, что процесс психического развития – это рост и дифференциация гештальтов. Гак как определяет и направляет этот процесс формированияи трансформации гештальтов восприятие окружающего мира, то именно восприятие и служит ведущей психической функцией психического развития в целом.

Сам процесс психического развития, с точки зрения гештальт-психологии, делится на два независимых и параллельных процесса – созревание и обучение. Один из основоположников этого направления К. Коффка подчеркивал их независимость, доказывая, что в процессе развития обучение может опережать созревание, а может и отставать от него, хотя чаще они идут параллельно друг другу, создавая иллюзию взаимозависимости. Тем не менее обучение не может ускорить процесс созревания и дифференциации гештальтов, так же как и сам процесс созревания не ускоряет обучения.

Доказательства справедливости этого подхода к развитию психики гештальтпсихологи искали как в исследовании формирования познавательных процессов (восприятия, мышления), так и в развитии личности ребенка (Левин).

Изучая процесс восприятия, ученые утверждали, что основные свойства восприятия формируются постепенно, с вызреванием гештальтов. Так появляются константность и правильность восприятия, а также его осмысленность.

Исследования развития восприятия у детей, которые проводились в лаборатории Коффки, показали, что ребенок рождается с набором смутных и не очень адекватных образов внешнего мира. Постепенно в процессе жизни эти образы дифференцируются и становятся все более точными. Так, при рождении у детей есть смутный образ человека, в гештальт которого входит и его голос, и лицо, и волосы, и характерные движения. Поэтому маленький ребенок (1-2 месяцев) может не узнать даже близкого взрослого, если он резко изменит прическу или сменит привычную одежду на совершенно незнакомую. Однако уже к концу первого полугодия этот смутный образ дробится, превращаясь в ряд четких образов: образ лица, в котором выделяются отдельные гештальты (глаза, рот, волосы), появляются образы голоса, тела и т.п.

Исследования Коффки показали, что так же развивается и восприятие цвета. Вначале дети воспринимают окружающее только как окрашенное или неокрашенное, без различения цветов. При этом неокрашенное воспринимается как фон, а окрашенное – как фигура. Постепенно окрашенное делится на теплое и холодное, а в окружающем дети выделяют уже несколько наборов фигура–фон. Эти неокрашенное–окрашенное теплое, неокрашенное–окрашенное холодное воспринимаются как несколько разных образов, например: окрашенное холодное (фон) – окрашенное теплое (фигура) или окрашенное теплое (фон) – окрашенное холодное (фигура). Таким образом, единый прежде гештальт превращается в четыре, уже более точно отражающие цвет. Со временем и эти образы дробятся, так как в теплом выделяются желтый и красный цвета, а в холодном – зеленый и синий. Этот процесс происходит в течение длительного времени, пока, наконец, ребенок не начинает правильно воспринимать все цвета. На основании этих экспериментальных данных Коффка пришел к выводу о том, что в развитии восприятия большую роль играет сочетание фигуры и фона, на котором демонстрируется данный предмет.

Он доказывал, что развитие цветового зрения основывается на восприятии сочетания фигура–фон, на их контрасте, и сформулировал один из законов восприятия, который был назван транс-дукция. Этот закон доказывал, что дети воспринимают не сами цвета, но их отношения. Так, в опыте Коффки детям предлагалось найти конфетку, которая была в одной из двух прикрытых цветной картонкой чашек. Конфетка всегда лежала в чашке, которая была закрыта темно-серой картонкой, в то время как под черной конфетки никогда не было. В контрольном эксперименте детям надо было выбрать не между черной и темно-серой крышкой, как они привыкли, но между темно-серой и светло-серой. В том случае, если бы они воспринимали чистый цвет, они выбрали бы привычную темно-серую крышку, однако дети выбирали светло-серую, так как ориентировались не на чистый цвет, но на соотношение цветов, выбирая более светлый оттенок. Аналогичный опыт был проведен и с животными (курами), которые также воспринимали только сочетания цветов, а не сам цвет.

***Применение гештальт-технологий в работе с детьми с ОВЗ***

***(некоторые технологии)***

*Упражнение 1*

*Цель:* знакомство участников друг с другом, сокращение психологической дистанции, создание доверительной атмосферы.

*Инструкция:* «Задача - назвать свое имя, назвать качество своего характера, которым гордишься, и подкрепить это качество движением. Движение должно подтверждать качество. После того, как участник назвал имя, качество, совершил движение, группа хором все повторяет: имя, качество, движение.

*Упражнение 2*

*Цель:* научиться осознавать собственные эмоции, переживаниями и облекать их в форму поведения, адекватную ситуации;

*Инструкция:* «Закройте глаза, попробуйте двигаться по комнате, отслеживая свои ощущения. Найдите себе пару. Возьмите ладони друг друга, что чувствуете в этот момент внутри? Что происходит с вашим дыханием? Какое оно? Повернитесь спинами друг к другу, обопритесь друг на друга, так, чтобы вам было комфортно, что чувствуете в этот момент? Откройте глаза, найдите себе пару, поделитесь тем, что происходило в вашем теле»

*Упражнение 3*

*Цель:* осознание своих негативных и позитивных эмоции; дает возможность заглянуть в себя, исследовать свое эмоциональное состояние, признать свои чувства и принять ответственность за них.

*Инструкция:* «Вспомните то время, когда вы очень грустили, возможно, вы чувствовали обидели, и вы плакали... или очень на что-то злились... или вам было очень стыдно... Выберите какое-то одно чувство и представьте себе ситуацию, в которой оно возникло. Что же тогда происходило? Как вы выглядели в тот момент? В какой части тела у вас откликается это чувство? Как вы себя чувствуете, если усилить это переживание? А теперь, поскольку сейчас это все лишь в вашем воображении, и вы можете изменить с помощью фантазии все, что угодно, мысленно сделайте что-то в той ситуации такое, что поможет вам чувствовать себя лучше. Что вы такое сделаете, что изменит ваше первоначальное состояние? Что-то такое, что только в ваших силах... А теперь, после новых действий, что вы чувствуете сейчас? Ощутите то новое чувство, которое у вас появилось... быть может, вы теперь счастливы, радуетесь, или спокойны, или сильны, или ласковы, или дружелюбны. Пусть эти чувства останутся с вами, станут вашей частью. Цените их.

А теперь посидите некоторое время спокойно, когда же вы будете готовы, запишите/нарисуйте то, что вы испытывали. Вспомните то время, когда вам было плохо, и то, что вы сделали чтобы изменить это состояние к лучшему. Прочитайте/расскажите, что вы испытывали».

*Рефлексия:* Какое чувство вы выбрали?

В какой части тела в этот момент вы чувствовали напряжение?

Когда вы мысленно изменили ситуацию, что стало с чувством?

Что было полезного для вас сейчас?

*Упражнение 3*

*Цель:* подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта. Получение обратной связи для тренера.

*Инструкция:* «Завершите фразы: «Сегодня я узнал, было интересно, теперь я могу, меня удивило, мне захотелось, я почувствовал, я применю, пожелания, я приобрел»»