

Алексей Колесников

Тело – зеркало души, или Синдром «умной собаки»



Мы рождаемся с внутренней потребностью в игре, спонтанной, радостной, веселой и удивительной; мы хотим быть здоровыми и непосредственными, двигаться и чувствовать. Когда-то мы были детьми, и какая-то часть нашего внутреннего ребенка навсегда осталась с нами. Будьте собой, будьте внимательны к своему внутреннему ребенку, выпускайте его на волю.

Введение

Телесно ориентированная психология для всех

Эта книга адресована детям и родителям, педагогам и психологам, а также всем, кто любит движение, здоровье и творчество. Впрочем, она может быть полезна для тех, кто только начинает свою профессиональную деятельность в области массажных и телесных практик.

Эта книга о движении и нашем организме, нашем теле. О том, как наше тело (в том числе позы тела, мышцы) может научить нас самому главному – рассказать о самих себе. Тело всегда рядом с нами и всегда готово показать, что на самом деле происходит в нашей жизни и как можно выйти из самых трудных ситуаций, получив при этом полезные уроки.

Все книги, так или иначе, написаны о человеке и для человека. Через книгу, через напечатанное слово нам бывает легче понять то важное и необходимое, что, возможно, мы и так знаем, но еще не вспомнили. Или еще не начали по какой-то причине применять в своей жизни. То, что написано, всегда можно прочитать в любом порядке: с начала книги, с конца, все сразу или постепенно. А можно в одном и том же тексте, прочитанном в разное время, увидеть разный смысл. Поэтому эту книгу лучше всего читать так, как вам подскажет интуиция, так, как захочется, и тогда вы найдете в ней то, что вам нужно.

Все, что в этой книге написано о детях и для детей, подходит и взрослым. Можете смело ставить вместо слова «ребенок» слово «взрослый», и эта информация будет так же актуальна, потому что внутренний ребенок всегда присутствует в нашей жизни.

В этой книге я делюсь с вами как своим практическим опытом, так и опытом моих коллег. Я хочу рассказать о том, как можно естественными способами помогать себе и своим близким в периоды стресса, на работе и в школе, в повседневной жизни; как быть творческим и активным, как развивать и поддерживать свой уровень здоровья без таблеток и лекарств; как относиться с уважением к себе, своему телу, разуму (интеллекту) и чувствам; как быть целостным, гармоничным и уравновешенным.

Мне не хотелось бы претендовать на абсолютную истину и исключительную правду. Здесь изложен мой взгляд на то, с чем мне приходится работать. Это мое видение и мои размышления. Я приглашаю вас к разговору и обмену мнениями, тогда все вместе мы сможем выработать что-то важное и ценное.

В психологии существует множество направлений и традиций, позволяющих эффективно помогать человеку в ситуациях стресса, пережитого горя, после травм, потерь, несчастных случаев и т. д. Каждое направление имеет свое научное обоснование и объяснение, почему та или иная техника работает и почему она может приносить пользу. Есть направления, успешно показавшие себя в работе с детьми, есть техники, эффективные для семейной терапии и реабилитации после катастроф, и т. д.

В последнее время все больше специалистов, работающих с людьми по всему миру, приходят к выводу, что для эффективной и, самое главное, полезной работы с каждым конкретным человеком необходимо объединять несколько психологических техник. Уже создано и продолжает активно создаваться большое количество смешанных (интегративных) направлений, где одновременно используется несколько разных техник и методик. Лично для меня наиболее близким подходом к работе с человеком оказался телесно ориентированный метод. Первый раз я познакомился с телесно ориентированной психологией в 1993 г., на тренинге по «Гимнастике Мозга» [1 - Программа «Гимнастика Мозга»® (Brain Gym) – начальный уровень Образовательной Кинесиологии – представляет собой систему простых и доставляющих человеку удовольствие движений, направленных на развитие опыта обучения человека на уровне работы «целостного мозга». Образовательная Кинесиология (Educational Kinesiology) – эффективное направление науки и практики в области человекознания, основанное американскими авторами доктором Полом Деннисоном и Гейл Деннисон. Это направление предлагает целостный подход к человеку, к развитию его личности и опыта. Оно синтезирует некоторые наиболее перспективные личностно ориентированные теории и прикладные

достижения психологии, педагогики и нейрофизиологии.]. В то время я учился на биохимическом факультете, отделение биология – психология.

Мы изучали специальные движения и упражнения, психологические приемы работы с людьми. Упражнения были просты и понятны, их можно было делать в любом месте, и они не требовали специальной формы одежды или спортивной подготовки.

Очень кстати оказались знания по биологии, анатомии и физиологии человека и животных, полученные мною на факультете. Мы изучали одновременно биологию и психологию, что оказалось очень хорошим сочетанием. Биологическая часть стала важной основой для понимания психологических процессов. Мне было легко войти в телесно ориентированную психологию, может быть потому, что еще в детстве, начав заниматься сначала лыжным спортом, а затем легкой атлетикой, я полюбил движение и значительно поправил свое здоровье.

В детстве я часто простужался, ангина была «любимым» заболеванием. Лечили долго и упорно, народными и медикаментозными способами, но я продолжал болеть. Спорт помог справиться со всеми недомоганиями и стать сильнее, привил ответственность и научил достигать поставленных целей.

В 14 лет я достиг хороших результатов в легкой атлетике, участвовал в школьных, городских и областных соревнованиях. Но в какой-то момент произошла остановка: как я ни старался, как ни тренировался, мои результаты не становились лучше. Сейчас я бы сказал, что тренер упустил тот момент, когда следовало перестроить программу тренировок. Впрочем, пострадал не только я, но и многие мои друзья. Мы выросли, стала меняться наша физиология, происходила перестройка всего организма, а программа тренировок составлялась без учета всех этих особенностей. Легкую атлетику пришлось оставить.

Тогда мы с другом перешли в секцию армейского рукопашного боя. Примерно в то же время я стал ходить и в парашютную секцию, сделал 22 прыжка. На занятиях по рукопашному бою я впервые познакомился с различными практиками и упражнениями, направленными на расслабление и активизацию организма, освоил специальные техники и приемы самомассажа. Любой спорт богат травмами, и в первую очередь для новичков. Поэтому инструктор по рукопашному бою с первого занятия обучал нас техникам помощи и самопомощи при различных травматических ситуациях. Тогда же, после травмы колена, я смог самостоятельно восстановить его полную работоспособность.

На тренировках время от времени у кого-нибудь случались вывихи, растяжения, бывали и переломы. Но на занятия приходили все: если у тебя повреждена рука и ты не можешь ею работать, тогда занимайся ногами. Может быть, именно поэтому восстановление у всех ребят происходило быстрее, чем если бы они сидели дома, выздоравливая на диване. Врачи прописывали свои обычные рецепты и рекомендовали свои методы лечения, в том числе соблюдать неподвижность поврежденного колена в течение трех недель. Для меня это было совершенно неприемлемо, и я отказался от их лечения. Взял все в свои руки.

Это была моя нога, мое колено, и никто не мог знать мой организм и то, что ему нужно, лучше меня. В то время мне в руки попала книга по восточным техникам точечного массажа шиацу, знания из которой я попробовал применить для своего колена. Буквально через два дня наступило улучшение, уменьшилась боль, увеличилась подвижность сустава. Я был настроен выздороветь и тренироваться дальше, это была моя цель. Вместо трех недель неподвижности, лечения лекарствами и физиотерапией, предписываемых

докторами, уже через неделю я тренировался в полную силу. Тогда, наверное, и стало постепенно зарождаться мое стремление к работе с телом, а позже и понимание взаимосвязи между физическим телом и психоэмоциональным состоянием человека.

С тех пор я стал обращать особое внимание на удивительные способности человека к самовосстановлению и самоисцелению.

На третьем курсе института мы с друзьями начали заниматься конным спортом. Общение с лошадьми явилось для меня настоящим открытием. Лошадь начинает тебя слушаться тогда, когда ты становишься с ней одним целым. Если ты уважаешь ее, если слышишь и понимаешь свою лошадь сердцем, внутренним чувством, она начинает доверять тебе и становится твоим другом. И в таком состоянии ты можешь управлять ею одним прикосновением рук или ног. (Этот был мой первый опыт в телесной психологии.)

Это можно было считать вполне солидным курсом по телесной психологии. И зачеты по ней приходилось сдавать по-настоящему, без подсказок и шпаргалок. Позже я узнал, что лошади работают с детьми и взрослыми как психологи и очень им помогают. Это происходит благодаря тому, что во время занятий включается универсальный язык тела, понятный всем живым существам.

Внимательно прислушиваясь к себе, своему телу, мы начинаем лучше понимать свое сокровенное внутреннее состояние, свою душу и ум. И тогда наступает такой момент, когда душа, тело и ум начинают помогать друг другу. Мы раскрываемся навстречу своим талантам, способностям, здоровью, становимся самими собой, открытыми и умиротворенными.

В своей работе я совмещаю разнообразные техники телесной терапии, арт-терапии, сказкотерапии – когда психика взаимодействует с телом через движения, упражнения и прикосновения. По мере необходимости я использую те или иные виды и приемы психологии, которые в каждом конкретном случае могут быть эффективны для человека. Я работаю и с детьми любого возраста, и со взрослыми.

В течение нескольких лет принимаю участие в работе Реабилитационно-психологического центра a-Centrum в Варшаве (Польша), который занимается детьми со специальными потребностями: с аутизмом, ДЦП, с проблемами двигательного и психического развития, заиканием и т. д. В центре также проводят реабилитацию детей и их родителей после аварий и несчастных случаев. Работа ведется как в стационаре, так и в рамках выездных лагерей, где родители и дети живут вместе в течение двух недель. Помимо сеансов психологов и реабилитологов, пациентам предписаны занятия с собаками и лошадьми.

Я сотрудничаю с Санкт-Петербургской ассоциацией больных гемофилией, где в выездных лагерях работаю с детьми и взрослыми, больными гемофилией.

Моя работа дает великолепную возможность помогать людям, говорящим на разных языках. При этом можно не знать язык слов, но прекрасно понимать человека через универсальный язык тела. А на нем всегда можно договориться друг с другом. Мне нравится такая работа еще и тем, что в ней всегда есть место спонтанным озарениям и творчеству. Работа с телом похожа на удивительное путешествие, приключение и даже детектив. В ней есть своя красота и поэзия, радость и печаль. Бывают и стрессовые ситуации, и смешные моменты. Но главное – телесно ориентированная психология дает ответы на все вопросы, которые задает себе человек.

Наш организм – уникальное явление, обладающее огромным потенциалом и способностями к самооздоровлению и восстановлению. К сожалению, мы не всегда

слышим и понимаем, что говорят нам тело, ум и сердце.

Три кита жизни. Тело, ум и сердце

Душа и ум связаны между собой через тело, а тело, соответственно, связано с ними. Душа и ум не могут существовать без тела, а вот тело без них запросто, но уж слишком несчастной будет такая жизнь. Тело выступает проводником для проявления процессов, происходящих в наших чувствах и сознании. То, что мы чувствуем и ощущаем, влияет на способ мышления, а это, в свою очередь, воздействует на наши поступки. И наоборот, обмолвившись с собеседником парой фраз, мы уже можем предполагать, что за человек перед нами, стоит ли ему доверять и что он на самом деле собой представляет. А бывает и по-другому: стоит только посмотреть на позу человека, его походку, и мы сможем составить его полный психологический портрет. Если слова еще как-то можно контролировать, то тело всегда покажет то, что есть на самом деле. Представьте себе человека, который находится в депрессии или в состоянии стресса: голова опущена, плечи сведены вперед, дыхание поверхностное, часто неровное. Неправильное дыхание блокирует ток жизненной энергии по всему телу. (К примеру, йоги считают, что главной задачей дыхания является не получение из атмосферы кислорода, а насыщение жизненной энергией – праной.) Глаза потухшие, все движения имеют малую амплитуду, вялые и заторможенные. Телесный облик человека как нельзя лучше показывает, что с ним происходит.

А теперь, наоборот, посмотрите на человека, находящегося в гармонии с собой, позитивного, радостного и довольного жизнью: грудь расправлена, плечи приподняты, дыхание свободное, походка легкая и пружинистая, движения грациозны и свободны. Даже самые простые из них приятны для взора и красивы сами по себе.

Эта великолепная троица (тело, ум, душа) может творить настоящие чудеса, когда все трое понимают и взаимно дополняют друг друга. Три части образуют единое целое, а, как известно, целое всегда больше суммы его частей. Что происходит, когда они не могут договориться, мы знаем из известной басни о лебеде, раке и щуке.

Наше тело – это великий дар. Правда, дар этот не всегда нами ценится и не всегда мы его замечаем. А может, мы привыкли так обращаться с дарами?

Обычно мы начинаем думать о своем организме только тогда, когда он посылает нам разнообразные сигналы о назревающих или уже проявляющихся проблемах со здоровьем. И если не обращать на них никакого внимания, они постепенно могут превратиться в серьезные заболевания. Все знают поговорку: что имеем – не храним, потерявши – плачем. Однако умение вовремя разобраться и понять, что же говорит наше тело, заложено в нас от природы.

Когда мы находимся «здесь и сейчас», мы владеем собой, можем одновременно чувствовать и переживать, думать и анализировать, соединять и разъединять. Левое и правое полушария, интуиция и разум, сотрудничают и дополняют друг друга, поддерживают и направляют нас по жизненному пути.

Это очень важное состояние для полноценного здоровья. Пребывая в нем, мы хорошо себя чувствуем, ум не стремится все оценивать и брать на себя чрезмерные контролирующие обязанности. В таком состоянии мы заботимся о себе и своих потребностях своевременно. Когда мы «здесь и сейчас», мы знаем, чего именно хотим и

как можем этого достичь с пользой для себя и окружающего пространства.

При стрессе бывает трудно, а иногда и невозможно находиться в состоянии «здесь и сейчас». Чувства и переживания убегают в прошлое, а ум всеми силами стремится заглянуть в будущее и проконтролировать ситуацию. И только тело всегда находится «здесь и сейчас». Это якорь, позволяющий удерживать корабль в нужном месте, вселяющий уверенность в том, что мы не будем снесены течением или выброшены на берег. С помощью тела всегда можно вернуть себя в сбалансированное гармоничное состояние.

Тело не может обмануть – чаще мы просто его не слышим, не чувствуем или не понимаем. Тело показывает, что происходит на самом деле, в каком душевном и умственном состоянии мы находимся. Всегда можно получить у него ответ на любой вопрос, но только в том случае, если этот вопрос о нас самих, о том, что нас беспокоит, о том, как поступить и что сделать. Весь организм настроен на то, чтобы жить счастливо и радостно. Он просит только одного – вовремя прислушиваться к тому, что он сообщает.

Тело помогает находить ответы на наши вопросы, потому что все ответы есть в нас самих, и кому, как не телу, знать свои потребности лучше всего. Самое интересное, что оно постоянно, как маяк, сигнализирует о своем текущем состоянии. Например, человек наклоняется так, что верхняя часть его корпуса ориентирована вперед, а ноги остаются сзади. Такая позиция может означать, что вы слишком сильно стремитесь в будущее, рациональная часть преобладает над эмоциональной. В таком состоянии вы будете видеть только конкретные вещи и фокусироваться на деталях. А вот увидеть ситуацию в целом будет довольно трудно. В другом случае бывает, что ноги у вас стремятся вперед, а туловище немного отклоняется назад. Эта позиция говорит о том, что вы стремитесь увидеть мир целиком, вы ориентированы на перспективу, при этом упуская из виду детали. Конечно, каждый раз анализируя различные позы, необходимо учитывать множество сопутствующих факторов, но в целом важно то, что этот способ работает.

Это маленькая иллюстрация того, как небольшой анализ поз, которые нам свойственны, помогает сделать для себя значимые и полезные выводы о том, что с нами происходит, в каком психологическом состоянии мы находимся.

Тело состоит не только из мышц, связок, костей и внутренних органов. Это не только анатомическое понятие, это еще и ум и сердце, физическое и эмоциональное. Это все то, что, соединяясь, создает нас как целостных существ. Помните о том, что ваше тело и есть вы, что это не просто конструкция, а уникальное приспособление для переноски сознания, ума, нашего «я» из одного места в другое.

То, что происходит с организмом, очень быстро проявляется и на эмоциональном уровне. Мы с коллегами проводим выездные психологические тренинги для взрослых и детей. Обязательным условием является то, что ребенок приходит на семинары вместе со своими родителями или с одним из них. Мы считаем, что, когда ребенок и родитель находятся на таких семинарах вместе, они могут лучше всего научиться помогать друг другу. В наших выездных лагерях применяются разнообразные психологические техники: арт-терапия, системная семейная терапия, нейропсихологические коррекционно-развивающие занятия, сказкотерапия и телесно ориентированная психология. Во время одного из выездов у нас сложились такие формулы:

- Мудрость тела = Мудрость ума
- Спонтанность в движении = Легкость в проявлении чувств
- Гибкость тела = Гибкость в отношениях

- Ресурсы тела = Ресурсы жизни

Нам кажется, эти равенства очень точно отражают взаимосвязь и взаимовлияние физического тела и эмоциональной жизни человека. Вы можете по аналогии добавить для себя то, что вам кажется важным, и это тоже будет правдой.

Когда я писал эти строки, мне пришло в голову еще одно равенство, которое я бы сюда добавил:

- Здоровый родитель = здоровый ребенок.

Трудно представить себе, чтобы ребенок был здоров в нездоровой семье, сохраняющей нездоровые привычки в питании, образе жизни, мышлении и поведении. Хотя в жизни бывает и все наоборот, когда у родителей-алкоголиков или наркоманов рождаются здоровые дети, а у совершенно здоровых родителей – дети с какими-либо заболеваниями. Но все-таки в большинстве случаев именно образ жизни, поведение и привычки, которые есть в семье, формируют основу для здоровья ребенка. Необходимо отметить, что такое же сильное влияние на детей оказывают и те взрослые, которые по долгу службы находятся с ними долгое время, – это воспитатели и учителя. Дети легко все копируют: и поведение, и привычки, и даже внешний облик.

Поэтому очевидно, что ребенок будет сознательно или неосознанно стремиться именно к тому образцу, который чаще всего видит перед собой. Малыш будет думать, что так и должно быть, что это правильно. Если мама или папа реагируют на какую-либо стрессовую ситуацию определенным стереотипом поведения, например криком, раздражением, подавлением своих чувств и эмоций, то и ребенок будет реагировать сходным образом.

Вот что по этому поводу пишут мои коллеги – телесно ориентированные психологи, массажисты супруги Дмитрий Атланов и Светлана Тянь:

«На самом деле работа (с ребенком) не может считаться завершенной, если оставлен без внимания вопрос о связях и взаимозависимостях в семье. Здесь существуют свои подводные камни и тонкости, знание которых многим может помочь в анализе происходящего с ребенком.

Во-первых, тот, кто больше любит ребенка, тот его и калечит. Для малыша это означает, что, кто его больше держит на руках и нянчится с ним, тот почти наверняка передаст ему свои мышечные стереотипы и зажимы. Тот или иной мышечный рисунок родителей или няньки – это тоже информация, причем жизненно значимая для ребенка. Его внимание «заточено» на нее. Помните, что до формирования способности к самостоятельному движению в пространстве и самостоятельного речевого кодирования информации все информационные потоки осуществляются только посредством телесных напряжений. Дети впитывают информацию, как губки воду. Причем усваивают они ее бесцельно, впрок.

Это значит, во-вторых, что вместе с тем или иным мышечным рисунком ребенок присвоит себе и соответствующее психоэмоциональное состояние, или, правильнее, предрасположенность к определенному состоянию своих родителей и вообще любого, с кем он вступает в контакт, особенно телесный. Почти так же, как более взрослые дети бездумно и практически без усилий накапливают словарный запас, не всегда догадываясь о смысле слов, младенец накапливает запас мышечных клише, не всегда связывая их с конкретными переживаниями и ощущениями. Но при этом важно, что в нужный момент мышечная память подсунет ребенку и определенный, ранее усвоенный стереотип.

Понятие нормы и патологии в этих условиях совершенно неопределимо.

Какова же роль и задача психотерапевта при его взаимодействии с ребенком и его родителями? Он должен реально оценить, какие из психофизических зажимов и напряжений носят характер, общий для всех членов семьи; далее он оценивает индивидуальные напряжения обоих родителей и степень присутствия этих напряжений в теле и, соответственно, в психологическом пространстве ребенка. Если есть возможность и необходимость, собирается также информация о бабушках и дедушках. В сложных случаях бывает необходимо разрушить мышечные стереотипы родителей для того, чтобы хотя бы на время освободить ребенка от давления хронических напряжений взрослых членов семьи. Если вся семья достаточно сознательно относится к своей родительской миссии, то можно снабдить родителей информацией о том, какие из их состояний в настоящее время проецируются на ребенка. Часто бывает так, что ребенок несет все или часть напряжений каждого из родителей, а кроме этого имеет еще и свои, которых нет ни у одного из родителей».

Организм любого живого существа обладает большим запасом прочности. Нужно приложить много усилий, чтобы его разрушить. С течением веков мы стали забывать о том, что обладаем сильным, выносливым, крепким и при этом чрезвычайно гибким и пластичным телом. Мы можем совершать очень много разнообразных действий и движений, которые не может выполнить ни одно животное на свете. Нам есть чем гордиться. Но при всем этом богатстве мы как раз единственные из всего животного царства, кто не использует свой дар в полной мере, а, наоборот, всячески его растрчивает.

Нижеприведенные строки взяты мною не из научной книги по психологии или учебника по физиологии, а из художественного произведения Ивана Ефремова «Лезвие бритвы»:

«Крепкая нервная организация может быть только на основе полного здоровья, физической крепости и выносливости всего тела. Хилое тело, подвергнутое нервному напряжению, сразу даст шизоидный комплекс психики. <...> Мы, цивилизованные люди, мало нагружены и мало заняты. А для полной жизни и здоровья нужна полная нагрузка по всем трем линиям: для мозга, для эмоций и для тела. А у нас? То тело нагружено, а голова пуста, голова занята – тело бездействует. Если равнодушно ко всему относиться, то и чувства тоже не будут волновать, стимулировать, давать взлет душе и телу».

Устав Всемирной организации здравоохранения определяет понятие «здоровье» следующим образом: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия». Мы с вами остановимся на физическом и душевном здоровье и узнаем, что мы сами можем сделать для себя и своей семьи в домашних условиях.

Научившись сложению и вычитанию, русскому языку, физике, математике и многим другим премудростям, большинство из полученных знаний мы так и не используем в повседневной жизни. А знания о том, как помочь самому себе в жизни, в трудных ситуациях, вообще не преподаются. Мы привыкли пользоваться своим телом, не чувствуя его, не думая о нем и, конечно, не заботясь о нем должным образом.

Кто же может нас научить тому, как жить радостно и позитивно? Как быть в равновесии, когда ничего не получается, когда все планы и цели рушатся? Как быть довольными тем, что имеете, и как достигать того, чего хотите, не причиняя при этом вреда себе и

окружающему миру?

Где найти таких мудрецов, которые могли бы об этом рассказать и всему нас научить? А потом найти и других мудрецов, которые смогли бы сделать так, чтобы мы начали использовать эти навыки и знания в своей жизни?

А может, и не надо искать мудрецов? Может быть, они уже давно стоят у дверей и только и ждут того, что их впустят?

Телесно ориентированная терапия помогает человеку открыться самому себе, лучше почувствовать, увидеть стоящие перед ним препятствия и реальные возможности. Мне кажется, что телесная терапия – одно из самых интересных и перспективных направлений в психологии.

Часть первая

Психология – это просто

Глава 1

Что такое телесно ориентированная психология

Прежде чем мы начнем разговор о телесно ориентированной психологии, давайте посмотрим, что же это такое – психология.

Психология (греч. *psyche* – душа и *logos* – слово, мысль, знание; дословно – душесловие, знание о человеческой душе) – наука о психической деятельности, ее функционировании и закономерностях развития.

«Наука о душе» – вот как это звучит. От этого же слова «душа» пошли и другие специальные названия: психиатрия, психофизиология, психосоматика и т. д. Поэтому, если кто-то вам сказал: «Эй ты, псих!», или «Ну ты психованный какой-то!» – это в переводе с греческого означает: «Эй ты, душка!» и «Какой ты душевный!».

Если говорить серьезно, то для большинства людей, незнакомых глубоко с психологией, самым известным направлением является психоанализ. (Теперь поговорим серьезно...) Существует множество фильмов, историй и анекдотов о психоанализе. Так или иначе, почти все люди слышали об этом направлении. С тех пор как Зигмунд Фрейд разработал понятие и принципы психоанализа, прошло довольно много времени, поэтому именно его можно считать прародителем других направлений в психологии. За минувшие годы эта наука ушла далеко вперед, было создано огромное количество новых течений и методов. Часть из них возникла из идей Фрейда, другие были изобретены его учениками, которые разошлись во взглядах с учителем и искали свои пути в науке.

Когда-то психология вышла из философии и многое от нее взяла, в том числе свой подход к «лечению» душевных состояний и понимание того, что такое человек. Западный и восточный взгляды на природу человека и способы его познания отличаются друг от друга. Вот что об этом пишет в своей книге «Дао физики» Фритьоф Капра:

«В соответствии со знаменитым высказыванием Декарта «Мыслю, следовательно, существую», западный человек отождествляет себя со своим разумом, а не со всем организмом, воспринимает себя как некое эго, существующее «внутри» тела. Перед разумом, отделенным от тела, поставили невыполнимую задачу – контролировать функции последнего, что неизбежно приводит к конфликту между сознательной волей и произвольными инстинктами. Каждую человеческую личность можно теперь разделить на бесчисленное количество составляющих, в зависимости от ее сферы деятельности, способностей, эмоций, верований и т. п. Беспрестанные противоречия и конфликты между составляющими личности порождают постоянное метафизическое смятение и отчаяние».

Как вы уже знаете, слово «психология» переводится как «наука о душе». А каждый из нас – это великолепная, неповторимая вселенная, которая общается со своей душой по-своему, так, как принято в этой уникальной вселенной. Потому-то и существует столько разно образных психологических практик, чтобы каждый мог выбрать то, что больше всего подходит его душе здесь и сейчас. Но при всем своем многообразии направления психологии едины в одном – они работают с душой человека, его эмоциональными, ментальными и физическими процессами.

Несмотря на различия в подходах и методах, есть нечто, без чего невозможно существование ни одного психологического направления. Это наше тело. Можно фантазировать, можно улетать в воображаемых путешествиях в далекое будущее или прошлое, но тело всегда остается в настоящем. Это единственная наша составляющая, которая не может быть оставлена в прошлом или заброшена в будущее. Даже в таком виде психотерапии, как психоанализ, где прикосновения между терапевтом и клиентом совершенно недопустимы, пациент располагается с максимальным физическим комфортом. Какие бы мы ни переживали события и происшествия, как бы сильно мы ни отстранялись, ни защищались от внешнего мира, тело всегда находится с нами. Тело всегда находится здесь и сейчас, оно всегда в настоящем. И благодаря этому якорю жизни мы можем твердо стоять на ногах в любых жизненных перипетиях.

Телесно ориентированная психотерапия (ТОП) является одним из основных направлений современной практической психологии, еще ее называют «соматической психологией». Существует множество направлений ТОП: биосинтез, биодинамический анализ, биоэнергетический анализ, биодинамика, соматопсихология, процессуальная психотерапия и др.

ТОП – это наука и искусство, это способ «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека. Все, что происходит в душе человека, оставляет отпечаток в его теле. Наше сознание и бессознательное в 90% случаев говорят не словами, а сигналами тела. Важно научиться улавливать эти сигналы, слышать свое тело, общаться с ним.

В любой момент жизни состояние тела человека – это воплощенная история пережитых и переживаемых эмоциональных и физических травм, накопленного жизненного опыта, взглядов и представлений, недомоганий и заболеваний. Человеческое «Я» выражено как в психике, так и в теле, и можно оживить душу, воздействуя на телесные процессы.

«ТОП – это прежде всего уникальный и эффективный способ личностного роста и

целостного развития человека, помогающий связать воедино его чувства, разум и телесные ощущения, восстановить утраченные и построить отсутствующие взаимосвязи между ними, создать условия доверительного и полного контакта человека с жизнью его тела...» (Киселева Л. http://www.world-of-body.ru/publ_01.html).

Телесная психотерапия, психология работает с прикосновением, движением, дыханием, помогает осознавать свои телесные блоки и зажимы, через которые выходит на проблемы психической жизни, запрятанные глубоко в подсознании.

Через физическое тело можно наиболее безболезненно и деликатно подобраться к травматическому опыту и извлечь его без новой травмы для человека. Невербальное (бессловесное) переживание, часто происходящее во время телесной терапии, не всегда можно объяснить логически или оценить. Главное уже произошло, что-то ожило, что-то ушло, и то, что раньше было непомерной тяжестью, теперь стало лишь легким облаком, тающим в небе.

Через тело мы можем вернуться к себе

Наше тело = наши чувства

Тело говорит с нами с помощью символов, знаков или напрямую, через ощущения. Если мы хорошо настроены и уравновешенны, то через тело мы получаем много практической информации, полезной для жизни. Если мы прислушиваемся к своему телу и доверяем ему, оно никогда нас не обманет. Хуже, если мы начинаем думать, что все то, что нам говорят тело и душа, есть следствие работы мозга, наши интеллектуальные «выдумки». В этом случае теряется истинная связь с жизнью, радостью, творчеством и всем тем, что позволяет нам жить в согласии с собой и своей внутренней правдой.

Тело связано с интуицией, душой и отвечает за то, что происходит в подсознании, а ум – это логическая и оценочная система, и он связан с нашим сознанием.

Как правило, мы склонны больше доверять тому, что можно увидеть, услышать и доказать или к чему можно прикоснуться на материальном уровне. Все, что выходит за рамки разумного и не поддается логике, считается неправдой или галлюцинацией. Но в природе нет ничего лишнего и ненужного, все расположено на своих местах и выполняет свои функции наилучшим образом, если этому не мешать.

Давайте будем доверять своим чувствам и ощущениям, в том числе телесным и эмоциональным. Давайте позволим своему сердцу заниматься тем, что оно умеет делать лучше всего. Пусть наш великолепный ум помогает сердцу в его нелегком жизненном пути. И пусть ни один из них не берет на себя обязанности другого.

Телесная психология в жизни

Мы привыкли считать, что тело не может помочь стать умнее или развить деловые и творческие качества, что этим занимается исключительно ум и сознание. Несколько лет назад стало очень популярно и модно заниматься спортом, ходить в фитнес-центры, посещать йогу, учиться редким и необычным танцам или боевым искусствам. В наше время престижно и важно хорошо выглядеть, быть стройным, бодрым и неутомимым, сообразительным и креативным.

Однако в погоне за модой мы упускаем одну существенную деталь. Для того чтобы

забота о своем теле шла нам на пользу, мы должны сделать ее осознанной, относиться к ней с душой. А не оправдывать этим ожидания семьи, родственников, начальства или слепо выполнять требования общепринятых стереотипов.

Некоторые методы работы с телом, применяемые массажистами и мануальными терапевтами, могут показаться странными неискушенному человеку. Например, пациент обращается к массажисту с жалобами на боли в шее. Однако после обследования специалист, вопреки ожиданиям пациента, делает не массаж шеи, а растяжку икроножной мышцы и большого пальца на ноге. Недоуменный пациент не понимает, как можно помочь шее, не прикасаясь к ней. Однако это возможно. Такую ситуацию можно сравнить с прорванной плотиной. Когда плотина прорвана, то вода устремляется вниз по течению, и жители, живущие в зоне затопления, спасаются, как могут. Но бедные жители могут не знать, что где-то там вверху есть плотина. Для них реальным является только то, что вода приходит и затопляет их земли. Они забираются на возвышения или уезжают в другое место. Прорыв плотины может происходить регулярно, например в результате паводков. Жители так же регулярно терпят бедствия от наводнений, проклиная воду, прибывшую так неожиданно и приносящую такие значительные разрушения. Но то, что истинной причиной всех этих бед является именно прорванная плотина, они могут так никогда и не узнать, если только кто-нибудь из них не отправится вверх по течению и не обнаружит истинную «виновницу» несчастий.

Так же и с шеей. Опытный мастер знает, что причина боли не обязательно находится в том месте, где болит. И поэтому устраняет обычно не только следствие, симптом, но и саму причину боли.

Тело – это отражение всего, что было с нами в прошлом и что происходит в настоящем. Все события жизни: радостные и печальные, большие и малые, приятные и не очень – запечатлеваются и остаются в теле. Можно сказать, что и будущее также отражено в нашем теле. В ответ на пережитый стресс или сильное травмирующее событие в теле возникают определенные напряжения на уровне мышц, сухожилий и связочного аппарата. Кроме того, они формируются и на уровне внутренних органов.

Стресс и напряжение могут передвигаться, мигрировать в теле: боль или дискомфорт в левой ноге не обязательно является сигналом того, что именно левая нога нуждается в помощи. Иногда причина таится в спине или даже в правой ноге, правом мизинце. Но скорее всего, причина в голове. Многие об этом знают, хотя чаще произносят как шутку правдивую фразу: «Все болезни от нервов и от головы».

Тело – это не просто набор органов и тканей, неким образом взаимодействующих между собой. Современная медицина и анатомия рассматривают организм человека как сумму частей, а не как целостное образование. И хотя об этом уже много сказано и написано, будет нелишне еще раз остановиться на этой основополагающей теме.

Мне и моим коллегам-психологам, а особенно телесно ориентированным психологам, в своей практике приходится сталкиваться с интересными случаями, как с психологической, так и с медицинской точки зрения. Общаясь с врачами разных специальностей, мы находим точки соприкосновения и понимаем, что не может быть однозначных и абсолютно истинных ответов на вопросы, связанные со здоровьем человека. И то, что помогает одному, для другого может быть вредно и опасно. Так как каждый из нас уникален, то и способы лечения (а лучше сказать, исцеления) и психологической помощи должны быть индивидуальными.

Иногда врачи могут перестараться в своем рвении помочь человеку, да так, что потом

пациенту требуется дополнительное лечение. Или психологи так изматывают клиента хождением на свои приемы, что он забывает, зачем пришел и что его беспокоило в начале обращения. И в том и другом случае есть свои недостатки и переборы.

Однако когда мы, психологи, объединяемся с врачами и рассматриваем ситуацию с разных точек зрения, достигаются замечательные результаты в исцелении человека. Еще одна важная составляющая – это участие самого человека в процессе работы со здоровьем. Не врач и не психолог отвечают за здоровье пациента. Думаю, что каждый из нас может припомнить случаи, когда врачи предписывают определенный режим для пациента, но он его не соблюдает и делает все так, как ему хочется. Даже при серьезном заболевании, когда есть угроза жизни, больной часто делает по-своему. За свое здоровье каждый отвечает сам. Врачи и психологи могут и должны грамотно и вовремя помогать, подсказывать, консультировать, поддерживать своими знаниями и опытом, но в итоге только сам человек отвечает за свое здоровье и те способы, с помощью которых он исцеляется. Слово «исцеление» я здесь использую как производное от слова «целое». А также как способ работы, устраняющий не только следствие, но и причину заболевания. Исцеление означает прийти к себе целостному, когда все части (тело, ум, душа) начинают работать вместе и помогать друг другу.

Пример

Однажды меня пригласили проконсультировать женщину, которая лежала в клинике с аллергией. Обычное лечение не давало эффекта, на который рассчитывали врачи. А через некоторое время женщина стала испытывать и психологические проблемы. Появилось чувство вины перед близкими, которым приходилось проводить с ней все больше времени, навалились депрессия и страх. Будучи очень деятельной, она не могла и дня просидеть без работы, а тут была вынуждена проводить все время практически взаперти.

На что именно у нее была аллергия, врачи определить не могли. Ее состояние было настолько плачевным, что мне пришлось приехать к ней в больницу.

Я предварительно пообщался с лечащим врачом, которая была со мной приветлива и очень рада тому, что с ее пациенткой может поработать психолог. Врач отметила, что организм женщины не усваивает никакие лекарства, и поэтому нет возможности предотвратить новые приступы. После нашей первой встречи медикаменты стали действовать и значительно облегчили ее состояние.

Дальше было проще: примерно через две или три встречи, через неделю, ее выписали из больницы, и она смогла приступить к работе и вести обычную жизнь, в том числе наконец-то свободно общаться со своей кошкой.

Наш успех заключался в том, что медикаментозное лечение сопровождалось психологической работой. Это было отмечено как мною, так и лечащим врачом.

Потом мы еще несколько раз встречались с этой женщиной, чтобы закрепить результаты нашей работы. С тех пор прошло уже более 4 лет, и аллергия ее не беспокоит. Самое интересное, что, кроме аллергии, были решены еще некоторые проблемы со здоровьем, например, женщину перестало укачивать в транспорте. Это неудивительно, так как мы работали с целостным организмом, и он ответил нам своим исцелением на всех возможных уровнях.

Многие приемы и техники, используемые профессионалами в телесной психологии, интуитивно применяются и простыми людьми в своей повседневной жизни. Например,

когда нам плохо, мы можем принять позу эмбриона, так легче успокоиться и расслабиться. Или кладем руки на живот, прикасаемся и поглаживаем человека, чтобы приободрить или поддержать его.

Интуиция родителей и их умение чувствовать своих детей позволяет решать проблемы с их здоровьем намного быстрее, эффективнее и, самое главное, вовремя. Ребенок не хочет идти в школу и быстро придумывает причину, одна из самых частых – болит живот или поднялась температура. Такие симптомы проявляются практически мгновенно. Печально то, что позже эти симптомы могут перерасти в настоящую болезнь, которую впоследствии довольно трудно исцелить только психологическими или медицинскими приемами. Умение родителя вовремя распознать, когда ребенок капризничает и надумывает проблемы, а когда есть настоящая проблема, очень важно. Это помогло бы многим детям сохранить здоровье, сэкономить время и деньги.

С другой стороны, попустительство и самолечение также могут приводить к тяжелым последствиям. Получается, что, как и в любом деле, главное – это чувство меры, здравый смысл и умение слушать свое сердце, внутреннее «я», интуицию и соизмерять это со здравым смыслом.

Пример

Мама девочки 4 лет рассказывает, что в какой-то момент у дочери обнаружили непроходимость слезных протоков. Врачи предложили сделать бужирование, то есть расширение слезных протоков механическим способом.

По их словам, это был единственный способ излечения ребенка. Родители решили сделать диагностику всего организма, и, ко всему прочему, у девочки выявили дисбактериоз. Тогда родители решили сначала разобраться с дисбактериозом, а потом заняться протоками. Через некоторое время после того, как дисбактериоз был успешно вылечен, при повторном осмотре офтальмологи не выявили никаких проблем с протоками. Узнав, что лечили только дисбактериоз, доктора очень удивились. По их мнению, не могло быть, чтобы протоки стали правильно работать благодаря лечению от дисбактериоза. Для этого требовалось проводить специальные лечебные мероприятия. Как могут быть связаны кишечник и глаза? Вот такой вопрос поставили они перед родителями. И тогда мама девочки ответила, на мой взгляд, очень просто и понятно: «Очень даже связаны между собой кишечник и глаза, потому что все это находится в одном организме».

Именно так мы и должны подходить к своему здоровью. Сердце не может рассматриваться отдельно от печени или почек. Тело, ум и душа также связаны между собой. Когда мы думаем, воображаем, творим – работает не только наш ум или душа, но и тело тоже. Через движение мы проявляем то, что есть внутри нас. Напряжение и расслабление мышц определяется тем, что происходит в нашей душе и наших мыслях. Если вам плохо и вы загрустили, сделайте вдох и выдох, потом распрямите спину, улыбнитесь глазами и всем телом, потянитесь, похлопайте себя по рукам и ногам, попрыгайте или свободно подвигайтесь. После таких действий вы сразу же почувствуете, что настроение поменялось в лучшую сторону.

И наоборот, наши мысли и переживания немедленно сказываются на работе всего организма и его отдельных органов. Простой опыт показывает, что это именно так. Вспомните о каких-нибудь печальных или стрессовых ситуациях, имевших место в вашей

жизни, и вы тут же ощутите, как происходит непроизвольное сжатие всего тела. Дыхание становится поверхностным, движения – угловатыми и неловкими. Возникнут зажимы и напряжения, не только внешние, связанные с вашей позой, но и внутренние – в самом организме.

А теперь подумайте о чем-то приятном и радостном. Тело сразу же распрямится и станет легким, как пушинка, дыхание станет свободным, движения – плавными и спокойными.

Многолетние стрессы и напряжения постепенно накапливаются, а потом начинают проявляться через физическую болезнь.

Я убежден, что целостный подход к здоровью человека должен применяться и по отношению ко всей его жизни.

Наше тело помнит все, что с ним когда-либо происходило, на всех уровнях: физическом, эмоциональном и ментальном. Все случившиеся с нами события, особенно негативные и травмирующие, навсегда остаются в телесном банке нашей памяти. Телесная психология помогает достигать целостности и гармонии. Пока у человека есть противоречия между телом, умом и душой, он не может жить счастливо и полноценно.

Наша целостность – залог здоровья.

Целое всегда больше суммы частей.

Целое обладает мудростью и силой.

На данный момент в мире существуют около 60 различных направлений телесной психологии. Мы не будем разбирать их все, но немного остановимся на общих положениях, которые могут быть полезны в повседневной жизни.

Тело – дом для души и ума

Мы ищем счастья, гармонии и стабильности во всех сферах жизни, в том числе и в сфере здоровья. И как часто бывает, не можем их найти!

Наш организм – саморегулирующаяся система, наделенная способностью правильно реагировать на стрессовые ситуации, не разрушаясь и не «уходя в болезнь», а сохраняя и развивая тот уровень здоровья, который заложен в нас Природой. Как известно, наше тело – дом для нашей души, и то, как мы себя чувствуем в этом доме, зависит от порядка, который в нем царит.

Еще в древности были отмечены взаимосвязи между физическими и психическими процессами в теле человека. Например, во время заучивания текста полезно прогуливаться – слишком долгое неподвижное сидение притупляет восприятие и внимание. Учение без радости, под страхом наказания снижает способность к творческому мышлению, а прекращение и долгое отсутствие движения поселяет в нас уныние и печаль.

Поэтому в древних системах оздоровления большое внимание уделялось спорту, движению. Наши предки понимали, что правильное сочетание обучения и движения обеспечивает наилучшие результаты, способствующие развитию гармоничной личности.

Известные ученые отмечали, что поддерживать свой интеллект и свои неординарные способности на должном уровне они могли во многом благодаря тому, что умели вовремя

переключаться с процесса мышления на движение и наоборот. Каждый из них предпочитал свой способ движения: плавал, бегал, ходил в горы, занимался своим огородом или просто прогуливался.

Современные исследования в области нейрофизиологии показывают, что существует прямая взаимосвязь между количеством и качеством движения и работой и развитием нашего интеллекта, эмоциями и психическим состоянием. Движение физическое способствует движению энергии в нашем организме.

Для того чтобы понять, почему движение влияет на нас позитивно, откажитесь от стереотипов и шаблонов, царствующих в нашем сознании и обществе. Например, вам наверняка знакомо распространенное мнение, что умный человек, который выделяется этим среди окружающих, обязательно должен быть болезненным и неуклюжим: вспоминается расхожий образ так называемого «ботаника».

Также считается, что спорт приостанавливает развитие интеллекта, мол, сила есть – ума не надо. Получается, что если ты хочешь быть умным, то должен быть слабым физически, а если хочешь быть сильным, то, значит, будешь «тупицей». На самом деле ум всегда дополняет силу, а сила помогает нам развивать ум. Одаренный в одной области человек обязательно проявит талант и в других областях.

Исследования мозга продолжаются уже много лет, но так и не найдены ответы на все вопросы, которые ставят исследователи, даже на простой вопрос о том, как работает это великолепное создание – мозг. Определены основные отделы мозга, которые отвечают за речь, письмо, движение рук, пальцев и т. д., но большая его часть так и остается неисследованной и непознанной. Мозг, подобно Космосу, не торопится раскрывать все свои секреты и богатства, но время от времени мы можем заглядывать внутрь себя (в прямом и переносном смысле) и наблюдать поистине чудесную, необычную картину. Например, речевое развитие человека. Казалось бы, при чем здесь тело, упражнения, движение?

Оказывается, область коры головного мозга, которая отвечает за речь, непосредственно соприкасается с областью двигательных зон, связанных с кистями рук и стопами. Так же как и ухо, ушная раковина напрямую связана с нашей способностью слушать и слышать, различать, фильтровать и отделять главное от несущественного. Соответственно, если у ребенка или взрослого есть проблемы с речью, то логопед-дефектолог, кроме обычных упражнений с языком, обязательно назначает специальные упражнения для рук и стоп, массаж ушей. То есть, делая массаж, растягивая, напрягая и расслабляя стопы и кисти, мы эффективно стимулируем и речевую зону. Мы можем точно сказать, что в нашей практике работы с детьми, испытывающими трудности с речевым развитием, работа со стопами и кистями рук давала замечательный эффект. Насколько хорошо развиты речевые способности человека, настолько же хорошо развивается его сознание и мышление. Как говорил Л.С. Выготский, «речь определяет сознание». Этой теме посвящено множество исследований в работах отечественных психологов и нейропсихологов.

Специалисты знают, что напряжение икроножных мышц, ахиллова сухожилия или голеностопных суставов может говорить о том, что здесь, кроме физического напряжения как такового, спрятаны различные страхи и тревоги. Думаю, всем известны примеры из жизни, когда сильный страх негативно влияет на нашу речь. Мы можем забыть, что хотели сказать, или начать заикаться.

В нашей стране, как и в Европе, уже много лет используются методы акупунктуры,

иглоукальвания и другие восточные техники естественного оздоровления, не использующие медикаменты. Все они направлены прежде всего на то, чтобы сбалансировать работу всех систем нашего организма через работу с энергией.

Примечание. Если вам трудно представить, что такое энергия, или вы относитесь к этому понятию с недоверием, замените его словом «чувство» или «эмоция». И все будет точно так же.

Существуют различные приемы и методы для восстановления гармоничного течения энергии в организме. Можно работать непосредственно с энергетической системой человека через меридианы и чакры (как в методах иглоукальвания и акупунктуры), а можно через физическое тело, эмоции и чувства. Такие практики, как йога, ушу, тайцзицюань и т. п., помогают достигать удивительных результатов не только в укреплении здоровья, но в улучшении психического и умственного состояния. Каким бы ни был подход в работе со здоровьем человека, важно сделать так, чтобы не было преград для свободного течения энергии, крови и лимфы, передачи нервных импульсов от одной части тела к другой.

Под влиянием стресса возникает напряжение или ослабление мышц. Если стресс продолжается долгое время, мышцы могут стать гиперактивными или гипоактивными (чрезмерно сильными или слабыми). В какой-то момент они могут потерять способность к саморегуляции напряжения и расслабления, и в организме возникнет хаос и дисбаланс в связях между мозгом, телом и эмоциями. Нервная система каждую секунду получает сигналы тела о том, что происходит в организме. Но если напряжение стало нашим естественным состоянием, мы не сможем с первого раза понять и почувствовать потребности своего тела. Нам придется преодолевать барьер привычных чувств и ощущений. Если организм привыкает к избыточному напряжению или слабости, это блокирует его от самого себя и от того, что в данный момент в нем происходит. Объективность в таком случае невозможна, и тогда постепенно теряется связь организма с самим собой, своим внутренним и внешним состоянием.

Как следствие этого процесса, мы перестаем прислушиваться к себе и ничего не предпринимаем для устранения неполадок. Тогда организм привыкает к патологическому состоянию, оно становится нормой, а мозг перестает адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители.

Я припоминаю случай, когда мы работали с одним молодым человеком с синдромом ДЦП. Его мышечная система была в большом напряжении. Он мог самостоятельно передвигаться и каждый раз приезжал к нам на общественном транспорте. В какой-то момент его мышцы стали расслабляться, тело обрело пластику и свободу, расширился диапазон движений и он начал по-другому их чувствовать, изменилась его походка и поза тела. Он и сам стал преображаться у нас на глазах: вспыльчивость и нетерпимость сменились доброжелательным и спокойным отношением к себе и окружающему миру. Если раньше ему требовались значительные усилия для того, чтобы подняться по ступенькам в автобус, теперь он делал это значительно легче. Пассажиры уже не раздражали его, он научился легко выполнять те движения, которые раньше давались ему с трудом.

Несмотря на столь впечатляющие, важные перемены, молодой человек считал, что с его телом что-то не так. Раньше, мол, ему было трудно управлять непослушными руками и

ногами, но зато это было привычнее. Другими словами, патологическое состояние было для юноши нормой в течение многих лет, а теперь, когда его движения стали более легкими и гармоничными, это новое, «правильное», состояние стало казаться ему каким-то ненормальным, атипичным, «неправильным». Так, на одном из приемов, забираясь на массажный стол, он спросил, не поменяли ли мы высоту стола, потому что раньше стол был выше, и ему было неудобно на него взбираться. То есть этому молодому человеку легче было принять мысль, что изменился мир вокруг него, а не он сам. Нет, высоту стола мы, конечно, не меняли, просто тело юноши стало по-другому работать, оно выпрямилось, и стол показался ему ниже.

Здоровье – это движение; останавливается движение – прекращается жизнь. Чем больше человек способен расслабляться физически и психологически, тем активнее происходит внешнее и внутреннее движение. Чем сильнее он зажат, напряжен, тем более движение затруднено. Такое затруднение движения непосредственно влияет на здоровье и самочувствие.

Принять себя и других

Психологи говорят, что, для того чтобы быть счастливым, следует принимать себя и других такими, какие они есть.

Принимай себя таким, какой ты есть!

А какой я? Что мне надо сделать, чтобы увидеть себя настоящего?

Принимать себя и других такими, какие они есть, бывает очень трудно, практически невозможно. «Вот что он натворил, что сделал?! Да и себя я принять не могу, я такой плохой, никчемный!»

«Как мне принять человека, если он со мной нечестно, несправедливо поступил?» Этот вопрос люди часто задают психологам во время консультаций и тренингов. «А что, это действительно так важно – принимать человека таким, какой он есть?» «Хорошо бы еще понять, какой он есть, этот человек, на самом деле? Каков я сам и другие?»

Мои коллеги как-то рассказали такую историю.

У одной женщины муж часто выпивал, и она, совсем отчаявшись, стала искать способы исправить ситуацию и начать жить по-новому. Кто-то посоветовал ей пойти на прием к психологу. Женщина побывала на приеме у моих коллег и осталась очень довольна. Она почувствовала себя лучше, поверила в то, что действительно можно изменить ситуацию. После нескольких встреч женщины с психологами ее муж тоже захотел прийти к ним на прием. Вот тут и началась психологическая комедия. Вернувшись домой после приема, муж вальяжно вошел в комнату и заявил, что психологи мировые, что они ему очень понравились и самое главное, что он от них усвоил, – это то, что человека надо принимать таким, какой он есть. Поэтому, мол, и принимай меня таким, какой есть, то есть пьющим и бездельником.

Хорошо, что психологи оказались настоящими профессионалами и смогли помочь этой семье. Они разъяснили мужу этой женщины, что принимать – это не значит потакать. В

конце концов муж все понял и осознал, и действительно ситуация в корне поменялась.

