

СЕНСОРНЫЙ ОПЫТ

Из книги **Оклендер Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии**

В этом разделе книги я рассказываю о приобретении того опыта, который возвращает ребенка к его естеству, опыта, который восстанавливает и укрепляет осознание ребенком тех основных чувств, которые он открывает для себя в младенчестве: зрение, слух, осязание, вкус и обоняние. Через эти виды восприятия мы осознаем самих себя и контактируем с миром. Однако в своем дальнейшем развитии многие из нас утрачивают полноту осознания своих ощущений. Становясь туманными и нечеткими, эти ощущения начинают проявляться как бы автоматически, вне зависимости от нас самих. Мы начинаем действовать так, как будто наших тел, ощущений и эмоций не существует. Мы превращаемся в гигантские головы, которые думают, судят, создают представления, предостерегают, вспоминают, анализируют чужие мысли и выступают цензорами. Несомненно, разум играет важную роль в нашей жизни. Разум позволяет нам разговаривать с другими людьми, формировать и провозглашать свое мнение и обозначать свой выбор. Но разум — всего только одна из составных частей нашего существа, которое следует развивать и использовать во всей его полноте. [Fritz Peris \[38\]](#) часто говорил: «Оставьте разум и возвращайтесь к чувствам». Необходимо с уважением относиться к чувствам, которые оказывают такое мощное воздействие на нашу жизнь.

В мои намерения не входит описание в этом разделе всех имеющихся в нашем распоряжении упражнений и методов, с помощью которых можно улучшить сенсорные функции. Я лишь коротко коснусь каждого из видов восприятия и приведу несколько примеров своей собственной работы с ними. Мне кажется интересным, что многие из таких упражнений можно отыскать в литературе по драматическому искусству и языковому творчеству. Специалисты, работающие в этих направлениях, давно признают важность сенсорного опыта для улучшения навыков.

Осязание

Хороший опыт тактильного восприятия дает лепка, рисование пальцами рук и ног, рисование на песке и игра с водой. Для работы с осязанием я собираю множество предметов, разнообразных на ощупь: наждачную бумагу, бархат, мех, ленточки, ластик, бумагу, осколки камней, ракушки, кусочки металла и т. п. Мы касаемся этих предметов и обсуждаем, каков каждый из них на ощупь и что из нашей жизни он нам напоминает. Иногда я помещаю разные предметы в сумку и прошу ребенка вытащить из нее что-нибудь грубое, мягкое или гладкое. Затем наступает моя очередь и ребенок говорит, что должна достать я.

Способность к дифференциации тактильных ощущений — важная познавательная функция; Я кладу в сумку карандаш, игрушечную машину, грецкий орех, и прошу ребенка достать определенную вещь, не глядя. Или говорю ему: «Найди то, чем ты пишешь» или «Отыщи то, что начинается на букву „к"». Для того, чтобы ребенок научился различать на ощупь буквы, в сумку можно класть буквы, вырезанные из дерева или сделанные из пластмассы. Полезно различать на ощупь слова и буквы, написанные на песке, а лепить их из глины или пластилина — прекрасное развлечение. Иногда я черчу рукой на спине ребенка букву, слово, имя и предлагаю отгадать его. Иногда мы записывали все слова, которые приходят в голову, для описания ощущения, возникающего при ощупывании какого-либо предмета. Предметы могли быть шишковатыми, пушистыми, скользкими, твердыми, мягкими, липкими, цепляющимися, теплыми, холодными, замораживающими, грубыми, дырявыми, колючими, пощипывающими, резиновыми, тонкими, губчатыми, расплюснутыми, шелковистыми, волосатыми. Некоторые слова или то, что нам эти слова напоминали, мы могли представлять в виде рисунков («Какого цвета это слово?») или выражать соответствующими жестами.

Сняв обувь, мы пытались ступнями дотронуться до различных предметов. Входили в дом и выходили на улицу босиком и обсуждали, что при этом ощущали наши ступни. Сравнивали

ощущения от соприкосновения ступней с картоном, газетой, мехом, ковриком, подушкой, песком, травой, листьями, полотенцем, деревом, резиной, бархатом, наждачной бумагой, хлопчатобумажной тканью, фасолью, металлом, цементированным полом, кирпичами, мокрой землей, фетром, рисом и водой. Мы говорили о тех предметах, которые ранят нашу кожу.

Я могла предложить двум детям объясниться друг с другом без слов, используя только жесты и прикосновения, или дотрагиваться до лиц друг друга и рассказывать об ощущениях, возникающих, когда они прикасаются к чужому лицу или когда они чувствуют прикосновение. Это упражнение можно делать с открытыми или закрытыми глазами.

Мы прикасались к своему лицу, рукам, ногам и другим частям тела и описывали или записывали возникающие при этом ощущения. Играя в слепых, мы пытались отгадать с завязанными глазами, до кого мы дотрагиваемся. Мы устраивали для детей «прогулку вслепую», завязывая им глаза и проводя по дому или по улице.

Я часто рекомендую родителям побольше узнавать о приемах массажа и систематически массировать детей. Дети также получают удовольствие, массируя друг друга или себя. В группе детей можно разделить на пары, чтобы они, следуя указаниям терапевта, проводили друг другу массаж спины и головы, рук и ног.

