

Инновационные подходы в работе с сенсорными расстройствами.

Исполнитель: Большакова Г.Е.
учитель специального класса
УО ГЦКРОиР г.Новополоцка

Содержание

1. Сенсорные расстройства.....	4
2. Инновационные подходы в работе с сенсорными расстройствами	
2.1. Направление Snoezelen.....	8
2.2. Сенсорная интеграция, этапы ее становления.....	10
2.3. Обеспечение сенсорной интеграции в коррекционно-развивающей работе с детьми с тяжелыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития.....	15
3. Список использованных источников	16
4. Приложения.....	
4.1. Нетрадиционные методы воздействия в работе с детьми с ТМНР.....	24
4.2. Работа по развитию сенсомоторной сферы у детей с ТМНР.....	31
4.3. Телесно-ориентированная психотерапия.....	47

Сенсорные расстройства.

Различают два типа сенсорных расстройств:

1. Элементарные сенсорные расстройства, отражающие нарушения различных видов ощущений (светоощущение, цветоощущение, ощущение высоты, громкости, длительности звука и др.).

2. Сложные гностические расстройства, отражающие нарушения разных видов восприятия (восприятие формы предмета, символов, пространственных отношений, звуков речи и т. д.).

Первый тип расстройств связан с поражением периферического и подкорковых уровней анализаторной системы. Второй обусловлен, прежде всего, поражением корковых полей. Гностические расстройства носят название агнозий. В зависимости от пораженного анализатора различают зрительные, слуховые и тактильные агнозии.

Сенсорные дисфункции часто связаны со стереогностическим восприятием. Оценка их состояния может иметь важные последствия для дальнейшего образования ребенка, поскольку они определяют способность детей к познанию окружающего. Как показывают многие исследования, сохранные органы чувств у детей с нарушениями анализаторов не всегда используются самостоятельно для познания окружающего мира. 50—60 % условно нормально развивающихся дошкольников нуждаются в стимуляции сенсорного развития. В связи с этим огромное значение приобретает проведение сенсорного и психомоторного тренинга, а также использование полисенсорного подхода, — когда опираются на максимально возможное количество анализаторов при знакомстве с новым объектом или явлением. Введение в процесс обучения полисенсорного аспекта создает условия для обогащения процесса восприятия, проведение его на основе сохранных анализаторов, таких как зрительный, слуховой, моторный (речедвигательный), кинестетический (тактильный) и проприоцептивные осязание, обоняние вкусовой и вестибулярный аппараты. Дополнение неполноценного восприятия (зрительного, слухового) восприятиями других модальностей значительно обогащает представления детей об окружающем мире, способствует развитию познавательной деятельности.

Сенсорный тренинг предназначен для развития активности восприятия и воображения. Это комплекс игр, направленных на стимуляцию зрительного, слухового, тактильного, обонятельного, вкусового, кинестетического анализаторов. Тренинг включает дидактические манипулятивные игры и проблемные ситуации творческого характера.

Психомоторный тренинг рассчитан на интенсивную стимуляцию мышечной системы и двигательную ловкость пальцев, развитие аналитико - синтетической деятельности при имитации графического узора, элементов письма, рисунка. Это комплекс игр и упражнений, который включает в себя пальчиковую и артикуляционную гимнастику, перекладывание, нанизывание, раскатывание, обведение, штриховку, наматывание, вязание и др.

Сенсорные способности и двигательные навыки могут колебаться в зависимости от условий и ситуации. Так, зрение может быть наилучшим в определенных секторах или на конкретном расстоянии от глаза, слух обостренным в определенном диапазоне частоты, осязание может быть лучше на щеке, чем на руке.

Сенсорика выполняет три главных функции: 1) стимуляцию психической активности; 2) релаксацию, снятие напряженности, стресса; 3) создание основы для развития высших психических процессов.

На протяжении всей жизни наш мозг нуждается в стимуляции. Если эта потребность не удовлетворяется нормальным, естественным путем посредством зрительных, слуховых, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений, то вступает в силу другой источник — через гнев, агрессию, самоагрессию, т. е. отмечается вызывающее поведение. Стимуляция посредством низших ощущений (без участия интеллекта) — очень важный способ расслабления, появления наслаждения, удовольствия, удовлетворения. Для психологической разгрузки очень полезным бывает достижение состояния «безмыслия».

В процессе коррекционного обучения крайне необходимо организовать познание своих потребностей, умение выбирать раздражители, вырабатывать привязанности, воздействовать на восприятие — «Я знаю, чего я хочу и чего мне не хочется»; «Если будет шумно, то я заткну себе уши, приглушу музыку, радио, телевизор и т. п.»; «Если будет темно, я могу зажечь свет»; «Если будет холодно, надену свитер» и т. д.

Иновационные подходы в работе с сенсорными расстройствами

В настоящее время все большее распространение приобретают иновационные подходы в работе с сенсорными расстройствами. Такие как, направление *Snoezelen* — создание и обустройство специальных сенсорных комнат, играющих как стимулирующую, так и расслабляющую роль; а также сенсорная интеграция, метод американки Джин Айрис (Jean Ayres, 1923—1988), направленный на стимуляцию работы анализаторов в условиях координации различных органов чувств.

Направление *Snoezelen*.

Snoezelen (от голл. осознание жизни, стимуляция красотой) — это целая стратегия, слагаемая из множества педагогических и клинических проявлений, которая стартовала 20 лет назад в Нидерландах, а сейчас успешно реализуется по всему миру, и во всех языках используется именно этот термин. Данная стратегия достаточно эффективна в коррекционно-развивающей работе с людьми страдающими сенсорными расстройствами.

Процесс познания окружающего мира начинается для человека с ощущения и восприятия окружающих нас предметов при помощи различных органов чувств. Для новорожденного ребенка окружающий мир - это цветной и шумный хаос. Только в процессе развития появляется структура восприятия, которая способна определить значение той информации, которую получают сенсорные органы. Люди с ограничениями испытывают недостаток в сенсорных ощущениях, им необходимы специальные условия для развития и обогащения своего чувственного мира. Одним из современных методов сенсорной стимуляции людей с ограничениями является специально оборудованная комната "Снузлин" или сенсорная комната (СК). Она оказывает комплексное воздействие на нервную систему, позволяет

тренировать органы чувств, способствует расслаблению и снятию нервно-мышечного напряжения.

Использование "Снузлин" важно в работе специалистов различных профилей: педагогов, психологов, эрготерапевтов, реабилитологов.

"Снузлин" благотворно воздействует на организм человека, создает радостное настроение, что делает ее использование незаменимой при множестве состояний, требующих терапии.

Сенсорная комната - это организованная особым образом окружающая среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вестибулярные рецепторы. Сенсорные комнаты используются в медицинской и психологической практике и предназначены для решения следующих задач:

- обучение на основе сенсорной стимуляции,
- психотерапия,
- социальная адаптация (например, детей с аутизмом).

В сенсорной комнате с помощью различных элементов создаётся ощущение комфорта и безопасности. Это способствует быстрому установлению тёплого контакта между специалистом и пациентом. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка - все это создает ощущение покоя, умиротворённости. Созданные условия не только дают приятные ощущения, но и применяются для терапии. Не зря сенсорную комнату называют "комната-доктор".

Пребывание в сенсорной комнате способствует:

- улучшению эмоционального состояния, снижению беспокойства и агрессивности;
- снятию нервного возбуждения и тревожности;
- нормализации сна; активизации мозговой деятельности,
- ускорению восстановительных процессов после заболеваний.

Сенсорные комнаты используются в работе как со взрослыми, так и с детьми. Отсутствие опасных предметов, "мягкий" пол и стены дают ребенку ощущение безопасности при передвижении, а значит, развивают самостоятельность, навыки общения и самообслуживания, способствуют развитию двигательных и психических навыков. В условиях этой комнаты можно снимать страхи, невротические состояния, проводить коррекцию поведения. В ней можно проводить специальные занятия или просто использовать для релаксации.

Сенсорная комната может использоваться для стимуляции различных функций организма (слуха, зрения, осязания, обоняния, двигательных функций, речи) у детей с ДЦП, психическими нарушениями, ЗПР и ТМНР.

Мы воспринимаем окружающий мир и события, происходящие внутри нас при помощи органов чувств. Каждый из этих органов реагирует на влияния окружающей среды и передаёт соответствующую информацию в ЦНС.

Сенсорный приток, предоставляя информацию в центральную нервную систему, является основным фактором, обеспечивающим созревание мозга ребёнка, и предопределяет развитие поведения и психики... Поиск средств и методов избирательного использования средовых воздействий, мобилизующих резервные возможности нервной системы, имеет большое значение в практике медицины и педагогики. t

Мозг активизируется через стимуляцию базовых органов - зрения, слуха, обоняния, осязания, вестибулярных и других рецепторов. При некоторых заболеваниях, например, при ДЦП, нарушениях слуха и зрения, сенсорный поток депривирован. Такие люди нуждаются в дополнительной сенсорной стимуляции, которую удобней всего реализовать в сенсорной комнате, оснащённой стимуляторами различного типа. Кроме того, сенсорное восприятие часто включает эмоциональную окраску, которую можно выразить парами слов: приятно - неприятно, комфортно - дискомфортно, прекрасно - безобразно. В сенсорной комнате возможно создать условия, в которых человек будет получать только положительные эмоции. Это, в свою очередь, даёт возможность достичь максимальной релаксации за минимальное время.

Для работы в сенсорной комнате можно использовать методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии для воздействия на состояние пациента через соответствующие органы чувств.

Зрению принадлежит наиболее ответственная роль в процессе познания внешнего мира. Посредством глаз мы получаем до 90% информации. Помимо этого, "красивая пища для глаз" - лучшее средство для снятия нервного и мышечного напряжения. Свето- и цветотерапия основаны на воздействии на организм человека через орган зрения - глаза. Светотерапия может помочь тем, кто страдает сезонной депрессией. Чаще всего её симптомы проявляются тогда, когда организму так не хватает солнца (обычно в осенне-зимний период). Элементарные частицы света - фотоны - воздействуют на процессы, происходящие в организме:

- осуществляют передачу информации из окружающей среды, а также внутри организма между клетками, тканями и органами;
- улучшают состояние иммунной системы;
- регулируют функции многих гормонов;
- задают и поддерживают ритм суточных колебаний;

Цветотерапия используется для влияния на настроение и общее состояние человека. Уже сотни лет назад египтяне строили целительные храмы цвета. Купание пациента в воде, окрашенной различными цветами, давало разные результаты.

Вот описанные в литературе примеры воздействия на организм некоторых цветов:

КРАСНЫЙ - активизирует, стимулирует; **ОРАНЖЕВЫЙ** - восстанавливает, согревает, стимулирует; **ЖЕЛТЫЙ** - укрепляет, тонизирует; **ЗЕЛЕНый** - компенсирует энергетические потери, ослабляет напряжение, успокаивает; **СИНИЙ** - успокаивает, сдерживает, охлаждает эмоции. **ФИОЛЕТОВЫЙ** - вдохновляет, успокаивает, снимает напряжение.

Со всех сторон нас окружают самые разнообразные звуки. Они могут быть для человека приятны и полезны или

вызывать в нем отторжение, диссоцируя с его душевным миром. Известно, что шум нарушает логику мышления, вызывает Неуверенность, раздражительность. Чтобы избежать этого, необходимо правильное понимание воздействия музыки и любых звуков на живой организм.

Звукотерапия - одно из наиболее интересных и пока малоисследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании различных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом. С древних времен известно благоприятное влияние музыкальных произведений на состояние здоровья человека. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему.

Различают пассивную и активную формы музыкотерапии. При пассивной музыкотерапии пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья.

При активной музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений, применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.) Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные группы, т.к. в музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, кроме того, формируется выдержка и самоконтроль.

По своему назначению классические произведения делятся на детские, релаксационные, активизирующие и смешанные. Музыкальные этюды действуют на определенные нервные клетки и вызывают соответствующий эффект: расслабляют, успокаивают и т.д. Поэтому, если надо пообщаться на музыкальном уровне с ребенком, как еще не рожденным, так и на первых годах жизни, то используются различные колыбельные: "Спи, моя радость, усни" (Моцарт - Флис), "Сон приходит на порог" (Дунаевский - Лебедев-Кумач), "За печкою поет сверчок" (Островский - Петрова). "Колыбельная Светланы" и т.п.