А вот вопрос, как научиться принимать человека таким, какой он есть, еще долго занимал меня. И однажды ответ пришел сам собой. В каждом из нас есть что-то хорошее, доброе, светлое и святое. Это наша душа. Она чиста и наделена мудростью. В течение своей жизни мы получаем удары и подножки, переживаем волнения и стрессы, обрастаем тревогами и страхами, на нас налипают обиды и огорчения. Душа за всем этим теряется, ей становится трудно помогать нам в полной мере. Она уже не может легко вести нас по жизненному пути, который нам предназначен, мы не слышим ее голоса и не видим ее знаков, которые с годами прорываются вовне все реже и реже. Иногда душа снова дает о себе знать, если с нами происходит что-то слишком значительное и непреодолимое. Оно сметет и унесет прочь все то искусственное и наносное, что успели мы приобрести за время своей жизни. Тогда говорят, что у человека полностью переменяется вся его жизнь, что он стал другим человеком, что его совершенно не узнать. Но так ли это на самом деле? Может быть, он как раз стал самим собой? А тот, кого мы видели раньше, не был настоящим?

В тот период, когда я размышлял над тем, как научиться принимать себя и других, я увидел во сне такую картину.

Идет мужчина, а вокруг него страждущие толпятся. Кто-то просит у него исцеления, кто-то жаждет услышать от него добрые, мудрые слова. Все эти люди ждут от мужчины чего-то важного для себя. А он идет и, протягивает руки навстречу этим людям, прикасается к ним, улыбаясь, говорит, слушает, и реет вокруг него такое «облако» чувств, что всем становится легче. Вот кто-то уже исцелился, а кто-то с радостью в глазах и миром в сердце пошел дальше по своим делам. И так каждый получал именно то, что было ему нужно в данный момент.

Подходит этот человек ко мне и спрашивает: «Чего ты не можешь понять? Как видеть людей и принимать такими, какие они есть?» – «Да, – говорю, – никак не могу этого себе представить». – «Ничего, это дело легко поправимо, идем со мной», – сказал он и жестом пригласил следовать за ним. Пришли мы в место тихое и приятное, все мои мысли и недоумение куда-то исчезли. Спокойствие и умиротворение пришли им на смену, мой ум очистился. Этот человек встал рядом со мной и попросил просто внимательно смотреть. Перед нами стоял старик, вид которого говорил о его давней и глубокой болезни и страданиях, а во взгляде была немая мольба о помощи.

Я стою, смотрю на старика и вдруг вижу как будто не своим зрением, а глазами этого человека. Вижу, как он смотрит старика и видит не просто старика, а нечто большое и громоздкое, старое и больное, облепившее его со всех сторон. А внутри еле-еле заметно поблескивает что-то. Когда смотрел он на старика, то не просто глазами смотрел. От его сердца шел свет к сердцу этого старика, к огоньку тому. И под взглядом его сердца все, что было вокруг старика, стало опадать и разваливаться, все инородное ушло, а огонек, мерцавший внутри, вдруг стал наливаться силой. И уже не огонек это был, а такой яркий белый свет, что смотреть было трудно.

Замечаю я, что теперь между человеком и стариком, между их сердцами, течет белый прекрасный свет. А когда перестал этот свет литься, то старик показался уже не таким больным, он заметно повеселел, потом поклонился и пошел своей дорогой.

Мой спутник повернулся ко мне и сказал: «Принимать себя – это значит видеть свет в своей душе, видеть и принимать мудрость ее. Душа всегда свята. Прими это в себе, прими

себя таким, и тогда будешь чистым. Если будешь принимать себя таким, то и в других людях твой взгляд будет пробуждать их сердце, и они сами будут освобождаться от того, что им ненадобно. Люди привыкли смотреть на внешнее и не видят дара своего в самих себе. Принимать людей такими, как есть, – значит видеть их внутреннюю суть, а не внешние наросты. Нелегко будет научиться видеть сначала в себе что-то доброе и хорошее, а потом и в других, но постепенно научиться можно».

Потом он улыбнулся, и мой сон закончился.

Глава 2

Движение. Развитие. Творчество

В первой главе мы уже говорили о том, какую важную роль играет движение в нашей жизни. Мы привыкли совершать разнообразные движения и действия, совершенно не задумываясь о том, насколько это сложный и уникальный механизм. Правда, у каждого человека наверняка были случаи в жизни, когда он по той или иной причине не мог двигаться с привычной легкостью. А если говорить о людях со специальными потребностями, например о тех, у кого синдром ДЦП, они ценят движение гораздо больше и понимают его лучше, чем те, кто может свободно, не думая и не напрягаясь, совершать множество разнообразных движений, которыми наградила нас природа.

Давайте вместе отправимся в путешествие по стране движения. Начнем с самого начала. Что же это такое – движение? Какое оно бывает? Какое оно оказывает влияние на самочувствие, интеллект, душевное равновесие? Бывает ли полезное или вредное движение? Как тело может ответить на наши вопросы?

Как услышать то, что нам хочет рассказать наше тело? Как понять, что происходит с нашим ребенком, и как ему помочь с помощью специальных движений и упражнений?

Медицинское определение движения звучит так: движение – результат работы психофизиологического аппарата по реализации двигательного акта, посредством которого происходит взаимодействие живого существа с внешней средой.

Вот какое замечательное определение движения: не просто взял и пошел, а работа психофизиологического аппарата! Я бы даже сказал, что это совместная работа души, ума и тела.

«Движение относится к основополагающим свойствам живого, и мышцы играют ключевую роль в его осуществлении. Движения, независимо от их амплитуды, являются неотъемлемой функцией организма и определяются сокращением и расслаблением мышц. У человека мышцы составляют от 40 до 50% массы тела. Если рассматривать мускулатуру как единое целое, то она является самым большим из внутренних органов.

Мышечная система выполняет три важнейшие функции. Первая функция – поддержание тела и внутренних органов. Вторая функция – движение тела в целом и его отдельных частей и органов.

Многие виды движения основаны на взаимодействии костей, мышц, сухожилий, связок и фасций (оболочек, окружающих мышцы). Удержание тела в вертикальном положении,

как и разнообразные движения: хождение, письмо, жевание, дыхание и т. д., является результатом соответствующей мышечной активности. То же относится и к деятельности внутренних органов: сердцебиению, перистальтике, мочеиспусканию и даже к возможности задерживать дыхание. Мышцы в результате своей деятельности производят тепло, участвуя тем самым в терморегуляции организма, – это третья функция мышечной системы.

Все эти функции обеспечиваются тремя типами мышц: скелетными, висцеральными и сердечной мышцей. Каждый из этих типов мышц обладает четырьмя основными свойствами:

Возбудимость – способность воспринимать нервный импульс и отвечать на него.

Сократимость – способность укорачиваться при получении соответствующего внутреннего или внешнего стимула.

Растяжимость – способность удлиняться под воздействием соответственно направленной внешней силы.

Эластичность – способность возвращаться к нормальной форме после сокращения или растяжения» [2 - Финандо, Донна, Стивен. Исцеляющие руки. М.: Эксмо-пресс, 2001.].

Произвольно сокращающиеся мышцы

Фазические и тонические мышечные волокна

Произвольно сокращающиеся мышцы почти всегда прикреплены к костям скелета, и их задача – перемещать части тела согласно нашему желанию. Они всегда работают в паре: одна мышца сокращается, а ее антагонист удлиняется, перемещая таким образом кости, к которым они прикреплены. Эти мышцы могут быстро работать, но и быстро утомляться.

Ученые различают так называемые медленные мышечные волокна и мышцы – тонические и быстрые – фазические. В некоторых мышцах находятся только медленные волокна, в других – и те и другие одновременно. Благодаря этим двум типам волокон организм может поддерживать позу и осуществлять движения. Тонические волокна работают в 100 раз медленнее, чем фазические.

Располагаются тонические мышцы в глубоких слоях мышц конечностей и туловища. Удерживая тело в вертикальном положении, они работают против силы тяжести. Тонические мышцы снабжены множеством капилляров и потому способны долгое время работать без утомления. Фазические, или быстрые, мышцы обеспечивают более быстрые сокращения, и они важны для обеспечения стремительных движений. В них мало сосудов, поэтому они быстрее накапливают молочную кислоту и быстрее утомляются. Располагаются ближе к поверхности тела.

Тонус скелетных мышц

Даже в покое, вне работы, мышцы расслаблены не полностью, а находятся в состоянии некоторого напряжения – тонусе. Пребывая в таком состоянии, они реагируют на раздражитель быстрее и сильнее сокращаются. Внешним выражением тонуса является определенная степень упругости мышцы.

Это состояние устойчивого непроизвольного напряжения.

Мышцы состоят из мышечных волокон двух видов: произвольно сокращающиеся (поперечно-полосатая мускулатура) и непроизвольно сокращающиеся, или мышечные волокна осанки (гладкая мускулатура).

Непроизвольно сокращающиеся мышцы

Непроизвольно сокращающиеся мышцы нельзя использовать по желанию сознания. Они работают только по команде многочисленных рецепторов, разбросанных по всему телу. Наделены особой способностью долго не утомляться, поскольку должны работать длительное время. Гладкие мышцы располагаются в стенке полых органов – желудочно-кишечного тракта, мочевого и желчного пузыря, бронхов. Они выстилают стенки сосудов, протоков пищеварительных желез, мочеточников и находятся в сфинктерах полых органов.

Особенностью гладких мышц является свойство автоматии (самопроизвольная способность мышечных клеток к ритмичной деятельности). Они очень чувствительны к гормонам: ацетилхолину, адреналину, норадреналину, гистамину, серотонину. Адреналин возбуждает гладкие мышцы большинства органов, но оказывает тормозящее действие на гладкие мышцы сосудов.

Проприорецепция (мышечно-суставная рецепция)

Информация о положении тела в пространстве, о степени сокращения мышц, их последовательности и частоте поступает в ЦНС от вестибулярного аппарата, глаз, а также от мышечно-суставных рецепторов скелетных мышц. С помощью proprioreцепторов координируются сложные двигательные акты. Проприорецепторы передают нервный импульс при натяжении мышечных волокон, сухожилий, при сокращении или пассивном растяжении мышц. Из различных групп мышц, от proprioreцепторов импульсы по центростремительным нейронам поступают в спинной, продолговатый, средний, промежуточный мозг, мозжечок и в кору головного мозга.

Кинестезические ощущения

Кинестезические ощущения (от греч. kineo – двигаюсь и aisthesis – ощущение) – ощущения, дающие информацию о движении и положении собственного тела, возникающие при раздражении proprioreцепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, суставах и связках.

...На основе кинестезической чувствительности может происходить формирование межсенсорных связей, например зрительно-двигательных, определяющих пространственное видение, кожно-кинестезических, играющих очень важную роль в

процессах осязания.

Регуляция движений

Любой двигательный акт связан с тонким и точным согласованием последовательности сокращений различных мышечных групп, их силы и продолжительности. Регуляция любого движения осуществляется разными отделами ЦНС, такими как спинной, продолговатый, средний, промежуточный мозг, и коры больших полушарий. В коре головного мозга в области передней центральной извилины находится зона двигательного анализатора.

Кора осуществляет условно-рефлекторную регуляцию движений, т. е. тех движений, которые выработались у человека в процессе индивидуального опыта. Роль промежуточного мозга, его подкорковых ядер заключается в том, что они регулируют движения, ставшие в результате многократных повторений автоматическими. мозжечок принимает участие в регуляции безусловно-рефлекторных движений. Между корой, мозжечком и подкорковыми ядрами существуют двусторонние связи. На уровне промежуточного, среднего, продолговатого и спинного мозга осуществляется рефлекторная регуляция тонуса мышц.

Движение и тело

Когда мы едем на велосипеде, самокате или мотоцикле, мы не падаем, а движемся вперед. Мы сохраняем равновесие. И так всегда, любой процесс жизнедеятельности связан с движением и балансом, гомеостазом, что означает равновесие внутренней среды организма. В природе не существует ничего неподвижного и замершего.

Нет движения – нет жизни. Это закон.

Мы все его знаем, но иногда забываем.

Бывает так, что мы много работаем и берем на себя столько обязанностей, что просто невозможно найти даже пятнадцать минут в день для своего здоровья. Самое интересное, что организм, не выдержав очередных стрессовых условий жизни, «ломается», и у нас моментально появляется время. И на врачей, и на больничной. Но в этот момент нам слишком плохо, и опять нет сил, чтобы заняться собой.

Может быть, это лень? Почему, с самого рождения имея все необходимое для счастливой и радостной жизни, мы отнюдь не всегда этим пользуемся? Может быть, мы потеряли природную способность радоваться и веселиться без повода, просто так?

Посмотрите на детей: они обладают способностью быть беспричинно довольными и доброжелательно настроенными, в отличие от нас, взрослых. И ведь они даже не задумываются о том, что может быть по-другому, что могут быть такие проблемы и трудности, которые мешают жить счастливо. Даже если дети и получают от жизни свои печальные уроки, они очень быстро восстанавливаются и возвращаются к сбалансированному состоянию. Конечно, бывают такие ситуации, когда дети теряют свою позитивность и радость. Но в большинстве случаев они сохраняют эти качества постоянно.

Как же им это удастся?

Дети очень любознательны и любопытны, они непрерывно познают мир и себя, неустанно исследуют все, что попадает в их поле зрения, слышания и ощущения. Они смотрят на мир открыто и с интересом. Для того чтобы воспринимать и понимать, что происходит вокруг, ребенок производит множество действий, движений и перемещений.

Движение! Вот в чем важное и существенное отличие жизни ребенка от жизни взрослого, разумного, образованного, многое повидавшего человека.

Ребенок следует за движением жизни, за движением природы. Для того чтобы ребенок гармонично развивался, ему необходимо просто двигаться. Это жизненно необходимое качество, которое многие взрослые люди уже давно потеряли. И возможно, поэтому, воспитывая своих детей, многие взрослые мало обращают внимания на эту сферу. Чем старше становится человек, тем меньше двигается; либо выучивает «правильные» движения, возведя их в ранг спорта. В таком случае организм, тело служит лишь инструментом для достижения каких-либо целей, которые не являются природной необходимостью.

Как отличить полезное движение от вредного?

Очень просто. Полезное движение дарит силы, радость, легкость; оно делает меня здоровее, крепче и выносливее. После таких движений в теле приятная усталость, голова ясная, а организм быстро восстанавливается. Полезное движение включает в себе спонтанность, непроизвольность и непосредственность.

Вредное движение – это движение чрезмерное, монотонное и однообразное, которое выматывает и поглощает много энергии. Даже после отдыха остается ощущение, что мы делали что-то не так. Особенно это касается тех детей и взрослых, которые занимаются спортом профессионально, где им приходится выполнять те движения, которые от них требуют, а не те, которые им хотелось бы.

Как можно научиться «правильному» движению? Помните о том, что «правильное» и «неправильное» для каждого человека будет своим. Необходимо довериться себе, позволить своему телу почувствовать, что оно хочет, и разрешить ему двигаться так, как оно хочет.

Для этого необходимо хотя бы на время стать ребенком. В процессе движения ребенок с самого рождения познает мир естественным образом, входя в него через прикосновение, ползание, нюхание и облизывание.

Вспоминаю несколько эпизодов тех времен, когда я работал с профессиональными спортсменами. Независимо от того, в каком виде спорта они преуспели, видно было одно: они уже не могут просто так наслаждаться движением. Для них движение стало работой, временами тяжелой, изнуряющей и даже нелюбимой. Они уже не могли совершать движение как гармоничное, радостное, приятное, непосредственное и непроизвольное, их движения – это выученные схемы и двигательные стереотипы. Я бы даже сказал, что их тело оказалось изолировано от их чувств и своих истинных потребностей.

Дети и животные не могут так с собой поступить, они двигаются, потому что это приятно и интересно, это радостно и естественно. Чем меньше ребенок, тем больше и разнообразнее он двигается, он учится и познает мир с помощью движения. Мы с коллегами часто наблюдали за малышами и отметили одну деталь: маленькие дети познают мир всем телом, они прямо-таки впитывают знание через прикосновение.

Особенно это видно, когда малыш хочет устроиться поудобнее. Он начинает вертеться, поворачиваться так и эдак и в конце концов может найти такое положение, в котором благополучно проспит несколько часов, в то время как взрослый человек не выдержит в этом положении и нескольких минут.

Парадокс заключается в том, что с возрастом человек «накапливает мудрость». Но в жизни все наоборот: чем старше человек, тем больше у него трудностей и болезней. Обеспечьте ребенку возможность реализовывать свои двигательные потребности – и любая деятельность, в том числе и обучение, станет для него легким, понятным и доступным делом.

Посмотрите вокруг! Как отличить старика от молодого человека? Молодой человек гибкий и подвижный, он весь течет, переливается, излучает энергию, заряжая все вокруг силой и оптимизмом. Он открыт миру и себе самому, он живет своей жизнью.

А старый человек? Он потерял свою гибкость, растратил свою силу и не обрел той энергии и оптимизма, которые могли бы помочь ему в жизни. Он так много заботился о других, что прожил за них десять жизней вместо одной своей. Но ведь старым нас делает не возраст, а то, как мы выстроили свою жизнь. То, какое в нас есть движение, и есть ли оно вообще. Мы стараемся стать взрослыми и потом очень «умело» учим детей, как им тоже можно стать настоящими взрослыми.

Может быть, иногда стоит быть детьми, а может, не иногда?

Хочу привести один пример, который, как мне кажется, каждый из вас в том или ином варианте встречал в своей жизни.

Пример

Однажды, сидя в электричке, я столкнулся с «классическим» случаем воспитания ребенка. Бабушка с внуком лет пяти ехала на дачу. Ехать было долго – около полутора часов. Мальчик какое-то время сидел и молча смотрел в окно. Минут через десять он стал проявлять признаки утомления из-за неподвижного, сидячего положения. Он ерзал, подкладывал под себя ноги, старался принять то одну, то другую позу. Ничего ему особо не помогало. Как только он перестал спокойно сидеть, бабушка тут же принялась его одергивать: «Сиди спокойно, не дергайся. Что же ты такой непоседливый! Ну что тебе надо? На, выпей сока!» Мальчик сок не хотел и продолжал искать удобное для себя положение.

В конце концов он встал и стал стоя смотреть в окно. Увидев что-то для себя интересное, он вскрикнул и с радостью повернулся к бабушке: «Бабушка, смотри, что там!» Бабуля нехотя посмотрела и что-то пробурчала себе под нос, но так ничего и не ответила внуку. Мальчик время от времени обращался к ней, но, почувствовав, что она не отвечает и не разделяет его интереса, вскоре замолчал.

Так прошло еще минут пятнадцать. Бабушкин внук к этому времени совершенно утомился от созерцания пробегающего пейзажа и вновь стал проявлять «странное» желание подвигаться. Он попытался попрыгать, достать до ручек, которые открывают окно, потом просто стал тянуться к своим сумкам, которые висели у него над головой. Бабушка мирно подремывала, но, как только почувствовала какое-то движение, тут же включилась. Ее действия теперь уже носили явный физический характер. Она взяла внука за руку и посадила его на место. «Сиди как человек, а то вертишься, словно обезьяна!» – изрекла бабушка. Внук спокойно просидел две минуты. Потом он захотел походить по проходу, но это была закрытая для него территория. Мальчик уже не просто устал, он был

вне себя от невозможности свободно двигаться. Он вымолил разрешение походить по проходу. Но это длилось недолго. Ответственность бабушки взяла вверх.

«Иди сядь, а то упадешь, когда поезд будет останавливаться!» – переживала за внука бабушка. Вернувшись на свое место, мальчик тяжело вздохнул, покорно сгорбился, спрятал свою любознательность и непосредственность и стал обычным спокойным, тихим и подавленным, таким, каким его и хотела видеть бабушка. (Хотя она конечно же хочет самого лучшего для своего внука и очень любит его.) С чувством выполненного долга бабушка позволила себе улыбнуться и предаться сидячему спокойствию. Для нее было бы лучше, если бы ребенок сидел себе на месте. Сама она может долго сидеть и не двигаться и не понимает, что для ее внука неподвижное сидение невозможно.

Взрослые забыли, что когда-то были такими же детьми – подвижными, любознательными, легкими на подъем, гибкими и пластичными.

Движение – это жизнь. Если нет движения – нет жизни. Любой источник питания имеет два полюса: плюс и минус. Именно при таких условиях возникает электрический ток. Идет движение электронов от плюса к минусу. Мы делаем вдох и выдох. Планеты и вся Вселенная движутся, моря, реки и облака тоже в постоянном движении. На свете нет ничего неподвижного. Причем движение происходит как внутри систем, так и снаружи. Мы постоянно обмениваемся информацией, чувствами и эмоциями, мы что-то принимаем от окружающего мира, что-то отдаем.

В движенье – все!

Если рассмотреть наш организм как пример высокоорганизованного и сбалансированного движения, то мы увидим потрясающую картину. Кровь все время в движении, наши легкие бесперебойно поставляют кислород, нервные импульсы передают информацию из одних участков тела в другие. Каждая часть тела и весь организм в ритме, в движении. Но если хоть где-то происходит остановка, мы сразу это почувствуем. Попробуйте не дышать. Недолго мы сможем продержаться, не правда ли?

Наше физическое тело является как раз тем, что позволяет нам проявлять себя в этом физическом мире. Как бы мы говорили о чувствах и душе, о математике и физике, как бы мы могли жить, думать, размышлять, не имея тела?

Благодаря своему телу мы живем, чувствуем, ощущаем, радуемся и печалимся. Любое чувство или эмоция проявляется благодаря тому, что мимические мышцы отображают все наши внутренние переживания. Все, что бы мы ни испытали, на уровне чувств, эмоций, ума, все проходит через тело. Наш организм получает множество сигналов, импульсов от внешней и внутренней среды.

Наше тело нуждается в движении, чтобы жить полноценной, полнокровной жизнью.

Есть легенда о девушке, которая любила танцевать. Она танцевала всегда и везде с самого детства. Когда она видела свет луны, она его танцевала, когда она слышала пение птиц, шум водопада, блеск звезд – все это она могла станцевать. И потому ее танцы не всегда и не всем были понятны, людям казалось, что это ненормально – все время танцевать, что приличные люди так себя не ведут. Все вокруг осуждали девушку, даже

близкие друзья. Они говорили ей: «Что ты делаешь? Веди себя так, как подобает вести себя девушкам!» Родители любили ее, но никак не могли принять ее танцы.

Девушка продолжала танцевать, она ничего не могла с этим поделать. Ей стали запрещать танцевать все чаще и чаще. Отец рассказывал ей истории о том, какие все у них в роду были тихие и спокойные и никто никогда не выделялся своим поведением. Девушка стала поддаваться на уговоры, и однажды она сильно заболела. Ее лечили лучшие врачи и знахари, она опробовала разные методы и способы. Но исцеление не приходило.

Тогда ее отец пошел к одной знахарке, которую многие побаивались, но лечила она при этом очень хорошо. Девушка к тому времени уже не могла ходить сама, и знахарка пришла к ней. Она долго осматривала ее и в заключение сказала, что спасти ее может только танец. «Ты должна танцевать, иначе ты умрешь. Твоя душа видит и чувствует мир через движение, для тебя танец так же важен, как и дыхание. Танцуй, или ты умрешь».

И тогда девушка стала танцевать. Сначала она не могла двигаться, и только руки совершали какие-то малозаметные движения. Но понемногу ее тело все вспомнило – волна за волной, оно стало двигаться как вода, потом как огонь, как воздух, как земля, и вот тело стало двигаться, как душа.

Тут же девушка встала и выздоровела. Больше никто не останавливал ее. А своими танцами она могла исцелять других людей, привлекать хорошую погоду и добрый урожай. Она учила своему танцу всех, кто хотел. Каждый танцевал свой танец, как умел, как получалось, ни один танец не был похож на другой, но когда все танцевали вместе, это была чудесная музыка жизни и любви.

С тех пор эта деревня процветает, и люди в ней здоровы и счастливы.

Глава 3

Что такое двигательное развитие

Двигательное развитие ребенка – одно из наиболее интересных и вместе с тем не освоенных наукой явлений. Педагоги и родители все больше и больше узнают об особенностях психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления) и поведения ребенка. Однако они совсем мало знают о той роли, которую двигательное развитие играет в его общем, психическом развитии.

Естественное состояние души ребенка – движение. Он активен, любознателен и постоянно ищет возможность двигаться. Мы, взрослые, особенно в современной системе школьного образования, чаще всего видим свою задачу в том, чтобы успокоить «непоседу» и сделать все возможное, чтобы он «сидел смирно» и не нарушал обычного хода событий. Мы хотим и требуем, чтобы он смотрел, слушал и не двигался, т. е. ожидаем и поощряем в нем обездвиженное познание и «спокойное» поведение. А ведь движение заложено в нас самой Природой. Около 650 мышц нашего тела должны двигаться, чтобы обеспечить нам жизнь и работу мозга! Движение также является источником радостного и непосредственного познания, продвигает наше понимание и позволяет закрепить новый опыт.

Хватает ли нам мудрости учиться у самой природы и у растущих детей и использовать

тот потенциал развития, который дает движение? Чаще – нет, ибо сами мы выросли в «обездвиженной» системе знаний и убеждений. Стиль нашего воспитания и образования, ограничивающий движение ребенка, по сути, тормозит самое важное для него – развитие. Может, поэтому огромное число наших детей усваивают знания формально, страдают из-за абстрактности учения, и их грамотность падает из года в год. На наш взгляд, одной из основных проблем для современного ребенка-школьника является невозможность объединить интеллектуальные процессы с двигательными.

Что же охватывает та сфера, которую мы называем двигательным развитием?

- Становление рефлекторных младенческих движений и их интеграцию (объединение);
- интеграцию младенческих рефлексов (динамических, или двигательных, и позовых, неподвижных) с сознательно контролируруемыми движениями;
- развитие у ребенка целостных схем движений тела (переворот с живота на спину и наоборот; умение сидеть или стоять и пр.) и формирование переходных движений (основных схем движений, обеспечивающих становление умения переворачиваться или садиться и пр.);
- становление различных систем координации движений разными частями тела (левая рука – правая рука, руки – глаза, руки – глаза – слух; руки – ноги и многие другие);
- развитие измерений тела – латеральности (взаимодействие левой и правой сторон тела, левого и правого полушарий головного мозга), центрации (взаимодействие «верха» и «низа» тела), неокортекса (одного из подразделений коры головного мозга) и среднего мозга) и фокуса (взаимодействие «переда» и «спиной» тела, неокортекса и задних, стволовых отделов мозга);
- развитие системы контролируемых движений (контроль положения тела во время ответов у доски, публичных выступлений, спортивных занятий и выступлений, танцев и пр.);
- становление темпа и ритма движений;
- становление позы и формы тела;
- развитие телесного кинестезического интеллекта (двигательный аспект сознания, поведения и деятельности);
- развитие связей между движениями и их схемами с эмоциональными и познавательными психическими процессами и поведением.

Картина перечисленных выше явлений, безусловно, далеко не полна. Однако и она уже вызывает множество вопросов. Задержка, торможение в становлении тех или иных компонентов двигательного развития отражается на целостной психике в детском возрасте и влияет на другие этапы взросления. Знания о резервах естественного развития, заложенного Природой, и их использование могли бы помочь многим детям, испытывающим личностные и поведенческие проблемы, и существенно изменить их жизнь и способности к лучшему.

Двигательное развитие имеет свою структуру, собственное течение, свой собственный невербальный (бессловесный) язык и законы проявления. Его носителем является тело. В процессе своего развития оно «продвигается» через базовые схемы движений в темпе и по законам, установленным Природой. Каждый динамический или позовый рефлекс, схема движения, система координации движений и прочее также появляются в свое особое

время. Это время – то пространство, в котором базовое движение исследуется, усваивается, отрабатывается и объединяется с целостной системой движений тела.

Усвоенные схемы служат поддержкой для развития других схем движений. С возникновением каждой новой схемы активизируются остальные. Это создает базу для эффективного перехода человека на следующий этап двигательного развития. Оно, в свою очередь, становится основой, обеспечивающей общее психическое становление. Так происходит интеграция двигательной и общей психической линий развития. Эта интеграция более всего представлена на этапе младенческого и дошкольного роста. Не случайно многие известные психологи и педагоги были единогласны в том, что интеллектуальное развитие ребенка зависит от двигательного (Ж. Пиаже (Jan Piaget), Масару Ибука (Masaru Ibuka), П.Ф. Лесгафт (P.F. Lesgaft), Л.С. Выготский (L.S. Vigotsky), Н.А. Бернштейн (N.A. Bernstein), М. Монтессори (M. Montessori) и др.). В частности, японский исследователь Масару Ибука считает, что развитие одаренности ребенка до трех лет прямо пропорционально двигательному развитию. Чем больше и правильнее, соответственно возрасту и природе, двигается ребенок, тем активнее в нем развиваются мыслительные процессы (сравнение, противопоставление, конкретизация и обобщение), механизмы воображения, творческие способности, тем быстрее и активнее развивается его речь. Отметим, что такие выдающиеся новаторы в области образования, как Говард Гарднер (Howard Gardner), Джин Эйрес (Dean Ayres), Рудольф Штайнер (Rudolph Steiner), Мария Монтессори (Maria Montessori), Моше Фелденкрайз (Moshe Feldenkrais), Гленн Долман (Glenn Dolman), Нил Кефард (Neil Kephart) и многие другие, признают важнейшую роль движения в процессе познания и личностного становления ребенка.

Центральным вопросом в двигательном развитии является вопрос о том, как плавно, сообразно природе ребенка привести его к осознанному движению. Осознанное движение, если оно «в ладу» с естественными основами развития, ведет и к контролируемому поведению. Так, ребенок получает ярлык агрессивного, если не может контролировать свои движения, действия и эмоции и не умеет канализировать, направлять их социально приемлемым способом. Чем слабее у него двигательный контроль, тем активнее «взрываются» эмоции, и, наоборот, чем более неуправляемы эмоции, тем больше он обращается к «резким, рваным, угловатым», т. е. агрессивным, движениям. Ребенок оказывается в порочном кругу. Иногда элементарное знание о движении и его коррекции может изменить не только поведение ребенка, но и сделать радостной его жизнь, взаимодействие с окружающим миром.

Процесс формирования произвольного движения и двигательного контроля происходит в направлении от центра тела к конечностям, от головы к копчиковому отделу позвоночника, от верхних конечностей к нижним. Использование подобного рода знаний может помочь правильно организовать движение ребенка. Важно также помнить, что каждая схема движения основывается на базовых рефлексах, соотносится с другими схемами движений, поддерживает развитие и функционирование мозга. Все это означает, что важны также и истоки движений – правильное развитие динамических и позовых рефлексов и их включение в общую систему движений тела. Трудности же на пути первых движений тормозят в будущем становление произвольного движения, отражаются поведенческими и учебными проблемами, отягощают психическое становление.

Высокоусовершенствованное движение опирается на интеграцию разных уровней движения в общем, двигательном развитии. Истинно интегрированное движение эффективно, сильно и изящно. Оно гармонизируется дополнительными схемами

движения. Такое движение представляет собой «великолепный оркестр процессов: сгибания и разгибания, удлинения и сокращения, сжатия и отталкивания, дотягивания и притягивания. Эти процессы создают гармонию и последовательность в протекании и координации движения. В результате человек оказывается способным двигаться, имея в своем арсенале большой диапазон выборов в реагировании на стимулы окружающего мира» (К.Э. Эриксон, 1988).

Двигательное развитие образуют: структура, качество, уровень осознания, ритм и темп движения, кинестезическое сознание и... радость движения. Для того чтобы двигательное развитие было полноценным и радостным, мы должны бережно сопровождать его, учитывая его составные этапы, возрастную специфику и ведя к радости открытий через движение.

«Движение – ключ к учению»

«Исследования в области двигательного и интеллектуального развития свидетельствуют о том, что движение является составной частью процесса учения. Движение пробуждает и активизирует многие умственные способности». Доктор нейрофизиологии Карла Ханнафорд (Carla Hannaford, США), обращаясь к научным исследованиям, показывает, как движение помогает встраивать и закрепляет новый опыт и информацию на нейрофизиологическом уровне – в нейронных сетях. Движение жизненно необходимо для действий, с помощью которых мы реализуем и выражаем познание и свое «я».

Наши знания о движении отражаются на воспитании наших детей самым непосредственным образом. Ребенок, приученный к познанию без движения, пассивен в своей деятельности, у него ограничен опыт использования знаний, он быстрее утомляется, склонен к истощению внимания.

Как мы обучаем детей движению?

Ребенок начинает учиться движениям еще в утробе матери. Движения дают ему первые ощущения мира и знаменуют начало познания и опыта воздействия закона земного притяжения. В последующем, после рождения, каждое движение, представляя собой сенсомоторное событие, ведет к углублению понимания физического мира, в рамках которого протекает весь процесс познания ребенком нового. Так, движение головы приводит наши органы чувств (глаза, уши, нос и язык) в соответствующее положение для восприятия окружающей информации. Умелые движения глаз позволяют нам видеть на большом расстоянии, в трехмерном масштабе, организовывать периферическое зрение и фокусировать взгляд на мелком тексте. Благодаря тонким движениям рук мы можем касаться и манипулировать различными объектами мира бесконечно сложными и разнообразными способами.

Движение позволяет нам принимать правильное положение тела для восприятия запахов, которые вызовут в памяти те или иные события, для восприятия звуков, которые позволят сформировать внутренние образы, необходимые для самосохранения, понимания и пр. Мышцы и телесная память позволяют бегать, определять, где мы находимся, двигаться изящно и с пониманием и создавать в процессе движения что-то красивое и

особенное. Движение помогает нашему лицу изображать радость, печаль, злость и любовь, реализуя извечное человеческое стремление быть понятыми.

Движение есть в каждой цифре и букве. У каждого знака есть форма, которая запоминается нашими мышцами и впоследствии повторяется с помощью движения при письме. В течение многих лет обучения мы объединяем движения с сенсорным восприятием, на основе чего строим новые суждения. С помощью движений можно облечь мысли и эмоции в слова и действия, обогатить мир творческими идеями. Каждый раз, когда мы организовано, красиво двигаемся, происходит более полная активизация и интеграция деятельности мозга. Движение как ключ открывает мир учения легко и естественно.

Месторасположение «движения» в мозге

Сегодня в обществе существует предубежденное отношение к движению: мы недооцениваем физические достижения и игнорируем их важность в таких «серьезных» видах деятельности, как труд и учение. Вера в определенность и превосходство человеческого разума, как и другие глубоко укоренившиеся предрассудки о деятельности мозга, сильно влияют на отношение к «низшей», телесной составляющей мышления и ограничивают понимание физической основы мышления и познавательных процессов.

Доктор Карла Ханнафорд доказывает, что движение играет важнейшую роль в естественном развитии ребенка, и показывает нам то, как мало мы осознаем это в процессе обучения детей. Из-за недооценки движения современная система образования и воспитания, с ее точки зрения, сама становится стрессовым фактором. Исследователь считает, что недооценка движения связана с бытующим представлением о том, что извилины коры мозга «существуют не для движения, а для мыслей». Действительно, идея, что зоны мозга, ответственные за движение, могут находиться в коре больших полушарий, казалась неприемлемой даже для ученых, когда она была впервые представлена.

Эта позиция была связана с тем, что кора всегда считалась средоточием «чистого разума». Открытие двигательных зон в коре мозга было сделано немецкими учеными Эдуардом Хитцигом (Aduard Hitzig) и Густавом Фрицшем (Gustaw Fritzsh) в 1864 г. Исследователи при стимуляции коры мозга собак наблюдали мышечные сокращения противоположной стороны тела. Позже английский невролог Джон Хьюлингс Джексон (John Hulings Jeckson) предположил существование моторной коры полушарий мозга. Все эти открытия ставились под сомнение, ибо затронули «чувствительные струны» научного сообщества. В своей работе он писал: «Похоже, положение об участии полушарий мозга в движении встречает непреодолимые возражения. Причина, я полагаю, состоит в том, что извилины коры мозга считаются предназначенными не для движения, а для мыслей» (J.H. Jeckson, 1970).

О кинестезическом интеллекте

Вера в назначение коры мозга исключительно для интеллекта все еще жива и сегодня. Говард Гарднер (Howard Gardner) в своем описании телесно-кинестезического интеллекта говорит о том, что «описание использования тела в качестве разновидности интеллекта

может в первый момент покоробить. В нашей культурной традиции существует радикальное разделение между мыслительной деятельностью и действиями физической природы. Разрыв между «умственным» и «физическим» пытаются объяснить тем, что действия, совершаемые телом, менее важны, чем работа по решению проблем, осуществляемая через использование языка, логики или какой-то другой относительно абстрактной системы символов» (Howard Gardner, 1973).

Гарднер указывает: чтобы сменить точку зрения на двигательную деятельность как на подчиненную «чистой» мысли, мы должны вслед за нейробиологом Роджером Сперри (Rodger Sperry) изменить свой взгляд и посмотреть на мышление как на инструмент, направленный на конечный этап выполнения действия. «Вместо того чтобы считать двигательную активность низшей формой деятельности, служащей для удовлетворения нужд вышестоящих центров, надо принять концепцию деятельности мозга как средства при внесении дополнительного смысла в моторное поведение, на правления его к более далеким целям и придания ему дополнительной адаптивной ценности».

Учение требует овладения навыками, а навыки любого вида связаны с освоением движений мышц. Это относится не только к физическим умениям спортсменов, танцоров и артистов, но и к интеллектуальным навыкам, которые используются детьми в школе и взрослыми на рабочих местах. Писатели сочиняют истории, учителя учат, политики руководят, используя сложную мышечную экспрессию языка, речи и жестов. Медицина, искусство, музыка, наука – мастерство в этих и других профессиях достигается благодаря удивительной внутренней работе нервной сети, проявляющейся через мысли, мышцы и эмоции. Все наши умения – это часть работы мышц, играющих важнейшую роль в развитии навыков человека.

Движение – якорь мысли и успешного учения

Чтобы «заякорить» мысль, необходимо движение. Человек может мыслить, сидя неподвижно, но, для того чтобы закрепить мысль в сознании, необходимо совершить действие, например произнести слова. Когда мы пишем, мы устанавливаем связь с мышлением, используя движения руки и языка. Возможно, нам никогда не понадобится прочитать написанное, но движение необходимо, чтобы извлечь пользу из мысли – построить нейронные сети.

Большинство людей обнаруживают, что разговор закрепляет мысль. Разговор – это ярко выраженный сенсомоторный навык, требующий тонкой двигательной координации между мышцами лица, языка, голосовых связок и глаз, а также проприорецепторов (мышечно-суставных рецепторов) лица. Проговаривание позволяет организовать и развить мысли. Когда мы говорим о том, чему научились, физические движения позволяют усвоить и закрепить это в виде нервных сетей. Поэтому после объяснения в классе новой темы мудрые педагоги просят школьников пересказать ее друг другу, передавая при этом свое личное отношение.

Многим легче размышлять при выполнении повторяющихся физических действий, требующих низкого сосредоточения. Некоторым людям лучше всего думается, когда они плавают в бассейне, прогуливаются или бредутся.

Нейробиологи в течение долгого времени пытались найти реальную нервную связь между зонами мозга, отвечающими за движение и сознание. Если бы такая связь была

найдена, она бы объяснила, почему, например, у людей с заболеванием Паркинсона наблюдается ухудшение физического состояния одновременно с умственной деградацией. Лишь недавно было обнаружено, что две зоны мозга, которые ранее связывались только с контролем мышечного движения, – мозжечок и базальные ганглии – также играют важную роль в координации мышления. Эти зоны связаны с лобной долей мозга, где осуществляется планирование порядка и координация будущего поведения [3 - Ханнафорд Карла. Мудрое движение.].

Для того чтобы понять, на чем основана связь между движением и мышлением, мы должны обратиться к самой ранней стадии развития мозга. Младенец совершает настоящий подвиг в плане развития силы и координации, когда в первый год своей жизни от пассивного лежания переходит к ходьбе. Этот переход важен и грандиозен, так как через освоение и тренировку каждого нового движения младенец развивает мощнейшие нервные сети.

Когда «репертуар» движений ребенка расширяется, каждый шаг в развитии дает системе органов чувств, в особенности ушам, рту, рукам, носу и глазам, все большие преимущества в восприятии окружающей информации. На вестибулярный аппарат оказывают влияние основные мышцы живота и спины; именно эти мышцы начинают выполнять работу, приводящую к поднятию головы – первому серьезному достижению ребенка. С усилением мышц шеи ребенок сам поднимает голову, слышит происходящее обоими ушами и видит мир обоими глазами. Когда ребенка держат в вертикальном положении или кладут на поверхность, это дает ему возможность активно тренировать мышцы шеи. (В связи с этим возникает вопрос, полезно ли постоянное использование популярных детских переносных стульчиков, сконструированных по типу автомобильных сидений. В таких креслах ребенок располагается под углом 45°, что препятствует активной тренировке основных мышц тела и шеи. Несмотря на то что глаза ребенка направлены вперед, он не может активно развивать зрение, так как не двигается.)

Малыш исследует свои ступни и ладошки, засовывая их в рот, и тем самым заставляет работать дополнительные группы мышц. Глаза участвуют в первых попытках младенца перевернуться, когда он следит за каким-либо предметом глазами и использует центральные мышцы тела для целостного движения. Центральные мышцы тела, в свою очередь, работают на усиление плечевого пояса. Это позволяет ребенку поднимать плечи и голову в ответ на сенсорные стимулы.

По мере развития нервных сетей, идущих к мышцам тела, и благодаря их постоянному использованию малыш учится поддерживать положение своего тела, чтобы сидеть. В процессе дальнейшей практики и тренировки обеих сторон тела ребенок начинает ползать. Активизация центральных мышц позволяет согласованно работать тазовому поясу и плечам.

Всем хорошо известно, что дети, которые пропустили жизненно важную стадию ползания, в дальнейшем могут испытывать трудности в процессе обучения. Ползание – это перекрестно-латеральное движение, активизирующее развитие мозолистого тела (нервных связей между двумя полушариями мозга), позволяющее обеим сторонам тела работать согласованно, включая руки, ноги, глаза (бинокулярное зрение) и уши (бинауральный слух). При равной стимуляции органы чувств более полно воспринимают окружающее, и обе стороны тела могут работать более согласованно и, следовательно, более эффективно.

В конце концов в процессе моторного развития ребенок встает во весь рост, учится

балансировать своим телом, затем начинает ходить и совсем скоро – бегать. Это действительно гигантское достижение.

Для процесса обучения необходимо позволять детям исследовать каждый аспект движения и равновесия в своей окружающей среде, будь это лазание по деревьям, хождение по бордюру или прыганье с дивана. Однако, учитывая современный взгляд на мир как на опасное для детей место, взрослые часто тормозят их активное познание и движение. Когда движение становится запрещенным, любимым занятием детей оказывается телевизор или компьютер.

Уже в младенчестве дети помещаются в разные устройства: стулья, ходунки и прочее – намного раньше положенного времени, когда им еще нельзя садиться или стоять. Это не дает им возможности прикладывать собственные усилия, познавать и усваивать движения. Сам процесс усвоения движений, обеспечивающих достижение разных позиций, более важен, нежели заботливое помещение детей в готовые позиции. Из-за того что взрослые неверно понимают природу движения, ребенок теряет драгоценное время, отведенное Природой для самоисследования и открытий, основанных на движениях. А ведь именно самостоятельное постижение движения формирует основу и поддерживает более поздние схемы движения, а значит, и общее развитие ребенка и взрослого.

Мы приходим в этот мир с замечательной способностью к развитию самого высокого уровня понимания и причинного рассуждения. В нашей современной культуре мы слишком часто требуем учиться, работать и жить по положенному сценарию. В результате наша способность понимать и познавать собственное тело блокируется. Запрещая или тормозя естественные движения детей, мы лишаем их ценного физического опыта, необходимого для развития и обучения в индивидуальном темпе.

Под влиянием стресса мы возвращаемся к известным устойчивым схемам движения. Если предыдущие схемы движений не были объединены полноценно, то физическая основа развития оказывается слабой – а значит, слабее и наша сопротивляемость стрессу.

Наиболее устойчивые компенсаторные, замещающие схемы, функционирующие на нейрологическом уровне, могут быть сформированы в период грудного возраста и ранее. Эти схемы часто препятствуют работе учащегося за партой или атлета на спортивном поле и ведут к неудачам, гиперкомпенсации и дистрессу. В такой ситуации наша способность использовать все доступные ресурсы для обработки информации ограничивается. Поэтому атлет может оказаться восприимчивым к нестабильному движению, приводящему к травмам.

Большинство людей способны вернуться к пройденным процессам развития и проанализировать свои схемы движений. Опыт работы с людьми по Образовательной Кинесиологии показывает, что представленные в ней упражнения стимулируют систему интеллект – тело, помогают интеграции схем базовых движений и просто обогащают познание.

В Канаде были проведены исследования, в которых участвовало более 500 детей. Цель исследований – выявить, как двигательная активность человека влияет на его способность к обучению. Исследования показали, что ученики, которые ежедневно проводили дополнительный час в спортзале, сдали экзамены лучше, чем их менее активные сверстники. Другие исследования выявили, что у мужчин и женщин в возрасте 50 – 60 лет, участвовавших в 4-месячной программе по регулярной быстрой ходьбе, показатели умственных тестов возросли на 10%. При тщательном анализе 13 раз личных исследований, посвященных определению связей между физическими упражнениями и

интенсивностью мышления, оказалось, что упражнения стимулируют рост развивающегося мозга и препятствуют регрессу стареющего мозга.

Последние исследования доказывают: движение приносит непосредственную пользу нервной системе. Мышечная активность, особенно координированные движения, стимулирует продукцию нейротропинов – природных веществ, отвечающих за рост нервных клеток и увеличивающих число нервных связей в мозге.

Психофизиологические основы движения

Взаимодействие человека и других живых существ с окружающей средой может осуществляться только через движение. Мы можем выполнять самые разнообразные движения – от ходьбы и бега до таких тончайших двигательных действий, как игра на фортепиано, воспроизведение различных жестов, письмо, речь, мимика, с помощью которых мы передаем разнообразные оттенки мыслей и чувств. Существует два вида двигательных функций: поддержание положения тела (позы) и собственно движение. В естественных условиях отделить их друг от друга не возможно. Движение без одновременного удержания определенной позы так же невозможно, как и удержание позы без движения.

Среди собственно движений следует различать элементарные движения и действия. Действия – совокупность элементарных движений, объединенных единой целью в некоторую функциональную систему. Каждое конкретное действие включено в состав поведенческого акта. Оно представляет собой шаг к удовлетворению той потребности, которая вызвала данное поведение, и решает свою промежуточную задачу.

В управлении движением различают стратегию и тактику. В основе стратегии движения лежит конкретная мотивация (биологическая, социальная и др.). Именно она определяет цель поведения, т. е. то, что должно быть достигнуто. В структуре поведенческого акта цель закодирована в «акцепторе результатов действия». В отношении движения это выглядит как формирование двигательной задачи, т. е. того, что следует делать.

Тактика – конкретный план движений, т. е. то, как будет достигнута цель поведения, с помощью каких двигательных ресурсов, способов действия. В структуре поведенческого акта тактическое планирование движения непосредственно представлено в структуре программ движения. При ее построении наш мозг и тело учитывают множество факторов, например общую стратегию, пространственно-временные характеристики среды, сигнальную значимость ее стимулов, прошлый жизненный опыт.

Каким образом стратегия реализуется в тактике движения? Как осуществляется трансформация мотивации в движение и с помощью каких физиологических механизмов это происходит?

До недавнего времени мало что было известно о процессах формирования и построения новых моторных программ. Однако благодаря изучению нейронной активности коры больших полушарий мозга и других его структур у высших животных, а также клиническим данным, полученным в результате исследований человека, сложилось мнение, что ведущая роль в построении новых моторных программ принадлежит передним отделам коры больших полушарий (премоторному и префронтальному). У больных при поражении мозга в премоторной области нарушается организация движений

во времени, т. е. у них нарушается последовательность движений. У таких больных страдает и выработка двигательных навыков. Поражение в префронтальном отделе коры может привести даже к распаду произвольной регуляции движений. Этот дефект особенно выражен, когда требуется менять программы движений и действий.

«Исследователи предполагают, что именно в передних отделах коры головного мозга строятся новые моторные программы. Для этого используется весь видовой и индивидуальный опыт человека и животных. При этом, по-видимому, происходит выбор отдельных фрагментов из имеющихся программ как врожденных форм поведения, так и приобретенных двигательных автоматизмов для их последующей интеграции в новую моторную программу» [4 - Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности. М.: Учебная литература, 1997.].

Двигательные (моторные) зоны

Область, ведающая произвольными движениями, расположена в извилине лобной доли, тянущейся вдоль так называемой роландовой борозды. Выходящие из нее моторные волокна направляются в спинной мозг либо прямо, либо непрямым путем через мозжечок и различные ядра, ответственные за координацию движений.

Как и в зоне общей чувствительности, в моторной зоне в виде проекций представлено все тело человека (головой вниз, пальцами ног вверх); причем площадь этих проекций пропорциональна сложности управления соответствующими группами мышц.

Ассоциативная зона, прилегающая к моторной области, ответственна за моторные автоматизмы, а также за программирование и координацию более сложных и тонких движений. Повреждения этой зоны сопровождаются расстройством, получившим название двигательная апраксия (нарушение произвольных, целенаправленных движений и действий, возникающее при поражении коры головного мозга).

Мозжечок. Этот орган находится позади мозгового ствола, с которым он, как и с другими центрами головного мозга, тесно связан. Мозжечок – своего рода компьютер, быстро и непрерывно анализирующий всю информацию о положении тела в пространстве и степени напряжения и расслабления различных мышц. Таким образом, в любой момент он способен скорректировать команды, посылаемые мозгом к конечностям, с учетом новых сообщений от глаз, вестибулярного аппарата и мышечных волокон (Ж. Годфруа, 1992). Мозжечок обучается различным программам движения, а затем сохраняет их. В нем хранятся программы сложных и автоматически выполняемых двигательных актов, которые сформировались при жизни человека. Мозжечок в ответ на команду к движению также осуществляет перспективное планирование движений, т. е. выбирает тип моторной программы. Кроме того, мозжечок принимает участие в ближайшем планировании движений, непрерывно корректируя его за счет той обширной информации, которой он обладает, относительно сенсорных характеристик положения конечности и скорости, с которой планируемое движение должно быть осуществлено.

Спинной мозг. Спинной мозг представляет собой тяж нервной ткани с площадью поперечного сечения примерно 1 см и около метра длиной. Его главная функция состоит в проведении сигналов от периферической нервной системы или к ней. Его наружные слои в основном образованы восходящими сенсорными и нисходящими двигательными нервными путями, а также путями, передающими нервные сигналы ганглиям

симпатической системы. Помимо этого спинной мозг выполняет функцию нервного центра, ответственного за врожденные рефлексy. Он способен мгновенно передавать команды тем или иным мышцам после получения соответствующей информации и обеспечивает, таким образом, быструю защитную реакцию организма. Нервную цепь, ответственную за эту реакцию, называют рефлекторной дугой.

Глава 4

Положение тела в пространстве. Измерения тела и уровни мозга

Покажи мне свое тело и походку, и я скажу, кто ты.

Физическое тело показывает, какие мы есть на самом деле. Поза тела расскажет и покажет все, что было в нашей жизни, что мы пережили и о чем думаем в настоящий момент.

