

УДК 159.9

## **ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ПРАКТИК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.**

**Горская О. И.**

**научный руководитель педагог-психолог Разуваева М. В.**

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Аэрокосмическая школа»»*

Предположение о существовании тесных связей между эмоциональными состояниями человека и нарушениями физического здоровья имеет давнюю историю. Идеи смерти или развития тяжелых недугов по причине сильных эмоциональных потрясений встречаются во всех культурах, начиная с древнейших времен

Сегодня насчитывается около 14 типов расстройств, связанных с влиянием психологических факторов: стенокардия, нарушения сердечного ритма, сердечные спазмы; бронхиальная астма и т.д. В современной психотерапии и медицине часто используются телесно-ориентированные практики, а многие психологические проблемы психотерапевты предлагают решать через занятия спортом (плавание, танцы, фитнес, йога, бег), наблюдая улучшение в эмоциональном состоянии у людей, после регулярных физических нагрузок.

Настроение (эмоциональный фон) - наиболее общее эмоциональное состояние, которое в течение определенного времени окрашивает переживания и деятельность человека. Оно охватывает психику человека и оказывает влияние на его работоспособность, стимулируя и активизируя ее. Таким образом, существует взаимосвязь между физическим и эмоциональным фоном человека.

Известный врач, психотерапевт Х.М. Алиев выдвинул теорию, что через телесные практики можно снимать стресс и различные нарушения психологического здоровья человека, за счет технологий саморегуляций, которые делают это автоматически. Также он предположил, что тело может являться «громоотводом» негативных эмоциональных состояний, если выполнять определенные физические упражнения, которые несут рефлексорный характер в природе человека.

Актуальность данной работы заключается в том, что психосоматические практики обсуждаются, и психосоматика вошла в медицину, психотерапию, но до сих пор является мало изученной темой. Данная работа несет практическую ценность, так как в ней есть методический материал и собраны психосоматические практики, которые могут использоваться в образовательном процессе для улучшения эмоционального фона у обучающихся.

**Цель** нашей работы: исследование психосоматических практик в образовательном процессе для изменения эмоционального фона у обучающихся.

### **Задачи:**

- раскрыть понятия психосоматики и эмоционального фона,
- исследовать историю психосоматики и ее роль в науке,
- исследовать взаимосвязь психосоматики и эмоционального фона,
- составить комплекс психосоматических упражнений, способствующих улучшению эмоционального фона у обучающихся,
- разработать способы отслеживания динамики изменения эмоционального фона у обучающихся,
- провести исследование, с использованием психосоматических практик,
- провести анализ результатов исследования.

Объект исследования: психосоматические практики.

Предмет исследования: использование психосоматических практик в образовательном процессе.

**Гипотеза:** использование психосоматических практик в образовательном процессе может способствовать улучшению эмоционального фона.

Существует взаимосвязь между физическим и эмоциональным фоном человека. Настроение человека зависит не только от его психологического самочувствия, но и от его физического состояния. Известный врач, психотерапевт Х.М. Алиев выдвинул теорию, что через телесные практики можно снимать стресс и различные нарушения психологического здоровья человека, за счет технологий саморегуляций, которые делают это автоматически. Так же он предположил, что тело может являться «громоотводом» негативных эмоциональных состояний, если выполнять определенные физические упражнения, которые несут рефлекторный характер в природе человека. В современной психотерапии часто используются телесно-ориентированные практики, а многие психологические проблемы психотерапевты предлагают решать через занятия спортом (плавание, танцы, фитнес, йога, бег), наблюдая улучшение в эмоциональном состоянии у людей, после регулярных физических нагрузок.

Для своей работы мы выбрали серию упражнений из психосоматических практик, которые направлены на:

- раскрепощение;
- снятие внутреннего напряжения;
- успокоение;
- уменьшение чувства обиды;
- развитие мелкой моторики;
- уменьшение переживаний;
- снижение чувства тревоги;
- развитие саморегуляции;
- развитие самоконтроля;
- развитие доверия в группе;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие бережного и терпеливого отношения к окружающим.

Данные упражнения мы взяли из практики Х.М. Алиева («Ключ к себе»), практик Йоги, телесно-ориентированных коммуникативных практик, детских физкультурных «разминок» и составили комплекс упражнений, рассчитанный на продолжительность 10-15 минут.

Также при подборе упражнений мы учитывали легкость выполняемости упражнений и отсутствие необходимости создания специальных условий, для их проведения – то есть возможность проводить их в аудитории.

Уникальность упражнений заключается в том, что:

- каждое из них по отдельности направлено на решение определенных задач,
- могут выполняться как в комплексе, так и по отдельности,
- не требуют специальной физической подготовки,
- не требуют предварительных приготовлений со стороны участников,
- большинство упражнений являются рефлекторными для тела, и их выполнение не составляет для участников труда,
- во время выполнения упражнений участники выбирают свой индивидуальный ритм выполнения.