Релаксационными свойствами обладают, например, отрывки из следующих произведений: Бах И.С. "Ария из сюиты № 3", медленные части из Бранденбургских концертов; Шуберт Ф. "Аве-Мария", 2-я часть 8-й симфонии; Беллини В "Каватина Нормы"; Вивальди А. "Зима"; Бетховен Л. вторые части фортепьянных сонат (8, 14, 23); Чайковский П. анданте кантабиле из 5-й симфонии, "Июнь" и "Октябрь" из цикла времена года и др.

К активизирующим музыкальным произведениям относят, например, произведения В.Моцарта - первые и третьи части из фортепьянных сонат и концертов, "Рондо" из "Маленькой ночной серенады", отрывки из оперы "Волшебная флейта"; П. Чайковского - вальсы из балетов, "На тройке" из "Времен года", отрывок из финала 4-й симфонии; М. Глинки "Романсы"; А. Вивальди "Весна"; Л. Боккерини "Менуэт" и др.

Спокойная классическая музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и

активизирует иммунную систему организма

К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение звуками природы. Обоняние у людей развито не так сильно, как другие ощущения, но его значение часто недооценивается. Ароматы сопровождают нас всю жизнь, именно они способны вызывать самые отдаленные и дорогие воспоминания, они поэтичны и прекрасны, но, оказывается, еще и полезны. В основе ароматерапии лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древних времен.

Термин "ароматерапия" был создан в 1928 году французским химиком Гаттефоссе. Ароматерапия предполагает не только лечение через обоняние и эмоции. Помимо запаха каждое ароматное масло состоит из комбинации определенных веществ, определенным образом взаимодействующих с химическими элементами организма, которые в свою очередь влияют на определенные органы или системы в целом. Например, при использовании масел для массажа они легко всасываются через кожу и переносятся по всему телу. Все масла без исключения обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным свойствами, положительно действуют на нервную систему, активно сохраняют и восстанавливают красоту кожи и волос, обновляют механизм саморегуляции в организме. Многие масла очищают организм от шлаков, лечат пищеварение, нейтрализуют яды и т.д.

Каждому аромату присущи свои достоинства:

- чабрец, ромашка, бергамот, лимон - это ароматы широкого спектра действия;
- лимонник, мелисса, шалфей - являются стимуляторами;
- ладан, сандал, душица - релаксаторами;
- роза, сосна, герань, мирра, розовое дерево - обладают восстанавливающим! и свойствами;
- мускатный орех, шалфей - согревающими и тонизирующими свойствами;
- ладан, лаванда, мята - охлаждающими.

Одним из основных правил подбора эфирных масел является "одобрение" запаха. Если аромат эфирного масла не нравится, его следует заменить другим, сходным по свойствам.

Необходимо помнить, что большинство масел в чистом виде вызывает лёгкое покраснение, жжение кожи. Эта реакция естественна и проходит в течение 1-2 минут. Нельзя наносить на кожу неразведённые эфирные масла, особенно сильнодействующие (гвоздика, корица, миндаль, шалфей, мускатный орех и т.д.), так как это может вызвать ожог или раздражение. При склонности к каким-либо аллергическим реакциям (особенно на ацетон, бензин, лаки и краски) до проведения процедур следует провести тест на чувствительность.

В зависимости от проблематики и возраста используются разные приёмы и методы работы в Сенсорной комнате. Для подбора игр и занятий можно использовать различную методическую литературу. Только не надо видеть в предложенных играх готовые рецепты, они должны лишь служить стимулом для самостоятельного творчества.

Сенсорная интеграция, этапы ее становления.

Сенсорная интеграция - характеристика психического развития, отражающая взаимосвязь и взаимовлияние органов чувств. Она формируется в определенной последовательности, при этом каждый уровень сенсорной интеграции базируется на предыдущем.

Сначала нужно почувствовать и узнать собственное тело, т.е. достичь определенного уровня самовосприятия. Затем, наряду с ощущением собственного тела необходимо приобрести ощущение окружающего мира. Самовосприятие и восприятие внешнего мира составляют основу сенсорной интеграции.

Самовосприятие ассоциируется с корнями дерева, которые обеспечивают ему устойчивость. Корни - это кожа, внутренние органы, мышцы, суставы и органы, контролирующие равновесие. Кожа является самым крупным и наиболее важным органом чувств. Ее площадь составляет от 1 до 2 м². Кожа содержит большое количество рецепторов (примерно 250 на 1 см²), с помощью которых она получает информацию о форме и границах тела. Мышцы и суставы вместе с внутренними органами сообщают информацию о положении и движениях тела. Органы равновесия посредством ощущения силы тяжести связывают тело с окружающим пространством. В результате возникает уверенность и устойчивость при ходьбе, неподвижном состоянии и всех других положениях тела. Таким образом, самовосприятие является основой для интеграции сигналов, воспринимаемых извне, а также предпосылкой для последующего самовыражения человека.

Восприятие окружающего мира символизирует ствол дерева. Ствол - это нос, язык, уши, руки и глаза. Мы нуждаемся в информации об окружающих нас людях и предметах, и ее нам передают наши органы чувств. Только получив данную информацию, мы можем сохранить ее у себя в сознании как основу для ориентирования в окружающем мире. Таким образом, при помощи обоняния, осязания, ощущения вкуса, зрения и слуха мы постигаем и «завоевываем» то, что находится вне нас.

Сенсорная интеграция соотносится с ветвями дерева. Ветви означают способности человека выполнять те или иные действия, а также дают информацию о характере этих действий (осознанность, креативность). Навыки как результат успешной сенсорной интеграции символизируются плодами. Плоды - это концентрация и способность выполнять несколько задач одновременно, регуляция тонуса и равновесия, координация положения тела и движений, распределение силы и мелкая моторика, понимание слов и речи, ритм и мелодика, чтение, письмо, счет, самооценка, уверенность в себе. Плоды являются результатом роста и зрелости, они определяются мыслительной деятельностью (питание) и любовью (солнце).

Таким образом, сенсорная интеграция обеспечивает:

активное восприятие(перцепцию), эмоциональное участие (эмоции), мотивацию деятельности (эмоции), планирование действий (осознание),совершение действий (осознание).

Сенсорная интеграция используется при появлении симптомов нарушения сенсомоторного развития. У детей с тяжелыми и (или) множественными нарушениями чаще всего имеют место следующие симптомы:

- отсутствие или недостаточность зрительного контакта;
- отсутствие или неадекватность реакции на звуки;
- отсутствие поворотов головы в соответствующую сторону при возникновении звука;
- трудности при питье и глотании;
- отсутствие или недостаточность контроля в системе «голова-туловище»;
- неправильное положение головы

Кроме того, сенсорная интеграция рекомендуется при следующих состояниях:

- низкая двигательная активность, асимметричность, отсутствие проприоцептивной информации.

Низкая двигательная активность связана с нарушением мускульного тонуса:

- при гипотоническом мускульном тонеусе ребенок выскользывает из рук, у него наблюдаются трудности с удержанием равновесия;
- при гипертоническом мускульном тонеусе ребенок мало отдыхает, и его тонус не нормализуется.
- Асимметричность характеризуется такими явлениями, как: одностороннее движение головы и глаз;
- наличие движений только на одной стороне тела или только одной конечностью;
- в движениях участвуют не все суставы; стереотипные положения тела и стереотипные движения.

Отсутствие проприоцептивной информации сопровождается следующими проявлениями:

- отсутствие и недостаточность опоры на запястье (дисфункция трицепса);
- отсутствие касания земли стопой (недостаточное вытяжение дорсальных (тыльных) и диагональных мышц ног); защитные реакции, направленные на предотвращение контакта.

Успешность использования метода сенсорной интеграции обеспечивается выполнением целого ряда требований:

- создание для ребенка атмосферы доверия и уверенности в себе; наличие оптимистической установки по отношению к нему типа «ребенок может»;
- опора на самую ярко выраженную способность ребенка; диагностика и выявление у ребенка трех наиболее актуальных проблем; взаимодействие с ним в соответствии с поставленными целями (не более трех);
- тесное взаимодействие не только с ребенком, но и его родителями, воспитателями и другими близкими людьми;
- перенос терапевтических приемов в повседневную жизнь ребенка и их активная реализация с помощью его родных и близких.

Обеспечение сенсорной интеграции в коррекционно-развивающей работе с детьми с тяжелыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития.

Восприятие сигналов из внешнего мира и внутренней среды организма формируется на основе совместной деятельности ряда сенсорных систем: зрительной, слуховой, тактильной, проприоцептивной, вестибулярной, вкусовой и обонятельной. Многоканальный характер восприятия позволяет человеку использовать несколько органов чувств.

Ощущения различных модальностей в результате сложной аналитико-синтетической деятельности мозга объединяются в целостный образ предмета (явления, ситуации) и интерпретируются в соответствии с прежним сенсорным опытом. Например, при условии нормального развития ребенок способен видеть какой-либо предмет, одновременно с этим ощупывать его, слышать название и понимать, о чем идет речь. Восприятие информации, одновременно поступающей по нескольким чувственным каналам, и объединение этой информации в единое целое называется сенсорной интеграцией.

Многие проблемы обучения и поведения детей с тяжелыми и (или) множественными нарушениями физического и (или) психического развития являются результатом искажения процесса восприятия сенсорной информации. Для них характерна неспособность интегрировать сенсорную информацию, поступающую от различных органов чувств, для того чтобы получить точную картину реального окружения. Например, некоторые дети не могут понять, что им говорят, если к ним в это же время прикасаются: они либо понимают, что им говорят, но не чувствуют прикосновения, либо чувствуют прикосновение, но не понимают, о чем идет речь. В данной ситуации мы имеем дело с дисфункцией сенсорной интеграции, или нарушением процесса переработки информации, поступающей от органов чувств. Люди с дисфункцией сенсорной интеграции имеют моноканальный характер восприятия: они вычленивают из широкого спектра сенсорных сигналов отдельные, аффективно значимые для них раздражители (цвет, форму, звуки, запахи и пр.), поэтому окружающий мир выступает для них как хаотичный и раздробленный.

Дисфункция сенсорной интеграции вызвана двумя основными причинами:

- 1) ребенок получает слишком много чувственной информации, его мозг перегружен;
- 2) ребенок не получает достаточного количества чувственной информации, он начинает ее «жаждать».

В первом случае свойственна повышенная чувствительность к сенсорным стимулам, проявляющаяся как непереносимость ярких цветов, бытовых шумов, неприятие зрительного, тактильного контактов, боязнь запахов, высоты, осторожность в движениях и т.д. Чтобы избежать дискомфортных впечатлений, ребенок пытается оградить себя от направленных воздействий, выстраивая систему пассивных (отрешенность) или активных (сопротивление) защит от внешнего вмешательства и формируя отрицательную избирательность к сенсорным стимулам: в центре его внимания оказывается то, что он не любит, не принимает, боится.

Во втором случае, при дефиците активных положительных контактов с окружающей действительностью, имеет место снижение чувствительности к сенсорным раздражителям. У ребенка наблюдается особая захваченность

отдельными стимулирующими впечатлениями, связанными с рассматриванием, соприкосновением, изменением положения тела в пространстве, ощущением своих мышечных связок и суставов. Это могут быть однообразные манипуляции с предметами, взмахи рук, застывания в определенных странных позах, избирательное напряжение отдельных мышц и суставов, бег по кругу, прыжки, кружение, раскачивание с целью воспроизведения одного и того же приятного впечатления. Таким образом, дисфункция сенсорной интеграции проявляется через ограничения поведенческого спектра: гиперфункция - в виде сенсорных защит, гипофункция - в виде сенсорной аутостимуляции.

Основой диагностики дисфункции сенсорной интеграции является наблюдение за поведением ребенка, которое осуществляется либо непосредственно, либо опосредованно с помощью опроса его ближайшего окружения. В таблице представлена базовая информация о возможных формах проблемного поведения, свидетельствующих об особенностях развития сенсорной интеграции: ее гипер- или гипофункции.

Обычно дисфункция сенсорной интеграции проявляется в дефицитности нескольких сенсорных систем, поскольку они взаимосвязаны, и нарушения одной приводят к проблемам в развитии других. Причем каждая сенсорная система может быть поражена различно, например, ребенок имеет гипочувствительность к зрительным, обонятельным, вкусовым раздражителям и гиперчувствительность к слуховым, тактильным стимулам.