Для обозначения положения тела человека в пространстве, расположения его частей относительно друг друга используют понятие измерение тела. Исходным принято считать такое положение, когда человек стоит, ноги вместе, ладони обращены вперед.

Измерение латеральности

Тело человека рассматривается по принципу двусторонней (билатеральной) симметрии и делится на две половины – правую и левую. Границей между ними является срединная (медиальная) плоскость, расположенная вертикально и ориентированная спереди назад. В Прикладной и Образовательной Кинесиологии эта билатеральная симметрия называется латеральным измерением тела (см. рис. 1).

Латеральность – измерение целостной системы тело – интеллект, отвечающее за взаимодействие между правой и левой половинами тела и интеграцию функций правого и левого полушарий головного мозга. На базе латерального измерения мы можем развивать навыки координации движений между правой и левой половинами тела: навыки работы глаз – бинокулярного зрения; ушей – бинаурального слуха; координации движений левой и правой рук, ног и целостного тела.

Состояние этого измерения влияет на взаимодействие парных органов восприятия и движения, на наше общение (коммуникацию) и адекватную общительность. Латеральное измерение тела развивается уже внутриутробно и преимущественно раньше других измерений. В дальнейшем, после рождения, становление латеральности происходит в очень динамических условиях и в зависимости от характера поз (ребенок лежит, сидит), работы «позовых» рефлексов (асимметричный тонический рефлекс шеи и др.) и движений (ползание, ходьба). Первые два-три месяца развития младенца – это период преимущественного латерального развития, смысл которого состоит в «закладке» будущей специализации функций левого и правого полушарий (и развития речевых центров в частности).

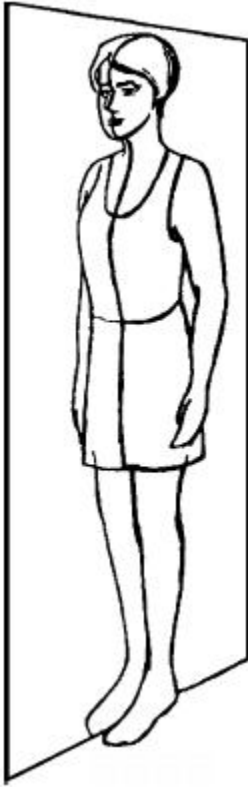


Рис. 1

«Мозговой центр» этого измерения располагается в неокортексе (мозг новых млекопитающих), который отвечает за возникновение идей и творческих способов мышления (см. рис. 2). Неокортекс осуществляет в основном только условно-рефлекторную работу, отвечает за многообразие и вариабельность способов реагирования на изменения во внутренней и внешней среде организма. Неокортекс образован левым и правым полушариями головного мозга, связанными между собой мозолистым телом.



Рис. 2

Неокортекс – интеллектуальная и концептуальная область функционирования (восприятие и выражение), которая зависит от двух других отделов мозга: лимбической системы и ствола мозга. Другими словами, если процессы трансмиссии (передачи) нервных импульсов (прохождение информации) блокированы на уровне лимбической системы или ствола мозга, то информация не может достигнуть неокортекса для причинно-следственной обработки.

Измерение центрации

Горизонтальная плоскость тела ориентирована перпендикулярно латеральным и отделяет верхний его отдел от нижнего. Эта плоскость образует так называемое измерение центрации (см. рис. 3).

Центрация – измерение целостной системы тело – интеллект, отвечающее за взаимодействие между верхом и низом тела, за связанную работу рационального начала (верхняя часть тела) и кинестетики – эмоций, чувств и движений (нижняя часть тела) и за интеграцию причинно-обуславливающих и эмоциональных отделов головного мозга. Благодаря этому измерению мы сохраняем устойчивость при движениях и ходьбе. На базе измерения центрации мы можем развивать навыки координации между мыслью и движением. Эта координация – одна из наиболее важных, потому что входит в категорию организационных, развивающих навыков, влияющих на становление многих других умений и навыков. Состояние этого измерения влияет на нашу способность быть организованными. Измерение центрации тела развивается также внутриутробно и «вступает в силу» как бы вторым. После рождения становление центрации проходит в зависимости от характера движений (ребенок сидит, встает с опорой) и работы динамических рефлексов (Моро, Ландау, ползания, автоматической ходьбы и др.), готовящих ребенка к стоянию, ползанию, ходьбе и движениям целостного тела и конечностей.

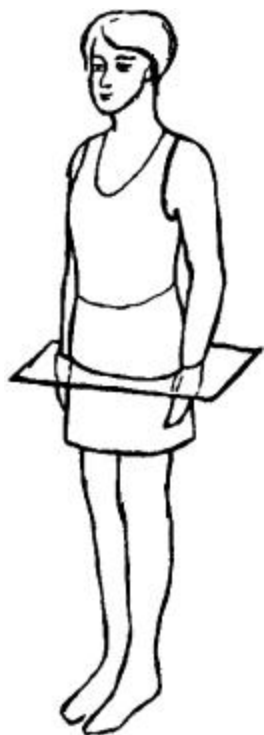


Рис. 3

На уровне работы головного мозга за работу этого измерения отвечает лимбическая система (таламус и гипоталамус), или мозг ранних млекопитающих, – это эмоционально-познавательная структура (см. рис. 4). В ней происходит оперирование эмоциями, критическое запоминание и учение. Этот уровень мозга ответствен за безусловно-

рефлекторную деятельность. Так, гипоталамус контролирует все ответные реакции выбора: «бороться или бежать». Что более важно, гипоталамус контролирует симпатическо-парасимпатические нервы, которые, в свою очередь, контролируют висцеральные органы, сердце, легкие, печень, пищеварительный тракт и прочее, и кровеносные сосуды всего тела.

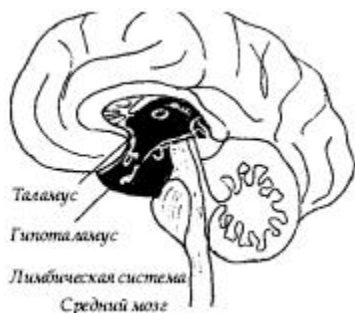


Рис. 4

Эта область мозга развивается с 15 месяцев примерно до 4 лет (до возраста, когда, по Л.С. Выготскому, ребенок переживает эмоции, не осознавая факта самого переживания).

Рефлекторные функции среднего мозга имеют существенное значение для первичной ориентировки организма по отношению к действующим на него раздражителям. На всякое раздражение, вновь появляющееся в окружающей среде, человек обычно реагирует ориентировочным рефлексом. Ориентировочный рефлекс есть реакция на новизну окружающей обстановки.

Ряд рефлексов, относящихся к этому измерению, остается актуальным на протяжении всей жизни человека: гравитация (центр тяжести), центрация (устойчивость положения тела при движениях), заземление (ощущение основы под телом).

Измерение фокуса

Вертикальная плоскость, ориентированная перпендикулярно латеральной, называется фокусом, или фронтальным измерением, тела (см. рис. 5). Это измерение по своему направлению соответствует плоскости лба. Фронтальная плоскость проходит слева направо или справа налево. В соответствии с этим измерением тело подразделяется на перед и спину.

Фокус – измерение целостной системы тело – интеллект, отвечающее за взаимодействие между передней частью тела и спиной, за связанную работу верхних, причинно-обуславливающих, и нижних отделов мозга, отвечающих за выживание. Это измерение управляет механизмами сосредоточения сознания одновременно и на деталях воспринимаемого объекта или события, и на целостной их перспективе. Благодаря работе этого измерения мы адекватно понимаем происходящие вокруг нас события и явления. На основе измерения фокуса мы можем развивать навыки координации между сосредоточением и расширением поля внимания, между новым и старым опытом. Эти навыки координации входят в категорию развивающих навыков, потому что определяют становление логического и образного восприятия, памяти и мышления.

Состояние измерения фокуса влияет на развитие способности адекватно понимать

происходящее вокруг и собственные поступки, слова, действия и пр. При несбалансированности этого измерения тело работает как бы в условиях выживания, на уровне охранных рефлексов (включающихся в ответ на стрессовую ситуацию) и отвлечения внимания от новой информации.

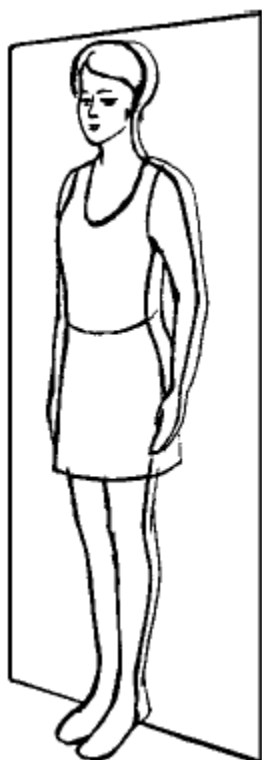


Рис. 5

Измерение фокуса тела во внутриутробном развитии «выступает на сцену» третьим. После рождения становление фокуса проходит вслед за развитием двух первых измерений, латеральности и центрации, и более всего развивается в активных и познавательных движениях ребенка, требующих координации: при ползании, ходьбе, разнонаправленных движениях, в решении двигательных задач.

На уровне головного мозга за работу измерения фокуса отвечает ствол мозга (рептильный мозг, см. рис. 6). Ствол мозга включает в себя: продолговатый мозг, Варолиев мост и мозжечок. Эволюционно это самая старая система мозга. Она имеет жесткие постоянные связи: именно в этом мозге, в его ретикулярной формации, в полной мере координируются биологические и физические функции тела. Самозащита и поддержание самого существования – основы функции этого отдела мозга. Этот отдел мозга развивается с момента зачатия до 15 месяцев. Ствол мозга – рефлекторный центр относительно простых, врожденных безусловных рефлексов.

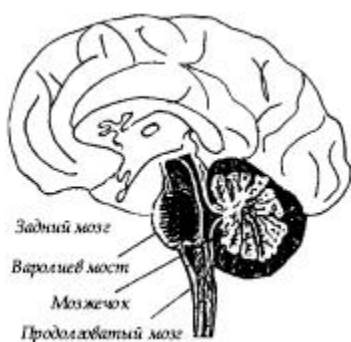


Рис. 6

Глава 5

Мы и наши дети. «Трудные» дети и «вызовы» развития

В психолого-педагогической литературе, практике и жизни мы постоянно сталкиваемся со словами «проблемы» и «трудности», под которыми подразумеваем зачастую абсолютно разные вещи.

Анализ специальной литературы свидетельствует о том, что понятия «проблемы» и «трудности» трактуются авторами как те или иные сложные, критические, трудноразрешимые моменты, возникающие в процессе развития и воспитания детей, а также как моменты, не являющиеся экстремальными и представляющие собой типичные сложности. Одни трудности, судя по данным исследований, являются неизбежными, закономерными для детей того или иного возраста, с теми или иными индивидуально-психологическими особенностями, другие возникают вследствие определенных воспитательных воздействий. Так, М. Раттер (M. Ratter, 1987) рассматривает психологические трудности как неотъемлемую часть процесса нормального развития ребенка, когда он сталкивается с различными жизненными проблемами. Соответственно психологические проблемы в понимании этого автора – это расстройства психики, не представляющие собой болезни в прямом смысле этого слова. На основе такого подхода «трудными» он называет детей, которые из-за эмоциональных расстройств и нарушения поведения создают проблемы для взрослых и самих себя.

Отметим, что М. Раттер видит причины проблем детей главным образом в том, что они связаны «не столько с особенностями поведения как таковыми, сколько с характером неправильных, ригидных способов взаимодействия с окружающими». Наряду с изучением отдельных трудностей и проблем воспитания, некоторые авторы предпринимают попытку их типологизации. Например, В.А. Татенко (V.A. Tatenko, 1987) предлагает типологию «отклонений учащихся» на основе выделения психологической структуры деятельности:

- 1) в мотивационной сфере – отсутствие стойких убеждений, асоциальная направленность личности;
- 2) дефицит средств деятельности – незнание норм, правил поведения, неумение подчинять выбор средств целям и т. д.;
- 3) неуверенность в себе, робость и пр.;
- 4) неисполнительность, упрямство, негативизм, агрессивное противодействие педагогу либо конформное (покорное) исполнение его распоряжений;
- 5) неадекватность самооценки и оценки других, некритичность либо, напротив,

критицизм;

б) преобладание вредных привычек, навыков асоциального поведения; нежелание и неспособность закреплять в индивидуальном опыте позитивные образцы поведения.

И.В. Дубровина (I.V. Dubrovina) выделяет проблемы, наиболее часто встречающиеся в работе школьного психолога, обобщая накопленный в настоящее время опыт такой работы. Это трудности учащихся, связанные с учебой (неуспеваемость, нежелание учиться, неумение учиться), личностными проблемами (школьная тревожность, различного рода комплексы, трудности в поведении), возрастными сложностями подросткового возраста, трудностями в общении (со сверстниками, учителями, родителями); с вопросами профессиональной ориентации (усложнение выбора профессии в результате отставания в учебе, неопределенность интересов, частичные недостатки в структуре способностей, пониженная самооценка, неоправданное ощущение непригодности к будущему обучению).

Если отказаться от традиционно существующего взгляда: «трудный», или «проблемный», ребенок, то получается следующее. «Трудные», или «проблемные», – это дети, которые сами ощущают трудности своего развития и испытывают глубочайшие внутренние конфликты по этому поводу, независимо от уровня осознания своей «проблемности». Обозначение детей ярлыками «агрессивный», «гиперактивный», «тревожный» мы рассматриваем как негуманное отношение к ним, как признание в них дефекта.

Не случайно в психологической практике, когда мы встречаем детей-дислектиков (с нарушением чтения и письма, о котором мы поговорим более подробно в части 3 этой книги), то сталкиваемся и с их пассивностью, ощущением обреченности и откровенными заявлениями: «Я – дислектик, поэтому не нужно от меня требовать успешной учебы и будущей карьеры. Я – обреченный неудачник». Вместе с тем почти в 60% случаев дети оказываются ложными дислектиками и имеют хроническую неуспеваемость в школе из-за несоответствия методики обучения индивидуальным особенностям детей. Методика школы ориентирована преимущественно на детей с доминантным левым полушарием мозга (линейно-последовательная логика), с ведущим слуховым и зрительным восприятием («Слушай и смотри!»).

Дислектики же – это дети, у которых чаще всего доминирует правое полушарие (целостно-образная логика); они – левши и кинестетики! Следовательно, им сложно усвоить традиционную учебную программу, потому что она «не для них», т. е. не соответствует особенностям их восприятия и обработки информации. В таких условиях абсолютно естественно, что они теряют интерес к обучению, а потом и к достижениям. Психологический диагноз дислексия для детей, имеющих трудности в обучении, срабатывает как тормоз в мотивации саморазвития и успешности. Такая ситуация с дислектиками, с одной стороны, указывает на издержки работы психолога или педагога, обращающиеся негуманным отношением, а с другой – требует пересмотреть отношение к характеризуемым детям.

Наряду со стремлением «правильно диагностировать» трудности становления ребенка важно оценить его ближнюю и дальнюю перспективы развития и ориентировать его самого, родителей и педагогов на неиспользованные возможности «естественного» развития, которыми природа в колоссальных размерах одарила каждого человека!

Важно, чтобы воздействие на детей было позитивным, побуждающим их к развитию. С точки зрения такого подхода лучше говорить о вызовах-трудностях, которые даются людям, чтобы преодолеть их наилучшим образом.

Специалисты в области образования, психологии и здравоохранения должны вести речь о детях, испытывающих вызовы-трудности развития, связанные с дислексией, тревожностью, гиперактивностью и прочим, и с точки зрения гуманного подхода к личности пользоваться термином «вызов» развития. Объяснив детям их проблемы с такой позиции вызова, можно изменить их отношение к своим «трудностям», сместить акцент с «несчастья», «неудачливости» и «обреченности» на понимание своих индивидуальных особенностей и пробудить у них желание работать над теми внутренними и внешними препятствиями, которые тормозят их учение, развитие, общение и поведение.

Наш опыт работы показывает, что дети, испытывающие трудности в развитии и обучении, имеют сложности и в сфере двигательного развития практически по всем его показателям: от неправильно сформированных реакций мышц и не интегрированных в свое время младенческих рефлексов до формирования его высокого уровня – кинестетического интеллекта.

Сама по себе работа с вызовами-трудностями на уровне активизации и коррекции двигательного развития привлекательна для детей, страдающих из-за неуспехов, социально неприемлемого поведения и пр. Для этого есть свои основания:

1. Движение – основа нашей жизни.
2. Движение сопровождает все виды деятельности человека, в том числе игровую и учебную, которые являются ведущими в детском возрасте.
3. Движение отвлекает от тяжелых переживаний на физиологическом уровне. Происходит «расщепление» доминантного очага возбуждения в мозге.
4. На тончайшем уровне имеет место коррекция первичных базовых схем движений, навыков и умений.
5. Расширяется картина видения вопроса, темы, проблемы, выборов и прочего, ибо движение на нейронном уровне создает новые связи в мозге.
6. «Двигательный путь» решения проблемы опирается на естественный механизм интеграции «мысли и движения» (П.И. Деннисон, 1994), активизируя непосредственность, эмоциональность, спонтанность, радость.
7. Решение многих психологических проблем эффективно при использовании механизмов действия от «третьих лиц» и «независимых событий», а не прямых рекомендаций, требований и установок. Таковым «третьим» фактором мы рассматриваем и движение. Правильно организованное движение с полным правом может стать одной из основ коррекции вызовов-трудностей и дальнейшего перспективного развития.

В рамках своей работы мы стремимся привлечь внимание взрослых и детей к движениям, активизирующим те возможности, которые заложены в нас самой Природой. Мы считаем, что любое обучение и развитие должны включать в себя правильные движения, т. е. движения, несущие пользу развитию ребенка.

Глава 6

Психофизиологические основы движений и упражнений для детей со специальными потребностями

В нашей работе с детьми, испытывающими различные трудности развития, мы обратились к коррекции и развитию их поведения и личности через организацию двигательной сферы. Исходя из многолетнего опыта работы с такими детьми мы ориентировались на: а) общие показатели трудностей (проявления агрессии, тревожности, гиперактивности и пр.); б) возрастные и индивидуальные личностные и половые характеристики; в) особенности двигательного развития.

Для того чтобы ребенок двигался правильно, существуют три основания.

Первое основание – это правильное нейрологическое функционирование мышц, т. е. сокращение и расслабление мышцы на уровне автоматической регуляции в соответствии с совершаемыми движениями и действиями. У основной массы детей, испытывающих вызовы-трудности развития, неправильно работает мышечная система. В частности, это касается нейрологии мышц (на уровне ответной реакции). Ее неправильная работа может выражаться в следующем:

1. Мышцы вместо сокращения расслабляются, а вместо расслабления – сокращаются, т. е. имеет место обратная реакция (или реверсия).
2. Мышцы расслабляются и при непосредственном расслаблении (правильная реакция), и при сокращении (гипотонус).
3. Мышцы сокращаются и при непосредственном сокращении (правильная реакция), и при расслаблении, т. е. оказываются хронически «стянутыми» (гипертонус).

Второе основание – это правильная работа комплекса двигательно-мышечной системы. Он также часто оказывается нарушенным у детей, испытывающих вызовы-трудности развития. Когда речь идет о комплексе двигательно-мышечной системы, то важны следующие ориентиры:

1. Работа мышц должна быть гармоничной. Главная мышца (протагонист-двигатель) при движении сокращается и ведет к разгибанию конечности или туловища, а противоположная ей мышца (антагонист) действует в противоположном направлении. Мышца, действующая совместно для осуществления одного определенного движения (синергетик, иногда антагонист в других движениях), помогает главной мышце в осуществлении движения.
2. Работа целостного тела и его периферии при совершении движения или принятии определенной позы должна быть скоординирована.
3. Гармоничное функционирование тела на уровне трех его измерений: латеральности, центрации и фокуса.

У рассматриваемых детей оказывается неправильно сложенным двигательно-мышечный комплекс. В рамках действия, например, мышцы-протагониста и антагониста может возникнуть «мышечное торможение», когда обе мышцы берут на себя роль антагониста и движение становится рваным, резким, незавершенным и пр. Повышается напряжение сухожильно-мышечного аппарата. На двигательном уровне ребенок функционирует в замкнутом круге: «Дисгармония в работе мышц – неправильная координация движений – дисгармония в работе мышц».

Что касается позы тела и центра его тяжести, то у детей с «вызовами развития» наблюдается серьезная рассогласованность. Так, у детей, проявляющих агрессивное поведение, корпус чаще всего наклонен вперед, соответственно и центр тяжести

ориентирован тоже вперед («бойцовская стойка», или «позиция нападающего»). У тревожных детей, наоборот, корпус тела чаще отклонен назад, подколенные сухожилия стянуты из-за активизации охранной реакции «борьбы и избегания».

Во всех случаях рассогласованной работы тела и центра его тяжести «перетруждаются» рефлексy гравитации, заземления, баланса тела, чрезмерно активизируются неинтегрированные схемы младенческих и других рефлексов, что ведет к сужению поля сознания и действиям и поведению на уровне выживания.

Третье основание – развитие вариативности, разнообразия действия базовых схем движения. В общем, цикл учения становится все короче с процессом развития и запоминания индивидуумом все большего количества двигательных схем-образцов, с помощью которых он может осуществлять процесс сравнения. Все это становится возможным благодаря проприорецептивной чувствительности и механизму обратной связи, которые развиваются на протяжении жизни и в процессе накопления опыта. Данные явления позволяют приобрести способность правильно реагировать на мяч в одной руке и перышко в другой, включая в работу необходимое количество мышц для сдавливания пальцем (перышка) или прочного удержания (мяча), обеспечивая спонтанность без привлечения сознательного контроля.

Небольшое отступление,

или Не только телесная психология

Невротический ребенок

Маленькая Мэри с матерью пришли на берег моря.

– Мама, можно я поиграю в песке?

– Нет, дорогая. Ты испачкаешь свою чистую одежду.

– Мама, можно я побегаю по воде?

– Нет. Ты намокнешь и простудишься.

– Мама, можно мне поиграть с другими детьми?

– Нет. Ты затеряешься в толпе.

– Мама, купи мне мороженое.

– Нет, ты простудишь горло.

Маленькая Мэри начинает реветь. Мать повернулась к стоявшей неподалеку женщине и сказала:

– Господи боже мой! Вы когда-нибудь видели такого невротического ребенка? [5 - Мелло де Энтони. Когда Бог смеется. София, 2004.]

Покупая ребенку модные и популярные игрушки, которые, дескать, способствуют его развитию, родители забывают о том, что на самом деле это не самое важное. Главное заключается в том, чтобы любить ребенка и проявлять свою любовь. Потом можно сколько угодно формировать и развивать познавательную сферу, любопытство и любознательность. И для этого вовсе не нужно покупать специальные развивающие игрушки. Игрушками могут выступать любые предметы, окружающие малыша. Все предметы, особенно живая природа, предоставляют нам самую лучшую возможность для развития.

Пример

Меня пригласили в одну семью к мальчику полутора лет, у которого, по мнению родителей, было что-то не так, потому что он не играл в игрушки, которые у него были: они его вообще не интересовали. Родители имели хороший достаток, и потому малышу покупались самые последние образчики игрушек для раннего развития детей. Когда я пришел и увидел этого малыша, то первое, что мне бросилось в глаза, – это его любопытный и заинтересованный взгляд. Он посмотрел на меня, и мне стало совершенно ясно, что с мальчиком все в порядке.

Продолжая беседу с родителями, я наблюдал за мальчиком. Он хорошо ходил, держал равновесие, интересовался тем, что встречал на своем пути. Исследовал все, что привлекало его внимание, как это обычно делают дети, то есть пробуя на вкус, ощупывая предмет со всех сторон, пытаясь проверить, насколько это крепкое и мягкое и т. д. Итак, этот мальчик замечательно играл, он придумывал и делал все, что только хотел, со своими «игрушками». Когда я присоединился к нему и предложил поиграть в покупные игрушки, он отказался. Родители подтвердили, что он все время отказывается, ни с кем не играет в них. А как только я взял его любимую тапку, он сразу оживился. Играя с этой тапкой, ребенок был абсолютно счастлив.

Мальчик играл с любыми предметами, которые попадали к нему в руки. Родители были этим страшно недовольны, ведь он не играл ни в одну из тех новомодных и, видимо, жутко полезных игрушек, которые они ему покупали.

Ребенок был в полном порядке, но родители хотели, чтобы он развивался по тем правилам, которые они считали необходимыми. При этом желания и потребности самого мальчика не учитывались.

Глава 7

Эмоции и тело

Рождаясь свободными и грациозными (я не беру случаи родовой травмы, после которых человек может иметь, например, ДЦП), с течением времени мы обрастаем слоями всевозможных защит, правил, внешних и внутренних запретов, традиций, мышечных блоков, приобретаем негативный опыт. За всем этим мы незаметно забываем и теряем себя, то гармоничное и сбалансированное чувство прекрасного, что по праву принадлежит нам с рождения.

Стараясь преодолеть препятствия на пути к поставленным целям, мы начинаем прилагать значительные усилия и так сильно стараемся, что еще больше начинаем напрягаться и вновь становимся жесткими, негибкими и неподвижными. Все, что когда-либо происходило в нашей жизни, оставляет свой след на уровне наших чувств, эмоций и физического тела.

Мы все живые существа, чувствующие и чувствительные создания. Мы воспринимаем множество сигналов, поступающих к нам из окружающей среды и из нашего организма. Для того чтобы воспринимать зрительную информацию, у нас есть глаза, слуховую – уши, кинестезическую – мышцы, связки и сухожилия. Для восприятия столь разнообразных и непохожих друг на друга сигналов в организме человека есть целый комплекс специализированных клеток – рецепторов. У каждого органа чувств есть свои рецепторы,

которые выполняют свои уникальные функции. Ухо не может слышать свет, а глаз не видит звуки.

Рецептор – чувствительное нервное окончание, или специализированная клетка, преобразующая воспринимаемое раздражение в нервные импульсы.

Мы постоянно находимся в процессе принятия и передачи информации от внешних и внутренних стимулов. Нервная система и головной мозг вовлечены в этот удивительный процесс принятия, обработки, сохранения, транспортировки информации двадцать четыре часа в сутки. При передаче и обработке импульсов не бывает пауз или перерывов, центральная нервная система продолжает работать, даже когда мы спим. По словам Натальи Петровны Бехтеревой, научного руководителя Института мозга человека, наш мозг совершенно не способен устать. Он может обрабатывать и хранить бесконечное количество самой разнообразной информации. Однако все мы знаем: когда человек долго и без перерыва занимается умственным трудом, понижается скорость реакции, внимание становится рассеянным, информация не усваивается. В чем же тут дело?

Ответ прост: устает не мозг, а тело. Если бы мозг вовремя получал все необходимое, он не уставал бы никогда. Отсюда интересный вывод: если позаботиться о своем теле, то и мозг будет хорошо работать.

В природе период активности всегда сменяется периодом покоя, а бодрствование – сном. Так устроена любая живая система. Если живой организм длительное время пребывает в состоянии покоя, он разрушается. Не менее вредно и постоянное движение, активность, монотонная деятельность. Другими словами, чтобы быть здоровыми и хорошо себя чувствовать, необходимы разнообразные впечатления и ощущения с чередованием фаз возбуждения и торможения, движения и покоя, смеха и плача, радости и печали.

Тело отражает наше эмоциональное состояние. Верно и обратное утверждение. То, в каком состоянии находится человек, проявляется в позе его тела. Это видно по взгляду, по движениям, по жестам... Если это человек с опущенными плечами, впалой грудью и он еле дышит, вряд ли в данный момент он находится в хорошем физическом и душевном состоянии. Скорее всего, он в большой грусти, печали, в смятении или неуверен в себе. Может быть, с ним что-то приключилось недавно, а может, он уже привык так жить и не видит, что с ним происходит. Так чаще всего и бывает.

То же самое происходит и с ребенком, если ему не позволяют проявлять свои чувства. Постепенно накапливая внутреннее напряжение, не выводя его наружу посредством чувств и эмоций, мы закрепляем все свои невыраженные горести на физическом уровне, и это может происходить день за днем, год за годом. А не проявленные вовремя переживания начинают очень быстро влиять на наше психологическое и физическое здоровье.

Сколько можно привести примеров, когда ребенок чувствует, что хочется покричать, и сразу же это реализовывает, потому что внутри него есть что-то, рвущееся наружу. Но взрослые говорят, что надо вести себя прилично. В обществе нельзя кричать, нельзя плакать или смеяться, танцевать на улице, когда этого хочется, и т. д. и т. п. Вести себя надо соответственно возрасту, нормам приличия и семейным ценностям. Может существовать еще много всяких условностей, важных и неважных с практической точки зрения, но обязательно выполняемых всеми взрослыми.

На то они и взрослые, чтобы выполнять то, что сами придумали, или нарушать это в зависимости от обстоятельств и своих желаний. Дети обычно должны подчиняться и не получать объяснений, почему они должны вести себя так, а не иначе.

Естественность движения заложена в нас от Природы, мы сами по себе помним и знаем, как нам следует двигаться наилучшим образом в разных ситуациях. Как лучше всего вставать и садиться, как нужно поднимать тяжести и бегать, как правильно прыгать, лазать, кувыркаться и даже просто как правильно лежать и отдыхать в естественной и полезной для себя позе. Если не мешать ребенку в его двигательном развитии, например, не сажать в ходунки и другие приспособления для облегчения ходьбы, то он сам по себе поймет, что, как и когда ему следует делать, чтобы быть счастливым и здоровым. В этом случае три волшебных «кита», на которых стоит гармоничное развитие ребенка (и взрослого тоже), – непосредственность, спонтанность и произвольность – позволят развить все самое лучшее, что было заложено в нас с рождения.

Быть детьми – это значит быть открытыми всем своим способностям, заложенным в нас самой Природой.

Пример

Ко мне обратилась мама мальчика 5 лет. Ребенок стал гиперактивным, часто болеет, у него появилось много страхов. Видимых причин подобных изменений не было – в семье все в порядке. У мальчика есть младший брат полутора лет, которого он очень любит и заботится о нем в меру своих сил. Ревности не наблюдалось. Отношения в семье, со слов мамы, хорошие: никто не пугает и не ругает детей, не бьет их. Кроме родителей мальчика, в квартире еще проживают бабушка и дедушка. Квартира большая, так что места всем хватает. Вся семья выглядела спокойной и уравновешенной. Родители любят друг друга. Правда, на приеме они выглядели немного напряженными, но я отнес это на счет общей усталости от работы.

Мальчик был действительно очень активен, ему трудно было усидеть на одном месте и сконцентрироваться на деле более пяти минут. При этом уровень его развития вполне соответствовал возрастной норме.

Мы стали работать с мальчиком, пытаюсь снять его мышечное напряжение, а также по возможности улучшить усидчивость и концентрацию внимания. На второй или третьей встрече мама мальчика неожиданно сказала, что ее еще кое-что беспокоит. Оказывается, время от времени ее сын заходил в комнату, когда все домочадцы смотрели телевизор, вставал на середину этой комнаты и начинал ни с того ни с сего кричать. Его останавливали, спрашивали, зачем он кричит, на что он отвечал, что просто ему так хочется. Объяснение не удовлетворило взрослых, они решили, что он просто дурачится, но через некоторое время мальчик снова зашел в комнату, где находились взрослые, и стал кричать. Никаких новых объяснений своего странного поведения он не дал. Ребенку запрещали кричать и сразу же выставляли за дверь, как только он начинал это. Но мальчик был упорный. С разной периодичностью он стал заходить не только в комнату с телевизором, но и везде, где собиралась семья.

Ситуация вышла из-под контроля, но ни убеждения, ни порицания, ни нравоучения на ребенка не действовали, он продолжал кричать. Сам мальчик никак не мог объяснить своего поведения, сколько бы и кто бы его ни спрашивал. Ответ всегда был один: «Я просто хочу кричать!»

В детском саду ребенок так не делал, и воспитательница не могла припомнить даже похожего случая, – спокойный и ровный мальчик.

На мои расспросы о том, почему он кричит, ребенок отвечал так же, как и своим родителям, – просто потому, что хочется. Я подумал, а почему бы и нет? И предложил ему покричать вместе, когда он захочет. Мальчик очень удивился и спросил: «А что, можно разве кричать взрослым?» Я ответил, что можно, особенно если этого очень хочется. На следующей встрече он сразу же предложил мне покричать вместе с ним. И мы покричали, не громко и не долго, но зато от души. Хотя мама мальчика и была предупреждена, на нее наши крики подействовали странно. И она записалась ко мне на личную консультацию.

В процессе предварительной беседы выяснилось, что женщина испытывает огромное напряжение оттого, что не может в полной мере выражать свои чувства. В ее семье это было не принято, все жили тихо и мирно, не ссорились и т. д. Однако у нее с мужем время от времени происходили разногласия, и они даже ругались несколько раз. Но никогда этого не делали при детях или родителях.

И когда мы с мальчиком стали кричать вместе, женщина поняла, что этот крик сидит в ней давно и хочет вырваться, но застревает в горле. Я поработал с ней на общее расслабление, особенно с шеей, плечами и грудной клеткой, мы сделали несколько дыхательных упражнений. После этого мы попробовали покричать вместе. Сначала у нее получалось с трудом, но потом становилось все лучше и лучше. И в итоге она... запела!

Вот как! Я совершенно этого не ожидал, а она еще меньше. Я поделился с ней своими соображениями насчет мальчика. Возможно, таким поведением он показывал своим близким, что, даже если они скрывают свое истинные чувства и эмоции и не показывают их на людях, они все равно присутствуют, и мальчик пытался их выразить при помощи крика. Такое скрытное поведение взрослых всегда сказывается на ребенке. Дети чувствуют любое напряжение, любой зажим в теле и позе родителя.

Вся эта история закончилась очень интересно. В один прекрасный солнечный день мальчик зашел в комнату, где сидели его домашние и смотрели телевизор, встал в центре комнаты и закричал. Он остановился перевести дух и только было начал снова кричать, как к нему присоединились все взрослые: и бабушка, и дедушка, и папа с мамой. Мальчик сразу же замолчал, посмотрел на всех с улыбкой и сказал: «А давайте кричать вместе!» Всей семьей они покричали раза два или три. С тех пор мальчик больше никогда так не кричал в присутствии домашних.

Место жительства чувств и эмоций в нашем организме

Наблюдательность и мудрость народа отражается в пословицах и поговорках. Добро и зло, радость и горе, «правильное» и «неправильное» поведение – все это отражается в фольклоре. Пословицы и поговорки очень точно отражают взаимосвязь эмоций и человеческого организма. Известная пословица «ты у меня в печенках сидишь» говорит о том, что, когда мы злимся, это влияет на печень. Если о человеке говорят, что он желчный, мы сразу понимаем, о чем идет речь, – о том, что этот человек часто злится и гневается. Пословица «душа от страха в пятки ушла» указывает, что стресс влияет на ахиллово сухожилие и икроножную мышцу. Если стресс продолжается долгое время, это напряжение постепенно начинает действовать на заднюю поверхность мышц ног, спину и

шею. Таким образом, все это напряжение по задней поверхности тела стягивает нас и блокирует не только на физическом, но и на мыслительном уровне. В такой ситуации у нас остается только две возможные реакции: примитивно «драться» или «убегать». Думать, чувствовать, принимать адекватные решения, творчески мыслить будет очень сложно. Остаются только рефлекторные и инстинктивные реакции. Отсюда и выражения: «почва из-под ног ушла», «коленки трясутся» и т. п.

В техниках Оздоровляющего Прикосновения, основанных на китайской традиции, считается, что в каждом органе располагаются определенные чувства и эмоции. Они могут быть позитивными и негативными. Например, в сердце живет прощение, сострадание, уверенность в себе и любовь. В печени располагаются гнев, ярость, обидчивость, раздражительность, но также – трансформация, счастье, ответственность. В селезенке – вера в будущее, доверие, зависть, эмпатия, отчуждение. В легких – жизнерадостность, скромность, открытость, презрение, сожаление, подавленность. Почки и мочевой пузырь связаны с такими чувствами, как страх и тревожность, осторожность, покой, решительность, верность.

Кроме того, каждый орган связан с определенной мышцей нашего тела, и таким образом мы можем влиять на состояние наших чувств и эмоций посредством работы с мышцами. Как отмечено выше, при стрессе и страхе происходит стягивание мышц. Они приходят в состояние гипертонуса. Для того чтобы его снять, необходимо делать упражнения на растягивание сухожилий и мышц. Вообще растягивающие упражнения наилучшим образом помогают снять стресс. Известно, что новорожденным делают различные массажи, к маленьким детям постоянно прикасаются, берут на руки, тем самым стимулируя развитие центральной нервной системы. И с возрастом, надо сказать, мы нуждаемся в таком же, а то и большем количестве телесного внимания.

По нашей позе, по тому, как мы двигаемся, по степени напряжения мышц специалист может получить самую полную информацию о психологическом состоянии человека.

Наш организм предназначен для разнообразного движения. По мнению академика Амосова, здоровый человек, для того чтобы чувствовать себя хорошо и физически и психологически, поддерживать иммунную систему на должном уровне, должен получать физическую нагрузку не менее полутора часов ежедневно. А для прекрасного самочувствия мы должны проводить в движении не менее 5 – 6 часов в день.

Правда, следует отметить, что не каждое движение или занятие спортом помогает нам поддерживать здоровье. Интенсивные, предельные нагрузки, напротив, приводят к многочисленным травмам и преждевременным проблемам со здоровьем. Движение, которое мы делаем с удовольствием и радостью, спонтанно, по своему желанию, приносит ни с чем не сравнимый эффект оздоровления. Профессиональные же спортсмены, как упоминалось выше, в основном воспринимают свое тело как инструмент для достижения конкретных целей.

Работая со спортсменами, я отметил одну интересную вещь. Особенно это проявляется у бодибилдеров. Желая достичь больших объемов в своем теле, они только и делают, что занимаются без остановки и правильного отдыха с предельными весами. Они уверены, что от частых интенсивных тренировок и от «правильного» питания у них быстрее вырастут мышцы. Бодибилдеры прилагают к этому массу усилий, постоянно тренируются, практически не отдыхают, но вот результат почему-то не спешит себя показать.

Мышцы почему-то не растут! Хуже того, они становятся тугими, зажатыми и

малоподвижными, теряется гибкость и пластичность, быстрота реакции. Секрет в том, что мышцы как раз и начинают расти в момент отдыха.

Наибольших успехов достигали те бодибилдеры, которые сочетали свои обычные упражнения с такими видами спорта, как плавание, бег, прыжки, – и обязательно не забывали про растяжку. У них не создавался мышечный стереотип, и поэтому им удавалось сохранить свою мышечную систему сильной, гибкой, растяжимой и быстро реагирующей на различные импульсы.

Работая с профессиональными спортсменами и танцорами, я заметил, что эти люди совсем потеряли связь со своим телом, несмотря на то что прекрасно им владеют. Они живут, не чувствуя, не ощущая его, им трудно расслабиться, они не понимают, как можно наслаждаться движением просто так, без специального задания. Их тело привыкло делать выученные, схематические движения и действия. Они постоянно работают на ресурсах своего организма и максимально их используют, не заботясь о том, как все эти значительные нагрузки отразятся на них в будущем. Наверное, большой спорт немыслим без этого, но он точно не делает людей здоровыми.

Большинство людей теряют связь со своим телом и не занимаясь профессиональным спортом. Но только по другой причине: они, напротив, мало двигаются. Они не слышат внутренних сигналов, которые посылает им организм, не реагируют на его «крики о помощи» при заболеваниях.

Воспринимая боль как досадное недоразумение и подавляя его очередной дозой таблеток, можно быстро добиться того, что весь организм, эта прекрасная самовосстанавливающаяся система, просто перестанет работать.

Гиподинамия (от *gīro* – пониженная, и *dynamis* – сила) – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространенность гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.

Этот недуг является следствием освобождения человека от физического труда. Иногда он называется «болезнью цивилизации». Гиподинамия больше всего влияет на сердечнососудистую систему: ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Оказывается негативное влияние и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате расщепления жиров кровь становится «жирной» и лениво течет по сосудам, а снабжение питательными веществами, кислородом уменьшается. Последствиями гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз. Основной профилактикой является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни, так как курение и другие вредные привычки всегда только усугубляют состояние.

В нашем организме есть все необходимые элементы и составляющие для поддержания здоровья. Есть химические вещества, стимулирующие мозговую активность, есть свои обезболивающие, есть свое внутреннее снотворное, есть эндорфины, которые помогают нам чувствовать себя счастливыми.

Мы приходим в этот мир с прекрасной возможностью учиться и познавать его через свое тело и движение.

Часть вторая

Исцеляющие отношения

Глава 1

Семья как лучшее лекарство. Чудо прикосновения

Ребенок растет и развивается под воздействием своего ближайшего окружения, своей семьи. Поэтому все, что происходит в семье, явно или скрыто будет влиять на его эмоциональное, физическое и интеллектуальное развитие. Конечно, кроме семьи, на ребенка повлияют социальные и культурные особенности той местности, в которой он будет жить. Психологи и педагоги до сих пор продолжают вести спор, что же в большей степени определяет развитие человека – наследственность или среда.

Думаю, вы согласитесь со мной, что в природе нет ничего в чистом виде, и потому сказать наверняка, что же станет определяющим фактором развития, совершенно невозможно.

Одно можно сказать наверняка: в процессе развития на человека постоянно что-то влияет, прямо или косвенно. Какие-то вещи мы принимаем и впускаем в себя, какие-то нет, мы любим одни вещи и совершенно не переносим другие. В одной и той же культуре, даже в одной и той же семье иногда живут совершенно не похожие в своих привычках и потребностях люди.

Мы очень разные и непохожие друг на друга, и все же такие одинаковые. Нам всем нужны вода, воздух, пища, нам нужно спать, нам необходимо удовлетворять свои потребности в безопасности, любви, признании и т. д. Известный психолог Абрахам Маслоу определил следующие потребности человека:

- физиологические нужды;
- потребность в безопасности;
- потребность в любви / в принадлежности чему-либо;
- потребность в уважении;
- потребность в познании; эстетические потребности;
- потребность в самоактуализации.

Последние три потребности называют «потребностью в самовыражении» (в личностном росте).

Я хочу остановиться на таких важных и необходимых наших потребностях, как любовь, безопасность и прикосновение, которое можно считать одной из физиологических потребностей по Маслоу.

Феномен прикосновения

Как часто мы задумываемся, насколько важную роль играет прикосновение в нашей жизни? Что происходит в нашем организме, когда к нам прикасаются, и какую силу приносит нам прикосновение? Каковы психологические и физические причины, которые вызывают недостаток прикосновения? Мы привыкли полагаться на слух и зрение. Трудно было бы представить жизнь без этого, но попробуйте представить жизнь без прикосновения. На что бы она стала похожа?

В момент нашего рождения мы получаем первый опыт физического и психологического прикосновения. То, каким будет это первое прикосновение, может повлиять на дальнейшее физическое и психическое развитие ребенка.

Однажды я прочитал историю о двух африканских племенах. В одном племени, которое славилось тем, что его воины были самые агрессивные и беспощадные, детей воспитывали следующим образом: когда ребенок рождался, никто не брал его на руки, он все время лежал на жесткой подстилке, мать брала его на руки только во время кормления, и то ненадолго. С раннего детства детей приучали к агрессии и борьбе. Многие из них умирали, не выдерживая такой жизни, однако те, кто выживал, были действительно сильными и агрессивными воинами, не знавшими пощады. Случайно забредший путник не мог рассчитывать на теплый прием, его убивали или брали в рабство. Многие окрестные племена боялись их и не осмеливались вступать с ними в схватки.

Совсем недалеко от этого места обитало другое племя. Люди этого племени были на редкость улыбчивыми и добродушными. Веселые и беззаботные, они отличались мощным телосложением и беспримерной храбростью. Их внешний вид был лучшей защитой, никто не решался вступать с ними в войну. Когда женщина этого племени узнавала, что она беременна, то сразу же была окружена заботой и любовью со стороны соплеменников. Ее муж также получал послабления в общественной жизни. Будущие родители проводили вместе много времени. Интересно, что муж так глубоко чувствовал свою жену, что переживал все, что происходило с ней. Когда наступало время родов, они находились рядом в соседних комнатах, и муж входил в трансное состояние, переживая и ощущая все, что испытывает его жена. Ребенок сразу же был с матерью и отцом, мать все время его носила с собой, и во время работы, и во время отдыха. Ребенок почти все время проводил на руках у родителей, и каждый член племени считал его родным.

Детская смертность в этом племени была очень низкой. Важно отметить, что все люди обладали стабильной психикой, позитивным настроем и отличным физическим здоровьем.

И если первое племя должно было доказывать свое право на существование с помощью силы и войн, то это племя просто жило в спокойствии и радости.

При недостатке телесного, тактильного (кинестезического) общения мы не чувствуем себя целостными существами. Прикосновение, осуществленное с заботой и любовью, оказывает исцеляющее воздействие как на того, кто прикасается, так и на того, к кому прикасаются.

В силу различных обстоятельств, социально-культурных правил и установок разные народы на Земле прикасаются друг к другу по-разному: где-то при встрече обнимаются, где-тожимают руки, а где-то вообще держат дистанцию. При этом следует отметить, что независимо от культуры и правил, принятых в каждом конкретном обществе, в большинстве стран к детям все-таки прикасаются достаточно часто.

Чтобы понять, насколько для нас важно прикосновение, я хочу остановиться на таком явлении, как госпитализм.

Госпитализм (лат. *hospitalis* – гостеприимный; госпиталь – лечебное учреждение) – глубокая психическая и физическая отсталость, обусловленная дефицитом общения со взрослыми в первый год жизни ребенка. Отдельными признаками госпитализма являются: запаздывание в двигательном развитии (прежде всего в освоении ходьбы), резкое отставание в речевом развитии, эмоциональная обедненность, склонность к навязчивым движениям (раскачивание тела). Госпитализм может проявляться у детей не только из домов ребенка, но и также из семей, где малоэмоциональные, «холодные» матери уделяют детям недостаточно внимания.

Научное описание явления госпитализма (как и сам термин) впервые было дано в 40-х годах XX в. американским психологом Р. Спитцем, изучавшим состояние и развитие воспитанников детских интернатных учреждений, а также малолетних пациентов больниц. Спитц установил, что даже при наличии хороших санитарно-гигиенических условий, удовлетворительного питания и ухода у детей, лишенных общения с родителями, оскудевает эмоциональная сфера, замедляется развитие речи и мышления.

Спитц и его последователи, опираясь на психоаналитическую теорию З. Фрейда, склонны были рассматривать это явление как результат разлучения ребенка с матерью. Они также полагали, что последствия госпитализации необратимы и накладывают негативный отпечаток на все развитие ребенка. В пользу такой точки зрения свидетельствовали известные науке примеры экстремальных ситуаций, когда дети, в раннем возрасте потерявшие или похищенные дикими животными, но сумевшие выжить вне человеческого общества, впоследствии были возвращены к человеческому образу жизни, но так и не смогли достичь уровня развития, соответствовавшего их возрасту.

Факты, выявленные Спитцем, не оспариваются специалистами, однако его трактовка госпитализма претерпела существенные изменения. Было установлено, что подобные явления могут возникать не только в ситуации разлучения с матерью, но и в условиях семьи, когда ребенку не уделяется достаточно внимания. Также установлено, что, хотя дефицит общения в раннем возрасте крайне отрицательно сказывается на развитии ребенка, впоследствии это явление может быть частично или полностью компенсировано посредством энергичного педагогического и психологического воздействия.

Во избежание развития госпитализма психологи рекомендуют родителям участвовать в общении даже с самыми маленькими детьми, причем не имеет значения, говорит ли уже ребенок или нет. Необходимо позаботиться, чтобы потребности ребенка в освоении окружающего мира, в положительном эмоциональном контакте удовлетворялись в полной мере. Помещение ребенка младенческого или раннего возраста в больницу без матери оказывает на него особенно сильное негативное влияние, особенно если лечение связано с неприятными манипуляциями и болезненными процедурами.

«Ребенок помнит свое рождение и все, что сопровождало его» (Дэвид Чемберлен).

В мире животных прикосновение также играет огромную роль. В том числе и как способ выживания. Животные через прикосновение способны выражать, показывать любые чувства и переживания, которые они испытывают.

В этом году я посмотрел на Discovery Channel удивительный документальный фильм о

животных. Он назывался «Почему собаки улыбаются, а шимпанзе плачут?», и мне хочется поделиться с вами тем, что я узнал.

Мы видим радость и печаль на лице природы. Можем ли мы верить тому, что видим? Улыбаются ли собаки от радости, кричат ли слоны от горя? Поскольку измерять чувства никто не умеет, до сих пор считалось преступлением приписывать животным чувства, которые способен испытывать человек. Однако с помощью томографии мозга и генетических исследований, в дополнение к наблюдениям за животными, обучаемыми языку человека, мы можем заглянуть в ум и сердце братьев наших меньших.

Детеныши учатся всему, глядя на лицо матери в первые несколько месяцев. Детеныши обезьян постоянно смотрят на лицо матери, чтобы узнать, все в порядке или появилась опасность. Эта эмоциональная связь необходима – она дает малышу время узнать этот мир. Млекопитающие по сравнению с пресмыкающимися не запрограммированы так жестко, они учатся тому, как жить в этом мире, учатся необыкновенно быстро и успешно, что делает их наиболее приспособленными к жизни на земле.

В жизни млекопитающих прикосновение стало играть очень важную роль в течение всей жизни, на всех стадиях роста и развития. И что любопытно – для гармоничного роста и взросления прикосновение оказывается важнее, чем еда.

Проводили такой эксперимент: для детенышей макак резус были сделаны две модели суррогатных матерей. Обе были сделаны из проволоки. Но у одной была бутылочка с молоком – источник еды для детеныша, а у другой вместо еды – намек на лицо и мягкая обивка. В среднем каждый детеныш проводил у «матери» с молоком меньше часа в день, а у «мягкой мамы» – больше 17 часов в день. Малышей притягивала именно теплота и мягкость тела «матери».

Более поздние исследования обнаружили глубинную суть связи матери и ребенка. Материнская любовь действует подобно наркотику. Ученые выяснили, что у приматов биохимия материнской любви подобна клею, связывающему мать и дитя.

Из всех рожденных малышей макак резус 80% выживают, а 20% умирают, в т. ч. от сердечного приступа. Чем лучше животное эмоционально адаптировано, тем больше вероятность того, что оно выживет. Детеныши макак с младенчества проявляют эмоциональную индивидуальность. И во многом стиль эмоционального поведения детеныша определяется особенностями эмоциональности его матери. Мать как бы передает ему свой опыт поведения в момент стресса. Природа и воспитание детеныша в первые дни жизни закладывают основы эмоциональной индивидуальности животного. А особенности эмоционального поведения животного определяют то, будет ли оно принято или отвергнуто своей социальной группой.

В результате прикосновения выделяются нейротрофины, вещества, способствующие поддержанию жизнеспособности и функционированию периферических и центральных нейронов и питающие нервные клетки. Без нейротрофинов нервная система не может полноценно функционировать.

У животных так же, как у людей, игра, поддержка, дисциплина – основные категории социального поведения, и осуществляются они через касания, объятия, поглаживания, телесные взаимодействия. Семейные связи – великий дар природы, и создание семьи вознаграждается ее выживанием в дикой природе. А эмоции – это ключ к выживанию.