Таким образом, комплекс упражнений, выбранных нами, состоит из 7 простых заданий для обучающихся:

1. «Маятник»,
2. «Девочка у зеркала»,
3. «Точка душевных обид»,
4. «Веселый счет»,
5. «Крылья»,

6. «Веселый человечек»,

7. «Теплый круг».

В своей работе мы рассмотрели интерпретацию для каждого упражнения, с учетом необходимого времени для выполнения упражнения.

**Таблица интерпретации упражнений с точки зрения психосоматики**

	Название упражнения	Интерпретация значения упражнения с точки зрения психосоматики	Время проведения упражнения
1	«Маятник»	Раскрепощение и снятие внутреннего напряжения.	1 минута
2	«Девочка у зеркала»	Успокоение.	1 минута
3	«Точка душевных обид»	Снижение чувства обиды	1 минута
4	«Веселый счет»	Развитие мелкой моторики, умение уходить в «малый круг внимания»	2 минуты
5	«Крылья»	Разрешение проблем, которые «накапливаются» в шейном и грудном отделах позвоночника. Улучшается приток крови к головному мозгу.	5 минут
6	«Веселый человечек»	Развитие координации, самоконтроля и саморегуляции.	1 минута
7	«Теплый круг»	Развитие коммуникации, доверия, бережного отношения к окружающим. С физиологической точки зрения улучшается приток крови к головному мозгу.	2 минуты

Базой своего исследования мы выбрали МБОУ ДО ЦДО «Аэрокосмическая школа», в исследовании принимали участие обучающиеся 8 класса по курсу «психология конструктивного общения». В исследовании участвовало 3 группы по 15 человек.

В течение учебного года участники эксперимента выполняли комплекс психосоматических упражнений, подобранных нами (раз в неделю, с учетом особенности образовательного процесса). В соответствии с нашей гипотезой данные упражнения должны были благоприятно влиять на изменение эмоционального фона у участников исследования.

Для отслеживания динамики изменения эмоционального фона исследуемых, мы разработали систему учета «Дневник настроения», где обучающиеся, включенные в эксперимент нашего исследования, до и после упражнений записывали свое настроение. Каждый участник исследования заполнял «дневник настроения» на протяжении всего эксперимента, строго в соответствии с инструкцией. За время исследования мы провели 20 зарядок.

Для того чтобы отследить динамику, мы распределили все записи в дневниках на «положительную динамику», «отрицательную динамику», «без изменений».

**Таблица распределения первичных результатов исследования**

положительная	без изменений	отрицательная
Приподнятое-отличное	Хорошее-хорошее	Отличное-нормальное
Глупое-отличное	Отличное-отличное	Нормально-плохое
Хорошее-отличное	Нормальное-нормальное	Хорошее-глупое
Плохое-отличное	Супер-супер	Супер-нормальное

Хорошее-супер	Спокойное-спокойное	Спокойное-плохое
---------------	---------------------	------------------

Все результаты с категории «положительная динамика» мы определяли как +1; результаты «без изменений» - 0; результаты «отрицательная динамика» - 1.

Проанализировав дневники участников мы составили сводную таблицу результатов, на каждое занятие и участника исследования. Дневники участников собраны без имен. Значение «н» ставилось, если обучающийся отсутствовал на занятии, по каким-либо причинам.

**Сводная таблица результатов динамики эмоционального фона участников исследования**

у	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	0	0	+	+	-	0	0	+	0	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	н	+	+	-	-	+	+	+	+
3	+	0	0	0	+	-	0	0	0	0	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	+	н	н	н	+	+	+	+	+	+	+	0	+	+	+	+	+	+	0	+	+
5	+	+	+	+	+	-	+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0	+	+	+
...	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
4	+	+	н	+	+	+	+	0	+	+	0	+	+	+	0	+	+	+	+	+	+
5																					

Далее мы по каждому занятию высчитали сколько +, -, 0 и «н» (считаем, как «0», т. к. у обучающихся настроение не изменилось, в виду того, что их не было на выполнении упражнений). В итоговой строке высчитали среднее арифметическое, и внесли полученные результаты в таблицу.

**Общие результаты динамики**

д	№ занятия																		с/а		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	...		2	
+	37	34	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	...	3	35,
			3	9	0	3	9	7	6	5	4	7	7	9	6	6			...	9	9
-	0	1	1	0	2	3	1	1	4	2	2	2	2	1	3	4			...	0	1,6
0	8	10	1	1	1	9	5	7	5	8	9	6	6	5	6	5			...	6	7,5
			1	6	3																

Для подсчета в процентном отношении, мы округлили среднее арифметическое значение по показателям («+» - 36, «-» - 2, «0» - 7).

Перевели результаты в % и получили: положительная динамика у участников составляет 80%, отрицательная динамика у 4% процентов участников, динамика «без изменений» у 16% участников.

Результаты исследования показали, что процент положительной динамики составляет 80 %, что говорит о том, что, в целом, использование психосоматических практик в образовательном процессе положительно влияет на эмоциональный фон обучающихся. Тем самым мы подтвердили нашу гипотезу, о том, что использование психосоматических практик в образовательном процессе может способствовать улучшению эмоционального фона.