Сенсорные системы	Проблемы поведения	
	Высокая чувствительность к сенсорным стимулам	Низкая чувствительность к сенсорным стимулам
Зрительная сенсорная система отражает следующие физические характеристики окружающего мира: освещенность, цвет, форма, величина, объемность, удаленность, движение объектов, протяженность и глубина пространства, воздушная и линейная перспектива.	Избегание зрительного контакта, боязнь яркого света, большого количества людей, неприятие ярких игрушек, человеческого лица, неподвижный взгляд в одну точку или взгляд сквозь объект, стремление к темноте, недостаток интереса к картинкам, книгам, телевидению	Вращение пальцами, предметами перед глазами, рассматривание предметов вблизи от глаз, надавливание на глазные яблоки, зачарованность цветом или рисунком
Слуховая сенсорная система позволяет дифференцировать звуки по высоте, громкости, тембру, определять направление источника звука и расстояние до него, продолжительность звучания.	Непереносимость бытовых шумов, отсутствие реакции на собственное имя, на производимые звуки, стремление закрывать уши, предпочтение тихих звуков, отрицательная реакция на музыку	Визг, жужжание, скрежет зубами, кряхтение, хлопки в ладоши, постукивание карандашом, кончиками пальцев, шелест страницами книг, сминание и разрывание бумаги, увлеченность слушанием музыки, эхолалии
Тактильная сенсорная система обеспечивает восприятие давления,	Непереносимость прикосновений, нежелание обнажать кожу, прикасаться к незнакомым вещам и	Слабая реакция на боль и холод, нанесение себе повреждений (царапанье, щипание, укусы)

прикосновения, вибрации, температуры, боли.	текстурам, пачкать руки, отказ носить одежду из определенной ткани, беспокойство от ярлычков на воротнике, изнаночных швов, уклонение от купания и умывания, болезненные ощущения от малейших царапин, ходьба на носках (чтобы уменьшить контакт ступни с полом), негативная реакция на ходьбу босиком, дискомфорт при причесывании или стрижке	собственного тела, повторяющиеся удары по голове), желание трогать все и всех, прикосновения к себе (стремление теребить волосы, щелкать пальцами, потирать ладони или грызть ногти), привязанность к необычным по текстуре вещам, удовольствие от разрывания бумаги, расслоения ткани, пересыпания круп
Проприоцептивная сенсорная система обеспечивает мышечно-суставное чувство, с помощью которого контролируется положение тела в пространстве и взаиморасположение его частей, осуществляется управление собственными движениями.	Малая интенсивность, скованность и неуверенность движений, трудности при удержании позы, избегание самых обычных физических действий, недостаточное приложение силы	Гиперактивность и порывистость движений, избирательное напряжение отдельных мышц и суставов, застывание в определенной позе, надавливание на части тела, удары головой, чрезмерное приложение силы
Вестибулярная сенсорная система обеспечивает восприятие информации о положении и перемещениях тела в пространстве, позволяет сохранять динамическое равновесие тела как в состоянии покоя, так и при движении в трех основных плоскостях.	Боязнь высоты, непереносимость изменения положения тела в пространстве, скованность и осторожность в движениях, избегание лишних движений, вращательных движений	Вращение, раскачивание, ерзанье, взмахи руками, прыжки, ходьба «по кругу» или от стены к стене, карабканье по мебели, перепрыгивание со стула на стул, балансировка
Вкусовая сенсорная система несет информацию о характере и о концентрации веществ, поступающих в ротовую полость.	Судорожное зажимание рта, приверженность к определенным продуктам и неприятие других, отказ от приема пищи хрустящей, липкой, мягкой текстуры, предпочтение пищи определенной температуры.	Всеядность, привязанность к острой или приторной пище, стремление сосать и есть несъедобное, неаккуратность при еде
Обонятельная сенсорная система предназначена для восприятия информации о веществах, соприкасающихся со слизистой оболочкой носовой полости.	Боязнь запахов, головокружение и тошнота от запахов	Постоянное обнюхивание предметов и людей, привязанность к резким и неприятным запахам

Очевидно, что дети с дисфункцией сенсорной интеграции не могут самостоятельно справиться с перечисленными проблемами. Для их профилактики и преодоления используются специальные коррекционно-педагогические мероприятия, направленные на улучшение интеграции между различными сенсорными системами. Основной идеей коррекционно-педагогической работы в данном направлении является положение о том, что изменение чувствительности

к раздражителям одной модальности позволяет оптимизировать деятельность других сенсорных систем. Это означает, что, воздействуя определенным образом на какую-либо из сенсорных систем, можно вызвать позитивные изменения и во всех остальных. Например, искусственная стимуляция чувства пространственного положения тела способствует снижению тактильной чувствительности. Поэтому перед тем, как перейти к упражнениям, связанным с прикосновениями или использованием материалов, которые обычно приносят детям ощущение дискомфорта, полезно прыгать, танцевать или раскачиваться. Ребенок, который с трудом переносит вестибулярную стимуляцию, должен получать больше тактильных и проприоцептивных впечатлений. Следует также отметить, что дети с гипер- и гипофункцией сенсорной интеграции нуждаются в одной и той же стимуляции, несмотря на разные реакции, которые вызывают у них раздражители. Например, ребенок с тактильной защитой нуждается в телесном контакте даже больше, чем другие, так как испытывает затруднения с его получением. Во взаимодействии с ним используются уверенные интенсивные прикосновения, мягкие непрерывные нажатия, касания различными материалами или предметами. Ребенка, который испытывает неприязнь к движению, можно раскачивать на качелях или в гамаке, держа на коленях, завернув в одеяло, чтобы создать ощущение защищенности и надежности. Задача педагога заключается в создании специальных условий, облегчающих восприятие окружающих объектов и продуктивное взаимодействие с ними. Следует внимательно наблюдать за ребенком и предоставить ему выбор занятий и объектов, которые удовлетворяют его нужды и интересы.

В последние десятилетия во многих странах прочное место в коррекционно-педагогической работе с детьми с тяжелыми и (или) множественными нарушениями физического и (или) психического развития заняла терапия сенсорной интеграции. Этот метод разработан американским трудотерапевтом Джин Айрес (Jean Ayres, 1923-1988) и направлен на стимуляцию работы органов чувств в условиях координации различных сенсорных систем. Он также используется в работе с детьми, имеющими трудности в обучении, гиперактивность; в лечении неврологических и дементных взрослых больных. Терапия сенсорной интеграции предполагает воздействие на ребенка чувственных стимулов в контролируемой среде. Особое внимание уделяется синтезу ощущений, идущих от различных сенсорных систем.

В совместной деятельности различных сенсорных систем имеется объективный порядок постоянных взаимосвязей, который включает в себя три основные «цепочки»: 1) тактильная - проприоцептивная - вестибулярная - зрительная, 2) тактильная - слуховая - зрительная, 3) тактильная - вкусовая - обонятельная - зрительная.

Генетическим началом этих цепей являются тактильные функции, а их общим эффектом - зрительное восприятие. Зрительная сенсорная система выступает как преобразователь и интегратор всего чувственного опыта человека. Определенный порядок интегрирования сенсорных впечатлений позволяет педагогу подбирать оптимальные комплексы стимульного воздействия на ребенка.

Основная идея терапии сенсорной интеграции: впечатления собственного тела (тактильные, проприоцептивные, вестибулярные) являются базой для приобретения и накопления сенсорного опыта, развития личности в целом. Это

положение обусловлено онтогенезом развития сенсорных систем. Тактильная, проприоцептивная, вестибулярная сенсорные системы формируются практически полностью до рождения. Другие (зрительная, слуховая, обонятельная, вкусовая) развиваются на их основе значительно позже. Поэтому терапия сенсорной интеграции направлена, прежде всего, на развитие взаимодействия между тактильной, проприоцептивной и вестибулярной сенсорными системами как предпосылки для формирования других чувств. Педагогическую работу в данном направлении можно проиллюстрировать комплексом специальных упражнений. Важно, чтобы при выполнении испытывать даже кратковременного стресса, поэтому лучше начинать с таких воздействий, которые он хорошо переносит, постепенно переходя к менее приятным для него.

Примерный комплекс специальных упражнений, направленных на улучшение интеграции между тактильной, проприоцептивной и вестибулярной сенсорными системами:

- изменение положения тела с помощью поворотов; обведение контура тела массажным мячиком; обведение контура тела (ладони, стопы) на бумаге; растирание поверхности тела тканями различной текстуры; рисование на спине тактильными ладошками;
- прикосновение и надавливание предметами различной формы, температуры;
- вращение по кругу; раскачивание на качелях или в гамаке; перекачивание со спины на живот;
- заворачивание в ковер, одеяло, тяжелые ткани, рулон бумаги;
- пролезание в ограниченное пространство; толкание тяжелых предметов; растягивание эластичных лент;
- балансирование на гимнастических мячах; катание на животе на роликовой доске;
- ползание (ходьба, бег) по неровной, наклонной, ограниченной, неустойчивой поверхности;
- прохождение лабиринтов, преодоление препятствий; лазание по тренажерным стенкам;
- прыжки на мате, матрасе, батуте, в мешке, через скакалку;
- перетягивание каната;
- движения под музыку, пение песен с движениями; подражание позам и очередности движений;
- работа с пластичными материалами (тесто, пластилин, глина, гипс).

Способность к сенсорной интеграции позволяет ребенку с тяжелыми и (или) множественными нарушениями психофизического развития синтезировать целостную картину окружающего мира и адекватно взаимодействовать с ним. Ее дисфункция приводит к деформации поведения (самозащите или аутостимуляции), провоцирует возникновение трудностей при организации активных и гибких отношений со средой. Терапия сенсорной интеграции позволяет нормализовать чувствительность ребенка и оказать ему помощь в переработке сенсорной информации.

Литература

1. 1.Азбука для родителей. Движение, игра и спорт вместе с детьми, страдающими умственной неполноценностью. Мн.: БелАПДИ - «Открытые двери», 1996.
2. 2.Варенова Т.В. Теория и практика коррекционной педагогики. Мн., 2003.
3. Эльнеблю И. Без твоего прикосновения я умру... Значение тактильной стимуляции для развития детей. Мн.: Белорусский Экзархат - Белорусской православной церкви, 1999.
4. Элленблю И. Право детей на развитие. Мн.: БелАПДИ - «Открытые двери», 1997.
5. 5.Обучение и воспитание в условиях центра коррекционно – развивающего обучения и реабилитации. Мн.
6. УО «БГПУ им.М.Танка», 2007г.
7. Браудо Т.Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. Сенсорные комнаты "Снузлин" (сборник статей и методическиерекомендации". М.: ООО Фирма "Вариант", 2001.
8. Караваева Е.В. Психологическая работа с детьми в сенсорной комнате: формы и методы.// В сб. Сенсорные комнаты "Снузлин" (сборник статей и методические рекомендации). М.: ООО Фирма "Вариант", 2001.
9. Кириченко Ю.А. Коррекция игровой деятельности в сенсорной комнате// В сб. Сенсорные комнаты "Снузлин" (сборникстатей и методические рекомендации). М.: ООО Фирма "Вариант", 2001.
- 10.Литвак В.А. Современные технологии в коррекционно-педагогической работе с детьми, страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата.//В сб. Сенсорные комнаты "Снузлин" (сборник статей и методические рекомендации". М.: ООО Фирма "Вариант", 2001.

Нетрадиционные методы воздействия в работе с детьми с ТМНР.

ФИТОТЕРАПИЯ

Фитотерапия – лечение с помощью лекарственных растений. Фитотерапию использовали вавилоняне еще в 11 в. до н.э.

Фитотерапевты рекомендуют использовать лекарственные растения при различных речевых аномалиях для:

- восстановления умственной и физической работоспособности
- устранения усталости, вялости, астенического синдрома
- профилактики нарушений мозгового кровообращения
- устранения бессонницы, нервозности
- профилактики и устранения расстройств памяти
- восстановления мышечного тонуса

При спастической форме ДЦП:

- настои из скорлупы кедрового ореха
- настои из цветков календулы
- настой из семян укропа
- отвары донника лекарственного
- ванны из настоя чабреца
- отвар пихтовых веток

При паретичной форме ДЦП:

- настои из женьшеня обыкновенного
- настои из марьяна корня
- настои из гречихи посевной
- настои из мордовника обыкновенного
- ванны из отвара трав: пшеницы, донника, лапчатки серебристой

Для беспокойных дизартриков рекомендуется

- отвары чертополоха и подмаренника мягкого

Для повышения работоспособности, улучшения памяти, концентрации внимания:

- отвары зверобоя, ландыша,
- настойки женьшеня
- сок сырой капусты
- втирание масла можжевельника в сочетании с точечным массажем по методике К.А. Семеновой

Для улучшения остроты зрения:

- стакан сухих размоченных ягод черники за 30 минут до завтрака
- стакан свежих ягод в день
- отвар из листьев черники, собранных до ее цветения (4-5 ложек сушеных листьев на 1 литр кипятка)
- настой плодов шиповника (стакан шиповника залить 1 литром кипятка и кипятить 10-15 минут, настаивать 3 часа и пить ежедневно по ½ стакана за час до еды)
- сок и варенье из китайского лимонника (усиливают чувствительность периферического и центрального зрения)
- ягоды рябины (влияют на сетчатку глаза)
- ягоды облепихи (восстановление сумеречного зрения – гемералопия)

При неврозоподобном заикании:

- сборы. Сбор №1:

Вереск, сушеница, пустырник, язвенник, валериана – по 40 гр. Смесь залить 0,5 ст. кипятка, настаивать 8 часов, процедить и выпить за день в 4-5 приемов перед едой и перед сном.