Эмоции – это ключ к выживанию

Можно сказать, что эмоции – это и есть жизнь. Эмоции могут продлить жизнь или укоротить ее. Эмоции – это краски жизни, и от нас зависит, какого цвета они будут.

Уже ни у кого не вызывает сомнений, что психологический настрой и физическое состояние родителей перед зачатием, во время беременности и родов очень важно для будущего здоровья ребенка. В настоящее время во многих клиниках и роддомах практикуются разные способы деторождения. Женщина сама может выбрать способ, наиболее удобный для нее и будущего малыша.

Специалисты обучают женщину, как дышать, что делать во время родов, проводятся различные курсы для беременных и их мужей. Все это способствует здоровью матери и младенца. В некоторых клиниках на родах присутствует отец.

Ребенок помнит все, что с ним происходило во внутриутробном периоде и в момент рождения.

Исследования показали, что даже временная изоляция младенца от матери после родов на несколько часов, а тем более на несколько дней является сильным стрессом и травмирующим переживанием для ребенка. И наоборот, если сразу после рождения ребенка кладут матери на живот и он может находиться с ней все время, это снимает стресс, полученный во время рождения, позволяя ребенку быстрее прийти в себя.

Хотелось бы отметить, что, помимо настроения матери, очень важным элементом являются врачи, которые помогают женщине в родах, которые своим профессиональным подходом и психологическим состоянием влияют на процесс родов и самочувствие мамы и ребенка. Заботливое, полное любви прикосновение врача, принимающего роды, помогает ему пережить все те травматические переживания, которые он получает в момент рождения и после него.

Как бы там ни было, родились ли мы дома, в море, в клинике, под присмотром медиков или бабушки-повитухи, первое прикосновение навсегда остается очень важным, основополагающим элементом, влияющим на всю нашу жизнь.

Разговор тела младенца [6 - Чемберлен Дэвид. Разум вашего новорожденного ребенка. М.: Независимая фирма «Класс», 2004.]

Младенцы говорят всем телом. Они полностью используют его для выражения боли или удовлетворенности. Как отмечалось ранее, при обсуждении чувств, мимика быстро и точно выражает реакцию ребенка на приятные и неприятные вкусы и ароматы. Grimасы и нахмуривание красноречиво передают его реакции на свет и звук. Жалобы на температуру будут безошибочными.

Новорожденные уже могут поддерживать контакт с помощью рук. Если они схватили и держат ваш палец, это уже будет говорить вам кое о чем. Если вы взяли и держите руку своего младенца, разве вы не говорите ему что-то? Младенцы размахивают руками, еще не умея управлять своими прекрасными мышцами, но энергично выражая интерес к предметам. Руки, подобно исследовательским щупам, раздвигаются, чтобы притянуть эти предметы к себе. Кроме того, руки играют роль указателей, которые сообщают вам цель их интереса.

Некоторые положения рук подобны языку знаков и помогают вам понять, в каком состоянии находится ваш младенец. Руки могут сообщить нам о степени осознанности состояния – от сна до полной настороженности. Доктора Ганс и Мечхилд Папусек (Hans &

Mechthild Papousek) сделали наброски пяти таких положений.

Разговор тела становится коммуникативным задолго до того, как тело ребенка полностью разовьется и младенец научится его контролировать. Если вы способны принять эту концепцию, то начнете «разговаривать» с вашим ребенком намного быстрее, чем ожидается. Одним из первых исследователей, оценивших разговор тела младенца, был детский психолог из Эдинбургского университета Келвин Тривартен (Colwyn Treverthen). Наблюдая за движениями ребенка, такими неуклюжими вначале, он отметил их практичность и ценность еще до того, как они стали эффективными, а их функциональность и богатство – еще до способности ребенка легко схватывать и управлять предметами. То есть говорящие движения появляются намного раньше, чем ребенок может сказать что-нибудь. Важно то, что они выражают интересы младенца, его намерения и цели. Они сообщают нам мнение ребенка о чем-то.

Время от времени язык тела вашего младенца может быть невероятно определенным. Это удивляло ученых из Центра познавательных исследований Гарвардского университета, которые снимали на видео, как младенцы взаимодействуют со своими родителями в течение многих недель после рождения. Время от времени они давали малышам десятисантиметровую игрушечную обезьянку.

После просмотра видеозаписи исследователи поняли, что младенцы двигались по-разному, когда смотрели на игрушечную обезьянку или на родителей. Язык тела малышей был настолько точным, что исследователи, глядя только на палец ноги или большой палец руки, угадывали, на что смотрел младенец – на игрушку или на человека.

Когда дети стали старше на месяц, движения их рук и ног сделались настолько выразительными, что исследователи могли точно сказать, на кого из родителей смотрел младенец в этот момент. Подобные удивительные открытия сообщают нам, что мышление младенцев хорошо упорядочивается, они знают, с кем или с чем они имеют дело, и соответственно перемещают свое физическое тело.

Предрассудки

При работе с детьми время от времени мне приходится сталкиваться с различными убеждениями и предрассудками взрослых. Например, нельзя надолго брать ребенка на руки, а то так и сядет на шею. Со стороны отцов бывают и такие заявления: «Зачем мне обнимать сына и прикасаться к нему, еще вырастет неженкой. Пусть растет мужчиной, поздоровались за руку, и достаточно». Я встретился с такой ситуацией, когда мы консультировали семью, в которой папа никогда не обнимал своего 10-летнего сына и даже старался не прикасаться к нему. Ребенок был очень тревожный, у него были проблемы с учебой, неправильная осанка и в целом слабое здоровье.

Вроде бы обычная ситуация, таких историй сотни... Но в этот раз случилось что-то невероятное. В один прекрасный момент отец с сыном смогли обняться, причем произошло это на консультации у психолога, совершенно спонтанно, никто этого не ожидал, даже они сами. Но когда они обнялись, то не могли потом «отлипнуть» друг от друга несколько минут. Папа в результате работы с психологом почувствовал, осознал, понял, что прикасаться к сыну, обнимать его – это нормально и что прикосновение и объятия вовсе не сделают его сына чрезмерно изнеженным и женственным.

Следующий пример можно отнести к недостаточной информированности, и случается

такое достаточно часто. При обучении родителей специальным техникам и приемам, с помощью которых они могут помогать себе и своим детям, некоторые из них реагируют так: «Я же не специалист, я ничего не знаю, как и что делать, а вдруг я сделаю что-то не так, нажму где-нибудь, и только хуже будет?» Одна мама отказывалась осваивать какие-либо техники, связанные с прикосновением и массажем, объясняя это тем, что может повредить ребенку неправильными действиями. Она готова была ездить через весь город, стоять в пробках, лишь бы именно профессионал сделал ее малышу «правильный» массаж. Но не учла эта мама того, что, преодолев весь этот путь, ребенок будет уставший и капризный и, скорее всего, при массаже будет плакать и проявлять недовольство. Соответственно, никакого позитивного, приятного впечатления от массажа у него не будет. Хуже того: у ребенка может закрепиться условный рефлекс, что массаж – это неприятное приключение. Всего этого можно избежать, если массаж сделают сами родители в домашних условиях.

Именно родители, а не приглашенный специалист. Во-первых, найти хорошего специалиста очень трудно, во-вторых, важно найти такого, который бы еще и понравился ребенку, в-третьих, родители всегда могут подобрать наилучшее время, когда можно будет позаниматься с ребенком. И пожалуй, самое главное, что ребенок тоже может сделать массаж родителям – ведь взаимные прикосновения, полные любви, уважения и почтения, формируют по-настоящему гармоничные семейные отношения. Прикосновение лучше всяких лекарств действует на наше здоровье.

Вот что по этому поводу пишет Мирка Кнастер, автор книги «Мудрость тела»: «Современные исследования обнаруживают, что ежедневный массаж позволяет преждевременно родившимся детям догнать в росте и развитии. Он также может предохранить их от пневмонии. Фармаколог Саул Шанберг (Saul Schanberg) и другие ученые университета Дьюк исследуют сложную последовательность генных взаимодействий, чтобы прояснить связь между прикосновением, синтезом белка и клеточной регуляцией. При недостатке прикосновений, подразумеваемом отсутствием матери, детские гормоны роста пролактин и инсулин прекращают работу, чтобы сохранить энергию для выживания. Во всех более ранних лабораторных опытах с животными отсутствие тактильной и двигательной стимуляции вело к ненормальному социальному и эмоциональному поведению (агрессии, пугливости, ярости и сексуальным отклонениям) и повреждению мозга» [7 - Кнастер Мирка. Мудрость тела. М.: Эксмо, 2002.].

Еще один интересный момент: чем моложе человек, тем больше к нему направлено телесное внимание. Видя маленького ребенка, многие испытывают желание взять его на руки, прикоснуться. Но с возрастом почему-то наблюдается обратная картина. Чем старше ребенок, тем меньше к нему прикасаются. А в пожилом возрасте, к сожалению, прикосновение совершенно исчезает из жизни большинства людей.

Чудо прикосновения

Сотни, тысячи рецепторов расположены по всему нашему телу. Некоторые из них воспринимают боль, другие – холод, тепло, прикосновение. Где-то их больше, где-то меньше, но они есть везде. И потому, взаимодействуя с человеком, вольно или невольно прикасаясь к нему, мы выражаем свое отношение, проявляем свои чувства. Иногда,

впрочем, совершенно не осознавая этого.

Я думаю, качество нашего прикосновения зависит от нашей способности любить и быть эмоционально открытыми. Мы можем быть прекрасными актерами и уметь показывать своим внешним видом все, что захотим, и только через прикосновение мы никогда не сможем обмануть. Мы не задумываемся о том, что простое прикосновение может сыграть столь значимую роль в нашей жизни. Нам кажется обычным и привычным прикасаться, не думая, не чувствуя и не понимая, что может за этим лежать.

Невозможно прикоснуться с любовью, теплом и заботой, не имея всего этого в своем сердце, в своей душе. На своих тренингах для того, чтобы показать, насколько важно прикосновение, я предлагаю сделать следующее упражнение. Люди находятся в парах, тот, к кому прикасаются, закрывает глаза. Прикасаться нужно три раза, например к руке, при этом надо вспоминать, представлять себе разные эмоциональные состояния. Сначала что-то приятное, положительное, ситуации, когда вам было хорошо. Потом что-то нейтральное, простое, обычное, не вызывающее слишком сильных положительных или отрицательных эмоций. И, прикасаясь в третий раз, надо вспоминать стрессовую, неприятную для себя ситуацию.

И знаете, что получается? Очень многие люди путают прикосновение с приятным воспоминанием и с неприятным. А вот нейтральное прикосновение узнают почти все.

Это упражнение показывает нам, что мы часто не отличаем на уровне своих чувств, что есть для нас приятное и положительное и наоборот. Можно даже сказать, что сами чувства подменяются разумным рассуждением, и от этого происходит такая путаница.

Дети и животные – самые лучшие специалисты по прикосновению. Их невозможно сбить с толку словами, двойными посланиями, ложными обещаниями и заверениями. Они точно чувствуют, где есть правда, а где ложь. К сожалению, при настойчивом, «правильном» воспитании взрослыми можно потерять эту способность. И тогда нам заново придется научиться чувствовать и жить сердцем.

Пример

В Англии был интересный случай, иллюстрирующий, как можно помогать людям при помощи прикосновения. В клинике, в отделении для недоношенных детей, несмотря на старания врачей и самое современное оборудование для поддержания жизнедеятельности, все же некоторые дети не выживали. К малышам относились очень хорошо, заботились, в общем, делали все, что могли. Персонал был специально подобран, это были самые лучшие врачи и медсестры.

Надо отметить, что в те годы, когда произошел этот случай, еще существовала точка зрения, что для недоношенного ребенка прикосновение может быть очень опасным, ведь новорожденные такие маленькие и хрупкие. Поэтому практически никто не прикасался к детям, а только выполнял необходимые манипуляции. Один наблюдательный врач заметил определенную закономерность в том, как проявлялась смертность детей. В некоторые дни она снижалась, потом снова повышалась. Он не мог понять, почему так происходит, и стал более пристально наблюдать за тем, какую терапию и лекарства дают детям.

Во время одной из смен приходила уборщица, пожилая женщина. В какой-то момент она неожиданно подошла к инкубатору и встала рядом с ним, внимательно посмотрела и потом прикоснулась к ребенку: видно было, что она поглаживает ребенка и разговаривает с ним. И те же действия она повторила с другими детьми. Такое поведение было

совершенно недопустимым и было строжайше запрещено. Когда вскрылась эта ситуация, женщину хотели привлечь к административной ответственности за нарушение правил, установленных в клинике. Но тут врач, который и обнаружил эту ситуацию с уборщицей, сказал, что именно тогда, когда была смена этой женщины, количество смертельных случаев резко снижалось. Как рассказывала потом женщина, ею двигало одно лишь желание дать любовь и тепло этим бедным деткам.

Он рассказал об этом происшествии на общем собрании врачей. Некоторые возмущались поведением женщины: они сказали, что улучшение состояния детей – это чистая случайность. В итоге было принято решение исследовать этот вопрос более тщательно.

Результаты исследования оказались невероятными. Когда к недоношенным малышам прикасались хотя бы несколько раз в день, просто так, даже специально ничего не делая, вероятность смертельного исхода снижалась в несколько раз (!).

Через некоторое время в этой клинике начали проводить удивительный эксперимент. Недалеко от клиники находился дом престарелых. Пожилые люди, жившие там, в большинстве случаев были совершенно одиноки. Они очень хотели быть нужными, о ком-то заботиться, помогать. Но у них не было такой возможности. Многие старики были подавлены, разочаровались в жизни и испытывали депрессию. В таком состоянии конечно же их здоровье не улучшалось.

Этих стариков обучили специальному массажу для недоношенных и новорожденных детей. Каждый день они приходили в клинику и делали детям массаж. И произошло чудо! Через какое-то время было отмечено, что смертность маленьких детей стала значительно меньше, а период восстановления намного короче и без тяжелых последствий. Старики же на глазах помолодели, стали бодрыми и веселыми. Млад и стар спасли друг друга.

В своей работе мне приходится прикасаться к людям. Телесно ориентированная психология учит прикасаться так, чтобы создавать у пациента чувство доверия и комфорта. Прикосновение отражает наше внутренне состояние ума и чувств. Прикосновение может быть разным. При этом прикосновение должно быть внесексуальным. Самое главное – чтобы ваше прикосновение шло от сердца, как у ребенка, тогда каждый ваш «пациент» сможет довериться и расслабиться.

Знаете, кто лучше всего принимает прикосновение? Дети и животные, в том числе и потому, что у них нет негативных предубеждений по поводу прикосновения. Интересно, что большинство взрослых, которые не выносят прикосновений других взрослых, охотно принимают их от детей и животных.

Наверное, потому, что у детей за прикосновением стоит только любовь и внимание.

Будьте детьми – это полезно для жизни.

Глава 2

Чтоб ребенок был здоров

Здоровье детей – что может быть важнее? Во всех странах это одна из важнейших проблем. Несмотря на улучшение медицинского обслуживания и открытие новых способов лечения и профилактики заболеваний, количество болеющих взрослых и детей не уменьшается. Если вы приглядитесь, то заметите, что и аптек с каждым годом становится все больше. А раз их становится больше, то, значит, и людей, которые все это покупают, тоже стало больше. Бывает, что даже в одном доме через подъезд располагается по две-три аптеки.

Еще один парадокс. Количество больных не уменьшается оттого, что мы узнаем новые и эффективные способы лечения и «вылечивания» болезней. Либо известный вирус, например гриппа, мутирует, и его снова невозможно вылечить, либо просто появляются какие-то новые или хорошо забытые старые болезни. О том, почему так происходит и что с этим делать, написано во многих книгах. Мне хотелось бы здесь рассмотреть не способы лечения, а возможные методы профилактики заболеваний и сохранения здоровья человека.

Все родители думают о том, как лучше всего позаботиться о здоровье ребенка, день и ночь тревожатся, переживают, не спят. Тратят много сил и времени для того, чтобы обеспечить своим детям достойную жизнь. Покупают витамины, обеспечивают правильное питание, закаливают своих детей, отдают их в спортивные секции, бассейны. То есть объективно делают все для того, чтобы ребенок хорошо рос и развивался.

Но дети продолжают болеть. Я здесь не беру тяжелые и генетически обусловленные заболевания, это совершенно другая тема. Мне хотелось бы остановиться на таких известных заболеваниях, с которыми встречается каждый из нас: грипп, ангина, простуда. Реклама предлагает множество чудесных, приятных и даже вкусных способов «вылечивания» с помощью таблеток, микстур, порошков и тому подобного. Если вы купите это сейчас и будете принимать вот так и по стольку, то все болезни обойдут вас стороной. Я не хочу сказать, что лекарства не нужны, в некоторых случаях они необходимы, но привычка все время стимулировать или поддерживать свое здоровье извне, чужеродными веществами, может принести больше вреда, чем пользы.

Если мой организм здоров и доволен жизнью, то он будет способен сам по себе брать из пищи и окружающего пространства все, что ему необходимо. Если же есть какие-либо нарушения, то он уже не сможет в полном объеме удовлетворять свои потребности. И тогда мы начинаем дополнительным образом вводить в наш рацион, как нам кажется, недостающие микро- и макроэлементы, витамины и другие полезные вещества. Если, например, организм не может усваивать какой-либо витамин, то это может очень негативно сказаться на нашем здоровье. Поэтому мы начинаем потреблять больше пищи, в которой может содержаться данный витамин либо его химический аналог.

Но ведь изначальная причина, по которой мой такой замечательно сбалансированный организм перестал усваивать витамин, остается без внимания, она даже не учитывается и остается неизвестной. Конечно, при увеличении количества витаминов наш организм начнет их принимать, но большая часть пройдет «транзитом». Известно, что человеческий организм сам для себя совершенный лекарь, он способен вырабатывать все необходимое для поддержания здоровья на должном уровне. Все лекарства имеют дело только с симптомом, и ни одно из них не помогает устранить причину заболевания.

Попробуйте объяснить, почему дети чаще заболевают осенью, чем весной? Ведь они только что отдохнули, у них наверняка было много положительных эмоций и

впечатлений, целых три месяца они занимались чем хотели, были на свежем воздухе, на витаминах. И вот вдруг перед школой и детским садом они снова начинают болеть...

Объяснений может быть много. Опираясь на информацию, полученную от врачей, в том числе от педиатров, мы с коллегами отметили, что объективных факторов для того, чтобы ребенок чаще болел осенью, не так уж и много. И с ними он обычно справляется легко. Тогда мы стали рассматривать этот вопрос не только с медицинской, но и психологической точки зрения. Сколько детей с радостью и удовольствием идут в школу или детский сад? Вспомните себя и свой класс, много ли у вас было желающих идти в школу после лета? И как много детей ждут с нетерпением, когда же, наконец, начнутся каникулы!

А весной ребенок знает, что скоро каникулы и что будет здорово и весело. Поэтому болеть ему незачем, и весной он прекрасно себя чувствует, даже несмотря на усталость и авитаминоз.

Но иногда за всей этой видимостью упускается одна важная деталь. Ребенок растет в семье, общается со своими родственниками, они окружают его с первых дней жизни. Все, что происходит в его семье и с каждым членом семьи, оказывает на ребенка непосредственное влияние. Чтобы ребенок чувствовал себя хорошо, чтобы его развитие было по-настоящему гармоничным, чтобы он вырос крепким и здоровым, ему нужно не только чтобы родители создавали для него правильные условия жизни, но и самое главное – чтобы они сами вели здоровый образ жизни, показывая ему пример.

Нельзя вырастить здорового ребенка, если все вокруг него часто болеют. Трудно будет ему стать спокойным и уравновешенным, если его родители не чувствуют спокойствие в своем сердце. В детях будет проявляться то, что есть в родителях. Не нужно специально учить ребенка делать зарядку по утрам, если его отец сам регулярно занимается. Тогда для мальчика будет само собой разумеющимся, что утром делают упражнения, а вечером принимают ванну или душ.

Конечно, будут сказываться и индивидуальные особенности ребенка, но во многом они формируются и закрепляются в семье.

Притча

Сын Кирман-шаха

Сын Кирман-шаха тяжело заболел. Созвали к нему много врачей, но они не могли помочь. Привели Абдул-Джафара. Он лечил больного всякими лекарствами, но тоже ничего не достиг. Тогда он стал всматриваться в черты юноши и его родителей.

В душу его закралось сомнение: между отцом и сыном не было никакого сходства.

Он тайно вызвал мать юноши и сказал ей:

– Если ты хочешь, чтобы твой сын остался жив, скажи, от кого он у тебя? Я знаю, что он не сын шаха.

Сначала она долго клялась и отрицала, но, так как исхода не было, она раскрыла тайну и сказала врачу:

– Мой супруг был бездетен, нет у него родни, и наследство должно было перейти к чужому. Тогда я, чтобы никто ни о чем не догадался, взяла себе одного мельника, ребенок от этого мельника.

Узнав все это, врач больше не стал показывать юношу родителям. Он вытащил из-под него постель, постлал немного соломы и не стал давать ему лекарств. Когда больной просил есть, врач бранил его и давал небольшой кусок черствого хлеба. Оказывается, дело

было в том, что у больного была отцовская натура, и дорогие лекарства не шли ему впрок. Он выздоровел, Абдул-Джафар привел его к родителям, и все стали восхвалять искусство врача [8 - Орбелиани Сулхан-Саба. О мудрости вымысла. М.: Гослитиздат, 1951.].

Одно время я работал в одном из центров внешкольной работы и детского творчества. В этом центре имелся стандартный набор предметов для того, чтобы ребенок мог потом легко начать учиться в школе. Дети занимались каждый день по три-четыре часа. Эмоциональная и умственная нагрузка была для них очень велика. Администрация центра уже давно сотрудничала с психологическим центром, в котором я тогда работал, и знала, что мы занимаемся специальными программами для повышения школьной успеваемости и снятия учебного стресса. Детский центр попросил нас помочь в разработке программ для детей, которые ходят в группу подготовки школе. Я создал такую программу и стал работать с детьми. Занятия проводились для детей в возрасте от 4 до 7 лет, и официально наши занятия назывались «Психофизическая подготовка детей к школе», а в расписании было просто написано «психология».

Сначала родители не понимали, зачем это надо, они считали, что подготовка к школе – это подготовка по математике, чтению и письму, ну, может быть, еще иностранный язык. Но при чем тут психология? Правда, через некоторое время все встало на свои места.

С течением времени мои занятия понравились детям и их родителям. С криком «Побежали на психологию!» дети вылетали из кабинета, где у них до этого были занятия, и через секунду уже были у меня. Мои занятия проходили в спортивном зале с хорошим покрытием, где можно было бегать, ползать, лежать, сидеть. Здорово было то, что здесь от детей не требовали думать головой и стараться, они были в своей естественной среде. Они ходили босиком по полу и от одного этого получали большое удовольствие.

После длительного сидения их природа брала свое, они хотели просто подвигаться как следует. Постепенно они поняли, что мы не просто так бегаем или прыгаем. Обучение, конечно, дело важное и серьезное, но сам процесс должен быть легким, радостным и интересным, и самое главное, чтобы он был оздоравливающим. Я показывал детям, как они могут помочь себе через упражнения и движения, чтобы лучше читать и писать, бегать, прыгать и ползать, запоминать, слушать и слышать. Мы играли в ролевые игры и делали специальные упражнения индивидуально, в группах и в парах, чтобы стать сильными и умными. Иногда они сами подсказывали свои любимые игры, на основе которых мы выдумывали еще что-то новое и забавное. В процессе своей работы я отметил, как много детей на самом деле были мало приспособлены с точки зрения физиологии и здоровья к обучению в школе.

Многие дети были физически слабыми, с искаженным восприятием себя на физическом уровне. Они часто уставали на уроках в центре, но после наших занятий, которые обычно были самыми последними, у детей появлялись силы. Даже родители отмечали, что в те дни, когда моих занятий не было, дети выглядели опустошенными и грустными. Через какое-то время, когда мы с детьми уже хорошо познакомились и они выучили упражнения, я стал показывать им, как можно помочь своим родителям, братьям и сестрам.

Были случаи, когда родители приходили уставшие с работы или кто-то из них вдруг говорил, что болит голова или спина, и дети моментально подходили, чтобы не просто пожалеть, а именно оказать практическую помощь.

Дети стали учить своих родителей! Так родители через своих детей приобрели много полезных знаний и взошли на новую ступень во взаимоотношениях с ними.

Здоровый родитель – здоровый ребенок!

Когда работаешь с детьми, очень хочется помочь им, сделать так, чтобы они чувствовали себя хорошо, были здоровыми и веселыми. Это желание становится особенно сильным, когда ко мне приходят родители с ребенком, у которого был диагноз ДЦП или аутизм. Или этот ребенок перенес физическую травму. То есть речь идет тех ситуациях, когда вроде бы психологические особенности семьи не должны влиять на восстановление и развитие ребенка. Был период, когда в своей работе я не всегда учитывал особенности каждой конкретной семьи, того, что происходит в семье, какие были недавние события или сильные стрессы некоторое время назад и т. д.

Родители хотели, чтобы их ребенок выздоровел, чтобы он стал лучше учиться, стал более внимательным и усидчивым, послушным и ответственным. Так же как и родителям, мне казалось, что все силы и время должны быть направлены на ребенка. С течением времени я стал подмечать такую особенность: даже если мне и удалось хорошо поработать с ребенком и он достиг значительных реальных успехов, то через некоторое время его проблемы снова возвращались к нему.

Поначалу это была для меня загадка. Ведь я же делал все правильно, результат был, а потом вдруг исчезал. Правда, ребенок не скатывался к своему прежнему уровню, он все равно достигал каких-то результатов, но в чем причина такого скатывания назад?

«Выращивание детей». Метафорическое рассуждение

Если мы сажаем что-либо в своем огороде и выращиваем, то мы заботимся о том, как часто и обильно следует поливать саженец, какие удобрения должны быть внесены, в какое время и т. д. Добрый хозяин следит также за тем, чтобы растение не высохло от солнца и не было слишком затемнено рядом растущими растениями. Садовод знает, что необходимо различать растения, важно видеть, что есть растения тепло- или солнцелюбивые, а есть с совершенно противоположными свойствами. Мы привыкли думать, что если мы «яблоки», то и родится у нас «яблоко». Но вот в настоящей жизни так происходит не всегда. Образно говоря, у нас конечно же рождаются яблоки, но они могут быть немного другие. Следовательно, потребности и условия для их хорошей жизни тоже могут быть другими, отличными от тех, к которым привыкли мы.

Кроме того, мы, родители, выступающие в роли заботливого садовода, так старательно начинаем ухаживать за своим саженцем, так усиленно пропалывать землю вокруг него, что совершенно забываем о своем участке. Наш собственный сад постепенно зарастает сорняками или все высыхает на корню, и семена наших сорняков легко попадают на удобренную почву нашего ребенка. Все силы отданы ребенку, тем более если это ребенок с ограниченными возможностями.

Ничего для себя не оставляя, забирая все заботы и печали у ребенка, родители, сами того не замечая, лишают его жизненного опыта и тормозят его развитие. Они начинают жить

его жизнью, чрезмерно опекают и определяют, что для него хорошо в этой жизни, а что нет.

Ребенок растет в определенной культуре, в обществе, в семье, где есть свои привычки и уклад. И для него очень хорошо знать свой род, его историю. Такое знание важно для полноценного развития личности. Родители, бабушки, дедушки и другие родственники живут так, как они привыкли, так, как им кажется правильным. Постепенно они начинают воспитывать ребенка в соответствии со своими представлениями о жизни, в том числе вольно или невольно передают ему определенные навыки мышления и реагирования на стрессовые ситуации. Тут вспоминается анекдот, в котором говорится о молодом муже, увидевшем, как его жена режет кусок мяса особым образом. Он спрашивает ее, почему она режет именно так, а она отвечает, что так научила делать ее мама. Он идет к теще и спрашивает ее об этом, та отвечает, что так ее научила делать ее мама. Муж идет к бабке, спрашивает ее о том же самом. Бабушка же отвечает, что этому ее научила ее бабка.

В своей практике мы с коллегами постоянно сталкиваемся с ситуациями, когда родители просят нас сделать так, чтобы этот ребенок начал слушаться их, чтобы он ходил в школу и хорошо учился, чтобы занимался спортом и т. д.

Предположим, ребенок изменился, он стал другим и, соответственно, по-другому стал реагировать на все, что происходит вокруг него. А семья и обстановка, в которой находился ребенок, не претерпела никаких изменений. Родители, например, как были малоэмоциональными, скрытными и невыразительными в отношениях между собой, такими же и остались. Как продолжал отец ребенка думать, что не надо мальчика баловать, обнимать и прикасаться к нему – пусть будет мужчиной, что нельзя плакать – нужно быть сильным, так он и остался при своем мнении. Как мама продолжала опекать и беспокоиться за всех и вся, так она и продолжает это делать, вгоняя всю семью своей гиперопекой в дистресс.

Бабушка и дедушка продолжают баловать и угождать ребенку, создавая тем самым оппозицию родителям. Таким образом в голове и чувствах ребенка формируется полный хаос и неразбериха.

Та же опека мешает проявлять самостоятельность, препятствует развитию и становлению ребенка как взрослой и независимой личности.

Если семья остается в своих старых, негативных, разрушающих схемах поведения и жизни, то совершенно бесполезно и даже вредно что-либо делать с ребенком на психологическом уровне. Ты его привел в порядок, он стал что-то такое видеть и чувствовать для себя новое, он изменился, открылся, а семья не готова к нему такому, и она снова начнет из него делать то, что было до терапии. Действительно, лучше уже оставить все как есть, потому что ребенок уже как-то привык, приспособился к тому образу жизни, который у него сложился. Он уже с ним может вполне мирно сосуществовать.

Понял я это и задумался, что же делать, чтобы по-настоящему помочь ребенку? Работать со всей семьей – вот что! Иначе все те изменения, которые ребенок получит в результате нашей с ним работы, тут же разлетятся в пух и прах. Впоследствии практика и опыт моих старших коллег показали, что иногда достаточно – а в большинстве случаев только это и необходимо – работать с семьей либо с кем-то из родителей. И ребенок моментально начинает меняться в лучшую сторону (выздоровливать).

Правда, не каждый родитель соглашается с тем, что проблема ребенка есть отражение проблем взрослого. На наш вопрос, что родители готовы сделать для своего ребенка, отцы

часто реагируют так: «Не беспокойтесь, сколько надо будет, столько заплачу!», а матери обычно отвечают так: «О, мы готовы приходить столько раз, сколько это будет необходимо. Я даже не пойду на работу, мы сможем пропустить (что-то там такое важное), но мы придем тогда, когда вы скажете!»

А когда поясняешь, что надо в первую очередь работать с ними, то возникает реакция недоумения: «С нами? А с нами все в порядке, это у ребенка проблемы. У нас все хорошо». В большинстве случаев родители прислушиваются к нашему мнению, и мы выстраиваем такую психологическую работу, в которую по возможности вовлечены все члены семьи. В таком случае мы достигаем замечательных результатов.

Пример

Формирование физического напряжения у младенца

Я консультировал одну молодую семью (родителям было около 22 лет), в которой был трехмесячный мальчик. Его мама пожаловалась, что он с некоторого времени стал делать странное движение руками назад. Он отводил их согнутыми в локтях назад и вверх, причем делал это только тогда, когда его брали на руки. В другое время он спокойно себе ими двигал в разных направлениях, нигде подолгу не задерживая.

Все попытки привести их в обратное положение давали только временный эффект, а потом все возвращалось на свое место.

Врачи не смогли обнаружить гипертонуса мышц или какой-либо другой патологии и назначили массаж. Массажист проделал все сеансы как положено, но руки у мальчика продолжали так же подниматься вверх и назад. При повторном осмотре неврологом и педиатром не было обнаружено ничего неправильного в развитии ребенка. Действительно, его развитие было хорошим, аппетит и сон были в порядке, гулять любил, любопытство проявлял. С точки зрения медицины не к чему было прицепиться.

Родители уже не знали, что делать, и решили обратиться на всякий случай к психологу. С психологической точки зрения в этом случае все тоже было хорошо. Совершенно непонятно, почему малыш так делал. Пообщавшись с ним, я не нашел ничего такого, что бы помогло мне понять, почему так происходит.

В один из моих визитов папа мальчика подошел к нему и захотел взять на руки. Я заметил, что отец ребенка чувствует себя при этом неуверенно, как будто он боится взять сына на руки. Когда он все-таки брал ребенка, то его руки поднимались локтями назад и вверх. И у его сына автоматически повторялось это положение его рук.

Это было движение, которое отец ребенка сам в себе не замечал и не чувствовал, не понимал, что это может быть неправильно, и тем более что это может сказаться на ребенке таким образом.

Когда я на это обратил внимание, родители удивились, что это может быть причиной, но все же прислушались. Довольный папа научился выражать свои эмоции более свободно и естественно. А через пару дней у его сына «странное» движение окончательно прошло.

Ребенок даже если и рождается «чистым листом», то очень быстро впитывает информацию окружающего пространства, психологическое и физическое поле, пространство его семьи. Хочет он того или нет, но он уже начинает непроизвольно подстраивать себя под то окружение, в котором он чаще всего пребывает. День за днем он все больше становится «одним из», а не самим собой. Пожалуй, только очень сильные и независимые духом люди могут противопоставить себя своему близкому окружению, и

еще меньше найдется тех, кто при этом сохраняет хорошие отношения.

Работая с детьми со специальными потребностями, мы с коллегами отмечаем, что важнейшую роль в исцелении ребенка играют установки родителей, их отношение к себе и к своим детям. Их желание и готовность к изменениям.

Некоторые родители, например, получив диагноз для своего ребенка от врача, потом все время носятся с этим диагнозом и говорят о нем везде, где надо и не надо. В каком-то смысле они совершенно забывают о самом ребенке, для них важно найти способы лечения и реабилитации, которые соответствуют поставленному диагнозу. Они не понимают, что с ребенком можно заниматься простыми вещами, которые приносят большой эффект именно потому, что просты и доступны.

Когда родитель оценивает и воспринимает своего ребенка через призму диагноза, то у него остается мало шансов для роста, особенно если родитель свято верит, что этот диагноз определяет дальнейшую жизнь ребенка раз и навсегда.

Я был свидетелем многих замечательных историй, когда родители, несмотря на всю тяжесть заболевания ребенка, видели в нем прежде всего человека, который может справиться со своими трудностями. Мы как-то работали с девочкой 7 лет с диагнозом аутизм, она не может говорить, не владеет своим телом в полной мере. Обычные действия и движения даются ей с большим трудом. Ее отец рассказывал мне, что самый большой успех пришел тогда, когда они с женой перестали испытывать чувство своей вины и переживать по поводу болезни дочери. Они стали относиться к ней как к здоровому ребенку. Они видели девочку, которая может сама за собой ухаживать, одеваться и раздеваться, просить то, что ей надо, и которая день ото дня развивается и приобретает новый опыт. Спустя некоторое время она стала делать столь значительные успехи, что ее лечащий врач развел руками и сказал, что такого успеха при таком диагнозе он никогда не видел.

История про хромого дедушку

Когда и от кого услышал или прочитал я эту историю, уже не помню. Но она мне очень запомнилась.

В одной семье рос мальчик, хороший был такой мальчуган, ловкий и сообразительный, добрый и воспитанный. Родители радовались, глядя на него, дедушки и бабушки умилялись, каждый баловал его, но не чрезмерно. Жили родители хорошо, мирно и весело, уважали друг друга, не скандалили, все в семье по правде было хорошо. Но вот однажды стали замечать, что мальчик стал прихрамывать. Поначалу думали, что он ударил ногу, но нет, не ударялся, и нога не болит, был его ответ. Но он все так же продолжал хромать. Стали возить его к врачам на обследования разные. Ничего врачи не смогли сказать, только назначили еще сделать дополнительно анализы. И анализы ничего плохого не показали, полностью здоровый ребенок.

Прошло время, мальчика пытались вылечить самые лучшие доктора, которых только могли найти. Все тщетно, хромота как была, так и осталась. Уже все родственники подключились к этой истории, уже и этот самый лучший врач посмотрит, и другой, но все говорят одно. Нога совершенно здорова, никаких патологий не обнаруживается, причина не ясна.

Что делать? Родители потеряли покой и сон, бабушки и дедушки тоже не спят, переживают. Вот как-то раз посоветовал им близкий друг поехать всей большой семьей на известный курорт, где есть разные целебные источники и грязи, и может, там можно будет

вылечить мальчика.

Поехали всей большой семьей, мальчик был очень доволен поездкой.

Поселились они в хорошей гостинице, родители и мальчик в одном номере, а дедушка и бабушка в другом. Вместе ходили на завтрак и ужин, а обедали в ресторане. Через некоторое время мальчик так полюбился всем в этой гостинице, что все его звали к себе в гости и очень переживали по поводу его ноги. В один из дней за завтраком к их столику подошел человек и сказал, что знает об их беде, и что он совершенно случайно узнал, что здесь в этой гостинице отдыхает известнейший детский врач-ортопед, и что, быть может, он поможет мальчику.

Все очень обрадовались и пошли к этому врачу, надеясь, что он не откажет им в помощи. Несмотря на то что врач был на отдыхе, он с радостью откликнулся на просьбу родителей и осмотрел мальчика.

Потом он поговорил с родителями и с дедушкой и бабушкой. А через некоторое время сказал им, что он сможет помочь их мальчику прямо сейчас. И попросил всех прийти в его комнату. Когда все собрались, он отвел мальчика в сторону и стал о чем-то с ним шептаться. Мальчик взглянул на деда, потом снова на доктора, согласно кивнул, улыбнулся и весело побежал, нисколечко не хромя, к своему деду.

Все просто онемели от такого чуда. Когда все пришли в себя и перестали уже благодарить доктора, он рассказал, в чем было дело. Мальчик очень любил своего деда, был к нему так сильно привязан, дед был для него самым большим авторитетом из всей семьи. Мальчик хотел быть очень похожим на своего деда, такого мужественного и сильного. Он так сильно хотел этого, что в какой-то момент даже сам не заметил, как стал копировать и повторять все, что делал его дед, в том числе и его походку.

А дед-то хромял! Вот мальчишка и подстроился. А врач вовремя разглядел эту связь между ними. И сказал мальчику, что, чтобы быть похожим на деда, не обязательно хромять, как он, достаточно поступать, как дед.

С тех пор мальчик не хромяет и, став самим собой, не перестал любить своего деда, да и других родственников тоже.

Глава 3

Что такое стресс? Как он возникает?

3 фазы стресса по Селье

Любое хроническое мышечное, эмоциональное и умственное напряжение является длительным стрессом для тела. Как указывал Ганс Селье, предложивший термин «стресс», продолжительный стресс (дистресс) вредно действует на организм. Правильнее было бы говорить не «стресс», а «дистресс», потому как стресс сам по себе полезен и помогает нам преодолевать жизненные трудности.

Distress (англ.) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; stress (англ.) –

давление, нажим, напряжение.

Независимо от причины и вида стресса организм реагирует на него синдромом общей адаптации. Этот синдром состоит из трех фаз.

Фаза 1 называется реакцией тревоги. Она продолжается от нескольких часов до нескольких суток. Организм реагирует на острый стресс тем, что выделяет гормон надпочечников, адреналин, который мобилизует его энергию. Происходит активация системы гипоталамус – гипофиз – надпочечник. Если тело выполняет активную физическую работу и тем самым устраняет стресс, то организм возвращается к своему естественному гомеостатическому (сбалансированному) состоянию.

Однако, если стресс продолжается, начинается фаза 2 – стадия сопротивляемости. На этой стадии организм пытается приспособиться к стрессу. Повышается устойчивость организма к внешним воздействиям. В результате повышается активность надпочечников, которые выбрасывают в кровь больше кортикостероидов, обладающих противовоспалительным действием. Кровь от внутренних органов идет в мышцы и кожу. Начинается активный выброс в кровеносное русло глюкозы как источника энергии.

Но процесс адаптации также поглощает энергию, которая должна быть мобилизована из запасов тела. Фаза 2 похожа на холодную войну, в которой организм пытается сдержать стрессовые агенты, так как он не может их уничтожить. Фаза 2 может продолжаться долгое время, пока организм не ослабеет. При продолжающемся влиянии отрицательных воздействий наступает либо стабилизация состояния, либо стадия истощения.

Фаза 3 называется стадией истощения. У организма больше нет сил сдерживать стресс, и он начинает разрушаться.

Один из секретов работы со стрессами заключается в том, что просто нужно иметь достаточное количество энергии для встречи с ними, но это возможно только в том случае, когда тело относительно свободно от напряжений.

Почему все по-разному реагируют на стресс?

Хотя физиологический механизм реагирования на стресс у всех одинаковый, люди по-разному отвечают на него. Почему так?

Для каждого человека существует свой стресс, свои переживания и волнения, которые будут отрицательным образом действовать на организм. Стресс может быть объективным (например, чрезмерные физические и умственные нагрузки) и субъективным, например разного рода страхи. Кто-то боится высоты, мышей, темноты, кто-то глубины, воды, замкнутого пространства и т. д. Для одного человека стресс – выступить публично, для другого – учиться и осваивать что-то новое. Стресс действует на нас удивительным образом, являясь пусковым механизмом для проявления нашей истинной природы. Жил-был человек тихий, спокойный и уравновешенный, ничем не выделялся. Внешне он выглядел даже слабым и нерешительным. Но в одночасье, при угрозе жизни, например, стал совершенно другим, волевым, решительным и твердым в словах и поступках.

С явлением стресса связано много интересных и забавных историй. Стресс позволяет организму мобилизоваться для выполнения каких-либо действий на пределе своих возможностей. Известен случай, когда во время пожара одна старушка вынесла из

горящего дома кованный дубовый сундук, который потом и пять пожарных не смогли сдвинуть с места. Или человек во время преследования разъяренной собакой перепрыгивал 3 – 4-метровый забор.

Это, конечно, интересные факты, но, к сожалению, в современной жизни чаще от стресса человек получает проблемы и болезни.

В процессе своего развития живые организмы вырабатывали разнообразные механизмы, позволяющие выживать и приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни. На стресс в большинстве случаев живые организмы реагируют двумя способами, они начинают либо «драться», либо «убегать». Здесь нервная система работает таким образом, что любые другие возможные реакции уходят на второй план. Все силы, вся энергия направлена только на то, чтобы спасти себя.

Различие в восприятии стресса человеком и животными

Животные воспринимают только реальные стрессовые факторы. Они живут здесь и сейчас, выражаясь языком психологии. Например, нападение хищника, пожар, наводнение: они происходят в настоящем времени, а не в воображении животного. Сидит заяц, ест траву, вдруг за ним погнался волк: заяц убегает, он не думает, что надо сделать и как, просто ноги уносят его подальше от хищника. Если зайцу удастся спастись, то он останавливается, отряхивается, сбрасывая стресс и напряжение, и снова ест траву. Для зайца у стресса есть начало и конец. У людей все как раз наоборот, стресса может и не быть вовсе, а мы его переживаем, потому что придумали этот стресс сами, в своей голове.

Думаю, что все вы согласитесь: в природе все очень мудро устроено, тут нет ничего лишнего или неправильного. И потому если опасность миновала, то заяц о ней больше не думает, он не ждет, что волк или другой зверь где-то его подкарауливает. Стресс для животных – это реальность, а не так – как у нас, людей, – виртуальность. По своей природе, считая себя разумными существами, мы и ведем себя как разумные существа. Поэтому в своей жизни используем разум, логические умозаключения, рассуждения, и соответственно при таком «интеллектуально-сознательном» подходе придумываем массу интересных вещей, которые почему-то не помогают, а только еще больше запутывают.

Стресс дан нам в помощники. Человек сконструирован очень крепко и может, даже должен время от времени выдерживать большие и предельные нагрузки.

Жизнь равномерная, чрезмерно спокойная и только в одном режиме, в одном цвете и мелодии обедняет нас, не позволяет проживать весь спектр по-настоящему богатой жизни. Поэтому и отсутствие стрессов, и их чрезмерность одинаково вредны для нашего здоровья. Обычно, говоря о стрессе, мы подразумеваем всегда, что это плохо и разрушает нас, однако это не так. Жить без стресса невозможно, да и неправильно, другое дело, что мы живем в нем все время. Вот как сам Ганс Селье говорил о стрессе:

«В наших экспериментах мы много раз видели, что кратковременный стресс может привести к выгодам и потерям. Они поддаются точному учету, можно объективно измерить признаки физиологического сопротивления. Когда все тело подвергается кратковременному интенсивному стрессу, результат бывает либо благотворным (при шоковой терапии), либо вредным (как в состоянии шока). Когда стрессу подвергается лишь часть тела, результатом может быть возросшая местная сопротивляемость

(адаптация, воспаление) или гибель тканей, в зависимости от обстоятельств. Ответ на стрессор регулируется в организме системой противостоящих друг другу сил, таких, как кортикоиды, которые либо способствуют воспалению, либо гасят его, и нервные импульсы, выделяющие адреналин или ацетилхолин».

Для нас стресс, как раз наоборот, не реальность. Например, через месяц у меня экзамен, но уже сейчас я начинаю переживать и нервничать, ждать этого события, думать, как оно может пройти, что может случиться такого плохо и неприятного. А вот сам стрессовый фактор еще и носа не показал. Но я уже весь на взводе, давление о-го-го, пульс зашкаливает, голова чугунная. Самое печальное то, что в результате именно развитого интеллекта и страдает человек. Не может он расслабиться и принять позицию «здесь и сейчас». Об этой позиции очень любят говорить психологи. Что же такого есть в ней хорошего? Когда человек пребывает в ситуации «здесь и сейчас», он сбалансирован, он единое целое. Тело, ум и чувства работают вместе, дружно, гармонично, мы здоровы и счастливы.

Часть третья

Дети, испытывающие трудности в развитии

В этом разделе описаны наиболее часто встречающиеся трудности в поведении детей, с которыми приходится работать нам с коллегами.

Глава 1

Дети, проявляющие агрессивное поведение

Агрессия – форма поведения, причиняющая вред другому человеку или предмету. Это может быть физическое нападение (ударить, укусить), вербальное нападение (крикнуть, обозвать, оскорбить) или нарушение прав другого человека (отобрать что-либо силой). Агрессия представляет собой «негативный выход» скопившейся или подавляемой энергии, при котором человек не знает приемлемых социальных способов ее канализации.

В психологии различают инструментальную и враждебную агрессию. Инструментальная агрессия – ненамеренные негативные действия, совершаемые для достижения некоторой цели. Враждебная агрессия – действия, совершаемые для того, чтобы причинить кому-либо ущерб, боль и пр. Эта агрессия – намеренная. Большинство агрессивных действий детей – инструментальные, они сосредотачиваются вокруг предметов: дети отнимают друг у друга игрушки, отталкивают друг друга от предметов, с которыми хотят играть, защищают свои игрушки от попыток их отобрать.

Важно отличать агрессию от напористости, защиты имущества или прав (например, отказ разрешить взять игрушку) или упорства в своих желаниях и стремлениях. Мы часто

называем агрессивным слишком настойчивого человека. Одна из задач взрослых и состоит в том, чтобы научить детей социально приемлемым формам настойчивости и одновременно помочь избежать недопустимой агрессии.

Уровень агрессии у детей меняется ситуативно, однако существуют устойчивые, не меняющиеся с течением времени индивидуальные различия в склонности к агрессивному поведению. Например, рождение нового ребенка в семье или развод родителей может вызвать усиление агрессии. Но сильная агрессия, которая сохраняется дольше чем несколько месяцев, часто является признаком устойчивого типа агрессивного поведения. Умеренная агрессия подает меньше поводов к беспокойству, например в дошкольном возрасте. Она может просто указывать на стремление к социальному взаимодействию. При устойчивой агрессии родители, учителя и другие взрослые должны принять меры к преодолению нежелательных форм поведения.

Высокоагрессивный ребенок часто склонен видеть в действиях других враждебность. Это может усиливать его агрессивные реакции в неоднозначных ситуациях. В результате он на самом деле часто проявляет агрессию и сам подвергается нападкам со стороны других детей. Этот порочный круг укрепляет его уверенность во враждебности намерений других.

Агрессивным чаще становится тот ребенок, который недополучает любви от родителей и окружающих. Лучший способ избежать чрезмерной агрессивности в вашем ребенке – проявлять к нему любовь! Нет малыша, который, чувствуя себя любимым, был бы агрессивным.

Мальчики чаще склонны к агрессивному поведению, чем девочки. Они особенно часто прибегают к физической агрессии. Они также чаще, чем девочки, пользуются и вербальной агрессией. Различия в поведении девочек и мальчиков начинают появляться на втором году жизни. Это связано с тем, что агрессивность со стороны мальчиков часто ожидается и поощряется, ибо она входит в мужской стереотип. Телевидение также является источником, из которого дети, особенно мальчики, могут узнать об агрессивном способе поведения: физическое насилие показывают в среднем 20 – 21 раз в час. Агрессия телевизионных персонажей часто вознаграждается, а герои бывают столь же агрессивными, как настоящие преступники.

Агрессия может проявляться по горизонтали (по отношению к человеку равному по возрасту или социальному статусу) и по вертикали (к человеку другого возраста или статуса).

Агрессия может проявляться как открыто (нападение, оскорбление и пр.), так и завуалированно (ябедничество, сплетни, наговоры, обида). Дети могут проявлять внешнюю агрессию, направленную на вещи или на людей, а также внутреннюю, или аутоагрессию, – на себя. Некоторые дети склонны проявлять агрессию только в отношении близких – родителей, родных или хорошо знакомых, а другие – только в отношении незнакомых.

Агрессивные действия выступают в качестве:

- 1) средства достижения какой-нибудь значимой цели;
- 2) способа психической разрядки, замещения, удовлетворения блокированной потребности и переключения деятельности;
- 3) способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждения.

Показатели склонности ребенка к агрессивному поведению:

- враждебность, злобность;
- преобладание процессов возбуждения над процессами торможения; слабость волевого контроля и предвидения последствий своих поступков; неумение выводить накопившуюся энергию социально приемлемым путем (т. е. канализировать ее);
- вспыльчивость, импульсивность;
- негативизм как немотивированное поведение, намеренно противопоставляющее «я» требованиям и ожиданиям других;
- неадекватное стремление к доминированию;
- ревность и зависть, мстительность;
- возможная обидчивость (при завуалированной агрессии);
- восприятие поведения других как негативного и агрессивного;
- недостаточное развитие сочувствия, эмпатии;
- эгоистические тенденции;
- напряженность мышечной системы;
- несоординированность тела в процессе движений;
- резкие, рваные и угловатые движения.

Особенности двигательного развития агрессивных детей

Развитие мышечной системы и структуры тела

Мышцы детей, проявляющих агрессию, чрезмерно напряжены (сокращены) в результате преобладания в нервной системе процессов возбуждения. Часто наблюдается гиперактивность той или иной мышцы (или группы мышц), которая позже с возрастом превращается в гипертоническую (хронически стянутую, напряженную). Наиболее часто встречаются напряжения в области челюстных суставов, спины, живота, ягодиц, икроножных мышц, мимических мышц лица. Напряжение в мышцах формируется в результате того, что мышечная система даже в нейтральной ситуации не способна к расслаблению. Для таких детей требуется правильная система работы с мышцами. В частности, для них важно переобучение мышц, т. е. реабилитация их реакций с тем, чтобы они соответствовали природным законам расслабления и сокращения. Это переобучение должно быть направлено, с одной стороны, на обучение мышцы расслаблению (растягиванию, принятию естественной длины), а с другой – гармонизации их сокращения и расслабления.