Зрение

Маленькие дети не боятся смотреть. Они видят, замечают, наблюдают, анализируют и исследуют весь окружающий мир, зачастую задерживают на чем-нибудь свой взгляд. Это один из важных способов познания мира. Слепые дети познают мир, используя другие органы чувств. По мере того как мы вырастаем, мы часто «передаем другим» свои глаза. Мы начинаем смотреть на себя и на мир глазами других людей, как в сказке «Новое платье короля». Мы и детей заставляем не доверять их собственным глазам. Мы говорим: «Что о нас подумают?», беспокоясь о том, как видят наши поступки другие. Мы заботимся о том, как наши дети одеты, потому что нам важно, как выглядят они в глазах окружающих. Мы говорим: «Не надо тарашиться» (т. е. смотреть пристально). Возвращение первоначальной способности видеть способствует познанию и росту личности, укрепляет доверие к собственной личности, установлению комфортных отношений. Способность видеть среду и людей необходима для установления хороших контактов между личностью и миром. Способность четко видеть других расширяет наши собственные горизонты.

Я вспоминаю молоденькую девушку, которой приходилось проходить мимо автобусной остановки и людей, ожидающих автобуса. Проходя мимо этих людей, она чувствовала себя не в своей тарелке. Ей казалось, что каждый из них наблюдает за ней с осуждением. Я посоветовала ей в следующий раз идти очень медленно и смотреть на людей, ожидающих автобус. Я предложила ей увидеть этих людей так, как если бы она сама была фотокамерой, и зафиксировать в уме внешний вид двух или трех из них, а потом рассказать мне, что она увидела. Когда она пришла в следующий раз, она рассказала, что вначале чувствовала растерянность (верный признак «передачи» собственных глаз), которая исчезла, как только девушка

вспомнила о моем задании. Задача показалась ей очень интересной, и как только она приступила к ее выполнению, то обнаружила, что ни один человек не наблюдал за ней, за исключением маленького мальчика, который улыбнулся ей, заметив, что она на него смотрит. Она описала нескольких людей, цвет их волос, выражения лиц, одежду, то, как они стояли, а также то, что, с ее точки зрения, эти люди испытывали, о чем думали и какие драмы могли разыгрываться в их жизни. Мы обсудили разницу между тем, что она увидела, и ее первоначальными представлениями.

Наблюдение и воображение иногда сплетаются между собой. Мы способны увидеть лишь то, что доступно взору, и не можем видеть внутреннюю работу чьих-либо ума или сердца. Мы можем всего лишь представлять себе, о чем человек думает и что чувствует; наблюдение этих процессов нам недоступно.

На пути нашей способности видеть, помимо априорного представления о чувствах других людей, могут возникать и другие препятствия, например склонность предвидеть будущее вместо того, чтобы видеть в настоящем. Зачастую мы портим то приятное, что видим или испытываем, волнуясь по поводу того, что может наступить в будущем. Так, наблюдая великолепный закат, мы можем испытывать напряжение, пытаясь уловить каждое мгновение, пока солнце не скрылось за горизонтом. Это связанное с будущим напряжение отвлекает нас от удовольствия, которое доставляет красота заката в настоящем. Когда я путешествую, мне нравится фотографировать, но я обнаружила, что часто желание удержать, зафиксировать прекрасный вид отвлекает меня от наслаждения этим видом.

Мне кажется важным формировать у детей умение видеть вещи, а не только их рассматривать. Вот что пишет F. Franck [9]: «Нам приходится смотреть очень много; мы смотрим на мир сквозь линзы, телескопы, телевизионные трубки... С каждым днем совершенствуется наша способность смотреть, однако мы видим всё меньше и меньше. Разговор о видении никогда прежде не был столь актуален. Вес больше приспособлений, от камер до компьютеров, от книг по искусству до видеозаписей вступают в заговор, стремясь взять верх над нашим мышлением, нашими чувствами, нашими переживаниями, нашим видением. Мы становимся зрителями, наблюдателями... Мы «субъекты», смотрящие на «объекты». На всё, что нас окружает, мы наклеиваем ярлыки, и наклеиваем их раз и навсегда. По этим ярлыкам мы узнаем всё, но уже больше не видим ничего. Зная ярлыки всех бутылок, мы никогда не пробуем вина. Миллионы невидящих, безрадостных людей пробираются по жизни словно в полусне, отбрасывая, круша и убивая то, что едва способны воспринять. Они никогда не учились видеть или позабыли о том, что глаза даны человеку для того, чтобы видеть и испытывать».

Несмотря на то, что упражнения, описанные в книге F. Franck, направлены на улучшение способности к рисованию посредством «видения — рисования как медитации», они также представляют собой великолепное средство, развивающее у детей способность к видению как таковому. Видение — рисование F. Franck рассматривает в качестве искусства отторгать знания о предметах. «Когда я рисую скалу, я ничего не узнаю о скалах, позволяя именно этой конкретной скале выявить ее скалистость. Когда я рисую траву, я ничего не узнаю о травах, но пробуждаю в себе способность удивляться этой траве, ее росту, самому факту ее существования.

Таким же образом, к примеру, он рекомендует сначала посидеть перед цветком или веткой, или головкой салата, или листочком, или деревом в состоянии, близком к медитации, позволяя себе воссоединиться с объектом, видеть объект во всем его чудесном облике и затем разрешить руке последовать за тем, что видит глаз. Если следовать этому методу, глаза начинают видеть больше, чем мы когда-либо себе представляли.