Сбор № 2:

Корни чернопбыльника, лист мать-и-мачехи, корни синюхи, донник, сирень – по 20 гр. На 1 ст. ложку смеси, 0,5 л. воды, кипятить 5 мин., настаивать 30 мин., выпить за 4 приема за 15-30 мин до еды.

АРОМОТЕРАПИЯ

Исследования ученых показали, что запахи способны управлять работоспособностью и настроением человека. В Японии в фирме «Сумицу» для борьбы с утомляемостью и для повышения производительности труда разработано более 20 вариантов фитокомпозиций ароматов цветов и растений. Замечено, что число ошибок у машинисток и программистов снижается:

- при вдыхании лаванды – на 20%
 - при вдыхании жасмина – на 30%
 - при вдыхании лимона – на 50%
- Аромат лаванды и розмарина – действует успокаивающе и устраняет состояние стресса

- запах лимона и эвкалипта – возбуждает нервную систему и повышает работоспособность
- эфирное масло чабреца – успокаивает
- мята – снимает головную боль и тошноту
- длительное вдыхание лаванды, ромашки, валерьяны, тимьяна, фенхеля и мяты – обеспечивает снотворный эффект
- эфирные масла базилика, кориандра, дягиля, цедры лимона, майорана, петрушки, эвкалипта – тонизирует
- запах вербены – успокаивает перевозбужденную нервную систему у гиперактивных детей
- запах настойки ивы – приводит в состояние равновесия нервную систему
- запах настойки остролиста – уменьшает злобность, агрессивность.

Чтобы проверить действие настойки – несколько капель втереть в виски и в область щитовидной железы. При положительной реакции наступает приятное чувство расслабления мышц.

Ароматерапию применяют в сочетании с музыкотерапией. Сеанс продолжается 20-30 мин. Курс лечения от 10 до 20 сеансов. Он показан для ослабленных, угнетенных, или наоборот, перевозбужденных детей.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкотерапия – это воздействие музыки на человека с терапевтическими целями.

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека. Врачают естественные и искусственные звуки.

Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм:

- замедляют пульс
- увеличивают силу сердечных сокращений,
- способствуют расширению сосудов,
- нормализуют артериальное давление
- стимулируют пищеварение
- улучшают аппетит
- облегчает установление контакта между людьми
- повышают тонус коры головного мозга,
- улучшает обмен веществ,
- стимулируют дыхание и кровообращение
- усиливают внимание

Музыка действует избирательно, в зависимости

⇒ от характера произведения

⇒ от инструмента, на котором исполняется (игра на флейте влияет на кровообращение, флейта – расслабляет)

Самый большой эффект от музыки – профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. (В Библии рассказывается о том, что игра на арфе уберегла от приступов безумия царя Саула)

Музыкотерапия организуется в индивидуальной и групповой формах. Каждая из этих форм может быть представлена в трех видах:

- рецептивной
- активной
- интегративной

Рецептивная музыкотерапия (пассивная) существует в двух видах:

- **музыкопсихотерапия** – решает задачи нормализации психоэмоционального состояния. Может проходить в различных формах – 1) «музыкальный сон» с последующей беседой и анализом образов (Что «снилось»?); 2) музыкально-образная медитация
- **музыкосомотерапия** – лечебное воздействие музыки непосредственно на тело человека. Воздействие осуществляется в процессе прослушивания специально созданных аудиомузыкальных программ («Антистрессовая», «Бронхиальная астма», которые помогают в лечении соматических заболеваний).

Активная музыкотерапия – активное включение ребенка в музыкотерапевтический процесс.

Включает следующие виды:

- **вокалотерапия** – пение (коррекция психоэмоционального состояния, лечебно-оздоровительное воздействие) – обучение основам нижнериберно-диафрагмального дыхания
- **кинезитерапия** – танцетерапия, хореотерапия, коррекционная ритмика, психогимнастика
- **инструментальная музыкотерапия** – игра на музыкальных инструментах

Интегративная музыкотерапия – интеграция физиологии, рефлексотерапии и музыкознания – синтез музыкального и зрительного восприятия:

- **музыкацветотерапия**
- **музыкаизотерапия** – восприятие произведений изобразительного искусства под музыку или изображение музыки в рисунке.

На некоторых людей музыка влияет более остро, чем слово. Музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает антистрессовое воздействие.

Громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна для слуха и для нервной системы. Она

- подавляет нервную систему
- увеличивает содержание адреналина в крови

Наибольшим возбуждающим воздействием обладает

- музыка Вагнера
- оперетты Оффенбаха
- «Болеро» Равеля
- «Весна священная» Стравинского
- «Каприз № 24» Никколо Паганини

Это связано с нарастающим ритмом. Эти мелодии должны использоваться в работе с вялыми, паретичными детьми.

Успокаивающее, уравнивающее действие на нервную систему оказывают:

- музыка Франсиса Гойи
- «Времена года» Чайковского
- «Лунная соната» Бетховена
- фонограмма пения птиц

Бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном.

Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям самого раннего возраста.

Цель логопедических и логоритмических занятий с использованием музыкотерапии – создание положительного эмоционального фона реабилитации:

- снятие фактора тревожности
- стимуляция двигательных функций
- развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятия, представлений) и сенсорных способностей
- растормаживание речевой функции
- развитие чувства ритма, темпа, времени
- развитие мыслительных способностей и фантазии
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков
- нормализация просодической стороны речи

В дошкольном возрасте седативный или активизирующий эффект музыки достигается

- в музыкальном оформлении игр
- музыкальной релаксации

Музыкальная ритмика используется при лечении тиков

- заикания

- нарушений координации
- расторможенности
- моторных стереотипов
- дыхательных нарушений (в т.ч. и речевого выдоха)
- брадилалии и тахилалии

Особенности использования:

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо)
- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем детям
- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (не должны отвлекать внимание новизной)
- продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.

ХРОМОТЕРАПИЯ

Хромотерапия – терапевтическое воздействие цвета на организм человека.

Помимо зрительных образов глаз выполняет функцию восприятия световой энергии и цветовых эффектов. Изменяя световой и цветовой режимы, можно воздействовать на функции

- вегетативной нервной системы
- эндокринных желез

Синий цвет:

- оказывает успокаивающее воздействие
- расслабляет
- снимает спазмы
- уменьшает головные боли
- понижает аппетит
- стимулирует умственную деятельность

Голубой цвет:

- оказывает тормозящее действие при психическом возбуждении

Фиолетовый цвет:

- угнетает психические и физиологические процессы
- стабилизирует настроение

Красный цвет:

- активизирует

- повышает физическую работоспособность
- вызывает ощущение теплоты
- стимулирует психические процессы

Зеленый цвет:

- успокаивает
- создает хорошее настроение (поэтому люди любят зеленый лес, луг, зеленовато-голубую воду)
- повышает защитные силы организма, способствует угасанию воспалений, стимулирует зрение

Розовый цвет:

- тонизирующее воздействие

Желтый цвет:

- вызывает чувство покоя
- нейтрализует негативные действия.

ЛИТОТЕРАПИЯ

Литотерапия – терапевтическое воздействие камней (минералов) на организм человека.

Современная фармакология использует для приготовления различных лекарств более 50 различных минералов.

Считается, что минералы координируют циркуляторную систему сосудов и деятельность мозга.

Авантюрин – уравнивает эмоции, сохраняет радостное настроение, ясность ума.

Аквамарин – снимает стрессовое состояние, устраняет фобии.

Александрит – успокаивает, способствует открытости, общению.

Алмаз – улучшает функции мозга, усиливает энергетику абстрактного мышления, увеличивает контактность.

Аметист – снимает головную боль, бессонницу, укрепляет эндокринную систему, увеличивает активность правого полушария мозга.

Бирюза – уравнивает эмоции, укрепляет чувство взаимопонимания.

Жемчуг – укрепляет память, приносит покой и умиротворение.

Изумруд – устраняет аффекты.

Кораллы – укрепляют память, избавляют от тиков, контролируют эмоции.

Лазурит – улучшает остроту зрения, уменьшает боли.

Малахит – стимулирует работу сердца, кровеносных сосудов, легких

Нефрит – стимулирует работу почек.

Опал – усиливает чувство интуиции.

Сапфир – помогает при лечении диабета, нарушений костной системы, избавляет от бессонницы.

Сердолик – укрепляет зубы, стимулирует речь.

Топаз – влияет на щитовидную железу.

Хрусталь – улучшает кровь, стимулирует гипофиз и эпифиз.

Янтарь – стимулирует нервную систему, улучшает дыхательную систему, повышает гемоглобин в крови.

ИМАГОТЕРАПИЯ

Основана на театрализации психотерапевтического процесса – образе:

- использование пересказа драматического произведения, переход рассказа в заранее запланированный диалог между взрослым и ребенком, развивающий ситуацию

Куклотерапия - (один из видов имаготерапии)

Основана на идентификации с образом любимого героя (сказки, мультфильма, игрушки)

Используется

- при нарушениях поведения
- при страхах
- при нарушении коммуникативной сферы

Технология проведения:

- с персонажем разыгрывается в лицах в «режиссерской игре» история, связанная с травмирующей ребенка ситуацией
- инсценирование рассказа должно захватить ребенка, вызывать в нем яркие положительные эмоции
- сюжет строится по «нарастающей», заканчивается бурными эмоциональными реакциями (смех, плач), снятием напряжения

Образно-ролевая драмтерапия – реконструкция поведенческой реакции при разыгрывании специально подобранного сюжета.

Психодрама – дети играют не готовые роли, а импровизируют под руководством педагога

Либропсихотерапия – лечебное чтение, **библиотерапия** – лечение через книгу (специально подобранные произведения)

Сказкотерапия – психокоррекция средствами сказки – основана на притягательности для детей сказки как вида произведения, позволяющего мечтать, фантазировать.

Работа по развитию сенсомоторной сферы у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития

Развитие ощущения собственного тела и нормализация тактильной чувствительности лежат в основе сенсомоторных навыков и рассматриваются как условие для развития познавательных и социальных задатков учеников. Работа по развитию сенсомоторной сферы имеет особенно важное значение для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития. Работа по развитию сенсомоторной сферы включает следующие направления:

- познание собственного тела,
- сенсорное развитие
- развитие тонкой моторики,
- развитие общей моторики,
- развитие моторики речевого аппарата.

Нормальное развитие ребенка происходит одновременно по всем названным направлениям, поэтому и в рамках ЦКРОиР занятий надо проводить параллельно и комплексно. основополагающий принцип комплексного обучения сохраняется и в том случае, когда на отдельных этапах урока основное внимание уделяется развитию одного из указанных направлений.

Большинству учеников для успешного развития моторики необходимы индивидуальные занятия или занятия в маленьких группах. Задачи по развитию сенсомоторики необходимо включать и в план работы со всем классом.

Согласованность действий и тесное сотрудничество учителя, инструктора ЛФК, воспитателя ГПД, массажиста, врачей необходимы для последовательного развития ученика и достижения определенных результатов в тренировке и развитии моторики.

Занятия с детьми, страдающими сильными расстройствами сенсомоторики, должны проводиться под наблюдением врача-невролога. Он оказывает помощь в подборе необходимых вспомогательных средств, показывает, как правильно выполнить движение, совместно с учителем дозирует нагрузку детей на определенных этапах занятия.

Решающим фактором в развитии сенсомоторной сферы ученика на начальной стадии являются помощь и участие педагогов в формировании у ученика навыков собственной идентификации. Это требует от педагога уважения ученика как личности, понимания его душевного состояния и бережного обращения с ним.

Задачи обучения:

- Нормализация чувствительности тела.
- Узнавание частей тела и осознание самого себя.
- Развитие функций руки.
- Развитие навыков кисти и применение их на практике.

- Движения тела и управление ими.
- Обучение перемещаться в пространстве.
- Нормализация моторики лица и органов речевого аппарата.

Голова является частью тела, относительно которой происходит ориентация в пространстве и определяется положение частей тела по отношению друг к другу.