Другая причина несбалансированной работы мышечной системы заключается в неполном и поверхностном дыхании (грудном), использовании задержанного типа дыхания, к которому человек обращается в ситуации стресса. Не случайно после активных физических упражнений они долго восстанавливают нормальное дыхание (не могут отдышаться).

Хроническое мышечное напряжение порождает у ребенка ощущение интервенции в его личное пространство и стремление защитить его. Напряжение мышц и задержанный тип дыхания постоянно активизируют задние, стволовые отделы мозга, ответственные за охраняющие рефлексы и особенно территориальные инстинкты, инстинкты самосохранения и доминирования. Чрезмерная активизация задних отделов мозга тормозит работу

передних, причинно-обуславливающих. Вследствие этого ребенок не имеет времени для обдумывания и не видит адекватных вариантов поведения. Отсутствие множественных выборов не дает ребенку возможность рассчитать последствия своих поступков.

У агрессивного ребенка обычно сжаты челюсти и кисти рук. Работа мышц глаз дисгармонична: приводящие мышцы испытывают большее напряжение (глаза чрезмерно сфокусированы – взгляд хищника), а латеральные мышцы, разводящие глаза, чрезмерно расслаблены. Это ведет к ослаблению периферического зрения и слабой оценке перспективы, а в более широком смысле – окружающей действительности. У детей в моменты вспышек агрессии в результате выброса адреналина снижен порог болевой чувствительности. Это еще одна причина того, что ребенок не может рассчитать силу и меру своих действий, причиняющих ущерб.

У ребенка, проявляющего агрессию, мышечная система преимущественно создает позы, наклоненные вперед. Центр тяжести, соответственно, тоже перемещается вперед. Это замыкает порочный круг напряжения в теле и эмоциональной сфере. Чем больше тело наклонено вперед, тем больше напрягаются мышцы и задерживается дыхание и тем больше проявляется потребность «бороться за свою жизнь». Агрессивный ребенок, в силу использования неадекватных защитных механизмов, обычно имеет проблемы в развитии такого измерения тела, как центрация, ответственного за интеграцию его верхней (интеллект) и нижней частей (движения, действия, эмоции). В своей работе мы наблюдали, что такие дети испытывают сложности в координировании мыслительных процессов и действий (поведения, поступков). Слабое развитие этого измерения ведет к торможению механизма интеграции мысли и действия, и поэтому эти дети неорганизованны.

Опыт нашей работы с детьми, склонными к агрессивным проявлениям, показывает, насколько важна работа с мышечной системой ребенка: а именно ее правильное расслабление. Это снижает возбуждение в задних отделах мозга и способствует быстрым позитивным изменениям в поведении и личности ребенка. Кардинальные результаты часто происходят за один или несколько сеансов телесной терапии.

Координация движений

Дети со склонностью к агрессии устойчиво держатся на ногах в статической позиции, вместе с тем они не скоординированы в процессе движения. У них часто наблюдается дисгармония в движениях, преобладание рваных движений усиливает впечатление агрессивности. Неумение рассчитать свои силы при физическом взаимодействии с окружающими (хотел подвинуть – оттолкнул, уронил и пр.) имеет свои физиологические и психологические причины, и прежде всего это чрезмерная возбудимость.

Неинтегрированность базовых схем движений

У детей со склонностью к агрессии не интегрирован ряд базовых схем движений, а также внутриутробные и младенческие рефлексy. В каждом случае эта неинтегрированность – особая. Вместе с тем такие дети проявляют некоторые типические черты. В частности, в своем двигательном развитии они перескакивают такие этапы, как ползание и стояние при опоре на предметы (или при помощи взрослых). Эти движения способствуют установлению адекватных границ «я» личности ребенка и чувства защищенности. Поэтому очень важно учить детей закономерным движениям для полноценного освоения каждого этапа двигательного развития. Недостаточность

движений, характерных для определенного этапа, тормозит развитие следующего.

Чрезмерная активизация асимметричного и симметричного тонического рефлексов шеи в младенческом возрасте и их неинтегрированность в общей системе движений тела в более позднем возрасте является наиболее ранней причиной для формирования агрессивных реакций.

Агрессивные проявления у ребенка можно снизить, используя движения и упражнения на растягивание и сопротивление. Такой вариант позволяет на уровне движений канализовать агрессию, демонстрируя приемлемый способ ее выведения. О данном способе выполнения физических движений говорил в свое время еще доктор медицины и хирургии Ф.П. Лесгафт (1905).

В нашей работе мы ориентируемся на то, что движения с сопротивлением также способствуют интеграции измерений центрации и фокуса. Другим важным моментом является активизация всех возможных каналов восприятия ребенка, что позволяет ему расширить видение окружающего мира (и периферического зрения), углубить свое рассуждение, а также осознавать и причинно обосновывать свой выбор.

Упражнения и движения могут замечательно помочь в решении этой проблемной ситуации, однако они не смогут убрать первоначальную причину агрессивного поведения ребенка. Причина у каждого будет своя, и найти ее можно при индивидуальной работе с ребенком и родителями. Это будет также справедливо и по отношению к другим проблемным случаям, описанным ниже.

Глава 2

Дети тревожные и испытывающие страхи

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, неуспеха, с предчувствием неопределенной, грозящей опасности. В психологии под тревожностью понимают устойчивую индивидуальную особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги без достаточных оснований (А.В. Захаров (A. V. Zakharov), А.М. Приходжан (A.M. Prihodjan) и др.).

Тревожность подразделяют на: общую, или генерализованную, и специфическую (школьную, экзаменационную, межличностную и др.).

Нормальный (оптимальный) уровень тревоги (как эмоционального состояния) необходим для эффективного приспособления к действительности. Чрезмерно высокий является дезадаптивной реакцией, дезорганизуя поведение и деятельность и мешающей развитию личности. Тревожность характеризуется неопределенностью границ, отсутствием конкретного предмета или объекта тревоги («боюсь чего-то вообще»). В ситуации, когда возникает опредмечивание тревоги, мы имеем дело со страхом. Страхи проявляются специфически на определенные ситуации и объекты (боязнь темноты, животных, сказочных персонажей, родителя, учителя, страх смерти, нападения, огня и пожара, болезни, стихии и пр.).

Страхи могут встречаться у детей в любом возрасте. Их особенно много у дошкольников и подростков. Дети, так же как и взрослые, легко заражаются страхами, и они могут быть усвоены от других членов семьи. Если мать или отец боятся грома, коров или воды, весьма вероятно, что и у ребенка разовьются сходные опасения. В других случаях страхи могут быть результатом личного опыта ребенка, например, после укуса собаки – боязнь любых собак. Ребенок может испытывать страх по поводу встреч с людьми, если плохо владеет навыками общения. Когда ребенок переживает внезапный страх, то это увеличивает вероятность развития специфических страхов.

Страхи развиваются у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей и нередко отсутствуют при задержке психического развития (ЗПР), рас торможенном и агрессивном поведении, а также у детей, родители которых страдают хроническим алкоголизмом.

Менее всего подвержены страхам мальчики в 4, а девочки в 3 года, т. е. в младшем дошкольном возрасте. В старшем дошкольном возрасте количество страхов у мальчиков и особенно у девочек заметно увеличивается.

У мальчиков из неполных семей страхов больше. У девочек подобные различия отсутствуют, так как мать и дочь образуют идентичную по полу диаду (диада – отношения между двумя людьми) общения, позволяющую девочке более уверенно вести себя среди сверстников. Вне зависимости от того, где проживают дети, они больше подвержены страхам, если их родители ссорятся между собой, поскольку дети лишены возможности влиять на конфликты. При алкоголизме отца количество страхов повышается: у девочек в 1 – 2, а у мальчиков – в 4 раза (А.В. Захаров).

Страхи, переходящие на уровень невротозов, обозначаются как фобии. Для них характерна большая эмоциональная интенсивность и напряженность; длительное или постоянное течение; неблагоприятное влияние на формирование характера и личности; болезненное заострение внимания; взаимосвязь с другими невротическими расстройствами и переживаниями; избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, т. е. развитие реактивно-защитного типа поведения; более прочная связь с родительскими страхами; относительная трудность устранения страхов.

Невротическими эти страхи становятся в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. Кроме того, при невротозах дети значительно чаще испытывают страхи перед одиночеством, темно той и животными, обозначаемые нами как невротическая триада страхов. Наличие многочисленных страхов при невротозах является признаком недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной психологической защиты, что неблагоприятно сказывается на самочувствии ребенка, создавая еще больше трудностей в общении со сверстниками. Страх смерти, ввиду его распространенности в старшем дошкольном возрасте, не имеет существенных количественных различий у детей с невротозами и у здоровых детей.

Излишняя опека, строгость и полная неподотчетность родителей способствуют появлению страхов. В своем развитии ребенок часто сталкивается с новыми и неизвестными вещами и ситуациями. В результате этих контактов он может получить, например, мелкие травмы. В этот момент родитель, испугавшись за ребенка, невольно дает ему первые установки, что это может быть страшно. Таким образом ребенок получает определение испытанных им чувств от родителя, хотя, может быть, самому ребенку и не было так уж страшно.

Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: «Заберет тебя дядя в мешок», «Если ты не будешь слушаться, сделают укол», «Уеду от тебя» и т. д. Подобный репертуар родительских угроз вызывает страхи главным образом у детей младше го дошкольного возраста, когда ребенок боится разлуки с матерью, верит в реальность угроз и в существование сказочных персонажей. У старших дошкольников в большей степени, чем угрозы, способствуют возникновению страхов оскорбления, унижающие чувство собственного достоинства и подрывающие веру в себя, вроде: «Бестолочь!», «Чтоб ты провалился!» и т. д. Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече с тем, что олицетворяет опасность или угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Еще одним источником страхов является психологическое заражение от сверстников и взрослых вследствие безотчетного подражания.

Все факторы, участвующие в возникновении страхов, можно сгруппировать следующим образом:

- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;
- тревожность в отношении с ребенком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками;
- излишне ранняя рационализация чувств ребенка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;
- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
- отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;
- конфликтные отношения между родителями;
- психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;
- психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Особую форму представляет собой так называемая замаскированная тревожность. «Маски» тревожности встречаются уже в дошкольном возрасте. Маска не избавляет или не полностью избавляет ребенка от субъективных переживаний тревоги, но позволяет: 1) более или менее успешно скрыть ее от окружающих; 2) регулировать уровень переживаемой тревоги; 3) компенсировать или подавить тревогу (А.М. Прихожан, 1997).

Тревожность как личностное образование может выполнять в поведении и развитии личности детей и мотивирующую функцию, заменяя и подменяя собой другие мотивы и потребности. Влияние тревожности на развитие ребенка может носить как негативный, так и до некоторой степени позитивный характер. Однако в последнем случае оно имеет жесткие ограничения в рамках адаптивной природы этого образования.

Работа по психопрофилактике и преодолению тревожности у детей и подростков должна носить не узкофункциональный, а общий, личностно ориентированный характер, сфокусированный на тех факторах среды и характеристиках развития, которые в каждом возрасте могут служить причиной тревожности. Центральное место должна занимать работа с окружающими ребенка взрослыми. Следует уделять внимание развитию и

укреплению «я-концепции» ребенка, его отношению к себе, конструктивному разрешению возникающих у него внутренних конфликтов.

Признаки поведения детей, проявляющих тревожность и страхи:

- устойчивая личностная тревожность;
- ожидание угрозы, неуспеха;
- низкая самооценка и самоуважение, несостоятельность «я»;
- неуверенность в своих силах и возможностях;
- «застревание» на отрицательном негативном опыте;
- склонность к негативному прогнозу на будущее;
- склонность к преувеличению образа тревоги или страха;
- страх нового общения;
- психическая заражаемость;
- паника при принятии решений в критической ситуации;
- стремление к жестким ограничениям собственного «я» в деятельности и общении с окружающими;
- склонность к внутренним конфликтам и борьбе мотивов;
- впечатлительность и уязвимость;
- страх по отношению к определенным животным или явлениям природы;
- повышенный невротизм;
- боязнь критических оценок, наказаний и физического насилия;
- боязнь отвержения, насмешек, неприятия и непонимания;
- первичная реакция на страх по типу эмоционального и двигательного шока;
- повышенная вегетативная реакция (покраснение, бледность кожных покровов);
- хаотичность движений, метания и двигательное беспокойство.

Особенности двигательного развития детей, испытывающих тревожность

Развитие мышечной системы и структуры тела

Мышечная система и структура тела у тревожных детей может быть любой. Мы встречаем тревожных детей как астеничных, сухощавых по своему телосложению, так и полных. Сама по себе проблема телесной комплекции может стать фактором для возникновения у детей подозрений в своей самооценности, тревожных оценок своей персоны, угрозы своему достоинству.

Мышцы детей, проявляющих тревожность и страхи, чрезмерно напряжены (сокращены) в результате преобладания в нервной системе процессов возбуждения. Часто наблюдается гиперактивность мышц, особенно спины, рук, икроножной области. С возрастом эта гиперактивность может перерасти в гипертоническое состояние. Напряжение в мышцах формируется в результате того, что мышечная система даже в нейтральной ситуации стоит на страже, чтобы не пропустить опасность. Поэтому требуется правильная работы с мышечной системой таких детей. Как и в работе с предыдущими детьми (испытывающими агрессивную направленность), необходимо переобучение мышц на уровне их нейрологии, т. е. надо показать мышечной системе, как и когда надо расслабиться и отдыхать, а когда следует быть в тонусе.

Другая причина несбалансированной работы мышечной системы заключается в неполном, учащенном и поверхностном дыхании (грудном), использовании задержанного типа дыхания, к которому, как мы говорили, человек обращается в ситуации стресса.

Мышечное напряжение у ребенка, испытывающего страхи или тревогу, связано с ощущением хронической интервенции в его личное пространство. С одной стороны, он боится этой интервенции, а с другой – из-за зависимого стиля взаимодействия с собой и миром и потребности в психологической защищенности он требует постоянного присутствия более сильных в своем пространстве. Напряжение мышц и задержанный тип дыхания постоянно активизируют задние, стволовые отделы мозга, ответственные за охранные рефлексy и, особенно, инстинкты самосохранения. Чрезмерная активизация задних отделов мозга тормозит работу передних, причинно-обуславливающих. Вследствие этого ребенок ограничен и застревает в своем тревожном поведении.

У тревожного ребенка обычно широко раскрыты глаза, сжаты челюсти и кисти рук. Работа мышц глаз дисгармонична: разводящие мышцы испытывают большее напряжение (глаза чрезмерно ориентированы на периферию – взгляд жертвы), а приводящие мышцы чрезмерно расслаблены. Это ведет к ослаблению фокусного зрения, невозможности сосредоточить внимание, слабому осознанию и оценке конкретных выборов и событий, явлений и пр. окружающей действительности. У детей в моменты страха выделяется в кровь большое количество адреналина и, соответственно, повышается непроизвольная двигательная активность и порог болевой чувствительности. Это состояние может сочетаться с эмоциональным или двигательным шоком до принятия решения на кинестезическом уровне.

У ребенка, проявляющего тревожность, мышечная система преимущественно создает позы, наклоненные назад. Центр тяжести тела, соответственно, смещается назад, и, чтобы удержать позу, мозг дает команду подколенным сухожилиям и мышцам о необходимости напрячь все силы, чтобы выстоять. Такая ситуация чрезмерно активизирует защитную реакцию «борьбы и бегства». Она замыкает порочный круг напряжения в теле и эмоциональной сфере. Чем больше тело отклонено назад, тем больше напрягаются мышцы спины и ног и задерживается дыхание, и тем больше нарастает потребность «бежать, чтобы сохранить жизнь». Тревожный ребенок обычно имеет проблемы с развитием такого измерения тела, как латеральность (интеграция левой и правой сторон тела) и фокус (интеграция переда и спины тела). Эти дети испытывают сложности в совмещении мыслительных процессов анализа и обобщения. Слабое развитие этого измерения ведет к торможению системы общения и негативно сказывается на развитии такого личностного качества, как общительность.

Опыт работы с детьми, склонными к тревожности, показывает, насколько важна работа с их мышечной системой: ее правильное расслабление, переобучение ее нейрологии. Это снижает возбуждение в задних отделах мозга и способствует обретению ребенком защищенности, силы и свободы. Страхи и тревога очень легко усваиваются детьми от членов семьи. Если бабушка боится грозы, то вероятнее всего, что внучка будет со страхом взиpать на небо во время дождя.

Координация движений

Дети со склонностью к тревожности неустойчиво стоят на ногах, не скоординированы в процессе движений. У них может быть дисгармония и преобладание хаотических движений из-за чрезмерного преобладания процессов возбуждения в нервной системе.

Либо, наоборот, происходит замораживание и застывание в какой-либо одной позе.

Неинтегрированность базовых схем движений

У детей, склонных к тревожности, не интегрирован ряд базовых схем движений, а также внутриутробных и младенческих рефлексов. В каждом случае эта неинтегрированность – особая. Вместе с тем такие дети проявляют некоторые типические черты. В своем двигательном развитии они запаздывают с переходом на следующий этап (позже начинают ползать, ходить и пр.). Из-за этого у них позже устанавливается личное пространство, и они постоянно испытывают чувство незащищенности. Поэтому очень важно учить детей движениям для ускорения и полноценного освоения каждого этапа двигательного развития. Отставание на каком-то этапе может тормозить развитие последующего и само по себе стать причиной роста тревожности.

Проявления тревожности у ребенка можно снизить, используя движения и упражнения, создающие на первом этапе ощущение надежности и защищенности (совместные упражнения), а на втором – ощущение свободы и силы. Такая работа на уровне движений позволяет успокоить зоны выживания в стволовых (задних) отделах мозга, а позже – укрепить личное пространство и развить у ребенка отношение к себе как человеку сильному телом и духом. Упражнения также должны быть направлены на оптимальное функционирование и интеграцию измерений латеральности и фокуса.

Важно активизировать все возможные каналы восприятия ребенка, что позволяет ему правильно сосредоточивать свое сознание на предметах, событиях и явлениях окружающего мира (и фокусированного зрения). Другой важной составной частью является работа над личностным ростом, и в частности развитием у ребенка системы самоощущения, формирования успешной стратегии действий, повышением самооценки его «я» и собственной природы, осознания своих выборов и т. д.

Глава 3

«Ленивые» дети, или дети с дефектом мотивации достижения

Лень формируется в детях, если они не приучены трудиться и добиваться успехов. Она чаще всего возникает у тех детей, для которых взрослые невзначай или бездумно использовали труд как наказание: «Двойку получил – марш мыть посуду», «Тройку схватил и плохо себя вел в школе – будешь неделю мыть полы; из тебя получится только уборщик». Именно такие ситуации порождают нежелание и даже ненависть к труду, учебе и «необходимости развиваться».

Лень справедливо считается крупнейшим недостатком характера детей и взрослых. Она особенно растет в силу все большей социальной ориентации на отдых и досуг в ущерб производству. Поэтому проблема усиления мотивации к трудовой деятельности является очень злободневной. Трудовая и учебная деятельности необходимы для психического и физического развития человека. Не случайно труд используется даже как средство лечения. Лишенные трудолюбия дети оказываются не адаптированными к самостоятельной, взрослой жизни. Отсутствие у ребенка потребности в посильном систематическом труде лишает его радости жизни и нередко приводит к деградации

личности. Недаром издавна говорят, что «праздность – мать всех пороков».

Каковы наиболее частые причины появления лени?

Во-первых, отрицательное влияние окружающей среды и чрезмерная заботливость родителей. Очень часто в обществе бытуют негативные взгляды на труд как на недостойное и безрадостное занятие. Отрицательное влияние родителей происходит в силу той же причины: считая труд тяжелым и обременительным, они «оберегают» детей до периода их самостоятельной трудовой жизни, стремятся предоставить им больше развлечений. На деле же они способствуют формированию у них лени. Ребенок может стать ленивым не только под влиянием взглядов своих родителей на труд, но и из-за отсутствия трудовой обстановки в семье. Лучшее противоядие против лени: совместный с ребенком труд, наполненный радостью и поощрением; приобщение к посильному и в то же время общественно значимому труду, развивающему у ребенка чувство самооценности.

Леность нередко возникает из-за избалованности ребенка, когда родители выполняют все его желания и капризы, не побуждают к волевым усилиям и целенаправленной учебной и иной деятельности. Многие из таких детей позже страдают из-за того, что не умеют усидчиво учиться, самостоятельно работать и не имеют устойчивых учебно-познавательных интересов. Они, главным образом, предпочитают проводить время в приятных развлечениях.

Во-вторых, сильным отрицательным фактором может оказаться ощущение у ребенка бесперспективности учения и труда. Дети, особенно в подростковом и юношеском возрасте, часто не удовлетворяются далекой перспективой учения: заниматься в школе, чтобы готовиться к взрослой жизни. Они хотят получить практический результат от своего труда сегодня, а не через годы. В результате они могут перестать интересоваться учебной деятельностью в школе, стать ленивыми. Поэтому важно ориентировать детей в процессе обучения и труда не только на будущее, но и на радость и успех в данный момент. Иначе дети могут испытывать затруднения в определении своего места в жизни, выборе профессии и в будущем. Ребенку, начинающему проявлять инициативу, надо помогать и поощрять. Опасность переоценки усердия и знаний такого ребенка значительно меньшая, чем их предвзятая недооценка.

В-третьих, формированию у детей лени способствует отсутствие контроля со стороны взрослых за их поведением, равно как и чрезмерный контроль и постоянное морализирование по поводу лени.

В-четвертых, лень может возникнуть в результате отрицательного влияния товарищей. Такая заражаемость ленью особенно сильна в среде подростков. В связи с этим важно помнить о влиянии на детей через референтных (уважаемых) подростков. Сочетание учебной деятельности с интересными внеучебными и творческими занятиями может дать хорошие результаты в работе с ленивыми детьми.

В-пятых, лень может формироваться из-за веры детей в то, что она является врожденным качеством («Я таким родился»). Поэтому взрослым и детям важно разъяснить, что воля воспитуема, она хорошо тренируется, но требует систематических и

подчас трудных усилий. Кроме того, важно знакомить детей с приемами ее воспитания и предупреждать от серьезных ошибок при выработке нужных волевых качеств.

В-шестых, частой причиной лени детей является слабое развитие у них чувства ответственности и инфантилизм. Нередко у родителей, опекающих без меры своих детей, они растут ленивыми – плохо учатся, надеясь на то, что старшие всегда их будут защищать своим авторитетом и обеспечивать материально. Эти дети растут также безответственными. Лени у них часто сочетается с инфантилизмом. В такой ситуации важно объяснять детям, почему нельзя всегда рассчитывать на родителей. Им необходимо прививать трудолюбие, самостоятельность и ответственность.

В-седьмых, причиной лени могут стать и индивидуальные особенности нервной системы – ее слабость, инертность, которые ведут к быстрому утомлению, истощению внимания и замедленному восприятию и мышлению. Поэтому важна правильная диагностика индивидуально-личностных характеристик ребенка, которые следует отличать от стремления к лени.

Взрослых надо предостерегать от ложного понижения лени. Нельзя считать ленью нежелание ребенка учиться, в частности протест, болезни, невозможность (отсутствие навыков и умений) выполнять то или иное задание, поручение.

Показатели поведения и личности детей, проявляющих лень:

- неуверенность в себе и своих способностях;
- слабая успеваемость (варианты: «Не могу учиться», «Не хочу учиться»);
- пассивность и отсутствие интереса к учебе и другим видам деятельности;
- негативное отношение к заданию и труду из-за их несоответствия высокому уровню развития интеллекта ребенка («Неинтересно, скучно»);
- стремление быть ведомым и ожидание помощи со стороны;
- слабость или отсутствие силы воли;
- слабо развитая потребность к познанию и труду;
- слабость внутренних ориентиров и навыков учебы и труда;
- ориентация на отдых; отсутствие ответственности;
- инфантильность;
- нежелание преодолевать препятствия, слабое развитие мотивации достижения успеха;
- стремление к старым, привычным образцам поведения и действий из-за страха неуспеха;
- мечтательность как защитный механизм поведения;
- слабость нервной системы;
- быстрое утомление; истощаемое внимание;
- замедленное восприятие и мышление.

Особенности двигательного развития детей, проявляющих склонность к лени

Развитие мышечной системы и структуры тела

Мышечная система и структура тела у ленивых могут быть любыми. Среди них

встречаются астеничные, полные, а также дети с нормальным физическим развитием. Телесная комплекция в определенном отношении может стать фактором для возникновения лени. У астеничных детей – со слабой и инертной нервной системой – лень может возникнуть как следствие быстрого утомления и ощущения перегрузки информацией. Тогда психологический защитный механизм избегания (отстранения от информации, учения, труда) может послужить причиной для развития общей инертности и лени. У полных и тучных детей с той же нервной системой лень может проявляться как на интеллектуальном, так и двигательном уровнях. Такой ребенок, страдающий полнотой, попадает в замкнутый круг: он склонен к обездвиженному образу жизни, а его инертность еще больше способствует его полноте. Ребенок может быть очень полным, и тем не менее заниматься какой-либо активной деятельностью.

Мышцы детей, проявляющих лень, чрезмерно расслаблены (гипотоничны) в результате преобладания в нервной системе процессов торможения. Часто наблюдается гипотонус мышц рук, спины, живота, шеи, ног (особенно четырех- и двуглавых мышц). С возрастом этот гипотонус может перерасти в хроническое состояние. Гипотонус в связи с постоянной активизацией защитных механизмов сочетается с перенапряжением других мышц. Возникает дисгармония в развитии мышечной системы. Поэтому требуется правильная работа с мышечной системой таких детей. В работе с гипотоничными мышцами важно использовать техники, пробуждающие и укрепляющие их, а с гипертоническими – расслабляющие техники.

Другая причина несбалансированной работы мышечной системы заключается в неправильном, поверхностном дыхании (грудном), преимущественном использовании задержанного типа дыхания с застреванием на выдохе, к которому ребенок обращается в ситуации избегания активности и борьбы.

Несбалансированность мышечной системы у ребенка, страдающего от лени, часто влияет на развитие у него личного пространства. Оно конфликтно: с одной стороны, ощущение размытости границ (отсутствует их четкость), а с другой – ощущение интервенции в него со стороны окружающих. В результате этого у него формируется зависимый стиль взаимодействия с собой и миром, потребность в психологическом избегании и защите прав на свою жизнь, лень и пр. Гипотоничные мышцы и неправильное дыхание с фиксацией на выдохе, как и у других детей, постоянно активизируют ствол мозга, ответственный за охранные рефлексy и, особенно, инстинкты охраны территории и самосохранения. Чрезмерная активизация задних отделов мозга тормозит работу передних, причинно-обуславливающих. Вследствие этого ребенок блокирует свои возможности и активность и уходит в лень.

У ленивого ребенка обычно расслабленный вид: глаза полуоткрыты, челюсти и кисти рук чрезмерно расслаблены. Работа мышц глаз дисгармонична: разводящие мышцы испытывают большее напряжение (глаза чрезмерно ориентированы на периферию, ибо нет ощущения четкости границ личного пространства), а приводящие мышцы чрезмерно расслаблены. Это ведет к ослаблению фокусного зрения, невозможности сосредоточить внимание, слабому осознанию и оценке конкретных выборов и событий, явлений окружающей действительности. У таких детей преобладает инертность в двигательной системе. Это состояние также может сочетаться с эмоциональной нечувствительностью («глухотой») и инфантилизмом. Двигательная память у таких детей небогата, кинестезический интеллект – скуден.

Развитие структуры и позы тела у ребенка, проявляющего лень, часто не

сбалансировано: голова может отклоняться назад, шея – вперед, верх корпуса (грудная часть) – назад (сутулость), живот выпячиваться вперед. Осанка чаще имеет приземистый вид, т. е. тело как бы направлено вниз. Это связано с неправильным распределением центра тяжести тела: его центральная линия «изломана», поэтому тело тянет вниз. Соответственно в подобной ситуации, когда активизируются основные сгибатели тела (шея, поясничная область), мозг дает команду телу о необходимости расслабиться, чтобы выдержать напряжение и не сломать шею и спину. В результате активизируется защитная реакция избегания. Она замыкает порочный круг несоразмерного расслабления в теле и избегания движения (телу в описанной позе лучше остаться неподвижным, чем ломать себя). По этой же причине мозг решает скоординировать «выдох, и не дышать», отчего еще в большей мере нарастает потребность замереть, не двигаться. Дети, страдающие ленью, обычно имеют проблемы с развитием таких измерений тела, как центрация (интеграция его верха и низа) и фокус (интеграция переда и спины). В Образовательной Кинесиологии выявлено, что такие дети испытывают сложности в организации собственной деятельности, сосредоточении и распределении внимания.

Опыт нашей работы с детьми, склонными к лени, показал важность работы с их мышечной системой: обучение правильной активизации и расслаблению. Это способствует активизации мышечной системы ребенка, рождает в нем потребность к движению и мысли, лучше организует его действия.

Координация движений

У ленивых детей слабо развита координация движений в связи с неправильным распределением центра тяжести тела. У них чаще наблюдается инертность в движениях из-за чрезмерного преобладания процессов торможения в нервной системе.

Неинтегрированность базовых схем движений

У детей склонных к лени не интегрирован ряд базовых схем движений, а также внутриутробных и младенческих рефлексов. Они отстают в двигательном развитии (позже начинают ползать, ходить и пр.). Из-за этого у них позже формируется личное пространство, и они постоянно испытывают потребность в протекции (чтобы кто-нибудь поддержал или сделал за них то или иное). Поэтому очень важно учить детей движениям для развития кинестезической памяти и интеллекта, соответственно для каждого этапа двигательного становления. Отставание на каком-то этапе может тормозить развитие последующего и уже тем стать причиной возникновения склонности к лени.

Активизировать ребенка, склонного к лени, можно используя движения и упражнения, формирующие на первом этапе ощущение легкости, надежности и защищенности (игровые и совместные упражнения), на втором – ощущение свободы, а затем – требующие приложения усилий. Такая работа на уровне движений позволяет снять возбуждение в зонах выживания в стволовых (задних) отделах мозга, а позже укрепить личное пространство и развить у ребенка отношение к себе как человеку активному, значимому и сильному телом и духом. Упражнения также должны быть направлены на оптимальное функционирование и интеграцию измерений центрации и фокуса.

Важной является и активизация всех возможных каналов восприятия ребенка, что позволяет пробудить его сознание и желание действовать. Другой важной составляющей является работа над личностным ростом, и в частности развитием у ребенка системы ответственности, организованности, самоощущения, формирования активной и успешной

стратегии действий, повышением самооценности его «я», стремления к двигательной активности, раскрытию возможностей собственной природы и т. д.

Глава 4

Дети, хронически не успевающие в школе, и дислектики

Говоря о школьной неуспеваемости в рамках нашей работы, мы обращаемся к случаям стойкой не успеваемости. Ее важно отличать от такой неуспеваемости, когда в силу каких-либо причин (болезнь, домашние обстоятельства и пр.) ребенок не усвоил какой-либо раздел учебной дисциплины и получил неудовлетворительную оценку. К неуспевающим мы также относим и троечников, некачественно, поверхностно и с пробелами усваивающих школьную программу.

Каковы причины школьной неуспеваемости? Инертность нервной системы, ригидность интеллектуально-познавательных процессов, индивидуальные особенности восприятия информации, превалирование образной переработки информации над логическо-словесной. Другой причиной является несовершенство методов преподавания, недостаток волевых и некоторых нравственных качеств детей, отсутствие усердия и прилежания, слабое осознание ребенком необходимости и перспектив учения, природные особенности и характер нервной системы.

В основе школьной неуспеваемости лежит не одна причина, а несколько, и они действуют в комплексе. Эти причины разнообразны.

Не умея достаточно тонко дифференцировать причины неуспеваемости, учителя обычно используют весьма скудный и далекий от совершенства набор средств помощи отстающим ученикам. Все виды педагогической помощи практически можно свести к двум: организация дополнительных занятий, на которых применяются традиционные (такие же, как на уроке) методы обучения, и оказание различных мер давления на ученика. Все эти средства не только малоэффективны, но нередко приносят вред, так как не воздействуют на причину и позволяют запустить «болезнь» неуспеваемости.

Психологические причины, лежащие в основе неуспеваемости, можно объединить в две группы, к первой из которых относятся недостатки познавательной деятельности в широком смысле слова, а ко второй – недостатки в развитии мотивационной сферы детей (А.К. Маркова (A.K. Markova), М.К. Акимова и В.Т. Козлова (M.K. Akimova & V.T. Kozlova), 1991; Л.С. Славина (L.S. Slavina), 1998).

При недостаточном развитии познавательной деятельности дети плохо понимают объяснения учителя, не способны качественно усваивать школьные предметы, не умеют на должном уровне выполнять учебные действия. У таких детей наблюдается:

несформированность приемов учебной деятельности;

недостатки развития психических процессов, главным образом мыслительной сферы ребенка;

неадекватное использование ребенком своих индивидуально-типологических особенностей, проявляемых в познавательной деятельности. Если у ребенка не сформированы правильные приемы учебной деятельности, то можно сказать, что он не умеет по-настоящему учиться. Учебная деятельность, как любая другая, требует владения

определенными навыками и приемами. Счет в уме, списывание букв по образцу, заучивание стихотворения наизусть – все эти несложные действия можно выполнять не одним, а несколькими разными способами. Если ребенка не обучать специально необходимым навыкам и приемам, он будет интуитивно находить их сам, и не всегда это будут правильные и эффективные навыки и приемы. Это справедливо по отношению к детям не только младшего, но среднего и старшего возраста.

К числу наиболее распространенных неправильных и малоэффективных способов учебной работы можно отнести такие, как заучивание без предварительной логической обработки материала, выполнение различных упражнений без предварительного усвоения соответствующих правил, недостатки контролирующей деятельности и др. Неадекватные способы учебной деятельности могут носить и более индивидуализированный характер. Возможны и такие случаи, когда ученик формально усваивает учебные приемы, перенимая у преподавателя лишь внешнюю сторону их выполнения. Нередко слабоуспевающие дети в процессе усвоения учебных навыков их упрощают. Есть дети, которые вообще не имеют устойчивых способов работы и используют случайные, не соответствующие характеру заданий приемы.

Неуспеваемость, связанная с неадекватными способами учебной работы, может носить ярко выраженный избирательный характер и проявляться только по отношению к отдельным учебным предметам или даже разделам школьной программы. Но она может иметь и более общий характер и проявляться в пробелах и недостатках усвоения многих или всех учебных дисциплин. Если специально не обратить внимание на неправильные навыки и приемы учебной работы, они могут закрепиться и привести к стойкому отставанию школьника в учебе. Постепенному закреплению их в учебной деятельности способствуют такие ее особенности, как, во-первых, относительная легкость учебного труда в начале обучения, позволяющая на первых порах использовать малоэффективные способы без заметного отставания в учебе, и, во-вторых, отсутствие реального контроля со стороны учителя за способами учебной работы ученика.

Недостаточная сформированность основных психических процессов является более скрытой и менее очевидной. Чаще всего это относится к мыслительным приемам и способам работы, а также к особенностям памяти и внимания.

Не всех детей можно обучить одинаково легко. При любой методике обучения, при самой лучшей ее организации одни ученики будут продвигаться успешнее, другие медленнее и с большим трудом. Одни добиваются высоких достижений, больших успехов без особой затраты сил, в сравнительно короткий срок, другие при всем своем желании постоянно отстают. В этом случае речь идет о разных учебных способностях учащихся. Российский психолог З.Н. Калмыкова (Z.I. Kalmijkova, 1986) предложила специальное понятие «обучаемость», как восприимчивость к обучению. Обучаемость зависит от интеллектуальных особенностей человека, влияющих на успешность учения. Обучаемость включает в себя: обобщенность мыслительной деятельности, экономичность мышления, самостоятельность мышления, гибкость мыслительных процессов и др. Исследования З.Н. Калмыковой выявили общую обучаемость (общая способность к обучению) и специальную (способности к изучению какого-то учебного предмета).

Мышление – важнейший психический процесс, влияющий на обучаемость ребенка. Именно недостатки развития мышления, а не памяти и внимания, как это обычно считают

в школе, являются распространенной психологической причиной неуспеваемости школьников. Слабоуспевающие ученики не имеют рациональных приемов запоминания; но эти недостатки памяти неразрывно связаны с недостатками в развитии мышления. Низкая концентрация внимания у них обусловлена тем, что они в силу особенностей своего мышления не вовлечены в активную учебную работу, им трудно в ней участвовать. Поэтому на уроке они часто отвлекаются на посторонние разговоры, вопросы учителя застают их врасплох. Итак, не память и внимание, а специфика мыслительной деятельности является первоисточником трудностей у значительной части неуспевающих детей.

Неадекватное использование ребенком своих индивидуально-типологических особенностей также создает дефекты в познавательной деятельности. Нервная система имеет генотипическую природу. Поэтому нельзя не считаться с индивидуально-типологическими особенностями ребенка, проявляемыми в процессе учения. Важно, в частности, учитывать свойства нервной системы: силу и подвижность.

Сила нервной системы характеризует ее выносливость, работоспособность, помехоустойчивость к раздражителям. Слабость нервной системы ведет к невысокой работоспособности, неустойчивости по отношению к сверхсильным и посторонним раздражителям, высокой чувствительности.

Другое свойство нервной системы – подвижность, то есть скорость процессов возбуждения и торможения. Подвижной нервной системе противостоит инертная. Человека с инертной нервной системой характеризует замедленное протекание нервных процессов. Дети со слабой и инертной нервной системой хуже учатся, чаще попадают в категорию неуспевающих и слабоуспевающих. Однако нельзя думать, что слабость и инертность неизбежно повлекут за собой дислексию. Среди отличников нередко встречаются школьники со слабой, инертной нервной системой.

Поэтому успех и неуспех в учебе объясняются не самими природными чертами субъекта, а следующими факторами: 1) тем, насколько сформировались индивидуальные приемы и способы действий, соответствующие требованиям учебного процесса; 2) индивидуальными проявлениями типологических свойств. Кроме того, немалое значение приобретают особенности организации учебного процесса, зависящие от учителя.

Виды учебных ситуаций, затрудняющих деятельность учащихся со слабой нервной системой:

- 1) длительная напряженная работа (домашняя и на уроке); слабый быстро устает, теряет работоспособность, начинает допускать ошибки, медленнее усваивает материал;
- 2) ответственная контрольная или экзаменационная работа, напрягающая эмоционально и нервно-психически (в особенности при ограниченном времени);
- 3) ситуации, когда учитель в высоком темпе задает вопросы и требует на них немедленного ответа;
- 4) работа в условиях, когда учитель задает неожиданный вопрос и требует на него устного ответа (для слабого по своим нейродинамическим особенностям учащегося благоприятнее ситуация письменного ответа, а не устного);
- 5) работа после неудачного ответа, оцененного отрицательно;
- 6) работа в ситуации, требующей отвлечения (на реплики учителя, ответ или вопрос другого учащегося);

- 7) работа в ситуации, требующей распределения внимания или его переключения с одного вида работы на другой (например, когда во время объяснения учитель одновременно ведет опрос учащихся по прошлому материалу, привлекает разнообразный дидактический материал (карты, слайды, учебник), заставляет делать записи в тетради, отмечать на карте, следить по учебнику и т. д.);
- 8) работа в шумной, беспокойной обстановке;
- 9) работа после резкого замечания взрослого, после ссоры с товарищем и т. д.;
- 10) работа под руководством вспыльчивого, несдержанного взрослого;
- 11) ситуация, когда на уроке требуется усвоить большой по объему, разнообразный по содержанию материал.

Ситуации, когда затруднения возникают у инертных детей:

- 1) предлагаются задания, разнообразные по содержанию и по способам решения;
- 2) материал дается в высоком темпе, и не ясна последовательность вопросов, обращенных к ребятам;
- 3) время работы ограничено, и невыполнение в срок грозит отрицательной оценкой;
- 4) необходимо частое отвлечение (на реплики учителя, ответ или вопрос другого учащегося);
- 5) требуется быстрое переключение внимания с одного вида работы на другой;
- 6) продуктивность усвоения материала оценивается уже на первых порах его заучивания;
- 7) выполнение заданий на сообразительность при высоком темпе работы.

Учебная деятельность предъявляет различные требования к самым разным сторонам работы нервной системы: в одних случаях стимулирует проявления силы и подвижности, а в других – слабости и инертности. Тем не менее перечисленные ситуации легче переносятся при сильной и подвижной нервной системе детей. Дети со слабой, инертной нервной системой в школе чаще всего оказываются в менее выгодном положении, чем сильные и подвижные.

Другой группой причин хронической неуспеваемости являются недостатки в развитии мотивационной сферы детей. В частности, у таких детей часто наблюдается явление смыслового барьера (Л.С. Славина (L.S. Slavina), 1950). Оно проявляется в несложных для неуспевающих ситуациях, когда они, хорошо понимая и умея выполнить то, что требует от него учитель, как бы не принимают требование и упорно его не выполняют. В этих случаях те или иные педагогические меры не оказывают на него воздействия, хотя он хорошо понимает, на что именно они направлены и как ему следует на них реагировать. Смысловой барьер может проявляться как неприятие либо в отношении человека (педагога, родителя, окружающих взрослых, сверстников и др.), либо в отношении требования, если ребенок считает его несправедливым и пр.

Наличие смыслового барьера делает ребенка нечувствительным к тому или иному воздействию и часто препятствует всей воспитательной работе. Из-за наличия смыслового барьера ребенок сопротивляется любым попыткам поощрения, что отягощает его неуспеваемость. Работу с такими детьми следует начинать с преодоления у них смыслового барьера.

Мотивация учения может также зависеть от возрастных особенностей детей. Так, на первых этапах обучения практически все дети проявляют любознательность и интерес к

новому, они считают учение общественно значимой деятельностью и позитивно относятся к учебе. Отставание в учении, плохие оценки чаще всего остро, до слез переживаются детьми. Подростки уделяют учебным занятиям уже гораздо меньше внимания. Сфера их жизнедеятельности расширяется: они участвуют в различных кружках, занимаются спортом, много времени отводят играм и развлечениям.

В подавляющем большинстве они относятся к учебе довольно равнодушно, и успеваемость в средних классах обычно снижается. Старшеклассники проявляют дифференцированное отношение к учебным предметам в зависимости от их профессиональных намерений. Поэтому они проявляют разное отношение к оценкам по отдельным предметам. Если неудовлетворительная оценка получена по «незначительному предмету», то отношение ребенка к ней будет более спокойным, чем к оценке по предмету, входящему в круг профессиональных интересов.

Дети не одинаково реагируют на свою неуспеваемость. Отношение к успеваемости может зависеть от личностных особенностей детей, взаимоотношений с учителями, родителями, одноклассниками, характера самооценки и др.

В последнее время в психологии и педагогике стали выделять в хронической школьной неуспеваемости явление дислексии.

У некоторых детей вдруг обнаруживаются серьезные затруднения с чтением и письмом. Ребята оказываются не в ладах с языком, хотя хорошо справляются с математикой и другими предметами, где, казалось бы, требуется больше сообразительности. Эти дети внешне проявляют слабость речевого развития.

Дислексия – это стойкое нарушение чтения. В это явление специалисты также включают дисграфию, представляющую собой нарушение письма. Нередко оба вида нарушения сочетаются. При этих нарушениях признаков отставания в умственном развитии у ребенка не наблюдается.

Дислексия встречается у мальчиков в 3 – 4 раза чаще, чем у девочек. Около 5 – 8% школьников страдают дислексией. Нарушение чтения чаще становится очевидным ко 2-му классу. Иногда дислексия со временем компенсируется, но в ряде случаев остается и в более старшем возрасте.

Дети с дислексией допускают ошибки при чтении: пропускают звуки, добавляют ненужные, искажают звучание слов, скорость чтения у них невысокая, ребята меняют буквы местами, иногда пропускают начальные слоги слов. У них часто страдает способность четко воспринимать на слух определенные звуки и использовать их в собственной речи, при чтении и письме. Нарушается при этом возможность различения близких звуков, например в русском языке: «Б – П», «Д – Т», «К – Г», «С – З», «Ж – Ш». Поэтому такие дети очень неохотно выполняют задания по русскому языку: пересказ, чтение, изложение. Все эти виды работ им даются с большим трудом.

При дисграфии дети младших классов школы с трудом овладевают письмом: их диктанты содержат множество грамматических ошибок. Они не используют прописные буквы, знаки препинания, у них ужасный почерк. В средних и старших классах ребята стараются использовать при письме короткие фразы с ограниченным набором слов, но и в написании этих слов они допускают грубые ошибки. Нередко дети отказываются посещать уроки русского языка или выполнять письменные задания. У них развивается чувство собственной ущербности, депрессия. В коллективе из-за своих внутренних

переживаний они отстраняются от общения и в результате оказываются в изоляции. Взрослые с подобным дефектом не в состоянии сочинить поздравительную открытку или короткое письмо, они стараются найти работу, где не надо ничего писать.

Ряд исследователей склонны объяснять механизм дислексии трудностями в развитии трех видов слуха: физического, музыкального и речевого. Физический слух позволяет нам различать шумы в окружающей среде – листвы и дождя и т. д. и урбанистические шумы, к которым относятся гул авиалайнера, перестук колес поезда, шуршание шин автомобиля и т. д. Вторая разновидность – музыкальный слух. Благодаря ему мы можем наслаждаться мелодией любимой песни и прекрасной музыкой великих композиторов. Наконец, третий вид – речевой слух. Можно обладать хорошим музыкальным и очень неважным речевым слухом. Последний позволяет понимать речь, улавливать тончайшие оттенки сказанного, отличать один звук от другого. При недостаточности речевого слуха не различаются схожие созвучия, обращенная речь воспринимается искаженно.

Если у ребенка нарушен речевой слух, то понятно, что ему очень трудно научиться читать и писать из-за нечеткой слышимости звучащей речи. Овладевать письмом он также не в состоянии, так как не знает, какой звук обозначает та или иная буква. Задача осложняется еще и тем, что ребенок должен правильно уловить определенный звук и представить его в виде знака (буквы) в быстром потоке воспринимаемой им речи. Поэтому обучение грамоте ребенка с проблемами речевого слуха – сложная педагогическая проблема.

Наряду с речевым (фонематическим) слухом люди обладают особым зрением на буквы. Умения просто видеть окружающий мир (свет, деревья, людей, различные предметы) недостаточно для овладения письмом. Необходимо обладать зрением на буквы, позволяющим запомнить и воспроизвести их очертания.

Итак, для полноценного обучения ребенок должен иметь удовлетворительное интеллектуальное развитие, речевой слух и особое зрение на буквы. Иначе успешно овладеть чтением и письмом он не сможет. Не случайно поэтому психоневрологи и логопеды при знакомстве со слабоуспевающим школьником внимательно изучают содержание его тетрадей, почерк, особенности его речи. Нередко низкая успеваемость ребенка объясняется не состоянием его интеллекта, а наличием специфических нарушений чтения и письма. Какая область мозга отвечает за письмо и чтение? Центр речи у большинства людей находится в левом полушарии мозга. Правое же полушарие заведует предметными символами, зрительными образами. Поэтому у народов, письменность которых представлена иероглифами (например, у китайцев), лучше развито правое полушарие.

Логопеды иногда обращают внимание на зеркальный характер письма у дислектиков. При этом буквы перевернуты в другую сторону – как при изображении в зеркале. Пример: «С» и «Е» открываются влево; «Ч» и «Р» выдающейся частью написаны в другую сторону. Зеркальное письмо наблюдается при разных нарушениях, однако эта особенность может иметься у явного или скрытого левши!

Можно ли эффективно помочь детям с дислексией и дисграфией?

Да, такие ребята вполне способны овладеть чтением и письмом, если будут обучаться в соответствии с их индивидуальными особенностями. Наш опыт работы с дислектиками свидетельствует об особой продуктивности для них программы «Гимнастика Мозга». Этим детям также важно формировать мотивацию достижения и позитивного принятия своего «я». Упражнения нашей программы ускоряют тренировку речевого слуха и

буквенного зрения.

Проявления детей, имеющих хроническую школьную неуспеваемость:

- нежелание учиться и учебная пассивность;
- слабо развитая мотивация познания;
- слабая и инертная нервная система;
- плохое понимание, неспособность усвоить школьные предметы;
- несформированность приемов учебной деятельности;
- недостатки развития психических процессов, мыслительных в частности;
- неадекватное использование ребенком своих индивидуально-типологических особенностей, проявляемых в познавательной деятельности;
- слабое развитие речевого слуха и графического видения;
- проявление смыслового барьера по отношению к учению или взрослым, требующим усвоения знаний.

Особенности двигательного развития детей, имеющих хроническую школьную неуспеваемость или дислексию

Развитие мышечной системы и структуры тела

Мышечная система и структура тела у хронически не успевающих в школе детей, так же как и у «ленивых», – разнообразна. В этой группе детей мы можем встретить как астеничных, так полных и нормально физически развитых. Телесная комплекция, в определенном отношении, может стать фактором для возникновения у детей отказа и неспособности к учению. У астеничных и полных детей со слабой и инертной нервной системой неуспеваемость может возникнуть как следствие слабой и инертной нервной системы, с тенденцией к быстрому утомлению и ощущению перегрузки информацией. Тогда психологический защитный механизм смыслового барьера и избегания (отстранения от информации, учения, труда) может послужить основой для развития общей инертности. Не успевающие и дислектики – это дети, которые чаще предпочитают двигательную и творческую активность учебной, умственной.

Мышцы детей, имеющих школьную неуспеваемость или дислексию, часто работают конфликтно: одни постоянно напряжены и даже гипертоничны, другие – гипотоничны в результате нестабильности работы нервной системы, когда процессы возбуждения и торможения не сбалансированы между собой. Часто наблюдается гипертонус мышц рук, шеи, спины, нижней части ног (особенно икроножной и камбаловидной) и гипотонус мышц живота, верхней части ног. Конфликтная работа мышц посылает несовместимую для мозга информацию, поэтому соотношение перенапряжения и непомерного расслабления активизирует защитные механизмы преимущественно торможения. Ребенок в попытке преодолеть это состояние дополнительно напрягает мышечную систему и развивает в ней еще большую дисгармонию. Соответственно, требуется работа, с одной стороны, по обучению гипертонических мышц расслаблению, а гипотонических – активизации, а с другой – по гармонизации этих процессов в соответствии с закономерными реакциями.

Другая причина несбалансированной работы мышечной системы у не успевающих и дислектиков заключается в неправильном, поверхностном дыхании (грудном),

преимущественном использовании задержанного типа дыхания с «застреванием» на вдохе, к которому ребенок обращается в ситуации борьбы с трудностями.

Несбалансированность мышечной системы у ребенка, страдающего из-за неуспеваемости или дислексии, часто влияет на развитие у него чувства личного пространства. У него чаще присутствует ощущение интервенции в него со стороны окружающих. В результате этого у него формируется «зависимый стиль» взаимодействия с собой и миром, потребность одновременно в психологическом избегании и защите. Конфликт в мышечной системе и неправильное дыхание с торможением на вдохе постоянно активизируют ствол мозга, ответственный за охранные рефлексy и особенно инстинкт самосохранения и реакции избегания и отстранения. Чрезмерная активизация задних отделов мозга тормозит работу передних, причинно-обуславливающих. Такая ситуация снижает возможности концентрации и распределения внимания ребенка. Вследствие этого ребенок блокирует свои возможности, видение выборов и пр.

