**Работа педагога-психолога с чувством тревоги с детьми с ОВЗ**

Нечаева Д. А. педагог-психолог МБОУ ООШ 45 г. Томск

Предметом изучения в гештальт-психологии являются отношения между организмом и средой. Это обусловлено тем, что ни один индивид не самодостаточен. Он может существовать только в среде, вместе с которой он в каждый момент составляет единое поле. Поведение индивида — функция этого поля; оно определяется природой отношений между ним и его средой. Если отношения взаимно удовлетворительны, то поведение индивида считается нормальным. Если отношения конфликтны, то поведение индивида описывается как ненормальное.

Функционирование человека в среде происходит на контактной границе между ним и его средой. Там же возникают и психологические события, которые являются предметом исследования в психологии. Под границей здесь понимается точка, в которой происходит отделение Я от не-Я. Наши мысли, действия, поведение, эмоции — это способ выражения и принятия событий, происходящих на границе. Граница в рамках гештальт-подхода представляет собой функцию поля организм/среда. Она позволяет индивиду чередовать пребывание в контакте с отделением от среды. Если граница между организмом и средой становится неясной или утрачивает свою проницаемость, то это приводит к нарушению контакта, осознавания и отделения себя от другого. Граница между организмом и средой должна поддерживаться в состоянии проницаемости, чтобы происходил обмен, и в то же время быть достаточно прочной для сохранения автономии.

Индивид вступает во взаимодействие со средой посредством двух систем: сенсорной и моторной. Сенсорная система обеспечивает ему ориентацию, а моторная — манипуляцию. Чтобы удовлетворить свои потребности, индивид должен найти в среде необходимые материалы, а затем манипулировать ими таким образом, чтобы органический баланс был восстановлен, и тогда гештальт будет завершен. Это можно представить в виде следующей схемы.

В результате выделения фигуры из фона возрастает мобилизация энергии — возникает возбуждение, необходимое для совершения манипуляции, удовлетворяющей потребности индивида. Возбуждение всегда сопровождается усиленным метаболизмом — окислением накопленных пищевых субстанций, и потому возникает насущная потребность в большом количестве кислорода. Организм реагирует на это учащением и увеличением амплитуды дыхания.

Если по каким-либо причинам (внутренним или внешним) манипуляция не может быть совершена, то организм старается заблокировать возникшее возбуждение с помощью контроля дыхания. Вместо спонтанного углубления дыхания — как вдохов, так и выдохов — человек продолжает дышать так, как он дышал перед возбуждением. Затем грудная клетка сжимается, чтобы усилить выдох и избавить легкие от углекислого газа (продукта окисления). Вместе с непроизвольным сжатием груди возникает тревога. Она возникает во всех случаях, когда организму не хватает кислорода.

Итак, тревога, с точки зрения гештальт-подхода, — это переживание трудности дыхания во время заблокированного возбуждения.

В тот момент, когда индивид старается заблокировать возникшее возбуждение посредством контроля дыхания, нарушается функция границы контакта. Она утрачивает свою проницаемость, что препятствует удовлетворению потребности и завершению гештальта.

Если индивид часто использует такой способ прерывания контакта со средой, то тревога накапливается и становится недифференцированной. Развивается такая черта личности, как тревожность. В рамках гештальт-подхода тревожность понимается как склонность индивида к тревожным реакциям.

Исходя из всего вышесказанного работа с тревожностью включает в себя три направления:

I. Обучение навыкам сосредоточения на собственном дыхании (помогает исследовать, каким образом различными структурами мышечных напряжений индивид останавливает полный выдох).

II. Исследование личностных границ (помогает восстановить способность к контакту с окружающей средой).

III. Перевод тревоги в возбуждение и нахождение таких путей удовлетворения потребностей, вызвавших это возбуждение, которые безопасны для других функций организма (помогает завершить незавершенные гештальты).

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: познакомить участников группы с целями групповой работы и друг с другом.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Упражнение «Снежный ком».

2. Упражнение «Пары». В парах в течение минуты рассказать о себе, а затем в кругу рассказать о своем партнере от первого лица.

3. Упражнение «Мой личный герб». Участники рисуют свой герб на заранее приготовленных бланках, затем гербы вывешиваются и участники в течение 5 минут знакомятся с ними.

4. Ведущий объясняет цели и режим работы группы.

5. Шеринг или письменная обратная связь.