Перечисленные далее приемы можно использовать для любых положений ученика: "сидя", "стоя" и "лежа".

Научить ребенка узнавать голову как часть тела можно с помощью осязательных ощущений, возникающих во время: массажа головы; сушки волос теплым или холодным феном; втирания крема в кожу лица; наложения макияжа; примерки шапок и шляпок; ощупывания головы своими руками.

На достижение этой же цели направлены следующие двигательные задания:

повернуть голову справа налево; потрясти головой; кивнуть; поднять и опустить голову.

Перечисленные выше методические приемы дополняют зрительные задания:

рассмотреть себя в зеркале, на фотографии, рассмотреть свою тень; обрисовать контуры тела; раскрасить голову человечка на рисунке.

На начальном этапе обучения ученик слабо осознает свое туловище. Формированию этой способности помогает восприятие таких органических функций как дыхание, сердцебиение, чувство голода и насыщения. Туловище для ученика - это живот, спина, грудь и ягодицы.

На достижение цели узнавания ребенком собственного тела направлены следующие приемы и задания:

- нарисовать контуры своего тела;
- раскрасить туловище;
- рассмотреть себя на фотографии. Учебные задания:
- пронести предмет на спине;
- надеть рюкзак;
- пронести предмет (мяч, мешок, подушку, куклу), прижимая к груди;
- послушать себя через стетоскоп.

Ноги и руки.

Работа включает в себя развитие кожной чувствительности и способности ученика концентрировать внимание на интересных ему моментах, научить его узнавать свои ноги и руки.

Методические приемы, обучающие ученика распознавать свои бедра, голени и стопы с помощью тактильных ощущений:

- помассировать ноги, применяя для этого различные материалы;

- помассировать ноги руками;
- посыпать различными веществами;
- похлопать по ногам;
- обрызгать жидкостью;
- поставить в окрашенную воду;
- засыпать песком;
- раскрасить;
- завернуть в материю;
- вставить в цилиндры и.ч бумаги или других материалов;
- попросить ученика ощупать ноги руками . Двигательные задания:
- побегать по воде или илу;
- попрыгать и побегать;
- поджать ноги, а потом их вытянуть;
- побарахтать ногами;
- раздвинуть ноги;
- пошевелить пальцами ног;
- пошевелить ногами. Визуальные задания:
- рассмотреть ноги и руки в зеркале;
- на отбрасываемой тени;
- на фотографии;
- нарисовать контуры ног и рук;
- раскрасить изображение рук и ног;
- делать цветные отпечатки;
- сделать отпечатки рук и ног в песке;
- покрасить ногти. Рекомендуемые задания:
- надеть туфли большого размера;
- надеть и снять чулки;
- побегать босиком;
- выполнить движение "велосипед", оперевшись в ступни партнера;

- бросить мяч;
- наложить гипс.
- плеча, предплечья, кисти;

Рука и кисть

Работа включает в себя разработку грубой моторики рук и кистей, тренировку конкретных движений рук и кистей. Эти части тела ученики распознают, рассматривая их, ощупывая руками и пробуя губами. Действия руками и кистями сначала выполняются в пассивной, а потом в активной форме. Рекомендуемые задания:

- выполнить под музыку или перед зеркалом движения руками и кистями;
- изобразить полет птицы, помахать рукой;
- нарисовать картинку на зеркале, на полу, на столе;
- размазать по поверхности клейстер, пену для бритья, жидкую глину;
- пошевелить руками в бобах, каштанах, листьях или песке. Учебные задания:
- дотронуться руками до собственного тела;
- погладить, потрепать, постучать себя по руке и кисти;
- положить руку в рот;
- сложить руки на животе;
- потрогать, ощупать друг друга, испачкать кремом, маслом, пудрой, мыльной пеной и т.д.;
- ощупать игрушку;
- рассмотреть руки, раскрасив их красной краской или осветив их карманным фонариком в темном помещении.

Развитие функций кисти.

Манипуляции предметами и осязательные ощущения дают ученику важную информацию об окружающем его мире. Однако такой способ познания требует умения выполнять тонкие движения кистью.

Научить ученика узнавать предметы, ощупывая их руками - одна из наиболее важных задач данного этапа работы.

Двигательные навыки кисти, сформированные на занятиях, ученики должны применять в повседневной жизни:

- дотронуться до предмета,
- зажать его в руке, осознать, какое ощущение он вызывает;
- вызвать у ребенка желание взять предмет в руки можно с помощью стимуляции его осязательных способностей.

Рекомендуемые упражнения:

- взять руки ученика в свои руки и выполнить движения в пространстве, заполненном, например, песком, водой, бобами;

- вложить в руку ученика какой-либо предмет (камешек, чурочку) и закрыть ладошку;
- дать ребенку бобы, горох или что-то подобное, чтобы он посыпал ими свои руки.
- передвигать предметы;
- удерживая предмет в руках, исследовать его губами;
- удерживая предмет в руках, рассматривать его:
- в состоянии покоя;
- в процессе перемещения.

Для этого лучше использовать вещи, воздействующие на разные органы чувств одновременно. Основная задача этого этапа - научить ребенка выполнять какие-либо движения .

Рекомендуемые учебные средства:

- предметы, производящие шумы (погремушки, мячик со звоночком внутри, шуршащая бумага, колокольчик);
- предметы, воздействующие на зрение (полосатые занавески, воздушные шары).

Методические приемы:

- дать возможность ученику лизнуть, облизать предмет, почувствовать его вкус;
- не торопить ученика, он должен успеть разобраться в своих ощущениях;
- дать возможность ученику самостоятельно определять длительность и интенсивность контакта с предметом.
- Внимание ученика должно быть сконцентрировано на руках. Методические рекомендации:
- использовать предметы с явными тепловыми, визуальными и акустическими признаками;
- постепенно увеличивать количество предметов в поле зрения ребенка;
- обучать ребенка следить глазами за рукой. Предлагаемые средства обучения:
- карманный фонарик, снежный комок, предмет, обернутый фольгой, зеркало.

Действия с предметами

Главная задача - брать какой-то определенный предмет в руку и удерживать руку, пока это необходимо. Учитель может помочь ребенку, направляя его: протянуть руку в направлении предмета; остановить взгляд на предмете; дотронуться до предмета.

Методические рекомендации: использовать предметы, которые привлекают к себе внимание цветом, формой, величиной, подвижностью, звуковыми эффектами, температурой или фактурой; варьировать предметы; на начальном этапе размещать их в центре поля зрения ребенка.

Рекомендуемые средства обучения: ложки, погремушки, банки с содержимым, колокольчики, подвешенные воздушные шары, нагретые металлические предметы.

Методические приемы:

брать предмет одной и двумя руками; взять предмет в руку, остановить на нем взгляд и произвести с ним какие-либо действия одной рукой. Прежде чем учить ребенка брать предмет обеими руками, нужно научить его выполнять это действие попеременно каждой рукой, перемещая предмет из стороны в сторону на уровне грудной клетки.

Возможные этапы работы:

взять предмет из рук взрослых; взять предмет, который лежит на собственном теле; достать предмет, находясь в различных положениях; достать предмет со стола, снять со стены, вынуть из сосуда. Для этих упражнений подходят приятные на ощупь предметы небольшого размера, например: резиновая игрушка, связка ключей, половник, мяч, кольца. Под действиями с предметами подразумевается использование двигательных штампов. Выбор предмета зависит от степени развития хватательного рефлекса. Брать предметы в руки различными способами: двумя руками, переложить предмет из руки в руку; выполнить действия над двумя предметами одновременно.

Чтобы побудить ребенка действовать двумя руками, рекомендуется давать ему достаточно тяжелые или крупные предметы, которые он не сможет поднять и удержать одной рукой.

Рекомендуемые инструменты:

- большой мяч,
- ручка веника с навешенными на нее кольцами,
- прозрачный пластмассовый шланг, наполненный шариками,
- волосы куклы,
- пластмассовые миски с содержимым,
- связка ключей, колокольчик.

Учебные задания:

- постучать обеими руками по столу, стене, полу, пронести ими по поверхности этих предметов;
- по очереди класть в рот различные предметы;
- похлопать в ладоши;
- постучать крышками от кастрюль, банками из-под кока колы, кубиками.

Ребенок сумеет манипулировать предметами, если освоит различные хватательные приемы и научится в конкретной ситуации использовать их правильно. Это в значительной степени повысит его самостоятельность.

Прием «ножницы», прием "плоскогубцы", прием «пинцет».

Методические рекомендации по обучению приему "плоскогубцы"

Цель - Научить осознанно и целенаправленно брать и выпускать предмет из руки, воспринимать изменение положения предмета в пространстве. Все пальцы должны быть согнуты.

Методические примечания:

- при обучении этому приему лучше всего раскладывать предметы на столе, доставая их, ученик вынужден сгибать пальцы;
- чтобы предметы не скатывались со стола, стол надо накрыть гофрированным картоном.

Рекомендуемые учебные материалы: изюм, плоские конфеты, щепки, маленькие камешки, бусинки, стеклянные шарики. Разделение двух действий: "взять предмет" и "выпустить его из рук" существует только в теории, на практике обучение этим двум действиям лучше всего проводить параллельно. Выполнение этого действия состоит из трех элементов: раскрытия ладони, намерения достичь определенного эффекта и готовности расстаться с предметом. При выборе предметов на этом этапе следует учитывать их: величину, цвет, производимые звуковые эффекты, расстояние, скорость.

Методические рекомендации: следить за предметом, который учитель медленно катит по горизонтальной плоскости;

медленно катит по наклонной плоскости; раскачивает из стороны в сторону; поднимает и опускает.

На начальном этапе ученику может быть сложно следить за предметами, выполняющими хаотичные движения. Если он не может сконцентрироваться на них, следует облегчить задачу и дать ему возможность наблюдать за предметами, каждый раз выкатывающимися с одной стороны и ударяющимися о препятствие с другой. Звук будет дополнительно привлекать внимание ребенка к предмету. Ребенок может:

- перемещать предмет неупорядоченными движениями,
- самостоятельно изменять положение предмета,
- целенаправленными движениями со страховкой учителя (учитель подводит руки, ноги или корпус-ребенка к предмету, который надо принести в движение. Например: учитель ударяет рукой ученика по колокольчику);
- целенаправленными движениями - без помощи посторонних
- удерживая предмет в руке, с посторонней помощью или без нее (например: отодвинуть стул, положить фрукты в творог, выдвинуть или задвинуть полку);
- выпуская предмет из рук (с посторонней помощью или без нее).
- От ученика не требуется умение положить предмет в определенное место.

Один из алгоритмов достижения этой цели:

- ученик держит в руке горох;
- учитель проносит его руку над жестяной банкой;
- в нужный момент слегка ударяет по руке и просит разжать ее;
- ученик раскрывает ладонь, горошины падают в банку.

Общие положения телесно-ориентированной психотерапии.

Телесно-ориентированная психотерапия является одним из основных направлений современной практической психологии. Ее называют также соматической психологией. Это синтетический метод «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека. Он особенно эффективен для лечения психосоматических заболеваний, неврозов, последствий психических травм (травмы развития, шоковые травмы) и посттравматических стрессовых расстройств, депрессивных состояний.

Общей основой методов телесно-ориентированной психотерапии является использование контакта терапевта с телом пациента, основанное на представлении о неразрывной связи тела и духовно-психической сферы. При этом полагается, что неотрагированные эмоции и травматичные воспоминания пациента вследствие функционирования физиологических механизмов психологической защиты запечатлеваются в теле. Работа с их телесными проявлениями помогает по принципу обратной связи проводить коррекцию психологических проблем пациента, помогая ему осознать и принять вытесненные аспекты личности, интегрировать их как части его глубинной сущности.

Все, что происходит в душе человека, оставляет отпечаток в его теле. Наше сознание и бессознательное в 90% случаев говорят не словами, а сигналами тела. В любой момент жизни состояние тела человека — это воплощенная история пережитых и переживаемых им эмоциональных и физических травм, накопленного жизненного опыта, взглядов и представлений, недомоганий и заболеваний. Телесно-ориентированная терапия представляет собой 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.

Работа с телом создает уникальные возможности терапевтического воздействия «вне цензуры сознания», что позволяет обнаружить истинные истоки наболевших проблем, получить доступ к глубинным уровням бессознательного, представленным в теле.