У ребенка, страдающего хронической школьной неуспеваемостью, часто сжаты челюсти и кисти рук. Работа мышц глаз дисгармонична: латеральные мышцы, разводящие глаза, испытывают большее напряжение (глаза чрезмерно расфокусированы), а приводящие мышцы чрезмерно расслаблены. Это ведет к ослаблению способности фокусирования и в то же время рассредоточению перспективы. У детей в моменты борьбы с неуспеваемостью и ощущением своей бесперспективности повышается порог болевой чувствительности, поэтому у них можно видеть слезы и аффективные переживания, связанные с опустошенностью, бессмысленностью стараний и пр.

Развитие структуры мышц и позы тела у ребенка, имеющего школьную неуспеваемость или дислексию, имеет тенденцию к наклону вперед. Центр тяжести тела, соответственно, падает непропорционально вперед. Это замыкает порочный круг конфликта напряжения и расслабления в теле и аффективных переживаний в эмоциональной сфере. Чем больше тело наклонено вперед, тем больше напрягаются мышцы и задерживается дыхание и тем больше нарастает потребность «бороться за свою жизнь». Чем дольше ребенок старается и не успевает в учении, тем больше у него укрепляется ощущение своей несостоятельности. Ребенок, в силу использования неадекватных защитных механизмов, обычно имеет проблемы с развитием такого измерения тела, как центрация, ответственного за интеграцию его верхней (интеллект) и нижней (движения, действия, эмоции) частей. Такие дети, как показывает практика, испытывают сложности в координировании мыслительных процессов и учебных действий (письмо, чтение и т. д.). Слабое развитие этого измерения ведет к торможению механизма интеграции мысли и действия, и поэтому эти дети испытывают конфликт, связанный с затрудненным пониманием.

С хронически неуспевающими в учебе и дислектиками нужна работа с мышечной системой: ее правильное расслабление и активизация, переобучение ее нейрологии. Это снижает возбуждение в задних отделах мозга и способствует позитивным изменениям в учении.

Координация движений

Дети, имеющие хроническую неуспеваемость или дислексию, обычно больше скоординированы в работе крупной моторики и слабо – в работе мелкой моторики. У них наблюдается слабая интеграция между крупной и мелкой моторикой. Это ведет к нескоординированности психических процессов между собой: сосредоточением и распределением внимания, анализом и обобщением в мышлении процесса движений,

мышлением и внешним действием. У них могут наблюдаться неуклюжие движения, что создает впечатление неловкости.

Неинтегрированность базовых схем движений

У детей, имеющих неуспеваемость и дислексию, не интегрированы некоторые базовые схемы движений, внутриутробные, а также младенческие рефлексы. В каждом случае эта неинтегрированность – особая. В общем же в своем двигательном развитии они соответствуют нормам двигательного развития, вовремя начинают ползать и стоять. Вместе с тем у них запаздывает развитие тонкой моторики и речи. Поэтому очень важно обеспечить своевременное развитие тонкой моторики детей через игры и игровые движения. Отставание в развитии тонкой моторики отражается на становлении речи, а позже ведет к отставанию обучаемости ребенка.

Для таких детей мы предлагаем программы терапий по интеграции ранних динамических и позовых рефлексов в общую систему движений тела. Чрезмерная активизация указанных младенческих рефлексов ограничивает действия детей и ведет к стремлению к уже известному, ибо это создает ощущение надежности и защищенности. Поэтому важно интегрировать рефлексы и создавать увлекательные, развивающие ситуации для роста интереса у детей и повышения веры в себя, в возможность своей обучаемости.

Работать с ребенком с хронической школьной неуспеваемостью или дислексией можно, используя движения и упражнения, создающие на первом этапе ощущение легкости, знакомости, надежности и защищенности (игровые и совместные упражнения), на втором – ощущение свободы, а затем требующие приложения усилий. Такая работа на уровне движений позволяет успокоить зоны выживания в стволовых (задних) отделах мозга и позже укрепить личное пространство и развить у ребенка отношение к себе как человеку способному и значимому. Упражнения также должны быть направлены на оптимальное функционирование и интеграцию измерений фокуса, центрации и латеральности.

Важным также является активизация всех возможных каналов восприятия ребенка, что позволяет активизировать его индивидуальный стиль получения и переработки информации, а значит, и желание работать и учиться. Важной является также работа над личностным ростом, и в частности развитием у ребенка организованности, инициативности, самоощущения, формирования активной и успешной стратегии действий, повышением самооценки его «я», раскрытием возможностей собственной природы и т. д.

Глава 5

Гиперактивные дети

Гиперактивность – форма поведения, при котором в нервной системе ребенка преобладают процессы возбуждения над процессами торможения. В результате этого он проявляет импульсивность, неустойчивость в линии поведения, восприятия и мышлении, безудержность в характере, произвольные и рефлексорные движения («рванные движения»), несоординированность в двигательной системе. Число гиперактивных детей, к сожалению, растет из года в год. Это связано со многими причинами:

отклонениями во внутриутробном и постнатальном развитии, увеличением стрессовых факторов современной жизни и пр.

Гиперактивность у каждого ребенка характеризуется своими особенными проявлениями. Более того, некоторые дети показывают одни признаки сегодня и совершенно другие завтра. Вместе с тем можно выделить наиболее общие признаки этого явления.

Показатели гиперактивного поведения:

- возбудимость;
- перескакивание от одного незавершенного вида деятельности к другому несоответственно своему возрастному развитию;
- внимание ребенка легко отвлекается;
- затрудненная концентрация внимания на выполняемом задании, домашней работе или беседе;
- слабая организованность: ребенок теряет игрушки, одежду;
- неспособность внимательно слушать, ребенок пропускает мимо ушей указания, плохо выполняет домашние задания;
- нетерпимость, ребенок с трудом стоит в строю или ему не хватает терпения дожидаться своей очереди в игре;
- речь несвязная и спешная;
- легко взвинчивается, быстро сердится и расстраивается, если нарушаются его планы, неадекватно реагирует на самые обычные неприятности;
- прерывает чужую речь и пытается дать ответ до того, как был закончен вопрос;
- едва ли может дослушать рассказ до конца, чрезмерно ерзает и крутится;
- бросается выполнять указание до того, как получит все инструкции;
- не может долго сидеть на одном месте;
- с трудом выслушивает и выполняет указания;
- вовлекается в опасные мероприятия, не задумываясь о последствиях;
- испытывает трудности в общении с детьми, задиристый, агрессивный.

Указанные признаки могут время от времени проявляться у большинства детей. Гиперактивные дети демонстрируют их постоянно. Что касается взрослых, эти признаки нивелируются. Вместе с тем их все же можно видеть: они быстро расстраиваются, проявляют резкие перепады в настроении, возбужденность, порой конфликтность и др.

У некоторых детей симптомы гиперактивности проявляются только тогда, когда они идут в школу. Это связано с тем, что школа приносит определенные ограничения и требования систематического выполнения заданий.

Часто на этих детей навешивают ярлык синдрома дефицита внимания, ленивого или плохого. Важно отметить, что у этих детей светлая голова, они умны. Они также не ленивы. Они не выполняют заданий потому, что не могут в течение длительного времени фокусировать на чем-то внимание. Это расстраивает их не меньше, чем родителей и учителей. Если это состояние нарастает, то они отдаляются от всех, страдает их внутреннее самоощущение. Гиперактивные дети – способные, и одарены они по-особенному. Их эмоциональное развитие не уравновешено, поэтому нежелательное поведение часто заслоняет собой проявление особых талантов. Они быстро

переключаются от невнимания к гиперактивности. Наряду с этим гиперактивные дети также способны к чрезвычайному сосредоточиванию, что может стать преимуществом в некоторых профессиях, там, где требуются долгие часы интенсивного внимания. Кроме того, их стремление детально во всем разбираться и богатое воображение выявляют в них художественные натуры. Неспособность впустую проводить время часто свидетельствует о том, что мы имеем дело с будущими трудоголиками. Важно помнить, что эти дети не хуже остальных, просто они другие. Чем раньше вы поймете, что ваш ребенок должен обучаться по-другому, воспитываться в семье по-другому, что к нему должны применяться другие методы воспитания, тем больше вероятность того, что его особые качества станут преимуществом в его взрослой жизни.

В основном гиперактивность – явление внутреннего происхождения. Вмешательство в мыслительный процесс часто лишает таких людей нити рассуждений. Ребенок или взрослый поднимается по лестнице, чтобы что-то сделать в комнате, но по дороге может свернуть в другую комнату; или, если придет в свою комнату, может забыть, зачем пришел туда.

Такие дети и взрослые обладают способностью «гиперпереключения» внимания; они отвлекаются на мелочи, а потом не могут избавиться от ненужных деталей. Несмотря на то что для них характерно переключение недлительного внимания, до вольно часто они показывают выборочное сверхвнимание. Их может полностью поглотить определенный вид деятельности типа телевизора, видеоигр или компьютера. Они настолько уходят в свое занятие, что, кажется, совсем не слышат, что говорят другие. Поскольку создается впечатление, что, например, ребенок может полностью концентрировать свое внимание, родителям кажется, что у него нет характерных признаков гиперактивности. Признаком того, что проблема существует, является их непостоянство – они могут полностью сконцентрировать свое внимание только в том случае, если чем-то поглощены, но они в высшей степени невнимательны в большинстве случаев (по отношению к родителям, учителям, приятелям), хотя и понимают, что это важно. Поскольку недлительное внимание детей быстро переключается, такие дети нуждаются в управлении моментом: кратких частых «усилителях», поощрениях и напоминаниях – трех модификаторах поведения.

Качество и количество моторной активности отличает гиперактивных детей от обычных активных. Движение гиперактивных детей часто кажется бесцельным; они бесконечно суеются и не знают отдыха. Они несутся к каким-то предметам, бегут к людям, лезут во все, во что только возможно. Родители гиперактивных детей постоянно «отлавливают» и спасают их от травм. Важной для таких детей оказывается задача научиться использовать энергию в мирных целях и обратить ее на конструктивное поведение.

Цикл гиперактивности
(по К. Ханнафорд, 1997)



Единственная вещь, которая обычно улучшает их состояние, – движение.

Очень важно ориентировать их на будущее, поощрять за любые небольшие достижения и позитивные изменения, настраивать на успех. Обучать предвидению последствий своих шагов, формировать произвольность путем интегрирования мышления и двигательной сферы.

Особенности двигательного развития гиперактивных детей

Развитие мышечной системы и структуры тела

Гиперактивные дети значительно чаще – сухоощавые по телосложению. В нашей практике мы также часто встречаем как высоких, так и низкорослых детей, проявляющих признаки гиперактивности. Их конституция связана, на наш взгляд, с общим напряжением мышечно-двигательной системы.

Мышцы детей, проявляющих гиперактивность, чрезмерно напряжены (сокращены) в результате преобладания в нервной системе процессов возбуждения. Гиперактивность обычно сопровождается склонностью мышц к хронической гипертонии (напряжению). Наиболее часто встречающиеся мышечные напряжения мы находим в области длиннейшей мышцы вдоль позвоночника, широчайших мышц спины, живота, икроножных мышц, мимических мышц лица. Напряжение в мышцах формируется в результате того, что мышечная система даже в нейтральной ситуации не способна к расслаблению. Для таких детей требуется правильная система работы, и в частности переобучение, или реабилитация реакций мышц с тем, чтобы они соответствовали природным законам расслабления и сокращения. Это переобучение должно быть направлено, с одной стороны, на обучение мышцы расслаблению (растягиванию, принятию естественной длины), а с другой – гармонизации ее сокращения и расслабления.

Причиной несбалансированной работы мышечной системы в определенном смысле является и неполное и поверхностное дыхание (грудное), использование задержанного типа дыхания, к которому человек обращается в ситуации стресса. Не случайно после активных физических упражнений они долго восстанавливают нормальное дыхание (не могут отдышаться).

Хроническое мышечное напряжение порождает у ребенка ощущение интервенции в его личное пространство и стремление защитить его. Это стремление в сочетании с преобладанием возбуждения в нервной системе дает эффект брызгов импульсивности. Все это, в свою очередь, постоянно активизируют задние, стволовые отделы мозга,

ответственные за охранные рефлексy и реакцию борьбы и избегания. Чрезмерная активизация задних отделов мозга тормозит работу передних, причинно-обуславливающих. Вследствие этого ребенок не имеет времени для обдумывания и не видит адекватных вариантов поведения – он торопится. Узкая направленность на незначимые и кратковременные цели, отвлечение на незначимые раздражители, высокая эмоциональная вовлеченность, а также отсутствие множественных выборов не дает ребенку возможности рассчитать последствия своих поступков.

У гиперактивного ребенка обычно сжаты челюсти и кисти рук. Работа мышц глаз дисгармонична: приводящие мышцы испытывают большее напряжение (глаза чрезмерно сфокусированы), а латеральные мышцы, разводящие глаза, чрезмерно расслаблены. Это ведет к ослаблению периферического зрения и слабой оценке перспективы, а в более широком смысле – окружающей действительности. У детей в моменты выплескивания импульсивных реакций и поведения снижен порог болевой чувствительности. Это также является одной из причин того, что ребенок не может рассчитать силу и меру своих движений, в результате чего они кажутся рваными и угловатыми.

Развитие структуры мышц и позы тела у гиперактивного ребенка имеет тенденцию к наклону вперед. Центр тяжести тела, соответственно, также смещен вперед. Это замыкает порочный круг напряжения в теле и нестабильность в эмоциональной сфере. Чем более тело наклонено вперед, тем больше напрягаются мышцы и задерживается дыхание, тем больше активизируется реакция борьбы и избегания и нарастает импульсивность и двигательное беспокойство. Гиперактивный ребенок, в силу использования неадекватных защитных механизмов, обычно имеет проблемы с развитием измерения фокуса, ответственного за интеграцию переда и спины тела. Измерение фокуса ответственно за связь между концентрацией и распределением внимания, а также понимание.

У гиперактивных детей также наблюдается проблема неинтегрированности измерения центрации, или соотношения верхней (интеллект) и нижней частей (движение). В Образовательной Кинесиологии выявлено, что такие дети испытывают сложности в координировании мыслительных процессов и действий (поведения, поступков). Это приводит к торможению механизма интеграции мысли и действия, и поэтому они недостаточно организованы.

Координация движений

На первый взгляд с координацией и равновесием у них все в порядке. Однако как только вы попросите такого ребенка сделать что-нибудь медленно, например пошагать, перекрестно соединяя правую ногу с левой рукой, локоть к колену, то вы отметите, что он будет стараться делать это упражнение быстро и резко, чтобы сохранять равновесие, так как медленно выполнить его он практически не в состоянии. Преобладание импульсивных, рваных движений имеет физиологические причины – чрезмерную возбудимость.

Неинтегрированность базовых схем движений

У гиперактивных детей часто не интегрирован ряд базовых схем движений, а также внутриутробные и младенческие рефлексy. В частности, в своем двигательном развитии они перескакивают через такие этапы двигательного развития, как ползание и стояние при опоре на предметы (или при помощи взрослых). Это движения, которые способствуют установлению адекватных границ «я» личности ребенка и чувства защищенности.

Поэтому очень важно учить детей закономерным движениям для полноценного освоения каждого этапа двигательного развития.

Чрезмерная активизация асимметричного и симметричного тонического рефлексов шеи в младенческом возрасте и их неинтегрированность в общей системе движений тела в более позднем возрасте является наиболее ранней причиной для формирования гиперактивности. В связи с этим мы предлагаем программы терапий по интеграции ранних динамических и позовых рефлексов в общую систему движений тела.

Гиперактивные проявления у ребенка можно снизить, используя движения и упражнения, предлагая приемы расслабления и сопротивления мышц. Такой вариант позволяет, с одной стороны, выпустить избыточную энергию, а с другой – направить ее на интеграцию системы тело – интеллект. Важно при этом демонстрировать принцип выполнения упражнений, сочетающих состояние напряжения и расслабления.

Движения с сопротивлением также способствуют интеграции измерений фокуса, центрации и латеральности.

Пример из практики

Гиперактивность

и задержка речевого развития

Мальчик Саша четырех с половиной лет практически не говорил. Он был вторым ребенком в семье, первой – девочка на два года старше. «Мама» и «папа» ему удавалось вполне хорошо, а вот с остальными словами были трудности. Мог только издавать некоторые звуки: «Ай!», «Ой!» и звуки, подобные мычанию.

Мальчик очень сообразительный, внимательный, любопытный и сверхподвижный. Знал цвета, предметы, умел считать, любил музыку. Слышал и понимал обращенную к нему речь. Врачами был диагностирован как не способный к обучению с задержкой психоречевого развития.

Родители его язык понимали и каким-то образом общались. Но все остальные ничего не могли разобрать. Родители уже потеряли надежду, что он будет говорить. Когда я начал с ним работать, то они не ждали, что их сын начнет говорить, а надеялись, что он хотя бы станет немного спокойнее, не таким подвижным.

У мальчика все мышцы, все тело было в гипертонусе, он был как один большой сгусток энергии, ни на минуту не останавливающийся. Ребенок был очень дискоординирован, равновесие, казалось, вообще ему не свойственно, особенно при выполнении медленных движений. Во всем теле щекотка, во многих местах тела неприятные ощущения при прикосновении. Например, он вообще не позволял массировать уши, ни под каким предлогом. Поэтому первые наши встречи напоминали скорее забег легкоатлетов. Из часа работы по-настоящему работали только 5 – 10 минут, и это было достижение.

С первой встречи мы установили с ним хороший контакт. Ему понравилось со мной заниматься. Часто после работы со мной Саша значительно снижал свою активность, иногда даже засыпал во время работы. Через 4 – 5 занятий он уже имел первые успехи, появились новые слова, которые можно было различать и понимать. Кроме самого Саши я провел 2 или 3 специальных занятия с его мамой на предмет того, чтобы снять ее собственное напряжение и по возможности тот стресс, который она получила во время родов сына.

Проведя около 8 встреч, мы сделали перерыв на полтора месяца. За это время Саша достиг значительных успехов. Кроме того, в его лексиконе появилось больше слов, и в

целом он тоже изменился – стал спокойным, усидчивым и уравновешенным по сравнению с тем, что было раньше. Потом снова стали работать еще в течение 7 встреч.

Когда мы завершали наши занятия, я как раз уезжал в детский лагерь в Польшу. Через две недели мне позвонила мама Саши и рассказала о том, что Саша начал говорить совершенно свободно и легко.

Случилось это очень интересно, так что сама мама была в большом удивлении. Она была дома с ним одна и мыла посуду. В этот момент она слышит, что кто-то говорит ей: «Мама, я хочу, чтобы ты мне приготовила сегодня на обед суп с фрикадельками, спагетти и кисель с булочкой» (шутка, но примерно так оно и было).

Мама просто сползла тихонечко по стенке. Потому что никогда раньше Саша не говорил так полно и понятно. С тех пор Саша стал говорить много и с удовольствием. Несмотря на уговоры врачей, ставивших ему серьезный диагноз, он пошел учиться в обычную школу. Саша хорошо учится, успешно изучает английский, даже с опережением программы. Его двигательное развитие также в полном порядке, он по-прежнему любит много бегать и прыгать, но теперь это целенаправленные и скоординированные движения.

Глава 6

Аутичные дети

Нарушение развития, называемое детским аутизмом, представляет собой очень тяжелое расстройство, которое начинается с младенчества (О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, 1997). Оно встречается редко, однако, по свидетельству специалистов, число детей с аутизмом растет из года в год. Это нарушение развития характеризуется следующими тремя основными чертами.

- Во-первых, у таких детей наблюдается нарушение развития социальных отношений. Это проявляется в том, что младенец выглядит ко всему безучастным и долго не способен ощутить привязанность к родителям. Когда он становится старше, у него ни с кем не складываются дружеские отношения, а общение протекает в странной напыщенной манере.

- Во-вторых, у этих детей отмечается выраженное отставание в развитии, как в понимании, так и в использовании речи. Приблизительно в половине случаев она вообще не развивается, но если речь все-таки возникает, то бывает обычно стереотипной, наполненной эхολаличными (т. е. повторяющимися) фразами и неправильно употребляемыми личными местоимениями.

- В-третьих, в поведении этих детей наблюдаются ритуалы и разнообразные действия принудительного характера. Это может проявляться в ношении с собой странных предметов, странных движениях пальцев, вычурных предпочтениях в еде (например, желании есть только теплые бутерброды) или исключительном интересе к цифрам и таблицам.

Этот синдром, так же как и гиперактивность (или гиперкинетический синдром), гораздо чаще встречается у мальчиков. Приблизительно в 75% случаев этому расстройству

сопутствует умственная отсталость, а в случаях, когда общий уровень интеллекта аутичных детей является нормальным, у них часто отмечаются трудности, связанные с пониманием (О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, 1997). Большинству детей с подобным нарушением необходимо специальное обучение, и лишь немногие с наименьшей степенью дефекта могут учиться в обыкновенной школе. Случаи полного выздоровления встречаются, к сожалению, не часто. Около половины из числа тех, чье интеллектуальное развитие соответствует норме, могут приспособиться к социальной среде и работать при условии значительного улучшения психического состояния.

Дети, у которых наряду с аутизмом наблюдается умственная отсталость (если их интеллектуальный коэффициент ниже 50 баллов), будут нуждаться в серьезной опеке и постоянном присмотре на протяжении всей жизни (О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, 1997). У многих нормальных детей встречаются умеренные и преходящие эмоциональные нарушения, которые не должны вызывать беспокойства. Кроме того, существуют некоторые аспекты нормального развития, которые кажутся похожими на психические расстройства. Например, для двухлетних детей нормальным является проявление тревоги, вызванной разлукой с матерью, а страх темноты и животных – явление обычное для дошкольников. Часто у маленьких детей отмечаются периоды раздражительности и плохого настроения, а некоторые формы их поведения похожи на навязчивость и ритуалы. Например, играя, дети могут идти по тротуару, избегая наступать на трещины, или дотрагиваться до каждого второго дерева, или поднимать палочки перед проходящим мимо человеком. В этом поведении существует элемент, похожий на действие с целью предотвращения несчастного случая, который характерен для навязчивых и принудительных состояний. Однако это сходство чисто внешнее. В отличие от соответствующих симптомов расстройства психической деятельности эти ритуальные действия не сопровождаются ощущением принуждения, и ребенок не сопротивляется их выполнению. Такое поведение возникает как составная часть игры ребенка, а не как малоадаптивное средство снятия чрезмерной тревоги.

Основная помощь таким детям в рамках современных коррекционных подходов состоит в передаче им моторного стереотипа действия, движения, т. е., попросту говоря, мы манипулируем руками ребенка: вкладываем кисточку или карандаш в его руку и ею рисуем или пишем; поддерживаем и направляем обе его руки на занятиях лепкой, аппликацией и т. п. Вместе с тем все более широко известными становятся методы работы с дельфинами и ездой на лошадях, использующие принципы развития вестибулярной системы и межфункциональных сенсорных систем и телодвижений.

Признаки поведения детей, проявляющих аутизм:

- сенсорная ранимость и игнорирование стимула;
- парадоксальность ответа или сверхочарованность отдельными впечатлениями;
- затруднения в коммуникации и социализации (до глобальных нарушений);
- нарушение развития всех психических функций;
- нарушение пищевого поведения (ограниченное предпочтение какой-либо пищи);
- ослабление реакции самосохранения;
- отсутствие исследовательской активности;
- сниженный жизненный тонус;

- снижение порога дискомфорта в контактах с миром; болезненная реакция на обычные звук, свет, цвет или прикосновение и даже на общение глазами;
- тенденция надолго фиксироваться на неприятных впечатлениях, формировать жесткую отрицательную избирательность в контактах, создавать целую систему страхов, запретов, всевозможных ограничений;
- стереотипность;
- компенсаторная аутостимуляция, позволяющая ребенку повысить свой тонус и заглушить дискомфорт (воспроизведение одного и того же приятного впечатления);
- реакция ухода от направленных на него воздействий;
- сосредоточение на защите постоянства в окружающем микромире;
- нарушено формирование навыков бытовой адаптации, освоение обычных, необходимых для жизни действий с предметами;
- плохо развито подражание;
- слабое управление распределением мышечного тонуса;
- произвольность, хаотичность движений и действий;
- слабая координация движений, плохое усвоение их временной последовательности, недостаток развития кинестезической памяти и сознания.

Особенности двигательного развития детей, страдающих аутизмом

Развитие мышечной системы и структуры тела

Трудности аутичного ребенка во многом обусловлены дефицитом или неправильным распределением мышечного тонуса и несбалансированностью механизмов движения. Дети с аутизмом также могут иметь недоразвитие структуры тела, что может вести к замедлению роста.

Мышцы детей, проявляющих аутизм, с одной стороны, чрезмерно напряжены (сокращены), а с другой – гипотоничны. Это связано с несбалансированностью между собой процессов возбуждения и торможения. Часто наблюдается гиперактивность мышц, особенно: спины в сочетании с гипотонусом мышц живота; рук в сочетании с гипотонусом задних разгибателей шеи; икроножной области в сочетании с гипотонусом четырехглавой; области челюсти. Вместе с тем у них наблюдается определенная специфика в напряжении мышц: она быстро сменяется расслаблением и снова переходит в напряжение. С возрастом такие реакции могут оформиться в устойчивые произвольные движения и стиль поведения. При наблюдении может возникнуть впечатление хаотичности, нецеленаправленности в работе мышечной системы. Поэтому требуется работа, успокаивающая спонтанные и хаотичные реакции мышц, приводящая тело ребенка в сбалансированное состояние.

Другая причина несбалансированной работы мышечной системы заключается в неполном, учащенном и поверхностном дыхании (грудном), использовании задержанного типа дыхания (с торможением на вдохе), к которому ребенок обращается в ситуации стресса.

Нестабильность мышечной работы и возможное отставание интеллектуального развития аутичного ребенка ведет к психофизическому эффекту ухода в свое личное, внутреннее пространство. С одной стороны, он «защищен», ибо глубоко ушел в свое пространство, а с другой – испытывает постоянную потребность внешнего управления им. Нестабильность

работы мышц и задержанный тип дыхания постоянно активизируют задние, стволовые отделы мозга и этим отвлекают от возможности развития передних, причинно-обуславливающих отделов. Вследствие этого ребенок может оказаться в порочном круге отставания в развитии интеллектуальной, эмоциональной и физической сферы.

У такого ребенка обычно хаотично бегают глаза, то сжимаются, то расслабляются челюсти и кисти рук (словно он постоянно что-то проговаривает про себя). Хаотичное движение глаз ведет к ослаблению фокусного зрения, невозможности сосредоточить и, самое главное, удержать внимание, слабому осознанию и беспорядочному реагированию на значимые и незначимые раздражители, что затрудняет адекватный выбор.

У аутичного ребенка мышечная система преимущественно создает позы, наклоненные вперед (чрезмерное и в то же время неустойчивое, кратковременное сосредоточение внимания): он не умеет держать равновесие. Центр тяжести тела, соответственно, перемещается вперед, и, чтобы удержать позу тела, мозг дает команду подколенным сухожилиям и мышцам о необходимости напрячь все силы, чтобы выстоять. Такая ситуация чрезмерно активизирует защитную реакцию борьбы и избегания. Она в еще большей мере ведет к импульсивным движениям. Поэтому этим детям важно организовывать занятия по моторному развитию, акцентируя внимание на формировании у них способности к произвольной организации движений тела и развития кинестезического сознания. Высокая импульсивность на двигательном уровне как защита целостности физического тела снижает эмоциональную чувствительность ребенка. Чем более тело наклоняется вперед, тем больше напрягаются мышцы живота, спины и ног и задерживается дыхание, и тем больше нарастает потребность «быстро бежать». Аутичный ребенок обычно имеет проблемы с развитием практически всех измерений: латеральности (интеграция левой и правой сторон), центрации (интеграция верхней и нижней частей тела) и фокуса (интеграция перед и спины).

Координация движений

Дети с аутизмом нетвердо стоят на ногах, не скоординированы в процессе движений. У них может наблюдаться дисгармония и хаотичность в движениях из-за чрезмерного преобладания процессов возбуждения в нервной системе и частой смены этих процессов процессами торможения. Аутичному ребенку, как и любому другому, необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса, снятия эмоционального напряжения и развития координации движений. Очень хорошо, если наряду со специальными занятиями физкультурой ребенок будет заниматься спортом. При этом родителям при выборе вида спортивных занятий необходимо учесть его трудности во взаимодействии с детьми и сложности с последовательностью произвольных движений.

Поэтому для начала стоит выбрать такие элементы легкой атлетики, как бег, лыжи, силовые упражнения (отжимания и т. п.). Очень хорошо, если ребенок получит возможность посещать бассейн под руководством тренера, учитывающего сложности его развития. В младшем подростковом возрасте тех ребят, которые уже имеют некоторую физическую подготовку, можно учить играть в футбол (конечно, начиная в небольшой компании знакомых детей и взрослых), отрабатывая при этом их навыки группового взаимодействия.

Развитие мелкой моторики. Сложность произвольного распределения мышечного тонуса сказывается и на ручной моторике аутичного ребенка. Здесь можно наблюдать

необыкновенную ловкость произвольных движений, когда 2 – 3-летний ребенок быстро и аккуратно перелистывает страницы книжки, а ребенок постарше легко собирает сложные пазлы или узоры из мозаики. Но тот же ребенок становится удивительно неловким, когда ему надо сделать что-то по просьбе взрослого. Если мы пытаемся чему-то научить аутичного ребенка, например начинаем заниматься рисованием, его рука может стать настолько вялой, атоничной, что не удерживает карандаш или кисть, или, наоборот, с такой силой нажимает на карандаш, что на бумаге вместо рисунка получается дыра; если занимаемся лепкой, то оказывается, что ребенок не может самостоятельно скатать шарик или «колбаску», и т. п. Поэтому основная помощь должна состоять в передаче ему моторного стереотипа действия, движения, т. е. манипулирования руками ребенка: вкладываем кисточку или карандаш в его руку и рисуем или пишем. Многие действия, связанные с тонкой моторикой, формируются именно по такому образцу – обучению последовательным этапам движения путем манипулирования руками ребенка. Цель такого манипулирования – развитие кинестезической памяти и сознания.

Неинтегрированность базовых схем движений

У аутичных детей не интегрирован ряд базовых схем движений, а также внутриутробных и младенческих рефлексов. В каждом случае эта неинтегрированность носит индивидуальный характер. Чаще всего эти дети в своем двигательном развитии запаздывают с переходом на следующий этап (позже начинают ползать, ходить и пр.). Отставание сочетается у них с обостренным ощущением собственного личного пространства. Поэтому очень важно работать над коррекцией двигательного развития этих детей. У аутичных детей часто наблюдается задержанное развитие рефлекса установки головы, поэтому их зрительный выбор и переключение внимания – хаотичны. Несбалансированным оказывается ряд младенческих рефлексов: хватательный, ползательный, автоматической ходьбы по Томасу, опорности рук и др. Переутомленным оказывается рефлекс по Павлову: «Что такое?» Рефлекс Моро чаще всего не интегрирован в общую систему движений тела и «заторможен» на его второй стадии (задержка на позиции закрытия центра тела после первой его стадии). В связи с такой картиной очень важно в основу работы положить принцип интеграции младенческих рефлексов в общую систему телодвижений ребенка.

Импульсивные, произвольные проявления у ребенка можно снизить, используя движения и упражнения, предлагая приемы сопротивления и расслабления мышц. Такой вариант позволяет, с одной стороны, сосредоточить сознание на правилах и последовательности движений (формирование кинестезического осознания), а с другой – направить ее на интеграцию системы тело – интеллект. Важно при этом демонстрировать принцип выполнения упражнений через совместное повторение – «манипулирование».

Движения с сопротивлением также способствуют интеграции измерений латеральности и фокуса. Другим важным моментом является активизация всех возможных каналов восприятия ребенка, что позволяет им гармонизировать и ритмировать свое восприятие, мышление и деятельность, способствует расширению и углублению связей «я» ребенка с окружающими.

Примеры из практики во время выездных лагерей

Мама для сына

На прием пришли мама с сыном. Мальчику четырех лет ставили диагнозы аутизм и

эписиндром. Мама была очень встревожена, она очень переживала за сына. Он не проявлял к ней внимания и вспоминал о ней только тогда, когда она была ему нужна, чтобы поесть, попить и т. д.

Мальчик мог спокойно пойти или побежать, куда он хотел. Женщина воспитывала его одна со своей мамой. Они приложили много усилий, для того чтобы помочь мальчику, и выкладывались на полную катушку. Так прямо и говорили, что отдали ему свою жизнь, практически забыв о себе и своих потребностях. Мама работала, и днем с ребенком сидела бабушка. У мамы хватало времени только на работу и сына, она вся была в нем, в его проблеме, в болезни.

Обычно они с сыном 2 – 3 раза в год ездили в реабилитационные лагеря для детей с подобными диагнозами. Также проходили обычное лечение, которое определяют врачи в подобных случаях.

Реабилитация и лечение помогали этому мальчику на физическом уровне. Все усилия врачей и других специалистов были направлены только на самого ребенка, на его болезнь. Его мама воспринималась как бы отдельно от ребенка, что конечно же не способствовало установлению правильных связей с сыном. Не учитывалось психологическое состояние мамы и бабушки.

Во время нашей беседы его мама отметила, что ей очень хотелось, чтобы сын приходил к ней, обнимал ее, что-то по-своему говорил с ней, рассказывал. Ей хотелось, чтобы он замечал ее, чтобы она могла почувствовать его. Пусть была бы хоть какая-нибудь реакция с его стороны, чтобы она могла понять, что он знает и понимает, что у него есть мама.

Но ничего подобного не происходило. Мальчик все время был в своем мире. Женщина надеялась, что со временем потихоньку что-то будет исправляться и меняться. Но никаких изменений пока не наступало.

Когда я в первый раз встретился с ними, я отметил, что она чрезмерно привязана к сыну. Правда, у нее для этого были все объективные причины. И тем не менее в процессе нашей работы я обратил ее внимание на то, что она часто бывает буквально растворена в сыне, что чрезмерно погружается в него, так что ее самой не остается.

Мы побеседовали с ней на предмет того, насколько важно для ребенка, чтобы его родители чувствовали себя хорошо, чтобы они были здоровы, чтобы могли себе позволить заниматься собой.

Она ответила, что, наверное, это важно, но более важным является то, насколько они заботятся о ребенке. А то, в каком она состоянии и настроении, не имеет определяющего влияния на развитие ее сына. Поначалу ей казалось, что между ее состоянием и состоянием сына нет такой зависимости и взаимовлияния. Постепенно она стала прислушиваться к себе, к своим чувствам и ощущениям, к тому, что происходит в ее жизни помимо работы и лечения сына.

Постепенно женщина стала отмечать, что такая зависимость есть, и она очень сильная. Особенно это стало для нее очевидно после одного случая, который произошел с ней после нашего первого разговора. Когда она пришла в свой номер, то подумала, что уже не помнит, когда она что-то делала для себя. Конечно, она устраивала себе отдых время от времени, пыталась отключиться от постоянных забот и тревог. Но это было искусственное отключение, без осознания, что она хочет по-настоящему, без понимания своих потребностей и чувств. И через некоторое время ее напряженное состояние возвращалось.

Страхи и тревоги на самом деле не отпускали ее. Она была слишком погружена в своего сына. И своей заботой уже начинала мешать ему.

Как только женщина поняла это, как только она подумала, что для ее ребенка важно то, в каком состоянии она находится рядом с ним, грустная или веселая, уставшая или отдохнувшая, она почувствовала, что для них обоих важно, чтобы она могла побыть с собой, со своими чувствами и желаниями. Чтобы она могла заботиться о сыне так же, как и о себе, что его потребности стоят ровно столько же, сколько и ее.

Она решила, что будет уделять каждый день время для себя. Будет больше бывать сама с собой.

Буквально через два дня, когда они с сыном были в номере, он вдруг ни с того ни с сего подошел к ней, забрался на колени и обнял. Он сделал это первый раз за всю свою жизнь. Первым ее порывом было прижать его к себе и как можно дольше оставаться в таком положении. Но потом она решила, что сын должен сам определить, сколько он хочет посидеть у нее. Она просто насаждалась текущим моментом, не стремилась специально его продлить, хотя очень хотелось.

Эта женщина потом рассказала мне, что она впервые почувствовала своего сына, поняла, что он знает о ней, что он любит ее.

С тех пор их отношения уже были совершенно другие. И самое главное, эта женщина, занявшись собой, помогла своему сыну стать ближе к ней. Отпустив, она обрела его вновь.

Сверхактивный мальчик

Мальчик 6 лет не говорил. Он слышал и понимал обращенную к нему речь, но мог издавать только отдельные звуки. Очень активный и напряженный, он был как пружина с большим заводом и своей активностью сильно утомлял родителей. Любил массаж, занятия с педагогами и реабилитологами. Приводя к специалисту на занятия, родители оставляли его одного, и он очень хорошо себя чувствовал без них. В первую встречу мне было очень трудно с ним работать: новый кабинет, предметы, запахи и т. д. Мальчик никак не мог успокоиться и остановиться, он все время был в движении и все время норовил что-то потрогать, погладить, попробовать.

В какой-то момент он остановился, и мне удалось прикоснуться к нему, потом мы присели на пол. Я ничего не стал делать специально, а только ждал, когда он почувствует себя спокойнее. И вот он вздохнул, расслабился, и тогда я рассказал ему, чем мы будем с ним заниматься. Я сказал это вслух и про себя. Тот, кто работал с аутистами, знает, что их мир совсем не похож на наш. И что бывает очень нелегко найти туда тропинку и тем более пройти по ней до конца. Я шел за ним, я тихо наблюдал и прислушивался. Он доверился, расслабился еще больше и прислонился ко мне спиной. Мы сидели на полу, он прислонился к моему животу своей спиной. Я потихоньку обследовал, где и какие у него есть напряжения в теле. Понемногу стал работать с теми местами, которые были доступны: плечи, руки, бедра. Когда мы дошли до грудной клетки, мне вдруг захотелось издавать звуки, примерно такие, как мычание, ворчание и припевание, похожее на пение шаманов. Я выдумывал разные звуки, высокие и низкие, протяжные и короткие, пока не нашел то, что было надо. Я гудел и шумел и продолжал делать специальные техники для расслабления. Через некоторое время мальчик заснул и проспал так до конца занятия. Так, сонного, я и вынес его к родителям, правда, оказавшись в родных руках, он тут же проснулся и побежал. Родители были удивлены тем, что он заснул, потому что раньше днем он никогда не засыпал, тем более на занятиях.

Теперь на наших встречах я начинал издавать разные звуки, мальчик засыпал, и я мог

как следует поработать с ним. И каждый раз сонного выносил к родителям. Впоследствии родители отметили, что мальчик в целом стал спокойнее, более собранным, у него уменьшилось количество страхов и тревог. Самый замечательный подарок все получили через два месяца: мальчик заговорил.

Глава 7

Дети с ДЦП и проблемами двигательного развития

Термин «детский церебральный паралич» был предложен Фрейдом для обозначения целой группы заболеваний, относящихся к нарушениям двигательной функции. Эти заболевания различаются по своей природе. Общим их признаком является нарушение двигательной функции вследствие поражения определенных систем головного мозга. Речь идет об изменениях, врожденных или приобретенных в первые годы жизни. Наиболее характерным расстройством являются параличи.

Могут также наблюдаться явления более или менее выраженного психического недоразвития.

В зависимости от времени начала заболевания различают:

- 1) пренатальные детские церебральные параличи, развивающиеся на почве внутриутробных поражений мозга;
- 2) натальные параличи вследствие повреждения мозга во время родов;
- 3) постнатальные параличи, развивающиеся после рождения – в раннем детстве.

Этиология (происхождение) поражений находится в известной зависимости от времени поражения.

Пренатальные параличи бывают обусловлены инфекцией, интоксикацией и травмами матери во время беременности; сифилитическим поражением плода.

Натальные параличи (преимущественно зависят от травматизации головы ребенка во время родового акта; при этом имеют значение преждевременные, быстро протекающие роды, узкий таз, наложение щипцов и пр.).

Постнатальные параличи обычно бывают следствием инфекционных заболеваний в раннем детстве с последующими энцефалитами и менингоэнцефалитами. Травма черепа в раннем детстве также может быть причиной развития церебрального паралича. Вообще неполноценность ребенка, связанная с различными болезнями родителей, является очень важным располагающим моментом для развития церебральных параличей. Это подтверждается и тем обстоятельством, что у детей с церебральными параличами также наблюдается и неполноценность других органов.

Параличи вследствие родовой травмы известны как болезнь Литтля – по имени автора, впервые описавшего эти случаи.

Исследователями было выявлено, что у 40 – 60% больных нарушена кинестезическая память. Развитие у ребенка двигательной-кинестетической памяти лежит в основе освоения всех без исключения двигательных актов. У больных ДЦП слабость этой памяти сказывается крайней бедностью имеющихся движений, сложностью обучения больных (независимо от возраста) нередко самым простым бытовым движениям (К.А. Семенова,

1999).

Для понимания особенностей развития патологического двигательного стереотипа у рассматриваемых больных следует остановиться на сопоставлении нормального и патологического развития моторики. У здорового ребенка первого года жизни последовательно развиваются следующие врожденные двигательные рефлексы: реакция опоры, шаговые движения новорожденного, рефлексы ползания, Галанта, Пэреса, хватательный рефлекс, оральные автоматизмы и др.

Наряду с этим у него в первые 1,5 – 2 месяца жизни имеют место тонические рефлексы: лабиринтно-тонический, симметричный тонический рефлекс шеи, асимметричный тонический рефлекс шеи, установочный рефлекс с головы на туловище, с таза на туловище и некоторые другие. К 2 – 3 месяцам у здоровых детей эти рефлексы уже перерастают в другие рефлексы и интегрируются с общей системой движений тела, поэтому их трудно выявить.

Затем начинается развитие установочных рефлексов, обеспечивающих установку тела ребенка. Врожденные установочные рефлексы очень сложны по своей природе, обусловлены прежде всего совместной синхронной деятельностью ряда структур мозга.

Первым важнейшим рефлексом, формируемым функциональной системой антигравитации (ФСА), является установочный лабиринтный рефлекс с головы на шею – на втором месяце жизни ребенок начинает отрывать головку от поверхности, на которой он лежит. Он поднимает головку в тех случаях, когда его, лежащего на спине, подтягивают за ручки вверх. Он также поднимает ее самостоятельно, когда положен на живот. Этот рефлекс контролируется ядрами вестибулярной системы ствола, в основном – продолговатого мозга. У больных ДЦП этот рефлекс может начать развиваться поздно, на пятом-шестом месяце жизни, а чаще – на втором-третьем году жизни.

К 6 месяцам здоровый ребенок, положенный на живот, опирается на предплечья, тело его образует дугу, открытую кверху – позвоночник соответственно изогнут, ноги разогнуты и при подняты над поверхностью, на которой он лежит. За тем ребенок начинает поворачиваться, вставать на четвереньки и удерживать равновесие в этой позе, самостоятельно садиться и удерживать равновесие в положении сидя. Это означает, что к установочному симметричному шейному рефлексу присоединился начавший свое развитие установочный шейный асимметричный рефлекс.

Последний контролируется структурами вестибулярно-мозжечкового комплекса, расположенного в продолговатом мозгу, в области мозжечка и ретикулярной формации ствола (ядра Бехтерева, Швальбе, Дейтерса и др.). В сумме этот комплекс – лабиринтный установочный рефлекс, установочный шейный симметричный рефлекс и установочный шейный асимметричный рефлексы, окончательное формирование которого происходит на втором году жизни, дает возможность для развития статики и локомоции (т. е. движений, обеспечивающих активное перемещение в пространстве).

В основе патологического двигательного стереотипа у детей с ДЦП лежат тонические рефлексы, не развитые и не интегрировавшиеся своевременно.

Их проявления могут быть разными.

1. Лабиринтный тонический рефлекс (ЛТР).

У ребенка с ДЦП, положенного на живот, независимо от возраста про исходит напряжение сгибателей верхних и нижних конечностей, мышц живота. Он не может поднять голову, разогнуться, разогнуть ноги и руки, как это делает здоровый ребенок 3 – 6

месяцев жизни. В тяжелых случаях формируется не спастичность (тугоподвижность), а ригидность или спастико-ригидность мышц. Если ребенок лежит на спине, у него возникает повышение тонуса разгибателей, как в нижних, так и в верхних конечностях. Ребе нок не может сесть, перевернуться, встать. ЛТР оказывает свое влияние и на мышцы языка – при определенных положениях головы он комом лежит в задней половине ротовой полости, препятствуя артикуляции. Влияние на наружные мышцы глаз проявляется тем, что происходит смещение взора, зависящее также от положения головы и ограничивающее рассматривание окружающих предметов. При вертикальном положении тела происходит тройное сгибание в суставах нижних конечностей.

2. Симметричный тонический рефлекс шеи.

Проявляется, когда голова опущена на грудь, при рефлекторном повышении тонуса сгибателей верхних конечностей и разгибателей нижних конечностей. При голове, закинутой назад, картина меняется – в обратном порядке повышается тонус сгибателей нижних конечностей и разгибателей верхних конечностей.

3. Асимметричный тонический рефлекс шеи.

Если у новорожденного ребенка, лежащего на спине, повернуть голову в сторону, то рука, к которой повернуто лицо, начнет разгибаться во всех суставах, а рука, к которой повернут затылок, будет согнута в локтевом суставе и приведена к груди.

4. Хватательный рефлекс новорожденного должен исчезнуть в первые недели жизни, но у ребенка с ДЦП он может стать постоянным – захватив в руку предмет, ребенок не может разогнуть пальцы и отпустить его.

5. Существенно значим и рефлекс с головы на туловище и с таза на туловище – при наличии этих рефлексов ребенок не может изолированно совершать повороты плечевого и тазового пояса – он поворачивается всем телом, «блоком». Сохранение этого рефлекса приводит к тому, что в положении стоя и при ходьбе ребенок с ДЦП не сможет для сохранения равновесия балансировать туловищем свободно, делая постоянные движения в стороны небольшой амплитуды, незаметные для глаза.

Тонические рефлексы у здоровых детей редуцируются уже к 2 месяцам.

С возрастом у больных ДЦП с негрубой церебральной патологией интенсивность тонических рефлексов ослабевает, но остаются те патологические мышечные синергии (сжатие мышц), контрактуры (ограничение подвижности в суставе, вызванное рубцовым стягиванием кожи, сухожилий, заболеваниями мышц, суставов и другими причинами) и деформации, которые сформировались на их основе.

Весь сложный процесс развития системы врожденных рефлексов у детей с церебральными параличами нарушен. И в зависимости от локализации основного поражения мозга – коры, подкорковых образований, мозжечка и т. д. – формируется тот или иной патологический двигательный стереотип, в основном достаточно четко проявляющий себя уже во второй половине первого года жизни.

Во втором полугодии жизни появляется возможность диагностировать гиперкинезы (непроизвольные движения), если таковые будут отмечаться в клинической картине заболевания. Гиперкинезы появляются впервые в мышцах языка в виде движений языка вперед-назад при том, отчего язык часто выступает за пределы нижней губы. В этом же возрасте обнаруживается патологическая атаксия (нарушение координации) в руках, наряду с гипотонией мышц туловища и конечностей.

Основными синергиями (синергисты – мышцы, действующие совместно для

осуществления одного определенного движения), формирующими главными особенностями патологического двигательного стереотипа у больных ДЦП, являются синергии, развивающиеся под влиянием лабиринтного тонического рефлекса и шейного симметричного тонического рефлекса.

Проявления спастичности и гипотоничности мышечной системы детей с ДЦП можно снизить, используя движения и упражнения, предлагая приемы расслабления и сопротивления мышц. Такой вариант позволяет, с одной стороны, выпустить избыточную энергию спастики, а с другой – расслабить напряжение. Важно при этом помнить о слабой моторной памяти тела и каждый раз обучать модели движения, продвигаясь по пути все большего его усложнения.

Глава 8

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Задержка психического развития (ЗПР) проявляется как недоразвитие или отстающее психическое развитие.

По мнению многих исследователей, стойкая задержка интеллектуального развития в значительной мере связана с нарушением высших психических функций. У детей с ЗПР наблюдаются: недоразвитие зрительных, слуховых и моторных функций, недостаточная оптико-пространственная ориентировка в предметных изображениях и буквах, плохое дифференцирование некоторых акустически и артикуляционно близких фонем, нарушения тактильного и тактильно-кинестезического восприятия. Отставание развития зрительных функций ведет к трудностям воспроизведения и запоминания, например графического образа букв и цифр, а позже – к затруднениям в усвоении географии и геометрии, а неполноценность пространственной ориентировки к нарушениям конструктивной деятельности (Х. Спионек (H. Spionek), 1975; Ю. Г. Демьянов (J.G. Demijanov), 1971).

У детей с ЗПР замедлены процессы приема и переработки сенсорной информации, особенно в условиях зашумления, снижения освещенности, необходимости выделения объекта из фона. У них часто недоразвита тонкая моторика, зрительно-моторная и слухомоторная координация, ослаблены все виды памяти: речевая, зрительная, слуховая, моторная, долговременная и кратковременная память, значительно снижена способность к произвольному запоминанию.

Незрелость эмоциональной сферы

Для детей с ЗПР характерны черты личностной незрелости: доминирование эмоциональной мотивации поведения и неспособность к волевому усилию, непосредственность и малая глубина переживаний, лабильность настроения, несамостоятельность и внушаемость. При этом они демонстрируют недостатки яркости восприятия, богатства ассоциаций, выразительных и разнообразных эмоциональных реакций (И.А. Юркова (I.A. Jurkova), 1971). Инфантилизм этих детей часто сочетается с

органической неполноценностью центральной нервной системы. Внешняя живость и психическая активность детей с ЗПР связана с возбудимостью и психомоторной расторможенностью. Суетливость, порывистость, малая целенаправленность движений сочетается с неловкостью, плохой дифференцированностью более тонких и сложных движений.

Неадекватные веселость и «жизнерадостность» расцениваются взрослыми как непосредственность и наивность, хотя чаще являются проявлениями нескритичности, неумения оценивать обстановку и настроение окружающих. Подражательность и внушаемость у этих детей характеризуются своеобразной избирательностью на уровне чувственных переживаний, называемой сенсорной жадой. Это обычно затрудняет формирование социально-этических установок, приводит к дезадаптивным, социально неприемлемым формам поведения.

У характеризуемых детей часто наблюдается недоразвитие произвольной деятельности. В играх, требующих сосредоточения внимания, устойчивости намерений, строгой последовательности действий, они проявляют недостаточную целенаправленность, несамостоятельность и слабое творчество, истощаемость и пресыщаемость, непоследовательность поступков. Однако если ребенка заинтересовать по сильной работе, то он становится достаточно сообразительным, активным, старается заслужить хорошую оценку и похвалу. Успех в учебе, как правило, улучшает и их поведение.