Когда глазам позволено вбирать в себя все вокруг, видение сливается со всеми остальными чувствами и ощущениями человека. Я просила детей выбирать объект и пристально его рассматривать в течение определенного времени, например трех минут, а затем рисовать его, рисовать ощущения и воспоминания, возникшие во время этого медитативного упражнения, используя только цвета, линии и формы.

В числе других упражнений, развивающих способность видеть, можно назвать осязание с закрытыми, а затем с открытыми глазами; рассматривание предметов через стекло, воду, целлофан; рассматривание предметов с различной перспективой — далеко, близко, в перевернутом виде.

Звук

Позволяя звуку проникать в наше сознание, мы делаем первый шаг к контакту с миром, к началу общения. Все мы знаем, что многие из нас слышат лишь то, что хотят слышать, отвергая то, чего слышать не хотят. Дети выражают это открыто и прямо, закрывая уши руками, когда не хотят чего-либо услышать, взрослые же часто искажают смысл услышанного. Многие дети выражают это возгласом: «Мой отец (моя мать) просто не слушает, что я говорю!».

Мне кажется сомнительным, что существует состояние музыкальной глухоты, хотя многие дети уверены в том, что ею страдают, потому что кто-то сказал им об этом, и исключительно поэтому они отказываются от удовольствия, которое приносят звуки, например не позволяют себе экспериментировать с собственным голосом во время пения.

Вот некоторые упражнения, повышающие осознание детьми тех звуков, которые их окружают.

«Сядьте спокойно с закрытыми глазами и позвольте звукам, которые вы слышите, дойти до вашего сознания. Отмечайте, какие чувства вызывает каждый проникающий в вас звук. Потом мы сможем поделиться нашими впечатлениями». Такое упражнение позволяет услышать новое звучание в различных местах: дома, в городе, за городом, на пляже.

«Поговорите о звуках. Расскажите, какие звуки вы ощущаете как резкие, мягкие, гладкие, скрипучие, приятные, громкие, нежные. Сравните звуки». Я кладу в маленькие горшочки и пузырьки из-под лекарств самые разные предметы: рис, фасоль, канцелярские кнопки, пуговицы, шайбы, монеты и прочее, что может в них поместиться, составляя пары таких горшочков. Чтобы содержимого не было видно, я оборачиваю горшочки чем-нибудь, закрепляя обертку клейкой лентой. Я предлагаю ребенку потрясти каждый из горшочков и определить по звуку, чем он наполнен.

Используя игрушечный ксилофон, ударяйте по разным клавишам, чтобы у ребенка вырабатывался опыт распознавания звуков: одинаково, выше, ниже, громче, тише. Потом ребенок может протестировать вас. Эти упражнения можно проделывать с помощью любого музыкального инструмента.

Играть в распознавание звуков полезно и весело. Пусть у ребенка за спиной возникает, например, то шум льющейся воды, то постукивание карандашом, шуршание бумаги и т. п. Ребенок должен отгадать, что это за звук. Всегда меняйтесь ролями, чтобы и ребенок мог задать такую загадку вам.

Звуки и чувства взаимосвязаны. Поговорите о грустных звуках, веселых звуках, страшных звуках и звуках, пробуждающих другие чувства. Звуки гармошки или другого музыкального инструмента могут служить материалом такого занятия. Тон голоса также отражает чувства говорящего. Дети улавливают гнев в голосе взрослых даже в тех случаях, когда он пытается скрыть это чувство. Обсуждайте это откровенно. Демонстрируйте тоном различные эмоции. Попросите детей сделать это.

Невнятная речь также интересна. Попытайтесь общаться, издавая звуки, невнятно бормоча и не используя слов. Посмотрите, сможете ли вы догадаться, что хотят выразить с помощью этих звуков.

С помощью барабанов и других ударных инструментов можно получать разнообразный опыт звукового восприятия во время игры. Пусть ребенок следует вашему ритму или расскажет о впечатлении от ритмической схемы.

Послушайте музыку и поговорите об услышанных звуках. Попросите детей во время или после прослушивания музыки нарисовать их впечатления, воспоминания или образы, которые у них возникли.

Музыка

[Rudolph Dreikurs \[6\]](#) обсуждает благоприятный эффект влияния музыки на нескольких детей, страдающих психическими нарушениями. Использование музыки могло принести результаты в случаях, где другие подходы оказывались безуспешными. Вероятно, приятные ощущения, связанные с музыкой, которая часто используется только в качестве звукового фона, стимулирует к взаимодействию, позволяет повысить уровень внимания ребенка и увеличивает его frustra-

ционную толерантность. По мере того как реальность становится более приятной и менее угрожающей, исчезает внутренняя напряженность. Усилие, необходимое для взаимодействия, в этом случае уменьшается, не возникает реакции отторжения или пренебрежения общением.

Уже имеется опыт использования мелодической интонации для обучения речи детей с афазией. Слова включаются в знакомую мелодию, и дети, много раз репетируя песню, учатся произносить слова, сначала пропевая их, а затем воспроизводя уже без мелодии. Это очередное подтверждение возможностей музыки.

Музыка и ритмические удары — античные формы коммуникации и самовыражения. Их использование вполне уместно при проведении терапевтической работы с детьми. В работе с детьми я применяю в основном музыку, которую наигрываю сама на старой удобной гитаре. Я считаю, что гитара — чрезвычайно эффективный инструмент для проведения терапии. Во время моей работы в школах мне приходилось играть на гитаре каждый день, и дети всех возрастов с нетерпением ожидали наших музыкальных антрактов. Похоже, что гитара оказывает на детей какой-то особый волшебный эффект. Я знаю, что музыкальный талант здесь не при чем, так как я в лучшем случае средний исполнитель. Я использую лишь самые простые аккорды, аккомпанируя песням, которые мы поем с детьми.