Гродек — один из основателей традиции телесно-ориентированной психотерапии — писал о том, что за проявлениями болезни видны глубоко скрытые шифры бессознательного, имеющие открытый выход в соматику. Важно также и то, что телесно-ориентированная психотерапия способствует выведению на уровень осознания тех глубинных аспектов скрытого бессознательного процесса, происходящего между пациентом и терапевтом, которые обычно неразличимы и мало доступны для работы в «вербальных» методах терапии. В различных направлениях телесно-ориентированной психотерапии многолетние теоретические и практические исследования посвящены изучению языка стрессов и травм, их влияния на состояние тела и души, разработаны способы их исцеления, специальные методики и техники, теория и практика психосоматической коррекции личности. При этом важно, что соматические симптомы

психических травм понимаются как телесные проявления переживаний и поведения человека. Телесно-ориентированная психотерапия направлена не на их устранение, а на то, чтобы сделать их доступными переживанию и осознанию, соотнося ставшие невротическими или патологическими чувства и поведение с жизненными представлениями, смыслами и ценностями человека.

В телесно-ориентированной психотерапии прикосновение — это один из основных методов работы. В области прикосновения создается зона повышенного осознанного внимания. Прикосновения помогают лучше ощущать свое тело, соприкоснуться с глубокими и истинными чувствами, с внутренними ресурсами здоровья и развития. Искусство прикасаться и принимать прикосновения — это путь к контакту с «внутренним ребенком», к расширению возможностей телесно-чувственного осознания себя и мира, к углублению чувства Я.

Чрезвычайно важен тот факт, что тело является фундаментальной ценностью человеческой жизни и имеет первостепенную значимость в жизненных процессах. Тело — это изначальная данность в жизни родившегося ребенка. Развиваясь, именно свое тело он, прежде всего, вычленяет из реальности. Позже тело структурируется, как основа личности и ее сознания и воспринимается, как Я. Именно телесно-чувственный опыт становится фундаментом психического развития и самопознания. Это верно и в филогенетическом, и в онтогенетическом аспекте.

В любой момент жизни тело воплощает особенности личности, ее психологических проблем и конфликтов. Эмоционально значимые переживания «врастают в память тела» и фиксируются в нем. Тело запечатлевает маски и роли, избранные как способы защиты от тяжелых переживаний, обретает «мышечный панцирь», узлы и зоны хронических напряжений и зажимов. Они блокируют жизненную энергию, эмоции, силы, способности; ограничивают подвижность и ресурсы жизнестойкости тела; снижают качество жизни и полноценность самой личности; ведут к заболеваниям и старению.

Подавляя опасные либо негативные чувства и переживания тела, мы приходим к внутренним конфликтам, когда эмоции «отсекаются» от движения и восприятия, действия — от мышления и чувств, понимание — от поведения: чувствую одно, думаю другое, делаю третье.

Используемые в телесно-ориентированной психотерапии методы могут быть сведены в следующие основные группы:

1. Телесный опыт как необходимая составляющая человеческого существования, условие его полноты и цельности;
2. Физическое здоровье как общий энергетический фон и предпосылка успешного решения личностных проблем;
3. Тело как своеобразное воплощение структуры личности и психологических проблем;
4. Тело как канал и способ «аргументации» и воздействия на личность;
5. Использование тела в целях самопознания, самовоспитания;

6. Телесный опыт как средство формирования эзотерического сознания и эзотерической личности.

Работа с телом в биоэнергетике А. Лоуэна.

Напряженная мышца снижает уровень энергии, блокирует подвижность, а также ограничивает уровень экспрессии человека. Работа с телом включает массаж, специальные напряженные позы, дыхание, катарсические техники.

Техника 1. «Диагностика блоков»

Пациент укладывается на кушетку на спину. Осматривается:

Его дыхание — дышат ли грудь, живот, и входит ли его дыхание в таз;

Насколько грудная клетка податлива надавливанию;

Насколько человек способен сознательно дышать животом (терапевт кладет свою руку на живот пациента и просит, чтобы тот подышал «под руку»). Ощупывается грудь и живот — определяется степень болезненности или ощущение щекотки, насколько живот «выпущен» и т. п.. Интенсивно прощупываются бедра — определяется степень болезненности или ощущение щекотки. Определяется степень напряженности мышцы или ее «киселеобразность». И напряженная, и «киселеобразная» мышца являются заблокированными в смысле прохождения энергии.

Анализ блокированности ягодичных мышц (техника та же).

Анализ напряжений мышц задней части шеи и надплечий. Важно проверить напряжение паравerteбральных мышц шейного отдела позвоночника, особенно в месте соединения шеи с черепом (техника проверки, как в п. 4);

Горловые зажимы. Они проявляются в тихом, высоком голосе, частом ощущении «комка» в горле, спазмах горла при волнениях, достаточно частом подташнивании при трудности инициации рвоты с помощью корняязычного рефлекса;

Диагностика напряжений круговых мышц рта. При привычном хроническом напряжении этих мышц это напряжение не осознается. При пальпации верхняя и нижняя губы напряженные, губы плотно сомкнуты, имеются специфические круговые морщины вокруг рта;

Диагностика напряжений жевательных мышц (как в п. 4);

Диагностика напряжений круговых мышц глаз. Наличие радиальных морщин, затуманенного взора, «неживых» глаз, отсутствие слез при плаче — признаки глазного блока.

В позе стоя проводится: анализ блокированности таза — подвижность таза вперед-назад при дыхании, вхождение дыхания в таз. Предлагается следующее упражнение: встать, слегка согнув колени, стопы строго параллельны на расстоянии 25 см, тяжесть тела на основании пальцев ног. Нужно отставить таз назад как можно дальше, еще немного сгибая ноги в коленях, и сделать движение, имитирующее освобождение кишечника. В этом случае расслабляются мышцы тазового дна. Затем мышцы тазового дна сокращаются. Человек может не чувствовать разницу между сокращением и расслаблением мышц тазового дна, и это — свидетельство напряженности этих мышц. Многие люди в этом упражнении ощущают неловкость — страх опозориться. (Некоторые женщины испытывают подобные чувства в

ситуации интимной близости). Или человек начинает чувствовать, что лишь сознательное усилие освобождает мышцы тазового дна, которые затем самопроизвольно сокращаются. Генезис напряжений мышц тазового дна связан либо с ранним приучением к чистоте, либо с ранними мастурбационными запретами, либо может относиться к мастурбационным запретам пубертатного периода;

Оценка уровня укоренения (об этом см. ниже).

Опишем ряд упражнений, выполнение которых дает возможность человеку осознать и напряженные мышцы, и то, как эти напряжения ограничивают дыхание, и редуцировать напряжения.

Техника 2. «Заземление»

Упражнение 1. «Усиление укоренения и вибрации»



Стопы на расстоянии около 45 см друг от друга, легко развернуты внутрь так, чтобы почувствовать ягодичные мышцы. Нужно прогнуться вперед и коснуться пола пальцами рук (не ладонями). Колени слегка согнуты. Вес тела на основаниях больших пальцев ног, руки расслаблены. Голова опускается как можно ниже, подбородок опущен. Дыхание ртом, свободное и глубокое. Это упражнение выполняется в течение как минимум 25 дыхательных циклов и постепенно доводится до 60. Через какое-то время ноги начинают дрожать, что означает прохождение через них волны возбуждения. Если дрожи нет, то ноги слишком напряжены. В таком случае можно спровоцировать дрожь медленным сгибанием и выпрямлением ног. Движения должны быть небольшими: их цель — расслабление коленей.

Существует два условия хорошего укоренения.

Эластичность коленей как «амортизаторов тела». Если на тело сверху действует какая-то сила, колени должны немного сгибаться — тогда нагрузка приходится на поясницу. Психологические стрессы действуют на организм аналогичным образом.

«Выпущенный живот». Для многих людей «выпустить» живот очень трудно. Это противоречит их представлениям о подтянутости (втянутый живот и выпяченная грудь).

Это установка солдата, который должен функционировать, как автомат. Напряженный живот связан с подавлением сексуальности, печали и т. п. и затрудняет брюшное дыхание. «Выпускание» живота очень неприятно для женщин. В викторианское время женщины носили корсеты, чтобы скрыть свою сексуальность. Внешний корсет создает психологический корсет. Многие мужчины также противятся «выпусканию» живота. Если даже живот торчит - это не

значит, что он «выпущен». Живот при этом может быть напряженным. На высоте пупка или таза может находиться «стискивающий обруч», создающий затор для движения энергии.

Упражнение 2. «Выпускание живота»

Поставьте стопы параллельно на расстоянии 25 см. Легко согните колени. Не отрывая пяток от пола, подайте тело вперед так, чтобы вес тела оказался на пятках ног. А теперь следует как можно больше выпустить живот. Дыхание свободное, ртом. Цель упражнения — ощущение напряжения в нижней части тела.

Упражнение 3. «Лук»

Стопы на расстоянии около 45 см друг от друга, несколько развернуты кулаки ладони на область крестца, большие пальцы направлены вверх. Согните можете, не отрывая пяток от земли. Прогнитесь назад, опираясь на кулаки. Вес соединяющая центр стопы, середину бедра и центр надплечья, выгнута, как лук. В «освобождается» живот. Если имеются хронически напряженные мышцы, то состоянии выполнить упражнение правильно, а во-вторых, чувствует эти хронические неудобство в теле, препятствующие выполнению этого упражнения.



внутри. Положите сжатые в колени так сильно, как тела на пальцах ног. Линия, этом случае человек, во-первых, не вские напряжения как боль и

Упражнение 4

Примите исходное положение — стопы параллельны, колени слегка согнуты, таз расслаблен и слегка отодвинут назад. Позвольте верхней части тела, не наклоняясь, податься вперед, пока не почувствуете вес тела на подушечках передних частей стоп. Вам может показаться, что вы сейчас упадете лицом вперед, но если вы на самом деле потеряете равновесие, достаточно сделать шаг вперед. Равновесие не потеряется, если ваша голова находится на одной линии с телом.

Поднимите голову так, чтобы вы могли смотреть прямо перед собой. Чтобы уравновесить центр тяжести тела, представьте себе, что вы несете на голове корзину.

Сейчас с поднятой головой позвольте вашей груди стать впалой, а животу расшириться так, чтобы ваше дыхание было полным и глубоким. Позвольте земле поддерживать вас.

Поначалу такая поза может казаться неудобной. Она даже может доставлять боль по мере того, как напряженные мышцы растягиваются. Когда мышцы расслабляются, боль, в конце концов, стихает, это нужно просто терпеливо принять. Не опасайтесь, что боль усилится. Ее можно легко перенести, особенно если вы очень хотите, чтобы жизненная энергия свободно двигалась в вашем теле.

Упражнение 5

Во время ходьбы постарайтесь осознанно почувствовать, как ваши стопы прикасаются к земле при каждом шаге. С этой целью ходите очень медленно, позволяя весу тела переноситься попеременно на каждую из стоп. Расслабьте плечи и

обращайте внимания на то, чтобы не сдерживать дыхание и не блокировать коленные суставы. Ощущаете ли вы снижение центра тяжести своего тела? Ощущаете ли лучший контакт с землей? Ощущаете ли вы себя в безопасности, более расслабленным? Такая манера ходьбы может показаться вначале странной. Если это так, то вы должны осознать, что под прессом современной жизни вы утратили естественную грацию своего тела.

Вначале ходите медленно, чтобы развить чувствительность в ногах и стопах. Когда вы станете лучше чувствовать землю, можете изменять ритм шагов в зависимости от вашего настроения.

Ощущаете ли вы в результате этого упражнения лучший контакт со своим телом? Реже ли вы погружаетесь в свои мысли во время ходьбы? Чувствуете ли вы себя расслабленнее и свободнее?

Упражнение 6

Встаньте прямо, стопы параллельны на расстоянии около 45 см. Наклонитесь вперед, достаньте кончиками пальцев обеих рук до пола, сгибая колени настолько, насколько это необходимо. Основной вес тела — на подушечках стоп, а не на пальцах и пятках. Касаясь пола пальцами рук, постепенно выпрямите колени, но не блокируйте их. Дышите свободно и глубоко. Вероятно, вы почувствуете, что ваши ноги начнут дрожать. Это значит, что через них начинают проплывать волны возбуждения.

Если дрожь не возникает, значит, вы слишком напряжены. В этом случае можно спровоцировать дрожь, постепенно сгибая и выпрямляя ноги. Эти движения должны быть минимальными, их цель — расслабление коленных суставов. Упражнение должно выполняться в течение не менее 25 дыхательных циклов или пока не возникнет дрожь в ногах. Вы можете заметить, что ваше дыхание становится глубже и спокойнее. Когда вернетесь в позу стоя, оставьте колени немного согнутыми, стопы параллельными, а центр тяжести смещенным вперед. Ваши ноги могут все еще дрожать, что будет свидетельствовать об их жизненности. Чувствуете ли вы сейчас свои ноги лучше? Чувствуете ли вы себя более расслабленным?