У детей с ЗПР наблюдается нарастание в течение дня астенических явлений и разрядка повышенного психомоторного напряжения. Неустойчивость психофизического состояния сочетается с достаточными компенсаторными возможностями.

Большинство этих детей в условиях специального обучения успешно адаптируются к школьным требованиям. 70% из них после 3 – 4 лет обучения в специальной школе переводятся в массовую. Но около 30% учеников этой группы испытывают стойкие трудности в обучении. Это связано либо с недостаточностью отдельных корковых функций: речи, тонкой моторики, пространственного восприятия, памяти; либо с частой декомпенсацией имеющихся энцефалопатических и соматических расстройств.

В этой группе детей выделяются две подгруппы, отличающиеся некоторыми особенностями эмоционально-волевой сферы и темперамента:

- 1) органический инфантилизм по типу психической неустойчивости;
- 2) органический инфантилизм по типу психической тормозимости.

При органическом инфантилизме по типу психической неустойчивости преобладает повышенный фон настроения с оттенком эйфории. Несмотря на чрезвычайную подвижность мышц лица, мимика их довольно однообразна и мало выразительна; при болтливости и громкости голоса – речь недостаточно модулирована; движения резкие и размашистые, но неточные. Эти дети часто неряшливо одеты, плохо причесаны, постоянно разбрасывают и теряют свои вещи и игрушки, не умеют содержать в порядке учебники и тетради, плохо заправляют постель. Чрезмерно отвлекающиеся, они опаздывают на уроки, позже других встают в строй, толкаются, пристают с расспросами. В классе они часто нарушают дисциплину. В начале урока могут слушать учителя и удовлетворительно отвечать на вопросы, но затем становятся невнимательными, теряют интерес к занятию, начинают играть, расчерчивать учебники, опускаться под парту, зевать, задавать посторонние вопросы. На переменах и прогулках они катаются по перилам лестниц, без страха забираются на деревья, громко кричат. Шумные и подвижные, они постоянно стараются быть в центре внимания, но, не умея организовать

игру и следовать ее правилам, ссорятся и мешают остальным: без разрешения берут чужое, из-за неосмотрительности ломают сооружения из игрушек. Несмотря на общительность, эти дети не имеют глубоких привязанностей. Они могут быть ласковыми со взрослыми и даже назойливыми, но в конфликтных ситуациях становятся крикливыми и грубыми, легко поддаются дурному влиянию. Чувства раскаяния и обиды у них – неглубокие и кратковременные. Они охотно берутся за поручение, но быстро теряют интерес, забывают об обещаниях и обязанностях.

При органическом инфантилизме по типу психической тормозимости наряду с чертами психической незрелости, проявляющейся в виде преобладания игровой мотивации над учебной и внушаемости, дети отличаются плаксивостью, тревожностью, робостью, несамостоятельностью, тормозимостью и медлительностью. Они обычно долго привыкают к школе: скучают по дому, плачут, избегают шумных и подвижных игр.

Сочетание несамостоятельности и нерешительности с выраженной эмоциональной истощаемостью и робостью, склонностью к фиксации на неприятных переживаниях, способствует формированию малодушия, безволия, тормозимости и безынициативности, реакций ухода от трудностей. Жизненные неудачи, в первую очередь – несостоятельность в условиях обучения в массовой школе, нередко вызывают выраженные невротические реакции.

Задержка психического развития с преобладанием нарушений высших корковых функций

Дети этой группы отличаются большей выраженностью и стойкостью психических расстройств. Это проявляется как в характере эмоциональной незрелости, так и в качестве энцефалопатической симптоматики и особенностях интеллектуальных функций.

Черты органического инфантилизма по типу психической неустойчивости у детей этой группы в значительной мере растворяются в проявлениях психопатоподобного синдрома (сочетание аффективно-волевых нарушений с относительной сохранностью интеллектуальных функций, проявляющееся грубостью, негативизмом, ослаблением самоконтроля). При эйфорическом фоне настроения с оттенком дурашливости имеется склонность к аффективной возбудимости, примитивной эмоциональной заражаемости. Они в большей мере проявляют полевое поведение, нежели – волевое, т. е. импульсивно откликаются на раздражители, случайно находящиеся в непосредственной близости. Несмотря на благодушие и отсутствие агрессивности, у этих детей редко возникает стойкая эмоциональная привязанность.

В обществе же старших детей они часто становятся объектами насмешек, легко провоцируются на нелепые поступки и нарушения дисциплины. При этом наказания, как правило, не вызывают у них ни явного чувства вины, ни раздражения по отношению к обидчику.

Такое неадекватное поведение требует особой осторожности при оценке интеллектуальных возможностей этих детей. Его сочетание в одних случаях с выраженной пресыщаемостью и сниженной продуктивностью познавательной деятельности создает ложное впечатление более грубого интеллектуального нарушения; в других случаях сочетание с формальной живостью и активностью, наоборот, маскирует более значительную недостаточность интеллекта.

У части детей этой группы черты психической незрелости схожи с органическим инфантилизмом тормозимого типа (см. выше), но, тесно переплетаясь со значительно более грубыми проявлениями, проявляются как вялость, однообразие и безынициативность. Трудности контактов, однообразие и скудость переживаний, бедность интересов, пассивность, неумение постоять за себя длительное время затрудняют их адаптацию в коллективе. Жизненные трудности чаще приводят к пассивному уходу от них. Постепенно приспособиваясь, некоторые попадают под влияние более активных детей, нередко – нарушителей дисциплины. Другие, формально подчиняясь школьным требованиям, остаются необщительными, обособленными от сверстников: играют одни либо с младшими детьми, но и в этих случаях остаются ведомыми, эмоционально тусклыми.

Таковы клинические варианты органического инфантилизма у детей второй группы. Таким образом, структура их эмоционально-волевой незрелости хотя и близка к клиническим вариантам ЗПР детей первой группы, но отличается значительно большей степенью органической поврежденности ЦНС.

Особенности двигательного развития детей, страдающих ЗПР

Развитие мышечной системы и структуры тела

Трудности ребенка, страдающего ЗПР, во многом обусловлены неправильным распределением мышечного тонуса и несбалансированностью механизмов движения. Дети с ЗПР также могут иметь недоразвитие структуры тела, что может вести к замедлению у них роста и различным дефектам в структуре тела. У них значительно чаще, чем у их здоровых сверстников, встречаются различные варианты недостатка в развитии позы и соответствующая им слабость мышц (см. табл. «Позы и слабость мышц» в приложении).

Мышцы детей, проявляющих ЗПР, с одной стороны, чрезмерно напряжены (сокращены), а с другой – гипотоничны. Это связано с несбалансированностью между собой процессов возбуждения и торможения. Часто наблюдается гиперактивность мышц, особенно: живота в сочетании с гипотонусом мышц спины; задних разгибателей шеи в сочетании с гипотонусом мышц рук; икроножной области в сочетании с гипотонусом четырехглавых мышц; гипотонус области челюсти. В целом у них наблюдается быстрая утомляемость мышц и истощаемость произвольного управления ими. При наблюдении может возникнуть впечатление нецеленаправленности в работе мышечной системы. При работе с детьми с ЗПР требуется правильная работа – успокаивающая напряженные мышцы и активизирующая гипотоничные.

Другая причина несбалансированной работы мышечной системы заключается в пассивном и поверхностном дыхании (грудном и на уровне гортани), использовании задержанного типа дыхания (с торможением на выдохе), к которому ребенок обращается в ситуации стресса.

Нестабильность мышечной работы и отставание интеллектуального развития ребенка с ЗПР ведет к размытости личного пространства. Этот ребенок испытывает потребность внешнего управления им. Нестабильность работы мышц и задержанный тип дыхания постоянно активизируют задние, стволовые отделы мозга и этим отвлекают от возможности развития передних, причинно-обуславливающих отделов. Вследствие этого

ребенок может оказаться в порочном кругу отставания в развитии интеллектуальной, эмоциональной и физической сферы.

У характеризуемого ребенка часто отсутствующий или хаотично бегающий взгляд, челюсти и кисти рук обычно расслаблены. У него ослабленное фокусное зрение – ему трудно сосредоточить и удержать внимание – слабое осознание и беспорядочное реагирование на значимые и незначимые раздражители, что затрудняет адекватный выбор.

У детей с ЗПР тело наклонено вперед (чрезмерное и в то же время неустойчивое, кратковременное сосредоточение внимания): он не умеет держать равновесие и поэтому, как следствие, сутулится. Центр тяжести тела, соответственно, смещается вперед, и, чтобы удержать позу, мозг дает команду подколенным сухожилиям и мышцам о необходимости напрячь все силы, чтобы выстоять. Такая ситуация чрезмерно активизирует защитную реакцию борьбы и избегания. Она в еще большей мере ведет к произвольным и импульсивным движениям. Поэтому этим детям важно организовывать занятия, акцентируя внимание на формировании у них способности к произвольной организации движений тела и развития кинестезического сознания. Высокая произвольность на двигательном уровне как защита целостности физического тела снижает эмоциональную чувствительность ребенка. Чем более тело наклоняется вперед, тем больше напрягаются мышцы живота, шеи и ног и замедляется дыхание и тем больше нарастает потребность стать незаметным. Ребенок как бы замораживает свое тело.

Ребенок с ЗПР обычно имеет проблемы с развитием практически всех измерений: фокуса (интеграция переда и спины), центрации (интеграция верхней и нижней частей тела) и латеральности (интеграция левой и правой сторон). Среди них наибольшее нарушение приходится на измерение фокуса.

Координация движений

Дети с ЗПР неустойчиво держатся на ногах, не скоординированы в процессе движений. У них могут наблюдаться дисгармония в движениях и хаотичные движения из-за чрезмерного преобладания процессов возбуждения в нервной системе и быстрой и частой смены этих процессов процессами торможения. Ребенку с ЗПР, как и любому другому, необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса, снятия эмоционального напряжения и развития координации движений.

У детей с ЗПР слабо развита мелкая моторика и наблюдается недостаточная интеграция между крупной и мелкой моторикой. Развитие координации двигательной системы отягощает нескоординированность психических процессов между собой: сосредоточения и распределения внимания, анализа и обобщения в мышлении, мышления и внешнего действия. У этих детей могут наблюдаться нерасторопные и неуклюжие движения, что дает им ощущение неловкости и заторможенности в движениях.

Неинтегрированность базовых схем движений

У детей с ЗПР не интегрирован ряд базовых схем движений, а также внутриутробных и младенческих рефлексов. В каждом случае эта неинтегрированность индивидуальна. Чаще всего эти дети в своем двигательном развитии запаздывают с переходом на следующий этап (позже начинают ползать, ходить и пр.). Поэтому очень важно работать над коррекцией их двигательного развития. У них в младенческом возрасте часто наблюдается отставание в развитии ползательного, симметричного и асимметричного

тонического рефлексов шеи, Ландау, лабиринтного тонического в сгибании. Их неинтегрированность в общей системе движений тела в более позднем возрасте может стать причиной трудностей, связанных с вниманием, запоминанием и воспроизведением, ведущих к низкой обучаемости. У детей с ЗПР часто наблюдается задержанное развитие рефлекса установки головы, поэтому их зрительный выбор и переключение внимания – непроизвольны. Несбалансированным оказывается ряд младенческих рефлексов: хватательный, автоматической ходьбы по Томасу, опорности рук и др. Пассивным оказывается и ориентировочный рефлекс по Павлову: «Что такое?» Для таких детей важна терапия по интеграции ранних динамических и позовых рефлексов в общую систему движений тела. Запаздывание указанных младенческих рефлексов в развитии ограничивает действия детей и ведет к длительной отработке физических движений и действий и интеллектуальных процессов. Поэтому важно интегрировать рефлексы и создавать увлекательные, развивающие ситуации, с одной стороны, для роста у них интереса, а с другой – развития различных умений в целях повышения их обучаемости.

Работать с ребенком с ЗПР можно, используя движения и упражнения, создающие на первом этапе ощущение увлекательности и легкости (игровые и совместные упражнения), на втором – ощущение самостоятельности, а затем – требующие приложения усилий. Такая работа на уровне движений позволяет пройти дальше зон выживания, в причинно-обуславливающие центры мозга. Упражнения также должны быть направлены на оптимальное функционирование и интеграцию измерений фокуса, центрации и латеральности.

Важным также является активизация всех возможных каналов восприятия ребенка, что позволяет активизировать их индивидуальный стиль получения и переработки информации, а значит, и желание обучаться. Важной является также работа над развитием у ребенка организованности, инициативности, формирования активной и успешной стратегии действий, рефлексии, повышением самооценности его «я», раскрытием возможностей собственной природы и т. д.

Часть четвертая

Практика

Прикосновение – путь сердца

Наша практика работы со взрослыми и детьми, а особенно с детьми со специальными потребностями, показала, что качество работы зависит не только от наличия диплома и сертификатов, многолетнего стажа и других каких-то регалий, а от того, насколько открыто сердце того человека, который будет делать массаж или проводить специальную работу с телом.

Когда я только начинал работать, то, можно сказать, страдал излишним альтруизмом, все время хотел помочь всем, кто ко мне обращался, стремился сделать все по максимуму. Я по-настоящему выкладывался, старался. С одной стороны, это было хорошо, моя работа

помогала людям, но, как показало время, самым лучшим оказался другой подход. Оказывается, чем меньше ты хочешь помочь, тем лучше у тебя получается. Чем меньше ты стараешься, тем больше эффект. Вот такой парадокс!

Тут как нельзя кстати вспоминаются такие замечательные слова: «Спаси себя, и вокруг тебя спасутся тысячи!»

Чтобы работа телесно ориентированного психолога или массажиста была эффективной и взаимно полезной, необходимо иметь определенный эмоциональный, физический и умственный настрой. Спокойствие ума, душевная открытость и хорошая физическая форма – вот то, что нужно иметь в себе специалисту, который хочет работать в нашей области.

Все то же самое касается и родителей, которые хотят сделать что-то полезное для своих детей. Диагнозы, симптомы, заболевания, к сожалению, все чаще встречаются у детей практически с самого рождения, а некоторые закладываются даже до рождения. Родители прилагают максимум усилий, они готовы отдать жизнь для своих деток. Папа и мама, не обладая специальными медицинскими знаниями, со временем начинают разбираться в болезнях детей почти так же хорошо, как и врачи, а порой даже лучше. Они научаются лечить своих детей теми способами, которые подходят лучше всего. Это может быть обычная медицина (таблетки, уколы, физиотерапия), гомеопатия, траволечение и даже альтернативная медицина.

Телесно ориентированная психология – это не только набор упражнений, делая которые вы получите конкретный результат или поможете своему ребенку. Это образ жизни, это следование тому, что для вас является правильным и наиболее подходящим, это умение чувствовать и понимать себя и других. Иногда не сделать упражнения так же полезно, как и сделать. Телесно ориентированная психология – это наша каждодневная жизнь, это то, чем мы занимаемся все время, хотим того или нет. Это не лекарство, которое вы будете давать заболевшему ребенку, это то, чем вы живете, и тогда это будет лекарством.

Здоровье ребенка неразрывно связано с психологической, социальной и физической обстановкой, царящей в семье. Жертвуя собой ради мнимого благополучия ребенка, родитель вставляет палки в колеса будущего здоровья своего чада.

Не каждый человек должен быть врачом, но по крайней мере основные и доступные техники для самопомощи и помощи своим близким может и, наверное, даже должен знать каждый. Лекарства или доктор не всегда есть под рукой, а то, что я знаю, и то, что я умею, всегда со мной и места не занимает. Ведь на самом деле, для того чтобы знать и чувствовать, что можно делать, а чего нельзя, мы стараемся прислушаться к своему внутреннему «я», своей душе. Разумеется, если вы обладаете специальными знаниями по медицине и психологии и можете применять их на практике, то это только плюс для вас.

Дети и животные воспринимают человека и весь мир безусловно и без ограничений. Они не различают, красивый человек или нет, в дорогой он одежде или совсем без одежды. Они нас чувствуют, их не обманешь на уровне чувств, они моментально все узнают про нас, кто мы, какие, что у нас лежит на душе. У большинства детей есть от природы особое чутье на других людей и на то, что они с ними делают. Их сердце смотрит на нас искренне и честно. Животные без всякого специального обучения прекрасно владеют своим телом, они не думают, а двигаются так, как им само же тело и подсказывает.

Поэтому, если ваш ребенок плачет и плохо себя чувствует во время проведения массажа или гимнастики, – значит, что-то ему не нравится, не подходит. И с этим обязательно надо

считаться. Ему может не нравиться сам специалист, его настроение и состояние, или не подходит время для работы, или сама техника работы.

Следует помнить, что для того, чтобы ребенок мог выдержать массаж или упражнения, которые мы ему предлагаем, можно помогать ему тем, что в это время кто-то рассказывает сказку или историю. Еще лучше, если сказка будет отражать то, что вы делаете в это время.

Общие правила выполнения специальных упражнений, движений и техник

В своей работе время от времени я сталкиваюсь с родителями, которых можно условно разделить на три группы. Первые – это те, кто не имеет времени на «всякие там» массажи для себя, своих детей и близких. Поэтому они находят время, чтобы ходить к массажистам и другим специалистам. Вторая группа – это те, кто, может быть, и хотел бы что-то сделать, но боится, что последствия их действий могут оказаться не такими, как надо, так как они не знают анатомии и физиологии.

И есть отдельная группа людей, которые хотят помочь себе сами. Они учатся на семинарах и тренингах, они посещают собственные курсы психологической терапии и массажных практик. Они ищут и находят подходящих для себя специалистов.

На то, чтобы заниматься собой, не обязательно выделять специальное время и место. Все, что вам нужно, – это настрой и желание. Самомассаж кистей и пальцев рук можно сделать в любом транспорте, пока вы едете на работу. Да и в перерывах на работе тоже можно и нужно устраивать себе маленькие разминки. Обниматься с близкими можно в любом месте и в любое время. Прикосновение также не требует чего-то специального, даже краткое касание с теплом и поддержкой может сделать много больше, чем долгая беседа. Разумеется, необходимо соблюдать определенные правила поведения, находясь в обществе. Не надо насаживать на всех, кому вы захотели выразить свое доброе отношение. Но, приходя с работы, уставший папа может лечь на пол посередине комнаты, и дети будут играть на нем, ползать, перелезать, таскать его за руки и за ноги. Перед сном, рассказывая сказку ребенку, можно сделать пятиминутный массаж стоп.

Пробуждая ребенка, следует воздействовать на него не только словами, но, прикасаясь к нему, деликатно потягивать за руки и ноги.

Второй группе родителей, боящихся навредить своему ребенку, хочется порекомендовать для начала обзавестись учебниками по анатомии и физиологии. Кроме того, сейчас есть много разнообразных книг и пособий по всем видам массажа, которые только существуют на свете. При желании можно закончить курсы массажа. Но по крайней мере, нужно сделать хоть что-то, а не оправдывать свое бездействие незнанием специальных техник и упражнений.

Врач, массажист или телесно ориентированный терапевт по сравнению с родителями находятся не в таком выгодном положении. Ребенка мы видим на краткий миг занятий, и не всегда это действительно совпадает с его готовностью принять терапию. В доме же всегда есть возможность подобрать наилучшее время и настроение (свое и ребенка) для хорошей телесной работы, будь это массаж или упражнения. Мне часто приходится работать с детьми гиперактивными и непослушными, которые не могут или не хотят усидеть на одном месте. Из часа занятий мы можем только 10 – 15 минут по-настоящему

что-то делать, остальное время – это беготня, возня и «прыготня», а также лазания, подлезания, прятание и т. д., и т. п. Зато потом с каждым разом время наших занятий, когда мы непосредственно занимаемся проблемной зоной, становится все больше и больше. Ребенок рад тому, чем мы будем с ним заниматься, он чувствует, что никто не заставляет его делать то, чего он не хочет. Мы создаем такую игровую обстановку, в которой ребенок сам захочет, чтобы с ним сделали что-то приятное и хорошее. Если ваш ребенок не привык к тому, чтобы им занимались и делали специальные движения и упражнения, а вы будете настаивать, то можете надолго оттолкнуть его от массажа или других практик работы с телом. Само прикосновение будет восприниматься как что-то искусственное и неприятное.

У родителей есть одно преимущество перед нами, специалистами, – это то, что родитель может наиболее благоприятно подобрать время и место и учесть желание ребенка к занятиям.

Всегда необходимо получать разрешение на то, что вы будете делать определенные упражнения или движения, у того человека, с кем вы хотите провести занятия. Даже если ребенок маленький и вам кажется, что он все равно ничего не понимает, то это не так. Иногда нам приходилось работать с ребенком во сне, потому что в бодрствующем состоянии с ним ничего не получалось. Так вот, если мы не объясняли спящему ребенку, что будем с ним сейчас что-то делать, то он, не просыпаясь, все время пытался «удрать» от наших рук. Он переворачивался на другой бок, отползал, всячески препятствуя работе, но как только ты объяснял ему, зачем пришел и что будешь делать, то ребенок сразу успокаивался и позволял провести все необходимые мероприятия. Поэтому маленький ли ребенок, понимает ли он вас или нет (как вам кажется), но всегда следует рассказать, что вы будете с ним делать и для чего.

Следует помнить о том, что с каким чувством и умонастроением мы прикасаемся к человеку, то он и получит. Поэтому позитивный настрой, спокойствие ума и умиротворенность души, переданные с помощью одного простого прикосновения к мизинцу, сделают иногда больше, чем правильный и сделанный как положено двухчасовой массаж всего тела.

Важным моментом является удобное и комфортное положение тел обоих участников занятия. При выполнении упражнений мы не стремимся непременно достичь выраженного эффекта и сделать что-то правильное с нашей точки зрения. Главная задача заключается в том, чтобы выполнять то, что вы умеете делать наилучшим образом, а организм человека сам разберется, как это использовать на свое благо.

Многие техники и практики массажа и телесной психологии были придуманы людьми, не имеющими специального образования и профессионального опыта. В первую очередь они хотели облегчить свое состояние здоровья (физического, психического и ментального), улучшить функционирование организма или добиться новых результатов в спорте. Они доверяли себе и своим ощущениям, мудрости тела, следовали внутренней правде, прислушивались к тому, что для них хорошо, а что плохо.

Выполняя упражнения в парах, мы улучшаем качество своего прикосновения к другим людям. Как следствие, углубляются наши эмоциональные связи, мы больше и с доверием открываемся для себя и окружающих нас людей. Мы учимся расслабляться, развиваем в себе такую важную психологическую способность, как отдавать и принимать.

Необходимо относиться с уважением к законам природы и понимать свою скромную роль при их использовании. С помощью предлагаемых упражнений и специальных

движений мы не лечим, а только создаем как можно лучшие условия для саморегуляции и самовосстановления организма и также должны постепенно учить этому других, объяснять им, от чего зависит их здоровье. Что за свое здоровье каждый отвечает сам.

Во время выполнения упражнений следует быть доброжелательно настроенным по отношению к тому человеку, с которым мы хотим заниматься, работать с желанием, активно участвовать в процессе его выздоровления.

Очень важно ваше качество присутствия: вы должны быть полностью сосредоточены на том, что вы делаете (энергия идет за мыслью), то есть пребывать здесь и сейчас.

Сохраняйте доброе расположение духа, позитивный настрой и открытое сердце.

Привести в порядок себя

Как сказала одна моя коллега: «Прежде чем дать кому-нибудь что-нибудь, нужно, чтобы это у тебя было». Если я испытываю страх и тревогу, мне будет трудно помочь человеку, у которого тоже есть страхи. Я не могу дать ему уверенность и спокойствие, мне это самому необходимо. В такой ситуации остается только одно: бояться вместе – все же лучше, чем ничего. А если говорить серьезно, то необходимо поддерживать себя в добром здравии и настроении, заботиться о себе. Нужно быть сапожником, у которого замечательные сапоги, самые лучшие именно для него.

Нужно вовремя отдыхать и работать. Когда с вами все в порядке, вы можете помогать другим, даже ничего не делая. Потому что от вас уже и так будет исходить хорошее настроение, радость, уверенность и спокойствие. Вспомните, как мы говорили о том, как трудно работать психологу с ребенком, если его родители продолжают оставаться в своих старых рамках мировосприятия.

Точно так же дело обстоит со всеми специалистами, которые работают с людьми. Они должны, насколько это возможно, поддерживать свое здоровье. Конечно, у каждого свой уровень здоровья, обусловленный генетически, но мы можем его либо улучшать, либо ухудшать.

Все движения и упражнения следует выполнять в состоянии здесь и сейчас. Необходимо быть позитивно настроенным, открытым, чутким к своим ощущениям, эмоциям, возникающим в процессе выполнения упражнений. Если вы настроитесь чувствовать себя – потом будет легче чувствовать других и окружающий мир.

Упражнения для себя любимого/любимой

Когда я задумывал свою книгу, мне хотелось описать здесь все известные мне упражнения, которые могли бы быть полезны для всех, чтобы каждый мог найти что-то для себя. Поэтому я привожу ниже некоторые простые, максимально доступные упражнения.

Все упражнения выполняются в зоне комфорта. Без чрезмерного старания, в удовольствие и с радостью.

Упражнения для хорошего сна

За целый день мы накапливаем много стрессов разного рода, но идти спать лучше всего без них. Кто-то снимает стресс через общение со своими близкими, совместные игры с детьми или животными. Чтение книги, ванна, занятия спортом и т. д. – каждый из нас выработал определенный ритуал, как привести себя в порядок после рабочего дня.

Одним из самых эффективных способов снять напряжение и подготовиться к хорошему сну являются упражнения на растяжку. Выполнять их следует легко и свободно, спокойно, «с чувством» и приятными ощущениями. Ключевыми местами, где особенно любит прятаться стресс, являются икроножные мышцы, мышцы шеи и спины. Поэтому, даже если вы сильно устали или, как всегда, нет времени, растяните хотя бы эти части тела.

Напряжения в теле могут быть вызваны и профессиональной деятельностью. В таком случае эти места необходимо проработать в первую очередь. Например, работа за компьютером или работа стоматологом чревата большими напряжениями плечевого пояса. Перед работой сделайте разминку, как спортсмен перед стартом, а в течение дня возьмите за привычку переключаться на другой вид деятельности. Не доводите свое тело до чрезмерного напряжения и болей.

Очень хорошо помогают расслабляться упражнения из проприоцептивных техник, описанных ниже.

Подготовка к хорошему сну начинается с утра.

Упражнения для пробуждения

Просыпаться нужно плавно и постепенно, не следует подсакивать резко и внезапно и сразу же бежать делать важные и необходимые дела. Самое важное и действительно необходимое дело – это правильно проснуться и настроить себя на грядущий день. Сначала потягиваемся, выкручиваемся, зеваем, двигаем руками и ногами.

Что значит правильно проснуться? Как только пробудились, почувствуйте себя, свое тело, весь свой организм, что он говорит вам сейчас. Если вам хочется потянуться – тянитесь, двигайте стопами, кистями, повернитесь в одну и другую стороны. Сделайте плавные растягивающие движения всем телом влево, вправо, одной стороной тела, потом другой и т. д.

Очень полезно начинать пробуждение с упражнений для стоп и кистей. Эти упражнения можно делать еще лежа.

1) Сгибать и разгибать пальцы ног, вдох – пальцы на себя, выдох – от себя. Повторить примерно 20 – 50 – 70 раз (количество движений выбирайте сами, в зависимости от самочувствия и желания).

2) По такому же принципу сгибайте и разгибайте стопы ног.

3) Теперь сделайте вращательные движения стопами в одну и другую сторону.

4) Начните плавное движение ног от тазобедренных суставов, сводите и разводите ноги, стопы поворачиваются вовнутрь и наружу. Вдох – ноги идут наружу, выдох – вовнутрь. Совершайте такое движение в течение нескольких минут.

5) То же самое вы проделываете с кистями. Сгибаете и разгибаете кисти, потом вращаете и растягиваете в разные стороны.

Такая работа со стопами и ногами позволяет запустить правильный ритм движения спинномозговой жидкости. Это дает заряд ясности и бодрости на весь день.

Потом можно сделать себе массаж лица, шеи, кистей рук и пальцев.

Важно!!! Даже после выполнения пробуждающих упражнений вставать следует плавно и деликатно, перевернувшись на бок или живот. Из этого положения сесть и только потом встать полностью. Для тех, кто испытывает боли в спине, покидать постель лучше всего не вставая, а сползая с кровати на пол, на четвереньки. В таком положении походить немного по комнате.

Растягивающие упражнения. Выполняются всей семьей. Необходимо как минимум три человека

Растягивание всего тела

Исходное положение: ребенок или взрослый (партнер) лежит на спине, на полу. Он полностью расслабляется, сам не делает никаких движений. Один человек располагается со стороны рук, другой – со стороны ног. Мягко и деликатно обхватите обе руки партнера за запястья, а ноги – над голеностопными суставами. С выдохом начинайте его медленно растягивать, партнеру должно быть комфортно. В момент растягивания все трое делают выдох. Когда вы отпустите ноги и руки, сделайте вдох. Так повторить от трех до семи раз.

Одностороннее растягивание

Исходное положение: лежа на спине, на полу. Теперь вы растягиваете ногу и руку с одной стороны, а потом с другой.

Перекрестное растягивание

Исходное положение: лежа на спине, на полу. Растягивайте человека перекрестно, например, сначала левую руку и правую ногу, а потом правую руку и левую ногу.

Расслабление нижней челюсти. Зевание

Очень важно!!!

Самым простым, быстрым, доступным и эффективным упражнением для расслабления является зевание. Конечно, его трудно будет сделать на каком-то ответственном мероприятии или совещании. Но если вы сможете улучшить несколько минут перед этими событиями, то они пройдут намного спокойнее. Челюсть является местом, где возникает один из самых значимых мышечных блоков. Напряжение височно-челюстных суставов

влияет на нашу способность творчески и логически мыслить, быть позитивными. Постепенно мышечное и сухожильное напряжение начинает негативно сказываться на костях черепа, что приводит к различным трудностям со здоровьем, начиная от головных болей и насморка и заканчивая ослаблением памяти, внимания и мышления.

Огромное количество эмоций скапливается в челюстях, начиная от нереализованного желания сказать, высказать что-либо и заканчивая такими сильными чувствами и эмоциями, как подавленный гнев, злость. Гипертонус жевательных мышц наблюдается практически у всех людей, независимо от возраста. Расслабить челюсть можно массируя ее, например, так, как описано в «Гимнастике Мозга», массируя пальцами жевательные мышцы на выдохе. Это можно делать с выдохом, с зеванием, с пропеванием звуков.

Есть еще один способ привести в порядок свою челюсть. Я бы назвал его тихим методом расслабления. Соберите пальцы рук вместе, как если бы вы хотели взять ими что-то. Прикоснитесь всеми подушечками пальцев рук к челюстным суставам, как раз на жевательных мышцах. И все, больше ничего делать не надо, только наблюдайте за тем, что будет происходить с вашими челюстями. Можете закрыть глаза, чтобы лучше чувствовать, но не обязательно. В какой-то момент, не сразу, вы отметите, что под пальцами начинается движение. Что-то куда-то движется, причем это движение может происходить во всех плоскостях и совершенно независимо друг от друга: правый сустав может пойти вверх, а левый вниз. Они могут начать сходить или разбегаться, двигаться под углом в разные стороны и т. д. Очень интересное и приятное ощущение, после которого наступает хорошее, правильное расслабление челюсти и головы.

Лучше всего, если вы успеете сделать все это еще дома: тогда, чтобы расслабиться днем, вам будет достаточно слегка отпустить свою челюсть вниз. Заметьте, что, когда вы напряжены и обеспокоены чем-то, тело моментально сжимается, и челюсти тоже. Так вот, когда вы отпустите челюсть, все тело также станет более расслабленным, вы отметите, как ваше дыхание стало свободным и легким. В голове прояснится, мозг начнет работать быстро и эффективно, прибавится радость и сила.

Проверьте это, сделайте для себя подарок, только не расслабляйте челюсть слишком сильно, оставляйте рот закрытым, но зубы не смыкайте. В таком виде это действие можно делать действительно в любом месте и в любых ситуациях.

Смейтесь и улыбайтесь, это лучшая терапия от всех напряжений!

Проприорецептивные упражнения (Авторы Кирстен Линде и Харольд Блумберг, Швеция)

Суть этих упражнений заключается в том, что человек с помощью специальных ритмичных раскачиваний может сбалансировать работу своего организма. Это достигается благодаря активизации проприорецепторов, лежащих глубоко в мышцах и связках. И если они были заблокированы в результате стрессов или других негативных влияний, то в процессе выполнения этих упражнений они начинают работать правильно.

Соответственно высвобождается напряжение, которое мешало правильной работе всего организма.

Центральная нервная система начинает получать правдивую информацию о состоянии нашего тела. Эти ритмичные движения позволяют стимулировать работу опорно-двигательной системы, в том числе работу черепно-мозговых нервов, благотворно влияют на общую интеграцию системы тело – интеллект.

Упражнения выполняются на полу. Их можно делать в парах и самостоятельно.

Эти упражнения помогают:

- при укачивании в транспорте;
- при плохо развитом чувстве равновесия;
- при избыточном напряжении глубоко лежащих мышц, связок и сухожилий.

Каждая техника выполняется примерно от 5 до 15 минут. Начинать раскачивание следует постепенно, доходя до такого движения, когда от вас не потребуется почти никакого усилия. Так же постепенно рекомендуется и заканчивать.

Проприорецептивные техники

А) на животе

Человек лежит на животе, руки перед ним, ладонями вниз, голова располагается на руках, опираясь на лоб. Партнер располагается слева, правая рука находится над крестцом лежащего человека ладонью вниз. Левая рука – на лопатках, для того чтобы они не начали двигаться вместе с тазом. Правая рука начинает медленно раскачивать таз от себя – к себе. Или вправо-влево по отношению к тому человеку, с которым делают это упражнение. Таким образом постепенно достигается равномерное раскачивание всего тела, но в основном движение идет на уровне таза.

Б) на спине со стороны ног и со стороны плеч

Человек лежит свободно на спине. Партнер должен взять его за ноги, не перекрещивая их и не поднимая высоко, и начать раскачивающее движение вперед-назад. Основное внимание нужно уделить движению на себя: тянуть слегка и отпускать, снова тянуть и отпускать. Так постепенно все тело начнет колыхаться по принципу маятника. При этом старайтесь не использовать силу рук, а тянуть на себя всем телом.

В) на боку

Человек лежит на боку, партнеру нужно положить одну руку на его лопатку, другую – на ягодицу, чуть сбоку (так, чтобы направление движения обеих рук совпадало). Одновременно начать движение, толкая руками вперед и отпуская, когда тело по инерции возвращается назад.

Г) на спине, раскачивание таза

Партнер располагается сбоку от выполняющего упражнение. Кладет обе руки по бокам от его таза на уровне тазобедренных суставов и постепенно начинает колыхание таза влево-вправо.

Упражнения на сопротивление стоп. Для детей или для взрослых

Эти упражнения высвобождают скрытое и явное физическое и эмоциональное напряжение. Активизируют речевые центры в коре головного мозга. Снижают гипертонус икроножных мышц.

Исходное положение: сидя на полу, на диване. Придумайте игру, например в водителя, путешественника и т. д. Возьмите ногу ребенка ладонью снизу под пяткой, так чтобы вы могли зафиксировать ее плотно и мягко. Вторую руку поставьте так, чтобы он мог нажимать на нее как на педаль. Пусть он нажимает на вашу руку не сильно, с выдохом, соизмеряйте свою силу так, чтобы у ребенка не было перенапряжения. Ваша рука и его стопа остаются на одном месте, никто из вас не пересиливает другого. Ваша задача заключается в том, чтобы ребенок научился сопротивлению без напряжения, так чтобы активизировалась ответная реакция мышц и сухожилий. Повторите сопротивление от трех до семи раз. Можно и больше, все зависит от ребенка, его возможностей и потребности в этом движении.

Рука, которая была снизу, так и остается там, а та, в которую ребенок толкал, начинает оказывать давление сверху стопы. Вы просите ребенка поднимать стопу вверх и в то же время препятствуете ее поднятию. Потом можно комбинировать сопротивление стоп вверх-вниз, используя обе своих руки. Одна стопа толкает вашу руку вниз, другая в это время тянет наверх, потом наоборот.

Оказываемое сопротивление со стороны родителя и ребенка должно быть равномерное, одинаковое по силе, спокойное.

Важно! Сопротивление должно происходить с выдохом, причем выдох делает и тот, кто выполняет это упражнение, и тот, кто помогает. Особенно если вы выполняете его с ребенком.

Рисование и массаж горизонтальными восьмерками (знак бесконечности) на теле. С прикосновением и на расстоянии

Это очень хороший способ расслабить и привести человека в равновесие и гармонию. Вначале, как в любой технике работы с телом, необходимо сказать, что вы хотите сделать, и получить согласие. Потом выбрать ту зону, с которой он хотел бы начать, и, аккуратно прикоснувшись, начать рисование восьмерки. Сначала рисуем одной рукой, потом другой. С какой руки вы начнете, не имеет значения. Просто в процессе выполнения упражнения поменяйте их.

Важно! Рисование/массаж восьмерками всегда идет вверх от центра восьмерки. Движение равномерное и спокойное. Можно рисовать столько восьмерок, сколько хочется, но обычно бывает достаточно 7 – 8 восьмерок в одну сторону.

Очень удобно использовать эту технику по отношению к лопаткам, спине, стопам, ладоням. Восьмерки можно рисовать над всем телом, не прикасаясь к нему. Например, когда человек лежит на спине или животе.

Восьмерки бедрами и ногами. Знак бесконечности. Выполняется в парах

Ноги, крестец и бедра образуют зону, в которой скапливается много напряжения, хронического стресса, подсознательных чувств и невыраженных эмоций. Это наша опора, заземленность, центр тяжести, сюда приходится основная физическая нагрузка. Свободное и раскрепощенное движение этой области помогает поддерживать высокий уровень стрессоустойчивости. Помогает правильному движению спинномозговой жидкости по позвоночному каналу и внутри черепа.

Восьмерки ногами

Исходное положение: лежа на полу, на спине. Ноги выпрямлены, руки свободно лежат вдоль тела или слегка разведены в стороны. Выполняющий упражнение полностью расслаблен и не делает никаких движений. Его ноги перекрещены в районе голеностопного сустава. Вы подкладываете свою ладонь снизу под пятку, второй рукой обхватываете голень сверху. Поднимаете ноги, партнер отдает вес своих ног и сам не принимает участия в движении. Чем больше он расслабляется и позволяет себе быть свободным, тем эффективнее идет упражнение. Вы начинаете движение ногами вверх в сторону той ноги, которая находится сверху, описывая максимально возможную окружность сначала вправо, потом влево. Если делать это слитно и плавно, как раз получается знак бесконечности. Затем поменяйте перекрест ног и повторите то же самое. Сделайте по 5 – 7 восьмерок в каждую сторону.

Восьмерки бедрами

Это упражнение особенно полезно детям. Исходное положение: ноги согнуты в коленях, прижаты к животу, щиколотки перекрещены. Движение идет вверх – в сторону. Здесь мы можем максимально задействовать движение тазобедренных суставов, тем самым расслабить крестец и копчик, деликатно растянуть ягодичные, бедренные мышцы и сухожилия. Данное упражнение отлично зарекомендовало себя в работе с детьми с дисплазией тазобедренных суставов, проблемами в ходьбе и общей координации.

Самое главное в этих упражнениях – чтобы тот, кому их делают, полностью расслабился и отдал вам вес своих ног.

Упражнение на успокоение и расслабление тела и эмоционально-чувственной сферы. Выполняется в парах

Ребенок или взрослый лежит на левом боку в позиции эмбриона: ноги согнуты в коленях и перекрещены на уровне лодыжек, руки скрещены на груди, как бы обнимая себя. Сядьте удобно сзади партнера, положите правую руку на крестец, а левую по очереди на: 7-й шейный позвонок (С 7), потом на затылок и лоб так, чтобы ладонь находилась на переднем родничке, а пальцы свободно лежали на лбу. В каждой позиции следует находиться столько, сколько будет необходимо. Обычно 1 – 2 минуты. В последней позиции оставайтесь 5 – 10 минут. Когда почувствуете сами или ваш ребенок (партнер, муж, жена и т. д.) скажет, что уже достаточно, деликатно уберите руки.

Как вариант это упражнение можно делать в положении лежа на животе. При этом правая рука тоже находится на крестце, а левая делает так же, как описано выше.

Это упражнение эффективно помогает снимать тревожность и нормализует работу симпатической и парасимпатической нервной систем.

Дополнение, небольшое, но очень важное (повторение)

Вы можете прилагать много усилий, чтобы помочь своему ребенку и научить его делать полезные для здоровья вещи. Вы можете прививать ему самое лучшее и стремиться вырастить из него достойного человека.

На самом деле единственное, что вы можете сделать, – это не учить его, как и что следует делать, а делать все это самому, быть таким, какой вы есть, открыться себе и своим чувствам. Позволяя себе быть собой, мы открываем все необходимые нам двери и принимаем все то, что полезно для нас на данный момент жизни.

Не надо заставлять ребенка делать что-то специально, особенно если вы сами этого не делаете. Только неназойливый пример, пример, который является частью вашей жизни, может по-настоящему увлечь ребенка.

Непосредственность, непроизвольность и спонтанность. Игра, забава, легкость и простота – вот ключи, которые помогут в процессе воспитания детей и самообучения родителей.

Если вы занимаетесь чем-то, то ребенок обязательно этим заинтересуется и, возможно, примет в этом участие. А может быть, и нет. Предоставляйте ему свободу выбора. Прекрасно, если наши дети похожи на нас в своих жизненных пристрастиях и целях, но так же верно и обратное. Ребенок может и должен иметь свое собственное представление о том, что ему надо в жизни, сколько и как он этого будет достигать. Наша задача сводится к тому, чтобы не помешать ему, не навязать свой способ восприятия и видения мира.

Дети любят повторять за взрослыми. Они отражают нас и то, что в нас происходит. Поэтому прежде, чем заняться воспитанием ребенка, мы смотрим на себя. А присматриваясь к нему, мы найдем для себя самых лучших учителей. Учиться у детей – не самая простая задача, зато очень веселая и приятная.

Упражнения, предназначенные в основном для взрослых, но полезные и для детей

Энергетические упражнения. Полярити-йога

Терапия Полярити – это один из методов натурального оздоровления. Название «Полярити» происходит от одного из основных законов движения энергии – закона полярности (плюс и минус), который используется в этом методе. Движение любой энергии идет от плюса к минусу. Специалисты по Полярити изучают законы, формы и схемы движения энергии в организме и учат, как использовать их для мобилизации натуральных способностей организма к самолечению. Полярити – это вид энергетического массажа.

Терапия Полярности – это метод, созданный Рандольфом Стоуном (1890 – 1981), американцем австрийского происхождения. Будучи специалистом по традиционной медицине, доктор Стоун отметил, что 80% его пациентов возвращались к нему спустя какое-то время, с теми же самыми болезнями в той или иной форме. Проведя многочисленные исследования, изучая различные практики целительства в течение своей 60-летней медицинской карьеры, он обнаружил, что важнейшим компонентом исцеления является целостный подход к организму человека на физическом, энергетическом и психологическом уровнях. Он создал Полярности в начале XX в., как гармоничное сочетание индийской традиции аюрведы и западного медицинского подхода.

Он был доктором остеопатии, натуропатии и хиропрактики, изучал рефлексологию, китайскую и аюрведическую медицину. Доктор Стоун создал систему, интегрирующую и западные, и восточные техники, в нее входят акупунктурная терапия, диета, физические и энергетические упражнения, упражнения на самосознание и дыхание.

Основой его подхода к разработке терапии Полярности явилась глубокая вера в то, что жизнью нашего организма управляют те же законы, которые действуют в космосе. И каждая клетка нашего организма подчинена этим законам.

Доктор Стоун считал, что мир существует благодаря универсальной энергии и что эта энергия течет между двумя полярными полюсами (отрицательным и положительным, инь и ян), циркулируя в нашем теле и вне его определенным образом. Жизнь – это форма движения энергии. Энергия оживляет все физические и физиологические функции нашего тела.

Зарядка энергетических центров

Делая глубокий вдох, поднимайтесь на пальцах и тянитесь вверх слегка расставленными в стороны руками. В открытые ладони принимайте энергию из космоса.

Встаньте на всю стопу, дыхание свободное, сформируйте энергетический шар, вкладывайте его по очереди в места, которые хотите снабдить добавочной энергией. В каждом месте подержите руки около 10 секунд, а в нижней части живота до 30 секунд.

Уравновешивание энергетического поля. Плавающий змей

Соедините ладони над головой. Плавно двигайте бедрами из стороны в сторону, одновременно плавным волнообразным движением опускайте соединенные лодочкой ладони через левую щеку вниз, потом обратно вверх и через правую щеку поднимите над головой. Медленно слегка разведите руки в стороны (держите ладони открытыми вверх), задержите на 5 – 7 секунд, принимая поток энергии из космоса.

Далее разведите руки в стороны, опустите вниз и положите ладони на нижнюю часть живота, подержите там 5 – 7 секунд. Повторите упражнение несколько раз.

Массаж лица

А. Массировать область между бровями (чакра третьего глаза), вдоль бровей от носа к вискам до уголков глаз, по обе стороны носа (точка за точкой) до уголков ноздрей, нижнюю челюсть от подбородка до ушей.

Б. Свободно опереть голову на эфирные (большие) пальцы в точках между носом и бровями, в точках на щеке под скуловой костью.

Массирование головы и «счесывание» энергии

А. Подушечками пальцев массировать голову снизу вверх, кончая «счесыванием» энергии с волос.

Б. Свободно опустить голову. Подушечками пальцев противоположной руки «счесывать» энергию, начиная от основания головы от середины наружу.

Позиции на корточках

Приседая, следует опереться на всю стопу. Если не получается, положить под пятку книгу.

А. Выпрямленные руки свободно положить на колени. Покачиваться вперед, назад и из стороны в сторону.

Б. Свободно опустить голову, пальцы скрестить на затылке. Покачиваться вперед-назад. При движении вперед расталкивать локтями колени.

В. Пальцы сплести, локти располагаются между коленями, покачиваться: назад, вдох – руки касаются груди, локти расталкивают колени; вперед – выдох, руки опускаются к полу.

Расслабление таза и тазобедренных суставов

А. Сидя на полу, опираясь сзади на руки (можно делать лежа), качать широко расставленные в стороны выпрямленные ноги.

Рекомендуется пожилым людям с малоподвижными суставами. Делать 15 – 20 минут каждый день.

Б. Лежа на животе, руки перед собой, положите голову на тыльную сторону рук, ноги расставьте и согните в коленях. Свободным движением ног делайте «ножницы», меняя положение ног (то одна нога сверху, то другая).

Сидя на столе или мостике над ручьем, дети часто болтают ногами. Это очень полезное, оздоровительное движение для коленных и голеностопных суставов.

Растягивание позвоночника и седалищного нерва

А. Сидя на полу, согнуть колени, держать руками пальцы ног и, отодвигая стопы ног, растягивать весь позвоночник, делая при этом длительный выдох, и выпрямлять колени. При вдохе прийти в исходное положение. Сделать несколько раз.

Б. Стоя наклониться вперед, колени согнуть и держаться ладонями за пятки. На выдохе медленно выпрямлять колени, растягивая седалищный нерв. На вдохе вернуться в исходное положение.

Позиция пирамиды

Расставить ноги на ширину плеч, слегка согнуть колени, ладонями опереться в колени так, чтобы устойчивая позиция обеспечивала расслабление позвоночника. Из этой позиции делать два типа движений, резко приседая вниз с поднятыми плечами и опущенными плечами, при каждом движении резко произносить звук «Хо!», выходящий из солнечного сплетения.

Работа с диафрагмой

Наклоняясь вперед и делая глубокий выдох, вводить пальцы рук под ребра, передвигая их при каждом вдохе от мечевидного отростка к бокам. Не идти внутрь, к печени и селезенке! Пальцы идут вертикально вверх вдоль ребер.

Открытие грудной клетки

Широким свободным жестом открывать и закрывать объятия, обнимая себя три раза, потом, поднимаясь на цыпочки, резко и широко открыть объятия, сделать резкий выдох со звуком «Ха!».

Рубка дров

Расставив ноги на ширину плеч, слегка согнуть колени, вытянуть руки, сцепить их в замок над головой. Делать движение (наклоняться) как при рубке дров с резким звуком «И-и-их» (при выдохе).

Дыхательное упражнение

А. Стоять прямо, плечи свободно расправлены. При вдохе легко ударять пальцами вдоль грудины снизу вверх. Задержать дыхание на вдохе и сильно ударять ладонями по верхней части грудной клетки. При выдохе расслабиться.

Б. Попеременное дыхание через правую и левую ноздрю. Правая – возбуждает, левая – успокаивает.

Попеременно закрывать то одну, то другую ноздрю, дышать в следующем ритме:

<i>Вдох</i>	<i>Задержка дыхания</i>	<i>Выдох</i>
4	8	4
5	10	5
6	12	6
7	14	7
8	16	8
9	18	9
10	20	10

Упражнения для самокоррекции Фрэнка Махони, создателя специальной программы Hypertone-X Muscle Release

Фрэнк Махони (Frank Machony) определяет гипертоническую мышцу как хронически стянутую. Она, как показывают его исследования, может вызывать состояние электрической перегрузки в центральной нервной системе. Кто-то может приспособиться к такой ситуации и выработать компенсаторные механизмы, другие же этого не могут. Из-за этого у них снижаются возможности к познанию и учению. Проблема состоит в том, что многие люди, находясь в состоянии замешательства, не находят ясного выхода и имеют только два варианта: либо остаться в состоянии замешательства, либо отключиться. Некоторые делают и тот и другой выбор одновременно. В такой ситуации мы оказываемся в условиях, ограничивающих наше познание и творчество.

При сокращении мышц работают различные проприорецепторы, мышечные волокна и проприорецепторы сухожилий, фасций, связок, соединений, влияющих на напряженность мышц. Их общая неправильная работа может вести к явлению гипертонуса мышцы.

Волокна мышцы

Чтобы начать движение какой-либо части тела, мышца должна работать со специфическими группами других мышц в определенной последовательности. Выделяют главную мышцу-двигатель – протагонист и противоположную ей – мышцу-антагонист. Существуют также синергетические мышцы, которые помогают главной мышце в осуществлении движения или стабилизации структуры и таким образом поддерживают ее деятельность. Например, для того чтобы поднести стакан с водой ко рту, двуглавая мышца плеча должна сократиться, а трехглавая в это время расслабиться в мере, равной сокращению.

Мышцы-синергетики в процессе всего этого должны стабилизировать плечо. Если трехглавая мышца не расслабится (происходит ее торможение) – локоть не согнется. Если она полностью заторможена (не сопротивляется сокращению двуглавой мышцы), тогда двуглавая мышца будет двигаться рывками и сократится максимально (чрезмерно), и из-за этого вода из стакана выплеснется. Информация от проприорецепторов различных мышц, связок, кожи и прочего обрабатывается прежде всего мозжечком, но в сотрудничестве с другими центрами мозга. Информация интегрируется, оценивается, сравнивается с уже известной, а затем выдается ответная реакция соответственно ситуации и соответствующим образом.

Целостная интеграция системы тело – интеллект

ЦЕЛЬ: улучшение физического и ментального функционирования путем коррекции гипертонической мышцы, нарушающей целостную интеграцию системы тело – интеллект.