Когда моя дочка ходила в детский сад, каждая из матерей раз в неделю должна была работать с детьми. Как только стало известно, что я умею играть на гитаре, меня попросили часть моего рабочего времени посвящать игре на гитаре для каждой группы. Дети от трех до пяти лет сидели и восхищенно внимали игре по меньшей мере в течение получаса. Скоро матери стали приглашать меня на дни рождения детей и платили мне по 10 долларов в час (а в те времена это была большая сумма!). Мне никогда не приходилось бороться за внимание детей. Я думаю, это было связано с выбором песен, которые я считала подходящими к случаю, с моей способностью очень выразительно их исполнять, привлекая детей к взаимодействию, и больше всего — с самой гитарой. Я пробовала играть на ударных инструментах и фортепьяно, но убеждена, что гитара — наиболее действенный инструмент и дает наибольшие возможности наладить контакт с детьми.

Работая в детском саду, я впервые начала экспериментировать, используя музыку в качестве пути для самовыражения детей. Я пела песенку, в которой говорится об умирающем гусе, и скоро мы с детьми начинали беседовать о смерти, горе и печали. Или после исполнения песенки ребенок подходил ко мне и рассказывал про своего кота, который умер, или об умершем дедушке, представляя нам возможность обсудить связанные с этим проблемы. Когда я пела песню «Симбайя — мамин малыш», описывающую яростную реакцию на появление в семье нового ребенка, многие дети могли идентифицировать эту ситуацию со своими переживаниями.

В некоторых случаях такие песни обладали большим воздействием, чем книги. Нет числа чудесным народным песенкам, посвященным детям, описывающим каждую детскую эмоцию и подходящим для любого возраста. Эти песни могут отражать любовь, узнавание, принадлежность, враждебность, гнев, печаль, грусть, смерть. Есть песни успокаивающие, вызывающие к чувству юмора. Во многих песнях открытый конец, и слова можно дополнить во время занятия.

Народная песенная традиция сохраняет множество детских песен, которые соответствуют любой потребности. Есть песни, описывающие каждое ощущение и каждую жизненную ситуацию, шуточные песни, песни, повествующие о событиях. Поскольку таким песням немало лет, они не бывают «затейливыми» или «миленькими». Они приносят в эмоции детей воображение и опыт, жизненные ценности и ощущение прекрасного. В основном эти песни претерпевают много изменений и могут быть адаптированы к новым ситуациям. Рождаясь в сердцах людей, такие песни продолжают жить, поскольку их любят и делятся ими.

Музыку можно использовать самыми разными путями. Ее можно наигрывать, когда дети рисуют или лепят. Она выступает в качестве фона или может служить отправной точкой для действия. Я просила детей рисовать формы, линии, символы и использовать цвета для выражения музыки. Классическая музыка особенно способствует возникновению чувств и рождению настроений и

образов. [John Stevens \[48\]](#).приводит отличные рекомендации в области сочетания фантазии с определенными музыкальными отрывками. Вот пример направленной фантазии: «Ложитесь так, чтобы вам было просторно, и закройте глаза. Представьте себе, что вы неподвижное тело в глубинах моря доисторической эры. Вас окружает вода — иногда слабое течение, а иногда — бушующие, разрушительные волны. Почувствуйте, как вода обтекает ваше неподвижное тело.

Развивается жизнь, и вы превращаетесь в какую-то разновидность морской водоросли или другое подводное растение. Вслушайтесь в ритм барабана, пусть звук проникает в ваши движения, пока течения колышат вас...

Теперь в морское животное, которое ползет по дну. Пусть ритм барабана проникает в ваше тело и в ваши движения.

Теперь медленно передвигайтесь в направлении суши и, когда вы ее достигнете, пусть у вас вырастут четыре ноги и вы начнете передвигаться по суше. Ощутите свое существование и свои движения наземного животного...

Постепенно встаньте на две ноги и почувствуйте, как вы существуете и передвигаетесь по земле... Теперь откройте глаза и попытайтесь общаться с другими с помощью одних движений...».

Такое упражнение может быть изменено и адаптировано в зависимости от возраста детей и используемого пространства. По окончании этого упражнения дети неизменно начинают делиться своими впечатлениями. Вы можете предложить им изобразить их впечатления или то животное, которым они себя ощущали.

При движении под музыку детям нравится использовать цветные шифоновые шарфы. Дети любят танцевать под музыку; им нравятся рок, бути и прочие современные ритмы..

Особой привлекательностью для детей обладают ударные инструменты: ведь из них можно извлекать звуки, даже не обладая необходимыми навыками. Вы можете предложить ребенку: «Покажи, как ты будешь бить в барабан, если тебе грустно (или если ты чувствуешь себя счастливым)» или «Побарабань, а мы попробуем догадаться, какие чувства ты испытываешь».

Дети любят использовать инструменты, подчеркивающие ритм. Тамбурины, трещотки, барабаны всех видов, колокольчики да и вообще все инструменты, производящие ритмические звуки, можно применять, когда дети маршируют, слушают музыку или игру на гитаре, и всё это вместе способно составить симфонию. Я записывала такое коллективное творчество с помощью недорогого магнитофона, а затем воспроизводила запись ко всеобщему удовольствию. Когда дети слушают такую запись, они светятся, осознавая собственные достижения, и постигают чувства коллективного взаимодействия.