Упражнение 7

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. Попробуйте присесть на корточки и удержать эту позу без какой бы то ни было опоры. Если опора необходима, возьмитесь за какую-либо мебель перед собой. Правильное положение на корточках требует, чтобы обе пятки прикасались к полу, а вес тела приходился на переднюю часть стоп.

Если вы не можете выполнять это упражнение без опоры, сверните валик из полотенца и подложите его под пятки. Эта подпорка не должна быть удобной, иначе цель упражнения — растяжение спазмированных мышц ног — не будет выполнена. Достижение этой цели можно приблизить, перенося попеременно тяжесть тела вперед и назад.

Если приседание начнет вызывать боль, опуститесь на колени, отведите стопы назад и сядьте на пятки. Это может оказаться болезненным, если голени и стопы напряжены. Если это так, снова присядьте на корточки, чтобы расслабить лодыжки. Чередование приседания и сидения на пятках ускоряет процесс «отпускания».

Упражнение 8

Сядьте в кресло, опирая обе стопы о пол, в обычной позе. Поднимайтесь, отталкиваясь от пола, а не опираясь о кресло. Чтобы это выполнить, перенесите вес тела на подушечки стоп, затем упритесь стопами в пол и оттолкнитесь прямо вверх. Выполняя это движение, вы испытываете сильный контакт с почвой. Повторите еще раз это упражнение, но сейчас поднимитесь с кресла так, как делаете это обычно.

Чувствуете ли вы разницу между этими двумя способами вставания с кресла? Повторите упражнение два или три раза, пока разница не станет очевидной. Когда отталкиваетесь вверх, полностью используйте свои ноги. При обычном подъеме с кресла движение выполняется в основном за счет верхней части тела, и при этом требуется больше усилий.

Упражнение 9

Примите позу стоя, поставив стопы параллельно на расстоянии 20 см. Колени должны быть слегка согнуты, а вес тела перенесен вперед. Положите ладонь на дно таза, ниже ануса. Теперь поставьте пятки вместе, чтобы стопы образовали латинскую букву V. Ощущаете ли вы, как ягодицы напрягаются и сжимаются?

Походите немного с развернутыми в стороны носками и обратите внимание, как мало грации осталось в ваших движениях. А сейчас сделайте несколько шагов, ставя стопы параллельно. Ощущаете ли вы значительную разницу в своих движениях?

Понаблюдайте за походкой других людей. Замечаете ли вы разницу у тех, кто ставит стопы параллельно, и тех, кто поворачивает их наружу?

Упражнение 10

Станьте одной или двумя стопами на деревянный валик или палку от щетки. Как и в других упражнениях, вы должны быть разутыми для того, чтобы усилить ощущения в стопах. Можете перемещать валик так, чтобы он надавливал на перед стопы, ее свод или вблизи пятки.

Появилась ли у вас после выполнения этого упражнения большая чувствительность в стопах? Стал ли сейчас контакт с почвой лучше, чем был раньше? Ощущаете ли вы разницу в степени расслабления тела?

Упражнение 11

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см. Слегка согните колени. Подайте тело вперед, перенося его вес на подушечки стоп. Чувствуете ли вы, что вас как бы что-то толкает вперед? Именно таким образом мы ходим.

Сейчас сильнее согните колени и перенесите вес на передние отделы стоп. На этот раз не отрывайте пятки от пола. Передвинулась ли отраженная от пола сила вверх, выпрямляя ваши колени?

Повторите этот маневр в третий раз: с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к земле, наклонитесь вперед и расслабьте таз. Замечаете ли вы, как таз передвигается вперед?

Упражнение 12

Стопы параллельны на расстоянии около 30 см. Колени немного согнуты, ладони лежат на коленях. Целью упражнения является колебание тазом со стороны в сторону при помощи только ног и стоп. Верхняя часть тела должна быть расслаблена и неактивна.

Перенесите вес тела на передний отдел правой стопы, выпрямите правое колено и позвольте тазу отклониться вправо. Перенесите вес тела на левую стопу, надавите на нее, после чего легко выпрямите левое колено. Вы должны почувствовать, что таз передвигается влево. Сейчас переместите вес на правую ногу и повторите маневр, стараясь вызвать передвижение таза вправо без участия верхней половины тела. Продолжайте упражнение, перенося попеременно вес тела с одной стопы на другую около 5 раз.

Большинство людей может двигать тазом, скручивая верхнюю часть тела, но так как это движение не соединяется с землей, оно выполняется без грации и не приносит никакого удовольствия. Заземленное движение возбуждающе, в то время как вынужденное мучительно.

Техника 3. «Снятие блоков с мышц таза».

Упражнение 1. «Вращение бедрами»

Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, стопы параллельно на расстоянии 30 см. Вес тела на передней части ног (с акцентом на подушке большого пальца). Живот «выпущен». Руки лежат на бедрах.

В этой позе вращайте бедрами слева направо. Это движение должно захватить таз и минимально — верхнюю часть корпуса и ноги. Дыхание свободное, ртом.

Выполните движение 12 раз в одну сторону, затем — в другую. При выполнении упражнения следует обратить внимание на то, сдерживается ли дыхание, сохраняется ли тазовое дно расслабленным, а анальное отверстие не напряженным, согнуты ли колени.

Нельзя утверждать, что если человек легко делает это упражнение, то он свободен от генитальных напряжений и сексуальных проблем. Но можно утверждать, что если человек не в состоянии легко выполнить это упражнение, то у него есть сексуальные проблемы. Очень важно, чтобы при выполнении этого упражнения человек был укорененным, иначе движениям таза не хватает эмоциональной окраски.

Упражнение 2. «Движение тазом»

Помогает осознать напряжение в тазу и нижней части спины. Лягте на спину. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на коврик. На вдохе таз идет назад, ягодицы при этом больше упираются в коврик, живот максимально выпускается.

Затем выдох, сопровождающий движение таза кверху (таз немного приподнимается), при этом стопы легко надавливают на коврик (укоренение).

Упражнение повторяется в течение 15—20 дыхательных движений. Дыхание свободное, ртом. Важно, чтобы в этом

упражнении дыхание было брюшное и «шло в таз»; дыхательные движения и движения таза должны быть скоординированы, а ягодицы расслаблены. Если стопы теряют ощущение контакта с ковриком, то таз не свободен в своих движениях.

Если есть напряжение в нижней части тела, то люди подталкивают свой таз вверх вместо того, чтобы позволить ему свободно колебаться в тазобедренных суставах. В этом случае таз выносится вверх напряженными мышцами живота и напряженными ягодицами. Такое вынужденное движение таза блокирует его спонтанные движения и редуцирует сексуальный опыт.

Техника 4. «Практика экспрессии чувств».

Упражнение 1

Человек ложится на кушетку. Ноги расслаблены. Руками держится за край кушетки или матраца. Нужно поднять ногу и бить стопой по матрацу с акцентом на пятку (т. е. не просто бить, а лягаться). Сначала это делается в медленном темпе и с небольшой силой, затем темп и сила ударов увеличиваются. В конце удары должны быть очень сильными и очень быстрыми. Если эти удары выполняются как единое движение, проходящее через все тело, то движения ног скоординированы с движениями головы: голова поднимается вверх и опускается с каждым движением. При выполнении движения человек вспоминает о пережитых несправедливостях.

Разновидность этого упражнения: оно выполняется не просто на глубоком дыхании ртом, но с криком «нет!». Кричать нужно так долго, как только возможно. Этот крик нужно повторить несколько раз во время тренировки. В этом случае удары ногами — это сильный протест. Количество ударов может в начале быть 25, а затем — 45, и постепенно доводится до 200. Это упражнение не только позволяет выразить гнев, но и освобождает таз.

Упражнение 2

Пациент бьет кулаками (если это мужчина) или теннисной ракеткой (если это женщина) в матрац. Нужно стать в основную биоэнергетическую стойку (стопы на расстоянии 25 см, колени слегка согнуты, вес тела на основании пальцев). Затем руки медленно поднимаются вверх за голову, несколько прогибая спину назад и растягивая мышцы рук и спины. Затем пациент бьет в кушетку сопровождая это словами «заткнись!», «убью!», «нет!», «почему?!» и т. п. Это упражнение разряжает гнев, но сама по себе разрядка гнева — не цель терапии. Цель терапии — достижение грации. Поэтому нужно бить не так, чтобы разрушить или уничтожить, а так, чтобы сохранить грацию, т. е. движение должно быть плавным. Пациент, готовя удар, растягивает свое тело от стоп вверх, занося плечи как можно дальше назад, как будто натягивает лук. Сам же удар выполняется как отпускание рук из «заряженной» позиции, а не как сокращение мышц. Поэтому удар — это расслабленное и свободное движение. Если это упражнение выполняется правильно, то от стоп до ладоней протекает волна возбуждения, придавая этому движению грациозность. Подъем рук вверх — мягкое и деликатное движение, удар

— мощное и твердое. Таким образом, секрет этого упражнения не в ударе, а в растягивании. Это упражнение снимает напряжение с плеч и верхней части спины.

Упражнение 3

Упражнение является примером интенсивной телесной работы, которая может происходить в биоэнергетической группе. Оно используется после установления в группе атмосферы сплоченности и доверия.

Выберите партнера. Один член группы будет работать, другой — помогать. Если вы собираетесь работать, лягте на спину на матрас, мат или мягкий ковер. Расслабьтесь, согните колени, расставьте ноги на расстояние около 45 см. Глаза закройте и сосредоточьтесь на глубоком дыхании. Дышите мягко и глубоко около минуты. Помещение должно быть тускло освещено.

Лежа с закрытыми глазами, представьте один из следующих случаев из вашего детства:

- случай, когда вы плакали и хотели, чтобы вас успокоили;
- случай, когда вы хотели исследовать что-нибудь, а вас удерживали и мешали вам;
- случай, когда вы пришли в ярость, потому что родители хотели, чтобы вы что-то сделали, а вы отказывались;
- случай, когда вы взяли игрушку другого ребенка, а ваши родители были вынуждены на это отреагировать.

Зрительно вообразите сцену как можно детальнее и представьте реакцию отца или матери. Выразите свои чувства к родителям в этой ситуации. Говорите, плачьте, кричите, выполняйте любые действия, которые кажутся вам подходящими. Не сдерживайте никаких звуков. Даже если вы дышите, делайте это так, чтобы было слышно. Если вы начинаете движение, например, деретесь, брыкаетесь или тянетесь, продолжайте его. Постарайтесь выражать свои эмоции вербально и невербально. Когда почувствуете, что закончили, полежите какое-то время спокойно, с закрытыми глазами.

Сделайте пять или шесть вдохов и выдохов, широко, как в испуге, раскройте глаза и как можно шире раздвиньте пальцы рук и ног. Продолжайте так 2—3 минуты. Затем возьмите полотенце и засуньте его как можно глубже в рот. Зажмите полотенце зубами и тащите его изо всех сил, издавая звуки, когда пытаетесь вытащить полотенце изо рта. Это действие может помочь снизить напряжение в челюстях. Через 4—5 минут выньте полотенце изо рта, возьмите его двумя руками и агрессивно, как можно сильнее выкручивайте. Наконец, расслабьтесь и снова сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Теперь закройте глаза и вновь вообразите сцену со своими родителями. На этот раз придумайте другой ответ. Поделитесь с ними этим ответом вслух. Через несколько минут откройте глаза, подышите мягко и глубоко, посмотрите на своего помощника. Когда закончите, поменяйтесь с ним местами.

Роль помощника состоит в том, чтобы облегчать работу партнера и успокаивать его своим присутствием. В качестве помощника чаще напоминайте своему партнеру, чтобы он продолжал глубоко дышать и издавать звуки. Помощники, имеющие опыт в биоэнергетике, могут знать более активные вербальные способы для облегчения выражения чувств.

Будьте мягким, вдумчивым и не провоцируйте партнера. Если заметите, что мышцы партнера напряжены или что ему тяжело дышать, можете с его разрешения помассировать напряженные участки, чтобы ослабить напряжение. Когда партнер закончит упражнение, поощряйте его к расслаблению и глубокому дыханию. Затем спросите, как он себя чувствует и не можете ли вы сделать для него что-нибудь еще.

Участники должны принимать во внимание свои и чужие ограничения при определении глубины исследования. Рекомендуется также полагаться на квалифицированного и компетентного руководителя.

Техника 5. «Дыхание».