1. Расслабление диафрагмы

Лягте на живот на твердую поверхность, положив под него, ниже и выше линии талии, небольшую подушечку или свернутое валиком полотенце (5 – 8 см толщиной). Сделайте вдох, максимально используя брюшную область и минимально грудную. Живот должен надуться и надавить на подушечку или валик. Когда сделан полный вдох, задержите дыхание и перекачивайтесь (покачивайтесь) на подушечке в течение пяти секунд, прикасаясь к ней только мышцами живота. Приподнимите руки и ноги вверх, это поможет прикасаться к подушке только брюшной областью. Затем расслабьтесь и отдохните в течение пяти минут. Повторите упражнение три раза.

2. Раскачивание на крестце

Сядьте на твердую поверхность. Приподнимите ноги, согнутые в коленях. Обхватите руками колени и отклонитесь назад до тех пор, пока руки не выпрямятся. В таком положении раскачивайтесь на крестце вперед-назад, из стороны в сторону на протяжении двадцати секунд. Будьте внимательны и не допускайте того, чтобы сидеть на копчике!

3. Расслабление большой ягодичной мышцы

Лягте на пол, одну ногу вытяните, а другую согните в колене и прижмите ее к груди, насколько это возможно, фиксируя одной рукой колено, а другой лодыжку. Голень повернута по диагонали, стопа направлена к центру тела. Используйте руки, чтобы зафиксировать ногу. Удерживайте руками ногу в таком положении, потому что в этом положении ягодичные мышцы расслаблены и выпрямляют ногу.

Прижимайте ногу к себе в таком положении в течение пяти секунд, нога при этом не должна совершать движений. Далее расслабьте большую ягодичную мышцу и снова прижмите ногу к груди; диапазон движения должен увеличиться. Повторите это упражнение три раза. Примечание: делайте выдох во время надавливания, не задерживайте дыхание.

4. Расслабление икроножной мышцы

Встаньте около стула или стола. Наклонитесь немного вперед и держитесь обеими руками за стул или стол. Одну ногу отведите назад и выпрямите, вторую выставьте немного вперед и согните в колене. Корпус тела и нога, расположенная позади, должны находиться на одной линии. Сгибайте колено ноги, находящейся впереди, а пятку другой ноги опускайте на пол и растягивайте икроножную мышцу.

Расслабьте пальцы ноги, упираясь в пол и плотно надавливая ими во время выдоха. Удержите ногу в позиции сокращения икроножной мышцы в течение пяти секунд. Расслабьтесь и повторите, увеличивая диапазон движения с каждым повторением. Никогда не нужно использовать максимальную силу.

5. Расслабление двуглавой мышцы бедра

Сядьте на массажный стол, кушетку и т. п.; одна нога на столе, она выпрямлена, стопа направлена прямо. Наклоните корпус вперед к ноге до тех пор, пока вы не почувствуете напряжение в области двуглавой мышцы (задняя часть бедра). Другая нога опущена вниз; опирайтесь на нее в течение пяти секунд во время выдоха. Отдохните и снова делайте наклоны вперед, увеличивая диапазон движения с каждым наклоном. Повторите упражнение по три раза для каждой ноги.

6. Расслабление верхней трапециевидной мышцы

Сидя сожмите рукой трапециевидную мышцу, используя руку с противоположной стороны тела (левой рукой сжимайте правую трапециевидную мышцу, а правой рукой – левую). Делайте вращение шеи по кругу, двигая головой по максимальной амплитуде, насколько это возможно, для того чтобы расслабить мышцы шеи. Делайте вращения шеи по три раза в каждом направлении.

Далее наклоните голову вперед вниз, затем в сторону, как будто стремитесь прикоснуться щекой к плечу. Положите руку на голову назад и расслабляйте верхнюю трапециевидную мышцу в попытке поднять голову. Повторите упражнение три раза, удерживая мышцу в сокращенном состоянии на протяжении пяти секунд совмещая с выдохами. Каждый раз диапазон движений должен увеличиваться.

7. Перекрестная и односторонняя интеграция

Шагайте на месте: руки свободно движутся от плеч, пересекая среднюю линию тела, и прикасаются к противоположному колену. После того как вы сделаете приблизительно

десять шагов таким образом, шагайте, прикасаясь рукой к колену с той же стороны тела (правой рукой к правому колену, левой рукой к левому), сделайте десять таких шагов. Затем снова вернитесь к ходьбе перекрестно, затем односторонне. Продолжайте шагать, изменяя схему движения от перекрестной к односторонней, в течение двадцати – тридцати секунд.

Постепенно уменьшайте количество шагов перекрестно или односторонне до тех пор, пока вы не станете переходить от одного образца движения к другому непринужденно. Закройте глаза и повторите упражнение с закрытыми глазами. Когда глаза закрыты, активизируются передние области мозга.

Образовательная Кинесиология

Образовательная Кинесиология – современное эффективное направление науки и практики в области человекознания, основанное американскими авторами доктором Полом Деннисоном и Гейл Деннисон. Это направление предполагает целостное воззрение на человека, на развитие личности и ее опыта. Оно синтезирует некоторые наиболее перспективные личностно ориентированные теории и прикладные достижения психологии, педагогики и нейрофизиологии.

Образовательная Кинесиология – это образовательная программа, сочетающая в себе одновременно знание и практику гармоничного развития человека через организацию системы специальных движений, физических упражнений и психотехнических приемов, гармонично влияющих на психический, интеллектуальный, личностный уровни.

Упражнения и приемы Образовательной Кинесиологии направлены на развитие и восстановление природных уникальных возможностей человека. Возможности нашего природного развития блокируются по разным причинам – современная система образования не может в полной мере рассчитать и в полной мере учесть особенности природы растущего человека и его индивидуальные характеристики по причине обездвиженной жизни, учебных и иных стрессов. Препятствия негативно сказываются на становлении наших базовых умений видеть, слышать и слушать, чувствовать и двигаться, что отражается на учебно-познавательной деятельности и поведении. Работа с подобными рода препятствиями и оживление естественных механизмов системы тело – интеллект – и есть предмет Образовательной Кинесиологии.

Слово «Образовательная» (от лат. *educare* – «вытягивать») в данном словосочетании означает поиск человеком знаний о себе, о внутренних препятствиях к развитию, о возможностях самообразования – то есть о способах и навыках продвижения «я», личностного роста в рамках целостной системы тело – интеллект. Слово «Кинесиология» (*Kinesis* – движение, *Logos* – учение) означает учение о структуре и движении тела, их связи с функционированием мозга.

Различные программы Образовательной Кинесиологии широко используются в учебно-воспитательном процессе с детьми разного возраста. Они направлены на формирование особого рода навыков – развивающих. Поэтому к данным программам обращаются на уроках математики, письма, чтения, естествознания, физкультуры и др.

Методы работы (коррекция, развитие, обучение) с ребенком соблюдают природные законы развития сознания и телесных процессов, принцип «уважения и сопровождения роста» его личности и опыта. Они экологичны, не допускают интервенции в его внутренний мир.

Образовательная Кинесиология – молодое направление. Вместе с тем сегодня она быстро и успешно развивается и входит в профессиональную жизнь специалистов – психологов, педагогов, врачей и других «помогающих» профессий – более чем в 30 странах мира: США, Канаде, Германии, Англии, Австралии, Швейцарии, Польше, Австрии, России и др. В ряде стран открыты колледжи и факультеты по профессиональной подготовке специалистов по кинесиологии.

О программе «Гимнастика Мозга» ®

Программа «Гимнастика Мозга» ® – начальный уровень Образовательной Кинесиологии – представляет собой систему простых и доставляющих человеку удовольствие движений, направленных на развитие опыта учения человека на уровне работы «целостного мозга». Тестовые процедуры в Образовательной Кинесиологии выявляют тот факт, что многие и многие люди (в силу незнания возможностей своего естественного развития или чрезмерного старания при достижении каких-либо целей) «отключают» механизмы интеграции мозга, необходимые для полноценного учения и роста.

В результате этого возникают разрыв между мыслью и движением, неспособность выразить то, что было воспринято или заучивалось. Ребенок страдает от синдрома неуспешности. Напрашивается вывод о необходимости использовать работу целостного мозга в процессе учения. «Гимнастика Мозга» предлагает для этого специальные процедуры реформирования неконструктивных, стереотипных связей в системе тело – интеллект, т. е. связей между мыслью и телом. Более того, она ведет ребенка навстречу его уникальным возможностям.

Гимнастика Мозга – начальная программа Образовательной Кинесиологии.

Образовательная Кинесиология – экологичное развитие личности!

В 1993 г. программа Пола и Гейл Деннисон по «Гимнастике Мозга» получила широкую известность – она заняла третье место в конкурсе «Выдающиеся современные образовательные технологии» США, а ее создатель получил награду «Дельта Каппа Фи» от Калифорнийского университета.

Внимание!

Все упражнения выполняются в зоне комфорта!

Ритмирование



Начните с приема воды и выполните последующие упражнения

Ритмирование – это подготовка человека к естественному учению. Показателями ритмированного состояния тела являются четыре свойства: энергичность, равновесие в работе левой и правой половины тела и полушарий мозга, активность, позитивный настрой (как готовность принять новое учение).

1. Вода

Вода позволяет ионизировать соли, чем повышает электрический потенциал в мембранах нервных клеток и обеспечивает необходимыми формами протеина и их функционированием во всей неравной системе. Вода составляет 76% веса тела человека. Вода также повышает уровень кислорода, столь необходимый для гемоглобина.



Рис. 7

2. Кнопки мозга

Упражнение «кнопки мозга» обеспечивает приток свежего кислорода в мозг. Одна рука находится на пупке, а другая массирует точки под ключицами между ребрами. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Упражнение активизирует мозг, подготавливая его к восприятию сенсорной информации.



Рис. 8

3. Перекрестный шаг

Это упражнение активизирует оба полушария. Перекрестный шаг – это перекрестно-латеральная ходьба на месте. Необходимо касаться правым локтем левого колена, а затем левым локтем правого колена. Таким образом активизируются одновременно обширные зоны обоих полушарий головного мозга. При медленном выполнении упражнение активизирует баланс вестибулярной системы.



Рис. 9

4. Крюки Деннисона

Упражнение одновременно активизирует сенсорную и моторную часть в обоих полушариях головного мозга. Это упражнение приводит к интегрированному состоянию, которое помогает наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.



Рис. 10

1-я часть упражнения: скрестите лодыжки, как вам удобно. Вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Скрестите руки, соедините ладони и возьмите пальцы в замок. Выверните их на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Дополнительно: язык прижимать к твердому небу, глаза

вверх.

2-я часть упражнения: разомкнув ноги, прикоснитесь кончиками пальцев обеих рук друг к другу, опустите руки ниже уровня пупка. Дополнительно: язык прижимать к твердому небу, глаза вниз.

5. «Ленивые восьмерки»

Рисование «Ленивых восьмерок», или знака бесконечности, способствует развитию навыка пересечения среднего зрительного поля без перерывов, необходимого при чтении; активизирует оба глаза (правый и левый) и интегрирует оба зрительных поля (левое и правое). Восьмерка рисуется лежащей на боку: точка в ее центре соединяет прорисовываемые непрерывной линией окружности и разделяет зрительное поле на левое и правое.

Учебные инструкции

- Встаньте напротив центра «Ленивой восьмерки» и рисуйте ее на уровне глаз.
- Примите удобную позу при рисовании: ноги – на ширине плеч для равновесия тела. Начните рисовать левой рукой, чтобы сразу же активизировать правое полушарие.
- Начните рисовать влево от центра – вверх против часовой стрелки, по окружности и вернитесь в центр. Далее рисуйте от центра вправо – вверх по часовой стрелке, в сторону по окружности, и вернитесь в исходную точку.
- Следите глазами за «Ленивой восьмеркой»; голова слегка следует за ее траекторией.



Рис. 11

Вариации

- Активизируйте слух и сопровождайте рисование левой и правой рукой словами: «Вверх, влево по кругу. Пересечение средней линии. Вверх по кругу, вниз и снова в центр».
- Упражнение можно делать с закрытыми глазами для усиления ощущений от «Ленивой восьмерки».
- Нарисуйте «Ленивую восьмерку» в воздухе, на плакате или – для усиления тактильных ощущений – пальцами на песке, бумаге, доске.
- Рисуйте «Ленивые восьмерки», увеличивая их размер: большие – на вертикальной поверхности, а малые – на горизонтальной поверхности, столе.
- «Энергетические восьмерки»: руки идут от центра одновременно в стороны – каждая рисует свою окружность. Далее они пересекают центр «Ленивой восьмерки» и рисуют другую ее окружность в противоположном зрительном поле. Движение рук медленное, внимание направляется одновременно на оба зрительных поля, правое и левое, и контролирует движения рук.

Упражнение активизирует мозг для:

- пересечения средней визуальной линии и повышения межполушарной интеграции;

- улучшения бинокулярного и периферического зрения;
- повышения координации движений мышц глаз (особенно при прослеживании).

Учебные навыки:

- механизмы чтения (движения глаз слева направо);
- распознавание символов письменного языка;
- понимающее чтение (работа долговременной ассоциативной памяти).

Связь поведения и позы тела:

- расслабляет глаза, шею и плечи при сосредоточении;
- улучшает восприятие глубины;
- улучшает центрацию, баланс и координацию.

История движения

Зрительное и кинестезическое следование за знаком бесконечности, или «Ленивой восьмеркой» малых размеров, используется в образовательной терапии для развития осознания кинестезических и тактильных ощущений учащихся, испытывающих серьезные проблемы с учебой. Такого рода учащиеся обычно проявляют неврологическую незрелость при пересечении среднего визуального поля. Это упражнение помогает избавиться от перевернутого и зеркального письма и чтения. Доктор Деннисон адаптировал «Ленивые восьмерки» в 1974 г.: он давал учащимся рисовать их на доске, чтобы включить в работу крупные мышцы тела и развить навыки слежения глаз за движениями рук. У этих учащихся быстрее развивались навыки различения символов и левоправосторонней ориентации.

6. Двойные рисунки

«Двойные рисунки» – это билатеральное рисование в среднем поле (листа бумаги), предназначенное для осознания направления движения и ориентации тела в пространстве. Если у учащегося развито чувство различения левой и правой сторон в процессе рисования или письма, то он ощущает центр своего тела и соотносит движения (вперед, назад, вверх и вниз) по отношению к нему. Это чувство развивается у ребенка главным образом тогда, когда он неумело водит рукой и создает различные формы по памяти. «Двойные рисунки» ощущаются лучше при работе крупных мышц рук и плеч. Встаньте за учащимся, возьмите обе его руки в свои и нарисуйте ими что-нибудь несколькими простыми движениями. Научите его выполнять упражнение, соотнося движения с центральной линией тела. Сопровождайте движения словами: «В сторону, вверх, к себе, вниз». Пусть учащийся сидит расслабившись, когда обе его руки движутся свободно, зеркально симметрично по отношению друг к другу.



Рис. 12

Вариации

- Перейдите от рисования двумя руками на доске к рисованию на маленьком листочке бумаги, прикрепленном к доске или полу.
- Предлагайте различные средства для рисования «Двойных рисунков» (мел, краски, маркеры, фломастеры).
- Делайте «Двойные рисунки» в воздухе при работе с группой.
- Выполняйте упражнение двумя пальцами, поочередно прикасаясь к большому остальными пальцами руки.
- Изобразите «Двойные рисунки» в воздухе плечами, локтями, кистями рук или ногами (для расслабления, снятия напряжения).
- Выполняйте «Двойные рисунки» всеми конечностями: рисуйте руками и ногами одновременно.

Упражнение активизирует мозг для

- координации «руки – глаза» в разных зрительных полях;
- пересечения средней кинестезической линии;
- осознания пространства и зрительного различия.

Учебные навыки

- способность следовать глазами за движением рук в разных направлениях;
- декодирование и кодирование зрительных символов;
- письмо, правописание, математика.

Связь поведения и позы тела

- помогает осознанию работы левой и правой сторон тела;
- улучшает периферическое зрение;
- помогает осознанию тела, координации и специализации связи «руки – глаза»;
- развивает умения и навыки спортивных движений.

История движения

Доктор Геттман, оптометрист, специалист в области развития зрения, описал билатеральное рисование в своей первой книге «Как помочь становлению интеллекта вашего ребенка». Доктор Деннисон адаптировал это упражнение для клиентов своего обучающего центра в стремлении мотивировать их на творчество, игру и изобретения. «Двойные рисунки» способствуют развитию навыков совместной работы глаз, координации «руки – глаза», работе рук, конвергенции глаз и активизируют движения в средней зоне тела. Когда зрительная функция улучшается, параллельно растут и учебные

достижения.

7. Сова

Птица, в честь которой названо это упражнение, имеет большую голову, большие глаза и мягкие перья, дающие ей возможность летать бесшумно. Сова способна поворачивать голову более чем на 180°. Она может одновременно вращать головой и глазами, поэтому поле ее зрения очень широкое. Эта птица также обладает радарным слухом. Движения упражнения «Сова» предназначены для развития подобных умений: зрительных, слуховых, а также и для поворота головы.



Рис. 13

Это упражнение снимает напряжение в шее и плечах, которое возникает в состоянии стресса, особенно тогда, когда человек держит в руках тяжелую книгу, координирует глаза во время чтения или включает в работу навыки видения с близкого расстояния. Более того, «Сова» ослабляет напряжение шеи, вызванное сверхвокализацией при чтении. Это упражнение удлиняет мышцы шеи и плеч, восстанавливает в них нормальное кровообращение, повышает циркуляцию крови в мозгу и таким образом активизирует сосредоточение внимания и навыки понимания.

Учебные инструкции

- Положите свою руку на плечо так, чтобы вы могли деликатно сжимать верхнюю трапециевидную мышцу, которая обычно напрягается в процессе слушания, устной речи или мышления.
- Голова медленно пересекает среднюю зону тела, поворачивается налево, затем направо; подбородок держится прямо.
- Для расслабления мышц затылка и шеи сделайте выдох; голова при поворотах налево и направо достигает крайних позиций и опускается вниз, когда проходит через серединную линию тела. Повторите то же самое с другим плечом.
- По мере расслабления мышц голову можно поворачивать значительно дальше влево и вправо, усиливая аудиальные позиции.

Вариации

- Сделайте один или два полных цикла дыхания на каждые три поворота головы; полностью расслабьтесь.
- Прислушивайтесь к звукам левым ухом (поверните голову налево), правым ухом (голову направо) и обоими ушами (подбородок опущен).
- Воспроизводите звуки совы – «ууу-х» – на выдохе.

Упражнение активизирует мозг для

- пересечения средней аудиальной линии (слуховое внимание, восприятие и память);
- слушания звуков собственного голоса;
- совершенствования внутренней речи, мышления;
- развития произвольного движения глаз;
- интеграции зрения и слуха с движениями тела как единого целого.

Учебные навыки

- понимающее слушание;
- речь и устное сообщение;
- математические вычисления;
- память (правописание и линейная информация);
- работа с компьютером и другой техникой.

Связь поведения и позы тела

- развивает способность поворачивать голову в стороны;
- усиливает, балансирует работу передних и задних мышц шеи;
- формирует навыки сосредоточения зрения; расслабляет мышцы шеи, челюстей, плеч в процессе сосредоточения;
- центрирует голову (помогает расслабиться голове и переносить ее тяжесть на локти);
- балансирует работу передних и задних мышц шеи (снижает напряжение, идущее от сверхнапряженной позы).

История движения

«Сова» – упражнение, расслабляющее верхнюю трапециевидную мышцу шеи, было предложено доктором Деннисоном для снятия напряжения, возникающего при использовании навыков видения с близкого расстояния, – при чтении, письме, математических вычислениях или работе с компьютером. В первые шесть месяцев жизни поворот головы активизирует тонический рефлекс шеи, отвечающий как за развитие взаимодействия сторон тела, так и за языковое становление.

8. Помпа

«Помпа» помогает растягивать икроножные мышцы и восстанавливать их естественную длину. В ситуации стресса эти сухожилия сильно сокращаются. В этом упражнении человек пытается достать пяткой пол и таким образом удлиняет икроножную мышцу. Этим он снижает влияние охранного рефлекса и возвращает мышцам нормальный тонус.

Учебные инструкции

- Встаньте и держитесь руками за стену или спинку стула. Расположите одну ногу позади корпуса тела, а другую впереди. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная позади, должна быть выпрямлена. Держите корпус прямо.
- В начале упражнения пятка ноги, расположенной позади, поднята от пола и вес тела приходится на ногу, выставленную вперед. Далее вес с этой ноги переносится на ногу, расположенную позади, а пятка по возможности опускается на пол.
- Делайте выдох при движении, когда пятка опускается на пол, и вдох, когда нога расслабляется и пятка поднимается от пола. Повторите упражнение три раза или более.

Вариации

- Растягивайте сухожилия ног дальше, увеличивая для этого шаг и пытаясь пяткой достать пол.
- Растяните мышцы верхней части ноги (подколенное сухожилие) сильнее, делая больший выпад на ногу, выставленную вперед, и затем перенося вес тела на ногу, расположенную позади.

Упражнение активизирует мозг для

- интеграции передних и задних отделов мозга;
- развития выразительной речи и языковых способностей.



Рис. 14

Учебные навыки

- понимающее слушание;
- понимающее чтение;
- творческое письмо;
- умение завершать начатое.

Связь поведения и позы тела

- увеличивает время сосредоточения внимания;
- улучшает навыки сосредоточения и реагирования.

История движения

Доктор Деннисон обнаружил позитивное влияние упражнения «Помпа» в процессе работы с подростками и взрослыми, которые не могли выразить свои мысли на вербальном уровне или осмысленно описать знакомый им материал. Он обнаружил также, что эти люди обычно испытывали напряжение в сухожилиях под коленями и из-за этого испытывали негативный эффект охранного рефлекса, стягивающего икроножные мышцы. Будучи марафонцем, Деннисон использовал модифицированный вариант расслабления подколенных сухожилий, снимающий напряжение и с икроножных мышц. Упражнение «Помпа» было включено в программу «Гимнастики Мозга» для того, чтобы обучающиеся могли осознавать ощущения, возникающие при работе их икроножных мышц, в которых локализуется двигательный стереотип сокращения мышц и отклонения тела назад. Как только рефлекс стягивания тела ослабляется благодаря этим упражнениям, обучающиеся очень часто становятся более активными и успешнее развивают свои языковые способности.

9. Вода

Вода – отличный проводник электрической энергии. Две трети тела человека, более 70%, состоит из воды. Все электрические и химические действия мозга и центральной нервной системы зависят от проводимости электрических связей между мозгом и сенсорными органами, которые поддерживаются водой. Подобно тому как дождь падает на землю, вода лучше всего впитывается телом, если попадает в него регулярно небольшими порциями.

Учебные инструкции

- Стрессы психологические и от окружающей среды снижают уровень воды в теле, ведут к обезвоживанию его клеток.
- Вода нужна для правильного функционирования лимфатической системы. (Клеточное питание и выведение шлаков зависит от работы лимфатической системы.)
- Все другие жидкости, которые поступают в тело в процессе питания, перерабатываются как продукты.
- Обработанная пища не содержит воды и, подобно кофе и подобным напиткам, ведет к обезвоживанию.
- Работа с электронной техникой (компьютерная система, телевизор) ведет к обезвоживанию тела.
- Традиционный путь обеспечения тела водой – это прием 25 мл воды на килограмм веса тела каждый день, особенно при стрессе.
- Человеку трудно «прописать дозу» воды, но при наличии соответствующей информации он сам может определить необходимое ему количество.

Вода активизирует мозг для

- надежных электрических, химических действий между мозгом и нервной системой;
- надежного накопления и оживления информации.

Учебные навыки

- все учебные навыки улучшаются с приемом воды;
- воду необходимо принимать перед контрольной работой или во время возможных стрессов.

Связь поведения и воды

- улучшает концентрацию внимания (снижает умственное утомление);
- повышает способность двигаться и быть активным участником событий;
- улучшает умственную и физическую координацию (снимает многие трудности, которые относятся к нейрологическому функционированию);
- снижает стресс, улучшает коммуникацию и социальные навыки.

Почему мы предлагаем воду

Занимаясь марафоном, доктор Деннисон узнал много о пользе воды для своего тела и мозга. В своих центрах учения он обратил внимание на то, что учащиеся часто испытывали жажду и пили большое количество воды и после приема воды становились более живыми и посвежевшими. Это наблюдение привело Деннисона к выявлению новых ценных свойств воды.

**ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ВОДЕ
В СООТВЕТСТВИИ С ЕГО ВЕСОМ**
(средний ориентир для педагога или родителя)

Возраст ребенка	Вес тела	Потребность в воде
5 лет	20 кг	500 мл/день
10 лет	35–40 кг	875–1000 мл/день

Помните о том, что во время стресса, интенсивных занятий спортом и посещения бани, сауны потребности в воде могут возрастать в несколько раз.

10. Энергетическая зевота

Зевота – это природный зевательный рефлекс, который повышает циркуляцию крови в мозге и стимулирует работу всего тела. В идеале мы должны зевать свободно, но стараемся избегать этого, что создает устойчивое напряжение в мышцах и связках челюстей. В «Гимнастике Мозга» зевота – хорошая манера. Если плотно прикоснуться и держать напряженные места на скулах во время зевания, это поможет балансировать движение костей черепа и расслабит напряжение в мышцах головы и челюстей.

Учебные инструкции

- Представьте, что вы готовы зевнуть, закройте глаза и помассируйте зоны соединения нижних и верхних коренных зубов. Мышцы, расположенные вокруг верхних коренных зубов, участвуют в открывании рта, а те, которые располагаются выше нижних коренных зубов, отвечают за его закрывание.
- Сделайте глубокий расслабляющий звук зевоты и массируйте эти мышцы.
- Повторите упражнение 3 – 6 раз.

Вариации

- Найдите места связок между челюстями, открывая и закрывая рот, и прикасайтесь к ним кончиками пальцев. Рот открыт, но не напряжен, представьте, что вы зеваете, и в это время массируйте передние связки мышц.
- Легко прикоснитесь к обеим связкам челюстей, обхватив нижнюю челюсть ладонями. Слегка откройте рот для расслабления, прогладьте руками вниз вдоль челюсти и почувствуйте, как напряжение в их мышцах тает под вашими пальцами.

Упражнение активизирует мозг для

- улучшения сенсорного восприятия и моторной функции глаз и мышц, отвечающих за звучание и жевание;
- улучшения процессов окисления в организме, надежного и спокойного функционирования тела;
- улучшения зрительного внимания и восприятия; спокойной работы мышц лица;
- улучшения вербальной и экспрессивной коммуникации;
- развития способности выбирать нужную информацию.



Рис. 15

Учебные навыки

- чтение вслух;
- творческое письмо;
- публичная речь;
- свободное видение и мышление во время умственной работы.

Связь поведения и позы

- повышает резонирование голоса;
- помогает расслабить глаза;
- стимулирует экспрессию и творчество;
- улучшает равновесие тела.

История движения

Более 50% нейрологических связей между телом и мозгом проходит через челюсти. Связь между проприоцепторами в челюстях, бедрах и стопах – это ключ к балансу всего тела и установлению равновесия тела. Мышцы челюстей часто самые напряженные в теле человека. В 1981 г. доктор Деннисон узнал от доктора Джанета Гудрича, автора книги «Естественное улучшение здоровья», о том, что зевание полезно и улучшает зрение.

11. Думающий колпак

Это упражнение помогает учащимся сосредоточить внимание на собственном слухе и процессе слушания. Оно также снимает напряжение в мышцах головы. В этом упражнении большим и указательным пальцами мягко оттягивают назад и прижимают, массируя, раковины ушей. Массаж начинают сверху и идут вниз вдоль «свернутых» частей ушной раковины, вплоть до мочек ушей.

Учебные инструкции

- Держите голову прямо, чтобы подбородку было удобно.
- Упражнение повторяют трижды или более.

Вариации

- Делайте упражнение «Думающий колпак» вместе с «Энергетической зевотой».
- Зевайте со звуком (или пропевайте гласные).
- Делайте это упражнение при чтении написанного от руки текста.



Рис. 16

Упражнение активизирует мозг для

- пересечения средней аудиальной линии (имеющей отношение к слуховому вниманию, распознаванию, различению, восприятию, памяти);
- слушания собственного голоса во время говорения;
- успешной работы кратковременной памяти;
- совершенствования внутренней речи и навыков мышления;
- повышения умственных и физических способностей;
- согласованного слушания обоими ушами;
- включения ретикулярной формации (защиты от отвлекающих звуков).

Учебные навыки

- понимающее слушание;
- публичная речь, пение, игра на музыкальных инструментах;
- внутренняя речь и вербальное общение;
- письмо (декодирование и кодирование).

Связь с навыками

- вычисления в уме;
- сосредоточение во время работы с компьютером и другой электронной техникой.

Связь поведения и позы тела

- улучшает дыхание и повышает энергию;
- улучшает резонирование голоса;
- расслабляет мышцы челюстей, языка и лица;
- улучшает навыки поворота головы налево и направо;
- усиливает фокус внимания;
- улучшает равновесие, особенно в движущемся транспорте;
- улучшает слуховое восприятие;
- расширяет периферическое зрение.

История движения

Это упражнение для развития слуха, используемое в курсах Оздоровляющего Прикосновения, прикладной кинесиологии, в системе акупунктуры, стимулирует более чем 400 акупунктурных точек в ушах. Эти точки имеют отношение к активности всех функций мозга и тела. Доктор Деннисон обнаружил, что это упражнение эффективно для интеграции речи и языка. «Думающий колпак» позволяет уловить значение слов. Ритм, звук и образ воспринимаются и постигаются одновременно. Отметим, что чрезмерное воздействие электронных звуков (наушники, радио, телевидение, компьютер, видеоигры)

блокирует нормальное функционирование слуха.

Приложение

Позы тела и слабость мышц

Отклонение в позе	С какими мышцами связано
<i>Уши не на одном уровне</i>	Шеи, ромбовидные, крестцово-остистые, поясничные, средние ягодичные, верхняя часть трапециевидных
<i>Плечи не на одном уровне</i>	Широчайшие спины, мышцы шеи, средние ягодичные, верхняя часть трапециевидной мышцы, дельтовидные
<i>Бедра не на одном уровне</i>	Поясничные, приводящие, средние ягодичные мышцы
<i>Плечи повернуты в разные стороны</i>	Поднимающие лопатки
<i>Голова располагается ровно, но повернута в сторону</i>	Ромбовидные, живота, трапециевидные, крестцово-остистая мышцы
<i>Таз не на одном уровне</i>	Поясничные, широкие фасции бедра, портняжные, живота
<i>Руки развернуты по-разному</i>	Малые круглые
<i>Рука держится отведенной от тела</i>	Средние ягодичные

<i>Живот висит или втянут</i>	Живота, грушевидные, поясничные
<i>Живот втянут внутрь или вытирает вонюче</i>	Крестцово-остистые, поясничные
<i>Согнутые ноги</i>	Приводящие, широкие фасции бедра, средние ягодичные
<i>Стяжки под коленями</i>	Тонкие, портняжные
<i>Колени чрезмерно отведены назад</i>	Подколенные, икроножные, четырехглавые бедра
<i>Корпус наклонен вперед</i>	Камбаловидные
<i>Спина отклонена в сторону (вбок)</i>	Живота, крестцово-остистые, широчайшие спины
<i>Лодыжка повернута внутрь или плоскостопие</i>	Поясничные, передние большеберцовые
<i>Стопы повернуты внутрь (косолапость)</i>	Поясничные
<i>Стопы развернуты в стороны</i>	Приводящие, икроножные, короткие малоберцовые, поясничные, тонкие
<i>Лодыжка отклонена в сторону</i>	Короткие малоберцовые мышцы круглые
<i>Трудности с отведением рук</i>	Трапециевидные, верхние трапециевидные, большие круглые
<i>Руки поднимаются с трудом</i>	Передние зубчатые, ромбовидные, поднимающие лопатку, дельтовидные, живота, надостные, малые круглые, ключичная часть больших грудных

Особенное приложение

О том, насколько важным и полезным может быть опыт общения с животными, известно уже давно. Для лечения и реабилитации чаще детей, но и взрослых тоже используются лошади, собаки, дельфины. Чем больше ваш ребенок будет общаться с животными, ухаживать за ними, вместе бегать и веселиться, тем лучше это будет для него и для вас.

Интересным опытом в моей жизни было знакомство с Фредом Дональдсоном. Фред играет с дикими зверями, с людьми всех возрастов на всех континентах, и эта его игра, принесенная от животных, иной раз помогает лучше, чем долгие и дорогостоящие медицинские и психологические терапии.

Фред Дональдсон
натуральная, истинная игра

Original Play

О. Фред Дональдсон, доктор философии, изучающий процесс игры с детьми, взрослыми и животными на протяжении почти 30 лет, выработал термин «истинная игра», он международный консультант в образовании и известен своими исследованиями игры с детьми и дикими животными.

Его книга «Играй с сердцем» была номинирована на Пулитцеровскую премию. Он пионер в использовании игры как альтернативного средства для работы с различными психологическими состояниями человека. Автор этой программы более 30 лет занимается игрой: с дикими животными разных видов, хищниками и травоядными; с морскими и сухопутными, детенышами и взрослыми, большими и маленькими. Фред Дональдсон играл с гепардами, волками, дельфинами, дикими лошадьми, слонами.

Проводя свои тренинги и занятия по всему миру, он играет с очень важными и очень взрослыми людьми, с родителями, бабушками и дедушками. И в каждом из них затаился ребенок, который только и ждет, чтобы ему сказали: «Давай поиграем!»

Он играет с детьми, которые выросли на улице, с «трудными» подростками, «тяжелыми» подростками, с детьми и взрослыми, которые испытывают трудности в различных сферах жизни, особенно эта игра влияет на психоэмоциональное состояние людей со специальными потребностями (ДЦП, аутизм, гиперактивный синдром, агрессивное поведение).

Его игра помогает нам лучше понять себя, научиться сердечному общению с другими. Фред верит, что «во время игры одно лицо Бога разговаривает с другим лицом Бога», во время игры мы находим со всеми общий язык – язык понятный всем, тот, на котором говорит наше сердце. Ты погружаешься в игру, доверяешь себе, радуешься счастливой возможности поделиться со всеми своими чувствами и эмоциями.

«Первый раз я увидел Фреда в 2003 г., в Варшаве. На его тренинг пришли психологи, педагоги, студенты, профессиональные спортсмены и просто интересующиеся, желавшие узнать для себя что-то новое и необычное.

Удивительное, необычное и очень интересное уже ждало нас. Фред немного рассказал о себе и показал фильм о том, как он играет с дикими канадскими волками. Потом другой сюжет, где он играл с трудными подростками и с детьми со специальными потребностями. В каждом из этих фильмов было видно, что Фред замечательно точно и верно находит путь, с которым он идет в игру и с ребятами, и со зверятами. И те и другие принимали его с радостью. Для каждого он находил свой ритм и активность, чувствовал, как начать и закончить движение с тем или иным ребенком.

Он рассказывал о принципах и основах игры, которые он перенял от животных, о том, как важно иметь во время игры открытое сердце. И если твое сердце однажды открылось, оно останется таким на всю жизнь. Интересно было видеть, как на нашем тренинге менялись люди. Как они становились ближе и понятнее друг для друга. Игра оказалась тем, чего не хватало каждому из нас, от этой игры проснулся внутренний ребенок, который подарил нам свою мудрость.

В следующий раз мы увиделись с Фредом Дональдсоном в лагере для детей со специальными потребностями. Этот лагерь был организован Международным институтом нейрокинетики (Варшава). Здесь было много специалистов из разных стран, психологов, реабилитологов, педагогов, кинезиологов. Здесь проводили занятия для детей

с собаками, с лошадьми, разные виды массажа, занятия в бассейне и т. д.

Однако самыми любимыми занятиями у всех детей были игры с Фредом. Результаты, которых он достигал, просто удивительны: после его занятий гиперактивные дети становились спокойнее и уравновешеннее, застенчивые смелее, агрессивные мягче, беспокойные обретали равновесие. Специалисты в лагере отмечали, что после занятий с Фредом с детьми легче работалось, они лучше шли на контакт и правильно выполняли тесты и задания.

Родители начинали лучше понимать и чувствовать своих детей, становились более уверенными в том, что они способны помогать своим детям. Многие родители отметили, что детско-родительские взаимоотношения из созависимых и гиперопекающих перешли в гармоничные и доверительные. Самое главное, что родители приобрели этот чудотворный опыт, с помощью которого могут в дальнейшем самостоятельно помогать себе и своим детям, закреплять и развивать достигнутые результаты.

Я могу с уверенностью сказать, что эта программа, эта игра – одна из лучших психологических техник, которые мне приходилось видеть».

Алексей Колесников,
телесно ориентированный психолог,
кинесиолог

Игра с ребенком – это не задача, подлежащая решению, а дар разделенной любви. Игра – это самый добрый способ совместного пребывания. Быть партнером в игре с ребенком – значит не бояться прикоснуться к нему не только руками, но и сердцем.

Что такое истинная игра («Original Play»)?

Истинная игра – это дар творить, который соединяет все в жизни. В нем содержится послание: «тебя любят, и тебе нечего бояться». Истинная игра вызывает чувство принадлежности, что является наиболее мощной альтернативой человеческому страху и соперничеству. Истинная игра внешне проявляется в определенной последовательности прикосновений, которые позволяют эффективно отвечать на агрессию и насилие, сохраняя чувство собственного достоинства и не посягая на достоинство других. О. Фред Дональдсон, доктор философии, изучающий процесс игры с детьми, взрослыми и животными на протяжении почти 30 лет, выработал термин «истинная игра».

Миссия и цели Original Play

Заменить соперничество в человеческих отношениях игрой; влиять на способы взаимодействия и менять их, переходя от агрессии, гнева и насилия к доброте, заботе и дружбе.

Готовить взрослых и подростков к эффективному функционированию в качестве партнеров в детских играх.

Просвещать отдельных лиц и бизнес-компании в отношении смысла и значимости игры посредством курсов, тренингов и семинаров.

Создавать постоянно действующие игровые программы в образовательных, воспитательных, деловых и здравоохранительных структурах.

Почему «истинная игра» является важной?

Дети учатся в игре. Но еще важнее то, что в игре дети постигают способы учения. Игра

является оптимальной обучающей средой и оптимальными отношениями для ребенка. Лучше всего учатся те, кто наиболее подготовлен к восприятию изменений в ситуации, на каком бы уровне развития эти люди ни находились. Исследуя мир в игре, дети вступают в базовые отношения, в которых они осваивают основные чувства, идеи и способности, позволяющие эффективно адаптироваться к непрерывно изменяющемуся миру, и эти приобретения остаются с ними на всю жизнь.

Какова польза игры в жизни ребенка?

Ребенок, которому было позволено развивать свои игровые ресурсы, получает множество устойчивых преимуществ. Во-первых, он развивает универсальное умение учиться. Во-вторых, игра максимизирует общий потенциал, развивая творчество и воображение. В-третьих, отношения с миром и другими людьми строятся на основе любви и доброты. В-четвертых, игра вызывает радость, которая необходима для здоровья и чувства собственного достоинства. В-пятых, процесс научения в игре протекает сам по себе, опираясь на естественный интерес ребенка к познанию и игровым взаимодействиям с жизнью. В-шестых, игра создает базовое доверие к миру.

Эмоционально-поведенческие преимущества игры

- Снижает страх, тревогу, стресс, раздражение.
- Создает радость, близость, чувство достоинства, не связанное с потерей достоинства у другого.
- Усиливает эмоциональную гибкость и стабильность.
- Повышает уровень спокойствия, неуязвимости, возможности адаптироваться и справляться с неожиданными ситуациями и изменениями.
- Снижает уровень защитных реакций при прикосновении.
- Исцеляет физическую и душевную боль.

Социальные преимущества

- Повышает степень принятия различий.
- Укрепляет уровень эмпатии, способности к сопереживанию и совместной деятельности. Дает осознание возможностей для выбора.
- Моделирует отношения на основе включения в игру, а не исключения.
- Изменяет подход в модели для отношений типа «агрессор – жертва».
- Снижает желание мести и необходимости самообороны.
- Уменьшает потребность защищаться.
- Улучшает навыки прикосновения и невербальной коммуникации.
- Увеличивает объем внимания и способность к привязанности.

Биофизические преимущества

- Положительные эмоции увеличивают продуктивность работы иммунной, эндокринной и кровеносной систем.
- Игра снижает стресс, обиду, усталость и подавленность.
- Игра расширяет диапазон движений, повышает ловкость, координацию, чувство равновесия, гибкость, вестибулярные и проприорецептивные функции, мелкую и крупную моторику.
- Игра гармонизирует мышечное напряжение (работа с ослабленными и

перенапряженными мышцами).

- Игра интегрирует сенсомоторные, кинестезические и эмоциональные реакции.

Когнитивные преимущества

Рост эффективности функционирования мозга.

Повышение мотивации учения.

Как игра помогает выстроить прочную основу для учения?

Поскольку последующие уровни учения базируются на более ранних уровнях, является критичным, чтобы заложенный фундамент был прочным и достаточно широким, прежде чем ребенок перейдет или будет перемещен на следующий уровень. Такие качества, как спонтанность, способность к удивлению и восхищению, креативность, воображение и доверие, лучше всего развиваются в игре в раннем возрасте. Взрослым известно из собственного опыта, как трудно приобрести эти навыки в более позднем возрасте. Но если мы выделим достаточно времени, чтобы эти ранние навыки прочно утвердились, ребенок будет лучше подготовлен к выработке более поздних и сложных умений. Важнейшим моментом игры является то, что процесс учения в ней осуществляется сам по себе, потому что естественная любовь к познанию сохраняется и поддерживается. Энергия игры также укрепляет самооценку и межличностные отношения.

Как игра способствует здоровым межличностным отношениям?

Когда сверстники становятся в большей степени соперниками, чем товарищами по учению, социальные отношения повреждаются. В здоровой игре сверстники являются партнерами, а не конкурентами. Как следствие, развивается способность поделиться с другим и сопереживать ему.

Снижается ли значимость игры и прикосновений в жизни ребенка с возрастом?

Нет. Сила игры как подхода к жизни и учению сохраняет свою значимость в любом возрасте. Наше тактильное чувство всегда включено. Человеческие существа лучше всего ощущают любовь через прикосновения.

Играют ли дети с отклонениями в развитии по-другому, не так, как иные дети?

Эксперты часто пишут, что дети с отклонениями не могут играть или не играют так, как дети с нормальным развитием. Но эти исследователи имеют в виду «окультуренную» игровую деятельность на основе умений, которые разделяют детей и изолируют их из совместного процесса. Это не та игра, о которой говорю я. Все дети умеют играть. В качестве напарника по игре я адаптирую игру так, чтобы в ней мог участвовать любой, кто хочет играть.

Почему взрослые не играют с детьми?

Мы все знаем, что игра – это «детское дело». Мы относимся к ней так, как если бы она была занятием для ребенка. Игра с детьми может казаться чем-то простым, но она не является легкой. Трудно удержаться от давления на ребенка, чтобы он добился успеха или сделал что-то хорошо или правильно, вместо того чтобы позволить детям просто играть, исходя из задачи момента. В другой раз мы навязываем им задачи, которые скорее соответствуют нашим потребностям, чем детским. То, что было когда-то нашим способом

взаимодействия с миром, с возрастом стало тривиальным и опасным. Называя вещи своими именами, взрослые боятся играть с детьми, боятся попасть в неловкое положение, выглядеть смешно, по-детски, непрофессионально, боятся причинить боль и боятся боли, боятся обвинений в неподобающих прикосновениях, боятся потерять работу, контроль над собой и ситуацией, да и просто не знают, как играть с детьми.

Какова роль взрослого в игре?

Роль взрослого наиважнейшая, но не в качестве праздного наблюдателя или повелевающего взрослого. Я предлагаю, чтобы взрослый принял роль настоящего партнера или напарника по игре. Просто играть с ребенком – это самый легкий и самый полезный подход. В традиционной игре взрослый часто берет на себя предписанные роли, такие как тренера, менеджера, учителя, директора, родителя, спортивного судьи, чтобы поддерживать безопасность. Во всех этих ролях взрослые отделяются от детей.

Я предлагаю новую роль для взрослых, которые моделируют и создают безопасное игровое пространство. Это кардинально новая роль и новое отношение для взрослых. Чтобы быть напарником ребенку, требуется смена установки, а также практика в новых способах бытия. Вместо того чтобы стоять в стороне, взрослый партнер полностью включен в саму игру. Скорее любовь взрослого, чем правила, создает атмосферу безопасности. Нечасто в воспитании мы открыто говорим о значимости любви. И опять же именно любовь создает безопасность, внутри которой протекает игра.

Как насчет прикосновений к ребенку, в то время как существует так много опасений по поводу физического контакта?

Каким-то образом в наших усилиях предотвратить «грязные» прикосновения мы пришли к убеждению, что отсутствие прикосновений – это и есть хорошо. Но отсутствие прикосновений – это совсем не то же самое, что «хорошие» прикосновения, в нем заключено и игнорирование. Необходимо признать, что хорошие прикосновения жизненно необходимы для социального, эмоционального и когнитивного развития всех детей, независимо от культуры и состояния физического и психического здоровья. В то время как многие взрослые воздерживаются от прикосновений из-за страха, другие создают модели «грязных» прикосновений, которые наблюдаются и моделируются детьми. Отсутствие прикосновений не есть модель хороших прикосновений. Чувствовать себя неприкасаемым – это нездорово и опасно. Отказ от физического контакта или игры с детьми заставляет их чувствовать себя отверженными. Грубое и агрессивное прикосновение не выражает любви, независимо от того, что при этом говорится. Наши слова не исцеляют раны от оскорбительных прикосновений. Слова взрослого «Мне это больнее, чем тебе» – это просто неправда.

Игровое прикосновение всегда доброе. Роль взрослого состоит в том, чтобы моделировать доброе прикосновение в широком диапазоне ситуаций, даже во время конфликта и фрустрации. Основы эмоционального, интеллектуального и социального благополучия закладываются прикосновением.

Разве игра не естественно предполагает соревнование? Разве соревнование не помогает детям в дальнейшем конкурировать в мире взрослых?

Игра, о которой я говорю, не предполагает естественной конкуренции. На самом деле все как раз наоборот – она естественным образом предполагает сотрудничество. В основе

этой игры лежат доброта и принадлежность. В игре чувство собственного достоинства не зависит от снижения самооценки у других участников.

В результате постоянного соперничества взрослые страдают от кардиосклероза или того, что я называю «ожесточением сердца». Игра исцеляет изоляцию и отделенность и помогает людям иметь дело с переменами и сюрпризами без необходимости становиться жертвой или наносить удары.

Каковы основные принципы участия взрослых в детской игре?

Дети не пишут пособий. Я помню, когда я был ребенком, правила для перехода через улицу звучали следующим образом: СТОЙ, СМОТРИ И СЛУШАЙ. Это хорошие инструкции для взрослых, когда они начинают играть с детьми. Очень часто взрослые слишком много говорят. Вместо совместности в игре (разделенной ответственности, совместного пользования) они тонут в море слов. В стремлении все контролировать мы часто вселяем страх, а потом пытаемся учить. Помните, что это мы присоединяемся к игре детей, а не заставляем их встраиваться в нашу игру.

Требуется много умений, чтобы обеспечить свою собственную и детскую безопасность в игре. Они относятся как к физической, так и к эмоциональной сфере. Но важнее любых психомоторных способностей – это, в первую очередь, готовность отдавать и получать любовь.

- Находитесь в контакте.
- Будьте добры.
- Включайте в игру всех детей.
- Будьте доступны.
- Наклоняйтесь.
- Будьте надежны и безопасны.
- Будьте спокойны.
- Будьте терпеливы.
- Обращайте внимание.
- Носите подходящую одежду.
- Говорите ласковым голосом, прикасайтесь легко и нежно.
- Вы – это самое важное игровое оборудование.

Библиография

- Aneta Giczewska «Fenomen dotyku» a-Centrum. Sroda Slaska 2005.
- "Brain Gym" Teacher's Edition Revised Paul E. Dennison, Ph.D., Gail E. Dennison Edu-Kinesthetics, Inc. Ventura, California.
- Бехтерева Н.П. Магия мозга и лабиринты жизни. М.: Сова, 2007.
- Вудс Винникот Дональд. Маленькие дети и их матери. М.: Независимая фирма «Класс», 1998/Donald Woods Winnicott «Babies and their mothers» A Merloyd Lawrence Book.
- Де Мелло Энтони. Когда Бог смеется. София, 2004 /Anthony de Mello S.J. «The prayer of the Frog» vol. 2.
- Еремеева В.Д., Хризман Т.П. Мальчики и девочки два разных мира. СПб.: Тускарора, 2003.
- Ефремов Иван. Лезвие бритвы. М.: Правда, 1987.

Кнастер Мирка. Мудрость тела. Эксмо, 2002 / Mirka Knaster «Discovering The Body's Wisdom» Bantam Books New York, Toronto London Sydney.

Масгутова С.К., А.В. Колесников А.В. «Гимнастика Мозга и язык движений тела», развивающая кинесиология для детей, испытывающих трудности в развитии. ИХО РАО и образовательное учреждение психологической помощи «Восхождение»: Пособие для педагогов, психологов и родителей. М., 2000.

Орбелиани Сулхан-Саба. О мудрости вымысла. М.: Гослитиздат, 1951.

Семенов Э.В. Физиология и анатомия. М., 2000.

Тян Светлана, Атланов Дмитрий. Уникальный детский массаж. М.: Центрполиграф, 2008.

Финандо Донна, Стивен. Исцеляющие руки. М.: Эксмо-пресс, 2001. Donna and Steven Finando «Ifomed touch». 1999.

Ханнафорд Карла. Мудрое движение / Carla Hannaford, Ph. D «Smart moves» Greate Ocean Publishers Arlington, Virginia, 2005.

15. Чемберлен Дэвид. Разум вашего новорожденного ребенка. М.: Независимая фирма «Класс», 2004 / David Chamberlain «The Mind for Your Newborn Baby» North Atlantic Books Barkley, California.

ТРЕНИНГИ

Совместно для детей и родителей:
«Чего хочет ребенок?»

Цели и задачи:

Научиться гармоничному общению между собой, открыться друг другу и находить взаимопонимание при любых обстоятельствах. Увидеть в ребенке взрослого человека и ребенка в себе. Овладеть специальными навыками и приемами телесно ориентированной психологии.

Что дает тренинг детям?

- снижение гиперактивности,
 - развитие речевых навыков,
 - снятие страхов и тревожности,
 - развитие координации и равновесия,
 - формирование навыков самостоятельности, легкое и радостное учение,
 - повышение усидчивости и концентрации внимания...
- ...родителям: радость, спокойствие и уверенность.

Для взрослых:

«Активная жизнь».

Цели и задачи:

- восстановление работоспособности и продуктивности,
- повышение иммунитета и жизненного тонуса,
- самовосстановление и оздоровление организма после стресса,

- улучшение работы памяти, повышение концентрации внимания,
- наполнение силой, энергией и вдохновением,
- развитие гибкости и подвижности нашего тела,
- пользуясь естественными для организма методами, максимально восстановить жизненные силы.

Автор: Алексей Колесников

Издательство: Центрполиграф

ISBN: 978-5-9524-4212-2

Год: 2009

Страниц: 256