

Муниципальное бюджетное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Городской образовательный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи города Орла»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » 09 20 18 г
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУ «ГОЦППМСП»
 З.В. Овчинникова
Приказ от 30.09.18 № 2

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
социально-педагогической направленности
«Холистический массаж»

Возраст обучающихся: от 5-ти лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Целовальникова М.В., педагог-психолог

Орел, 2018 г.

Пояснительная записка.

Большое значение в сохранении психологического здоровья, способности к усвоению информации, преодолении стрессовых состояний детей является субъективное ощущение себя целостным. Такое ощущение возможно только при отсутствии конфликта между телом и сознанием.

Одними из основных психокоррекционных методов, направленных на разрешение данного психологического конфликта является метод телесно-ориентированной коррекции – палсинг (холистический массаж).

По мнению автора палсинга Т. Браунинг, лежащие в основе метода техники раскачивания и вибрации вызывают резонанс на всех структурных уровнях организма вплоть до клеточного. Метод обладает сильным релаксационным и саморегулирующим действием и показал свою эффективность при лечении различных психосоматических расстройств [11]. Специфика метода палсинга заключается в том, что его можно использовать и как средство перераспределения энергии - работа с телом на языке тела, и как средство моделирования - работа с телом на языке сознания [10]. В психокоррекционной практике в ходе сеансов палсинга ребенок или взрослый через соприкосновение с телесными блоками повторно переживает конфликты и травмы в ситуации безопасности, доверия и помощи со стороны психолога, что позволяет ему отреагировать, осмыслить, принять и позитивно интегрировать в настоящую жизнь имеющийся травматический опыт.

Научные, методологические, нормативно – правовые и методические основания программы.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями, изложенными в комплекте учебно–методической документации по дополнительным общеобразовательным программам (приказа Минпросвещения от 9.11.2018 г.№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам», письмо Министерства образования Российской Федерации от 11.12.2006 года 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»), письмом Министерства образования Российской Федерации от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально – психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей», письмом Министерства образования Российской Федерации от 10.02.2015 года № ВК-268/07 «О совершенствовании центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Основания программы.

Цель программы: Коррекция нарушений эмоциональной сферы

Адресат: Данная программа предназначена для детей с 5 до 17 лет, имеющих нарушения в эмоциональной сфере, такие как: психологическое истощение, психологическое возбуждение, повышенная эмоциональная лабильность, ПТСР

Продолжительность программы: 2018-2019 учебный год.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации: Данная программа была разработана и прошла апробацию на базе МБУ «ГОЦ ППМСП» в 2018 году.

3. Учебно- тематический план программы.

Цель программы: (таких как психологическое истощение, психологическое возбуждение, повышенная эмоциональная лабильность, ПТСР и т.д.)

Задачи программы:

- Нормализация вегетативного компонента эмоциональной сферы;

- Снижение уровня тревожности, как следствие – повышение уверенности в своих силах;
- Формирование интернальности и толерантному отношению к своему прошлому.

Назначения холистического массажа: данный массаж рекомендован соматически здоровым детям, не имеющих психиатрического статуса.

Противопоказания для проведения массажа:

Перед проведением курса массажа необходимо получить заключение педиатра об отсутствии противопоказаний:

- Лихорадочное состояние;
- Острые воспалительные процессы;
- Носовые кровотечения и склонность к ним;
- Конъюнктивиты (воспаления оболочки глаз);
- Различные заболевания кожных покровов и волосистой части головы (инфекционные, грибковые и невыясненной этиологии);
- Диатезы или другие аллергические реакции; стоматиты или другие инфекции полости рта;
- Герпес на губах;
- Отёк Квинте (аллергический отёк наружных тканей или внутренних органов);
- Увеличение лимфатических узлов;
- Резко выраженная пульсация сонных артерий;
- Эпи синдром и судорожный синдром;
- Если ребёнок недавно перенёс ангину, массаж противопоказан до полного выздоровления ещё на протяжении 10 – 14 дней;
- С большой осторожностью необходимо применять массаж с детьми, которые плачут, кричат, вырываются из рук, у них синее «носогубной треугольник» и отмечается тремор подбородка.
- Психиатрические заболевания.

Материалы, необходимые для проведения массажа: кушетка, музыкальное сопровождение для холистического массажа (например, Т. Браун)

Категория обучающихся: Дети старшего дошкольного и школьного возраста с 5 до 17 лет, имеющие эмоциональные нарушения.

Срок обучения. 2018-2019 учебный год.

Режим занятий: Холистический массаж проводится через 2-3 раза в неделю, курс 10 занятий, длительностью 30 -40 мин.

№	Наименование блоков и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретические	практические	
1	Диагностика	1		1	
2	Массаж всего тела	9		9	
итого		10			

4. Учебная программа. Основное содержание.