Так же интересно под музыку сочинять истории о детях или ситуациях. Одна из моих студенток рассказывала, что под гитару придумывала для детей разные истории об одном и том же персонаже и они упрашивали ее продолжать. Такие истории дети могут сочинять и самостоятельно.

Я не перестаю поражаться тому, какой силой обладает гитара. Однажды, в мою бытность студенткой-практиканткой, меня направили преподавать в пятый класс начальной школы и немедленно поручили проводить занятия по музыке, потому что сама учительница их проводить не хотела. Когда я спросила, нельзя ли мне использовать гитару, мне отказали, поскольку гитара якобы возбуждает детей (это распространенное заблуждение). Однако в последний . день моей практики учительница все же разрешила мне принести гитару. В конце занятия ко мне подошла маленькая девочка и очень сердито спросила, почему я не приносила гитару раньше. Она чувствовала себя одуроченной, обездоленной, и я очень пожалела, что не настояла на своем вначале. Я никогда не считала, что музыка обладает излишне стимулирующим воздействием. Напротив,

она обычно дает успокаивающий, умиротворяющий эффект. Родители рассказывали, что после некоторых наших занятий дети возвращались домой, напевая.

Музыка увлекает и оказывает сильное успокаивающее воздействие даже на большинство гиперактивных детей. Работая с такими детьми, я иногда просто садилась и, не говоря ни слова, брала в руки гитару, и дети немедленно старались сесть поближе и тихо замирали в счастливом предвкушении.

Как-то я преподавала в группе учеников четвертого класса, которые считались «отстающими в развитии». Во время занятий музыкой в класс однажды зашла директор школы. Я играла на гитаре, и мы пели «Было деревце в лесу». По ходу исполнения этой песенки нужно перечислить много слов в определенном порядке. Я часто ошибалась, но дети помнили все слова и их последовательность. Поскольку у этих детей были проблемы с памятью и обучаемостью, директор была ошеломлена. «Возможно, их следует таким же образом учить математике и всему прочему»,—сказала она.

Вкус

Язык — важный орган, хотя мы часто это недооцениваем. Язык обладает высокой чувствительностью и позволяет понять, какая вещь сладкая или кислая, горькая или соленая. С его помощью мы жуем, глотаем и, что важнее всего, говорим. Я провожу специальные занятия, чтобы дети лучше осознавали функции языка. С помощью языка иногда можно выражать и эмоции. Например, показав кому-нибудь язык, можно выразить гнев (В США. В России, напротив, язык показывают, чтобы кого-либо рассердить или поддразнить. Прим. ред.), а у некоторых народов это означает приветствие. К тому же язык и чувствительный орган, иногда доставляющий эротическое удовольствие. Всем детям знакомо удовольствие при лизании. Я часто предлагаю детям упражнения с лизанием, повышающие уровень осознания этого удовольствия (для этих целей прекрасно подходит мороженое в рожках).

С детьми можно говорить о вкусах, обсуждать любимые и неприятные вкусы, пробовать вещи с различным вкусом, сравнивать вкус и структуру. Язык позволяет не только различать вкус, но и ощутить что-то комкообразное или жесткое, твердое или мягкое, горячее или холодное.

С языком тесно связаны зубы, губы и щеки. Обязательно затрагивайте их в упражнениях и последующем обсуждении.

Запах

Обсудите нос, ноздри и дыхание. Проведите упражнения с дыханием через нос, рот, каждую из ноздрей. Предложите ладонью почувствовать выдыхаемый воздух.

Говорите о запахах—любимых и нелюбимых. Проводите эксперименты с запахами—цветочными, фруктовыми, сладкими, острыми. В горшочки или другие емкости поместите вещества с характерными запахами — это могут быть духи, лакрица, банан, шалфей, лещина, кусочек яблока, шоколад, ванилин, мыло, лепестки цветка, лук, почка сосны, уксус, кофе, апельсиновая кожура, тальк, лимонный экстракт, сельдерей, стружка, мята. Определите, различают ли дети запахи. Поговорите о тех запахах, которые им нравятся и не нравятся, и о воспоминаниях, которые они пробуждают. Приносите и другие предметы, например ветки сосны, мыло, кору, листья.

Попросите детей рассказать, как изменится жизнь, если совсем не чувствовать запахов (как при простуде, когда заложен нос). Пусть попробуют назвать десять предметов, не имеющих никакого запаха. Совершите прогулку по дому или по улице и обсудите запахи.

Следует иметь в виду, что сенсорный опыт в действительности включает синтез различных форм восприятия и единичное сенсорное восприятие, не включающее более одного органа чувств, вероятнее всего, труднодостижимо.

Интуиция

Многие занимаются изучением способности, о которой мы знаем очень мало и которая, по-видимому, охватывает нечто, находящееся за пределами очевидного знания.

Я рассматриваю это шестое чувство, интуитивное в своей основе, как знание, возникающее скорее где-то в теле, чем в разуме. Этим чувством, вероятно, обладают и животные и маленькие дети. Я теперь начинаю уделять больше внимания той истине, которую мое тело, по-видимому, познает раньше, чем формируются слова или мысли.