Упражнение 1

В позе сидя, лучше всего на твердом стуле, произнесите своим обычным голосом «а-а-а», глядя на секундную стрелку своих часов. Если вы не в состоянии удержать звук, по крайней мере в течение 20 секунд, это значит, что у вас есть проблемы с дыханием.

Чтобы поправить свое дыхание, повторяйте это упражнение регулярно, стараясь продлить время звучания. Упражнение нельзя назвать опасным, но у вас может быть одышка. Ваш организм будет реагировать интенсивным дыханием, чтобы пополнить уровень кислорода в крови. Такое интенсивное дыхание освобождает напряженные мышцы грудной клетки, позволяя им расслабиться. Этот процесс может закончиться плачем.

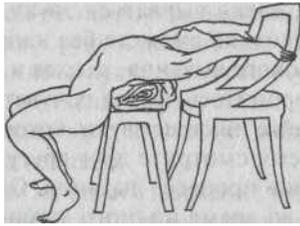
Можете выполнить это упражнение, считая вслух в постоянном ритме. Непрерывное использование голоса требует поддерживать непрерывный выдох. При более полных выдохах вы будете вдыхать глубже.

Упражнение 2

Примите ту же позу сидя, что и в предыдущем упражнении. В течение одной минуты дышите нормально для того, чтобы расслабиться. Далее, на выдохе, издайте звук продолжающийся в течение полного выдоха. Старайтесь издать такой же звук во время вдоха. Вначале это может быть трудным, но этого можно добиться, немного поупражнявшись. Чувствуете ли вы, как воздух всасывается внутрь тела? Перед чиханием тело всасывает воздух с расслабляющей силой. Ощущали ли вы это когда-либо?

Упражнение 3

Вы ложитесь на валик (например, из одеяла), который лежит на табурете высотой 0,5 м. Дыхание ртом. В этом положении хорошо растягиваются мышцы спины, которые при этом расслабляются, «отпуская» грудь. Дыхание самопроизвольно углубляется. Может появиться боль в спине. Если она небольшая (а главное, нет патологии позвоночника), то следует продолжать, и боль уйдет.



Это упражнение настолько энергетически раскачивает подавленные эмоции и ослабляет мышечные блоки, что часто возникает феномен неосознанной экспрессии — появляется плач, рвота и т. п. Человека как бы «прорывает». Если это случается, то означает, что биоэнергетическая работа опередила аналитическую. Поэтому нужно подтянуть аналитическую часть: человек должен знать, что именно выходит из него.

Упражнение 4

Освобождает горловые зажимы и стимулирует спонтанное углубление дыхания. Это же упражнение «подталкивает» к плачу (а возможно, и к крику). В положении сидя следует расслабиться (насколько это возможно), затем выдохнуть со стоном — один стон на один выдох, который делается как можно дольше. Нужно постараться сделать стон и на вдохе. После трех полных циклов со стоном стон на выдохе изменяется на звук «ух» или звуки рыдания. Это же делается и на вдохе. Когда выдох доходит до живота, это часто заканчивается непреднамеренным плачем. При этом человек может удивленно сказать: «Я не чувствую грусти». Ничто так не исправляет дыхание, как плач. Плач — главный механизм освобождения от напряжения у детей.

Упражнение 5

Групповые дыхательные упражнения выполняются членами группы в унисон, энергично и с энтузиазмом.

Встаньте и образуйте круг. Поставьте ноги на расстоянии около 90 см, перенесите вес на пальцы ног. Колени держите слегка согнутыми, дайте телу расслабиться, а тазу — свободно провиснуть. Положите руку себе на живот и смотрите в глаза участнику, стоящему напротив вас. Сделайте глубокий вдох через рот, пропуская воздух по всему пути до живота. Сделайте глубокий выдох, давая вырваться звуку. Поддерживайте звучание столько, сколько сможете без напряжения. Повторите 16 циклов глубокого дыхания, вдыхая и выдыхая медленно и глубоко. Не торопитесь, иначе почувствуете головокружение. Не сдерживайте никакие звуки, которые вам захочется произнести, все время смотрите друг другу в глаза. Осознавайте любые помехи в процессе дыхания. Отмечайте все возникающие чувства во время полного дыхания и сохраняйте тело мягким и расслабленным.

Закончив упражнение на совместное дыхание, встряхните все тело, свесив руки по сторонам, сгибая и выпрямляя колени. Затем несколько раз подпрыгните для энергетизации частей тела. Прыгайте медленно, едва отрывая ноги от пола. Продолжайте ходить, пока не устанете. Затем отдохните, слегка согнув колени, сместив вес вперед и выпрямив спину.

Техника 6. «Обретение грации».

Выберите произвольные движения среди тех, которые вы обычно выполняете, например, ходьбу, подметание помещения, приготовление пищи или написание письма.

Упражнение 1

Начнем с ходьбы. Отдаете ли вы себе отчет, что часто так хотите куда-то успеть, что едва осознаете свою походку? Чувствуете ли вы, как мало грациозны ваши движения? Попробуйте освободить себя, так, чтобы вы чувствовали каждый шаг, однако не думайте о том, как ходите. Вместо этого позвольте своему телу двигаться в своем собственном темпе. Ваше сознательное Я всего лишь отправилось на прогулку. Если это упражнение вызывает чувство, что вы не в своей тарелке, это означает, что вы уделяете слишком много внимания ходьбе. Иными словами, сохраняете свой стиль и думаете о том, как вы выглядите со стороны. Вместо этого попробуйте сконцентрировать внимание на самом ощущении ходьбы. Убедитесь, что сможете, двигаясь свободно, без забот, почувствовать удовольствие от того факта, что вы просто живете.

Упражнение 2

Встаньте так, чтобы ваши стопы были расположены параллельно на расстоянии 20 см, слегка согните колени. Это будет ваша основная поза стоя. Протяните руку так, как если бы вы хотели с кем-то поздороваться или кому-то что-то вручить. Затем опустите руку и попробуйте еще раз. Сейчас, прежде чем вы протянете руку, одноименную стопу прижмите крепче к полу и, протягивая руку, слегка наклонитесь вперед. Волна, которая создает это движение, должна начаться от земли и пройти через все тело.

Почувствовали ли вы это движение более точно, чем раньше? Почувствовали ли вы, как включилось в это движение все тело? Почувствовали ли вы разницу между движением, которое включает тело, и изолированным движением?

Техника 7. «Ощущения и чувства».

Чувствуете ли вы свое лицо? Осознаете ли вы его выражение? Сможете ли вы почувствовать, напряжены ли ваши губы? Можете ли вы почувствовать напряжение в своей челюсти? Можете ли вы двигать ею свободно вперед, назад и в стороны, не чувствуя боли? Чувствуете ли вы какое-либо напряжение в шее или в затылке? Можете ли вы свободно двигать головой влево — вправо, вверх — вниз? Держите ли вы свои плечи жесткими? Сможете ли вы легко двигать ими вперед — назад, вверх — вниз?

Чувствуете ли вы свою спину? Жесткая она или гибкая? Естественно ли вы держите свою грудную клетку в положении вдоха и выдоха? Двигается ли ваша грудная клетка во время дыхания? Расслаблена ли ваша диафрагма? Дышите ли вы животом? Расслаблены ли ваши бедра? В вашей обычной позе они выдвинуты вперед или назад? В то время когда вы сидите, чувствуете ли вы, как ягодицы прикасаются к креслу?

Чувствуете ли вы, как ваши стопы прикасаются к земле, когда вы стоите или ходите? Хорошо ли вы чувствуете ваши стопы?

Техника 8. «Лицом к миру».

Примите исходную позу стоя. Выдвиньте подбородок вперед и удержите его в этом положении в течение 30 секунд, дыхание равномерное. Чувствуете ли вы какую-либо боль в височно-челюстном суставе? Напряжены ли мышцы? Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это движение может вызвать боль в затылке. Сейчас откройте рот как можно шире и отметьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот.

Позвольте подбородку расслабиться. Сейчас выдвиньте его снова вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз «Не буду!» или «Нет!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Используйте всю силу вашего голоса для утверждения своей воли. Чем сильнее она будет выражена, тем сильнее будет вызванное этим способом чувство собственного Я.

Техника 9. «Спокойствие разума».

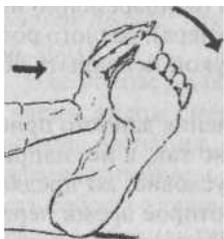
Найдите спокойное место. Сядьте в кресло так, чтобы стопы полностью прилегали к полу и были поставлены параллельно. Держите голову немного приподнятой и сидите прямо. Чувствуйте, как ягодицы прикасаются к креслу. Руки положите на колени. Не напрягайтесь, так как это сведет на нет цель упражнения.

Закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании, не делая при этом специальных усилий. Осознайте, что вдох и выдох происходят самопроизвольно.

Почувствуйте волны дыхания, проходящие через тело, движущиеся вверх при вдохе и вниз при выдохе. Сконцентрируйтесь на этой волне, позволяя ей проходить каждый раз все глубже до низа живота и таза. Чтобы достичь этого, вы должны расслабить нижнюю половину тела, позволяя нижней части живота выпячиваться вперед, а ягодицам опускаться. Большинство людей подтягивает дно таза вверх, как мы обратили внимание в одном из предыдущих разделов. Ощущаете ли вы, как дыхательная волна движется с самого низа, со дна таза? Если сможете, делайте это упражнение в течение 10 минут. Пусть ваш разум останется сконцентрированным на вдохе и выдохе так, чтобы вы почувствовали пульсацию своего тела. Ощущайте ее всем телом от стоп до головы.

Если вам это удастся, можете в течение нескольких секунд осознавать, что вы являетесь частью пульсирующей Вселенной. В этот момент вы раздвигаете свои границы, растворяясь во Вселенной.

Техника 10. «Телесная гомеопатия»



В этом приеме мы открываем для себя область так называемой «телесной гомеопатии» и знакомимся с одним из ключевых ее принципов — принципом малых доз и величин. Основатель гомеопатии Ганеман сформулировал принцип, который применительно к танатотерапии, можно представить так: минимальные по силе и амплитуде воздействия приводят к максимальным по силе чувствам и переживаниям.

В демонстрации партнер, на котором вы показываете данный прием, занимает позицию «звезды». Вы подсаживаетесь к любой из его конечностей. Первое — устанавливаете контакт. Затем, после достаточно продолжительного времени, прикоснувшись своей рукой, к примеру, к его ступне, вы начинаете плавно и очень медленно (принцип «не спешите» предыдущего приема сохраняется) надавливать и, таким образом, отводить ее в сторону.

Внешним наблюдателям данное действие совершенно незаметно, тогда как пассивно воспринимающий сразу реагирует на данный прием — прежде всего дыханием (оно меняется), тремором ресниц (интенсивность тремора возрастает с ростом контроля за телом со стороны сознания).

При работе с рукой важно обратить внимание участников группы, что это вы поднимаете кисть и подводите под нее свою ладонь, а не партнер дает вам поднять его кисть. Разница колоссальная и измеряется килограммами веса руки. Это связано с участием контроля и активности лежащего в позиции «звезды» партнера.

В работе с головой особое значение придается посадке активнодействующего. Она должна быть максимально устойчивой и удобной. Рекомендуется сесть у изголовья лежащего пассивно воспринимающего с широко расставленными ногами так, что его голова оказывается между ваших ног. Руки лежащего широко раскинуты (позиция «звезды») и лежат на полу. Вы касаетесь ладонью одной из щек. Выдерживаете значительную по времени паузу (лицо в российских традициях — одно из наиболее табуированных мест тела). Только после этого плавно и аккуратно приступаете к надавливанию. Своим надавливанием вы отводите лежащую голову на незначительное расстояние (нос лежащего партнера отводится не более чем на несколько сантиметров). Затем вы в таком же гомеопатическом режиме снимаете свою нагрузку, и голова партнера возвращается на место. Время выполнения приема — 4—5 минут на каждую часть тела.

Партнеры меняются ролями после того, как выполнили цикл (хорошо воспринимается шутка, что цикл состоит из одной ноги, одной руки и одной головы).

Впечатления от данного приема в основном касаются ощущений поляризации внутри тела. Часто возникает ощущение отсутствия той или иной конечности (способ работы с болью) или, наоборот, ощущение наличия руки активнодействующего (при том, что последний уже приступил к работе с другой конечностью).

Применение базовых приемов танатотерапии возможно как индивидуально, так и группой подготовленных танатотерапевтов и также включает работу с дыханием (вдох — это жизнь, выдох — смерть), отдельными частями тела (нижняя челюсть, глаза, шея, подошвы ног), что является ключевым в оказании помощи в терминальной фазе умирания и др.