Холистический массаж может проводиться в различном положении пациента: лежа на спине, на животе, на боку.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В ХОЛИСТИЧЕСКОМ МАССАЖЕ.

Основными в холистическом массаже являются раскачивающие и вибрационные движения. Все они выполняются мягкой раскрытой ладонью в определенном ритме и с разной амплитудой. Исключением являются некоторые позиции, где вы держитесь пальцами за определенные участки тела, – например, при массаже лица или пальцев ребенка. Наряду с раскачиванием в этой технике используются и другие приемы, такие как: растирание, «закатывание», «подбрасывание», растягивание, повороты. Также могут использоваться мелкие вибрационные движения.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА:

1. Поперечные движения;
2. Растирание лопаток.
3. Массаж таза;
4. Раскачивание ноги;
5. Раскачивание голени;
6. Раскачивание ноги ;
7. Потягивание ноги;
8. Подбрасывание голени;
9. Соединение.
10. Раскачивание и растягивание ноги 2;
11. Раскачивание и подбрасывание голени;
12. Раскачивание руки;
13. Массаж всего тела через плечевой пояс;
14. Массаж левой руки;
15. Массаж всего тела.

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ТЕХНИКИ:

- Повсеместное движение. Основная цель массажа любого участка — создать движение по всему телу, именно поэтому первый принцип — «повсеместное движение» — является основным.
- Расширение и удлинение. Цель многих элементов массажа — расширение и удлинение. Растягивание не только удлиняет тело, расширяет грудную клетку, освобождает зажатые суставы и мышцы, оно также способствует освобождению сдерживаемых эмоций и скованных энергий. Помните, что семечко становится растением благодаря расширению изнутри.
- Соединение. Соединение различных полюсов и аспектов тела достигается двумя способами:
 - А) через повсеместное движение тела;

Б) через массаж границ и прилегающих к ним областей.

- Взаимосвязь. Контакт во время сеанса осуществляется непосредственно через руки психолога, психологической настрой и включение.
- Не принуждение. Техника массажа очень мягкая, без толчков и принуждения. Цель — создать спокойную, безопасную атмосферу, пробудить естественные исцеляющие способности организма. Если нет насилия, нет и причин сопротивляться и защищаться.
- Целостность. Прежде чем приступать к работе с блоком, надо дать возможность ребенку осознать этот блок и причину его возникновения.
- Внутренние ресурсы. Уважительное отношение к ребенку, его внутренней силе, его способности доверять своим ощущениям, чувствам.

Занятие 1. Методика обследования эмоциональных блоков:

- неглубокое или сдерживаемое дыхание при массаже какого-либо участка;
- боли, возникающие на поверхности; в поисках выхода они могут переместиться на поверхность из глубины, чтобы заявить о себе;
- разница температур в различных частях тела;
- постоянный разговор, погружение в мысли, фантазий, мешающие сосредоточению на ощущениях тела.

Занятие 2-3. Исследование границы между левой и правой стороной тела.

Границу между правым и левым аспектами можно рассматривать как разрыв между: действием и существованием, мужским (внешним) и женским (внутренним); окружающими и собой.

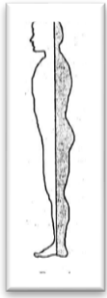
Анатомически правое и левое полушария перекрещиваются в теле. Левое полушарие контролирует правую часть тела и включает аналитические, вербальные процессы. Правое полушарие отвечает за левую половину и включает творческие процессы и целостное восприятие. Рассматривая взаимодействие правого и левого аспектов, интересно взглянуть и на нашу прошлую модель — отношения между родителями. В холистическом массаже мы массируем левую и правую части отдельно, чтобы и мы сами, и наш пациент почувствовали каждую из них и услышали ее историю. Разница между правым и левым аспектами особенно хорошо заметна при массаже рук или ног.



Занятие 4-5. Исследование границ между передней и задней частью тела.

Границу между передним и задним аспектами можно рассматривать как границу между : сознательным и бессознательным, видимым и невидимым.

Неприятие темных, нежелательных сторон, связанных с нашей задней частью—спиной, делает нас неспособными принять себя. Закрывая глаза на «отрицательные» стороны, отбрасывая нежелательное, мы создаем условия для боли в спине. Неудивительно, что столько людей страдают от нее. Мы отбрасываем назад все то, чего боимся. Если причина напряжения и боли не выяснена, проблема проникает на более глубокий уровень. Боль в спине иногда указывает на приглушенный стресс. Спина — наш панцирь — принимает на себя первый удар. У многих пациентов она напряжена, ее трудно расслабить. При зажатой спине очень помогает массаж в положении лежа на боку.