Я проводила с моими пациентами упражнения, включающие чувство такого рода, с тем чтобы у них было больше опыта в доверии этому внутреннему знанию. Я называю это «да-нет упражнением» или иногда «упражнением правды-лжи». Я предлагала ребенку утверждение типа: «Мне нравится стрелять горошинами» и просила его определить, правдиво или ложно это утверждение, исходя скорее из ощущения, которое возникает в его организме, а не в голове. Лично мне иногда кажется, что ответ рождается в груди, а иногда — где-то над пупком. С опытом человек может научиться прислушиваться к своему организму, который воплощает интуитивные знания.

Мне трудно определенно говорить об этом чувстве, но несмотря на это я знаю, что оно важно и нуждается в развитии. Это чувство можно тренировать и совершенствовать подобно остальным чувствам. Мы рассматриваем зрение и слух, вкус и осязание, как нечто само собой разумеющееся, хотя у всех нас имеется гораздо больше потенциальных возможностей их использования, чем мы осознаем. Чувство интуиции имеет широкий диапазон и может иметь в своей основе такие процессы, как воображение, фантазирование, представление и творческие способности. Возможно, это чувство имеет отношение к той части нашей внутренней сути, которая простирается за границы тела и разума.

Я думаю, что упражнения, включающие фантазию и опыт построения образов, повышают уровень интуиции человека. Когда я прошу ребенка мысленно создать образ чего-либо, например представить себе образы, символизирующие членов его семьи, я верю, что это даст толчок к развитию его интуиции. Формирование мысленных картин во время прослушивания музыки — хороший пример упражнения по самораскрытию, поиску новых сторон естества. В своей книге [Joseph Shorr \[45\]](#) описывает много методик для повышения способности к построению образов в целях содействия росту личности. Установление контактов с глубинами личности—другой способ задействовать интуитивное чувство. Иногда такая «знающая» часть личности, заключающая в себе ответы на вопросы, затрагивающие жизненные перипетии, может быть достигнута с помощью фантазии; ребенку можно предложить представить себе, как он разговаривает с мудрецом в горах и запоминает ответы на свои вопросы. Для установления контакта с интуитивной, творческой стороной личности может быть использована любая форма фантазии. Джош, восьмилетний мальчик, которому нравилось играть игрушечными телефонами в моем кабинете, подолгу беседовал с помощью этих телефонов со мной. Однажды он велел мне задать ему вопрос, имеющий отношение к «одному из детей, которые приходят сюда и у которых есть проблемы». И вот я сказала ему по телефону: «Джош, тут у меня один мальчик совсем не хочет ложиться спать, когда мама отправляет его в постель (в этом и заключалась проблема Джоша). Что мне ей посоветовать?». «Положи трубку, я тебе перезвоню»,—ответил Джош. Затем он набрал номер и завопил: «Алло, алло! Это Человек с Марса? Да? Хорошо. Мне нужен совет». Тут он спросил «Человека с Марса», что же делать с мальчиком, у которого такая проблема, внимательно выслушал ответ, повесил трубку и притворился, что перезванивает мне. Я взяла трубку, и он сказал: «Виолет, посоветуй маме этого мальчика заключить с ним соглашение. Пусть она разрешит ему в течение получаса после того, как его сестра отправляется спать, смотреть телевизор, и тогда он будет ложиться спать без возражений».

В эту игру (по просьбе Джоша) мы играли довольно часто, затрагивая проблемы, возникавшие у него в семье и его личные трудности. Во время очередного сеанса я сказала: «Джош, тут у меня есть мальчик, который играет в бейсбол в команде Малой Лиги и у которого так портится настроение, когда тренер не разрешает ему сделать бросок, что он не может играть в полную силу, а уйти из команды не может тоже. Он даже не позволяет своей маме поговорить об этом с тренером, и она очень расстраивается из-за этого».

Некоторое время послушав «Человека с Марса», Джош сказал:

«Человек с Марса говорит, что тренеру следовало бы чаще давать ему возможности делать броски, чтобы он смог научиться бросать. Однажды у него не очень хорошо вышло, и теперь тренер позволяет делать броски только лучшим игрокам, и как же мальчик этому научиться?». Затем Джош отставил телефон в сторону и тихо произнес: «Если моя мама поговорит с ним, об этом узнают все и подумают, что я маленький». В этот момент он начал всхлипывать. Некоторое время мы с ним обсуждали разные аспекты этой ситуации, и затем Джош сказал: «Может быть, мне надо найти какой-нибудь другой способ тренировки, а потом я скажу об этом тренеру и он разрешит мне еще раз попробовать».

Чувства

Некоторые дети незнакомы с тем, что представляют собой чувства. Это утверждение может показаться странным, поскольку дети, без сомнения, испытывают разнообразные чувства. Однако я считаю, что возможность делиться своими чувствами у детей ограничена. К тому же они имеют склонность рассматривать вещи в черно-белом цвете. Я нахожу очень полезным знакомить детей с огромным разнообразием чувств и их нюансов. Существует множество игр и упражнений, которые также помогают детям постигать их собственные чувства.

Чтение таких книг, как «Чувства внутри тебя, или Взрослые тоже плачут» [Polland B. K. и C. De Roy \[39\]](#) — хороший путь для начала разговора о том, что люди чувствуют. Я полагаю, что первой важной ступенью в работе с детьми являются беседы о чувствах. Детям необходимо знать, какие существуют чувства, что чувства есть у каждого человека, что они могут быть выражены, ими можно делиться и обсуждать их. Дети должны также знать, что располагают выбором способов выражения чувства. Они должны постичь множества оттенков чувств, чтобы понять свои собственные чувства. Вот некоторые слова, описывающие чувства, которые были предметом моих бесед с детьми: счастливый, хороший, гордый, рассерженный, испуганный, обиженный, расстроенный, разочарованный, опустошенный, оставленный, одинокий, любовь, симпатия, ревность, зависть, особенный, личный, плохой, радость, восхищенный, больной, тревожащийся, обеспокоенный, довольный, спокойный, нервный, глупый, мрачный, пустой, виноватый, сожалеющий, стыд, отвращение, бодрый, уверенный, сильный, слабый, жалость, соперничество, понимание, понятый, восхищение, горе, усталый.

Я разговариваю с детьми о взаимосвязи тела и чувств, о том, что чувства переживаются посредством ощущений тела и выражаются при помощи мышц. Наша поза и ритм дыхания отражают то, что мы чувствуем. Мы экспериментируем с детьми, акцентируя различные жесты и позы, которые могут выражать определенные эмоции. Когда ребенок, находящийся со мной рядом, ощущает грусть, чем-то испуган, на что-то зол или испытывает тревогу, я помогаю ему прислушиваться к своему организму и осознать, как же именно он выражает свои чувства.

Иногда мы работаем как бы изнутри. «Прислушайся к своему организму, что ты чувствуешь?». Мы говорим о том, как мы избегаем чувств, прячем их от самих себя, затуманиваем, скрываем их. Однако организм сохраняет эти чувства, не избавляется от них. Только тогда, когда мы признаём наши чувства и переживаем их, мы можем отреагировать эти чувства. В противном случае часть нашего естества постоянно таит в себе чувства, которые мы игнорируем, позволяя лишь части нас самих полноценно участвовать в жизненном процессе. Поэтому мы учимся, как прислушиваться к нашим телам, чтобы добраться до наших чувств.

Более полному осознанию способствует прекрасная методика, которая называется «Континуум осознания». Она представляет собой игру, во время которой я и ребенок по очереди сообщаем об осознаваемых элементах внешнего и внутреннего мира. «Я осознаю, что у тебя голубые глаза (внешний план). Я осознаю, что у меня бьется сердце (внутренний план). Я вижу свет, струящийся из окна. У меня сухо во рту. Я замечаю твою улыбку. Я только что осознал, что у меня вздернуты плечи».

В процессе этой игры становится очевидным, что ничто никогда не остается неизменным: окружающее постоянно меняется и меняются ощущения в нашем организме.

Я уделяю пристальное внимание телу ребенка, его позе, выражению его лица и жестам. Иногда я обращаю внимание ребенка на определенный жест и прошу его этот жест преувеличить, акцентировать. Ребенок, раскачивавший ногу взад-вперед, усилил это движение по моей просьбе и осознал, что хотел бы пнуть ногой человека, о котором он в этот момент говорил. «Пиная подушку-человека», ребенок отреагировал свое чувство гнева, которое препятствовало продвижению, тормозило развитие ребенка.

Ребенок, который, разговаривая со мной, сидит скрючившись, обнаруживает, когда я прошу его оставаться в этой позе или даже утрировать ее, что он боится меня и того, что может происходить на наших занятиях. Как только это становится явным, мы можем работать с этим ощущением.

Релаксация

Случается, что дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться, так же остро, как и мы, взрослые. Когда напрягаются мышцы, дети испытывают внутреннюю напряженность, страдают от головных болей, болей в животе, ощущают себя усталыми и раздраженными. Иногда физическое и эмоциональное напряжение выражается в поведении, на первый взгляд иррациональном. Если детям помочь расслабиться, их напряженность снижается и это зачастую позволяет выявить источник напряжения. Учителя находят, что если обеспечить детям возможность расслабляться в классе, это приносит пользу всем.

Воображение — хороший помощник для расслабления. Маленькие дети хорошо выполняют приведенные ниже упражнения.

«Притворись, что ты снежная баба. Тебя вылепили дети, и теперь они ушли, оставив тебя одну. У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что тает. Сначала тает голова, потом одна рука, потом—другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекаясь по земле».

«Давайте притворимся, что мы свечи на торте. Цвет вы можете выбрать тот, который вам больше нравится. Поначалу мы стоим высокие и прямые. Мы выглядим совсем как деревянные солдатики. Тела наши крепки, как свечи. А теперь солнце припекает все сильнее. Вы начинаете плавиться. Сначала падает голова... Теперь плечи... руки... Воск, из которого вы сделаны, тает медленно. Ваши ноги оседают... и медленно... медленно... вы становитесь лужицей воска на полу. А теперь поднимается холодный ветер и дует на вас: Ф-ф-у... Ф-ф-у... Ф-ф-у-у-у",—и вы снова становитесь стройными и прямыми».

Релаксация не означает, что дети должны непременно ложиться. Наклоны и потягивания тела могут быть более полезны для расслабления. Замечательны упражнения йоги. Имеется несколько пособий по йоге для детей. Я использовала одно из них, [написанное Ruth Richards и Joy Abrams \[40\]](#). Книга великолепно иллюстрирована и снабжена понятными инструкциями, которым легко следовать.

«Давайте закроем глаза. Теперь напрягите все мышцы вашего тела одновременно. Ноги, руки, челюсти, лицо, плечи, живот. Держите их... крепко. А сейчас расслабьтесь и почувствуйте, как

напряжение покидает ваше тело. Позвольте напряжению вылететь из вашего тела и вашего разума. Оно сменяется спокойной, мирной энергией... Позволяйте каждому вашему вдоху приносить спокойствие и расслабление в ваш организм...».