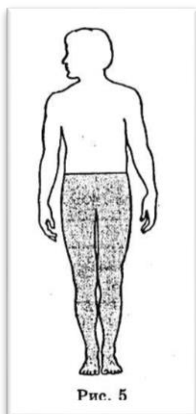


Занятие 6-7. Исследование границы между верхней и нижней частью тела.

Грань между верхней и нижней частями тела можно увидеть как разрыв между: верхом и низом, общественным и личным.

В благоприятных обстоятельствах мы чувствуем себя одинаково хорошо в обоих аспектах: свободно переходим от личного к общественному, от основы к выражению. Но когда мы «зажимаемся», то становимся привязанными к одному аспекту, который начинает доминировать и создавать дисбаланс в теле. И как результат — появляется постоянное раздражение или страх. Это, например, происходит, когда мы оперируем только эмоциями, в то время как нужно проявить логику. Или показываем свое «общественное» лицо, когда требуется интимность.

Разрыв между верхней и нижней частями можно ощутить при массаже в любом положении. Вы почувствуете это по тому, насколько трудно вам будет найти единый ритм для верхней и нижней частей. При раскатывании верха или низа движения будут гаситься в области крестца.

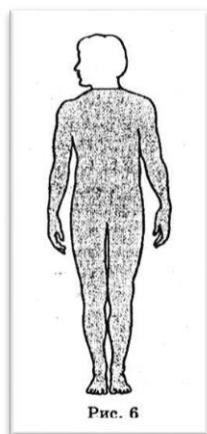


Занятие 8. Работа с границей между головой и телом.

Грань между головой и телом можно рассматривать как разрыв между: интеллектом и чувством, разумом и импульсом.

Этот разрыв выглядит как конфликт между мозгом (внутренним мыслителем) и ощущениями и импульсами тела. Отношение к телу как к грешному и нечистому складывалось веками, и потому так глубоко сидит в каждом из нас страх перед страстями и желаниями. Болезнь — наиболее частый результат непрекращающейся борьбы между разумом и чувствами.

При наличии разрыва между головой и телом огромное значение имеет шея. В этой области обычно собрано большое количество блоков. Часто этот разрыв хорошо виден: шея наклонена вниз, а голова с подбородком «вынесены» вперед, словно говоря нам о том, что они «идут» впереди тела.

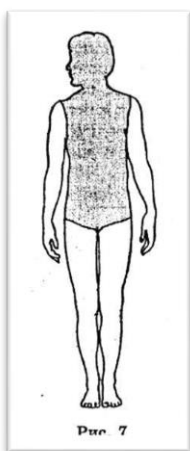


Занятие 9-10. Работа с границами между телом и конечностями.

Разрыв между конечностями и телом можно рассматривать как разрыв между: действием и существованием, ходьбой и стоянием, действием и чувством.

Этот разрыв очень часто заметен внешне: большое туловище и короткие конечности, и наоборот. Во время массажа вы можете обнаружить блок в верхней части рук или плечах.

Такому человеку очень трудно освободить и выразить свои чувства. Когда энергия начинает выходить наружу, она останавливается в кистях рук. Напряжение в этой области часто приводит к нарушению работы сердца. Наличие блока в конечностях свидетельствует о глубоком конфликте между сильным побуждением к какому-либо действию и противостоящим ему внутренним запретом. Блок в руках может говорить о нереализованных творческих возможностях. Напряжения, которые возникают в ногах, часто связаны с подавленной агрессией, могут быть следствиями физических травм и насилия.



Система условий реализации программы:

Данная программа должна быть реализована при соблюдении следующих условий:

1. Наличие отдельного кабинета.
2. Наличие кушетки для проведения массажа.
3. Возможность прослушивания музыкального сопровождения (например, Т. Браун)

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Оптимизация эмоционального состояния детей и подростков, снижение состояния тревожности, повышенной эмоциональной лабильности.

4. Список литературы:

1. Голуб Я.В., Шелков О.М., Дроздовский А.К. Свето-звуковая стимуляция и психотренинг в спорте. – СПб, 2010. – 92 с.
2. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья.- СПб., 1999.- с. 331-339.
3. Пряхина М.В. Телесно-ориентированная терапия в коррекции посттравматических состояний сотрудников ОВД //Социально-правовые и психологические основы деятельности органов внутренних дел: проблемы теории и практики. Тезисы докладов. – СПб.: СПб университет МВД РФ, 2002.
4. Пряхина М.В. Влияние внутриорганизационных источников стресса на нервно-психическую адаптацию сотрудников органов внутренних дел//Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2010. - № 3 (47).
5. Тимошенко Г., Леоненко Е. Работа с телом в психотерапии. – М., 2006. – 480 с.
6. Федорова Г., Бажурина В. Холистический массаж. – СПб., 2001. – 186 с.