Хорошие результаты дает и расслабляющее, приятное, контролируемое фантазирование. Иногда я прошу ребенка закрыть глаза и вообразить, что он отправляется в своей фантазии в какое-нибудь место — знакомое и нравящееся ему или то, которое он себе таким представляет. Некоторое время спустя я прошу ребенка вернуться в комнату. Такое переживание снимает напряжение, делает ребенка расслабленным и вновь способным к действию.

Иногда в начале групповых занятий я чувствую напряжение детей. Я предлагаю им закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и шумных выдохов и представить себя в ситуации, предшествовавшей их уходу на занятия. Я прошу их мысленно завершить то, что им кажется недоделанным, и постепенно возвратиться в комнату, очень медленно открывая глаза. Я завершаю это упражнение, приглашая детей осмотреть комнату и установить визуальный контакт с другими. Это упражнение всегда позволяет снизить напряжение и привести детей в соответствие с настоящей ситуацией.

Медитация

Медитация представляет собой превосходный способ обучения релаксации. Дети обнаруживают хорошие способности к медитации. Вот одно из упражнений, приведенное в книге [Rosman D. \[41\]](#): «Закройте глаза и ощутите себя в океане голубого цвета; почувствуйте и поверьте, что вы—волна в этом океане, струящаяся вверх и вниз, вы медленно поднимаетесь и падаете, как волны. А теперь ощутите, что вы растекаетесь и исчезаете, точно так же, как это происходит с волнами в океане, и — а-а-а-х-х! — ощутите, как это расслабляет вас. Теперь вы составляете одно целое с океаном голубого света, в котором больше нет волн, нет разницы между вами и океаном. А теперь прислушайтесь... медленно вслушайтесь в себя... слушайте голос океана у себя в голове и ощущайте себя одним существом с этим голосом. А сейчас звук затихает и вновь возникает волна, совсем так, как волна в океане, которая вновь появляется, после того как исчезла, образует другую волну, а затем еще и еще, пока они не начинают наползать на берег, и тогда мы откроем глаза».

После такого упражнения дети могут рисовать или двигаться под музыку, подобно волнам в океане.

Для обучения детей медитации я использую маленький колокольчик. Я прошу их прислушиваться к колокольчику, пока не исчезнет звон. Я продельваю это упражнение в течение некоторого времени, пока звон колокольчика постепенно не смолкает.

Медитация тесно связана с понятием концентрации. Медитация возвращает человека к его сущности, что составляет основную задачу концепции концентрации.

Вот модификация упражнения айкидо, которым я занималась с детьми, чтобы вернуть их самим себе, помочь ощутить себя сильными, спокойными и сосредоточенными. Я и сама часто продельваю это упражнение, быстро улучшающее мою способность сосредоточиваться.

«Встаньте, сядьте или лягте — поза несущественна. Закройте глаза. Сделайте два глубоких вдоха, каждый раз шумно выдыхая воздух. Теперь представьте себе, что прямо у вас над головой висит светящийся шар. Он не соприкасается с вашей головой, а плавает в воздухе над ней. Шар круглый и сияющий, полный света и энергии. Теперь вообразите, что лучи света от шара направлены на ваше тело. Шар испускает лучи постоянно. В нем избыток энергии. Эти лучи, эти потоки света проникают в ваш организм через вашу голову. Они проникают легко, без труда. Представьте себе, что каждый луч направляется в какую-то часть вашего тела. Представьте, что один из лучей проходит через вашу голову, шею, плечо в левую руку, опускаясь к пальцам, к кончикам пальцев, и излучается из них в пол. Другой луч проникает в вашу правую руку и излучается из нее. Еще один луч проходит по спине, другой—по груди и животу, следующие — по бокам. Один из лучей

идет в вашу левую ногу, другой — в правую. Ваши внутренние органы омываются лучами света, пока вы не почувствуете, что вам достаточно. Вы чувствуете, как лучи проходят по всем вашим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только вы насытитесь ими, медленно откройте глаза».

Движения тела

В своей книге [Lise Liepmarm \[27\]](#) рассматривает движения как один из видов нашего восприятия. «Движения, или кинестетическая перцепция, являются видом интернализованного тактильного ощущения. Это то, что мы ощущаем, когда действуют наши мышцы, связки и суставы».

То, как мы стоим и двигаемся, как мы используем тело, как его ощущаем, то, насколько мы это тело можем совершенствовать, всё это — важный предмет для обсуждения, и было бы самонадеянным полагать, что с этим можно справиться в нескольких абзацах. Я могу лишь дать несколько предложений, которые касаются телесных упражнений, надеясь, что читатель прочтет некоторые книги, специально посвященные этой проблеме.

Маленький ребенок использует резервы своего тела полностью. Понаблюдайте, как ребенок поглощен исследованием своих рук и пальчиков, а позднее — насколько его увлекают все вновь обретаемые навыки тела: бросание, хватание, переворачивание, падение, вставание. Понаблюдайте, как ребенок поглощен, когда поднимает мелкие предметы большим и указательным пальцами: он обнаруживает отличный моторный контроль. Понаблюдайте ребенка, когда он ползет, пытается дотянуться, вытягивается, крутится, поворачивается и потом, когда он уже способен сам подниматься, ходить, бегать и прыгать. Кажется, что запас энергии у ребенка неисчерпаем, и он полностью отдается любой двигательной активности. Иногда он испытывает трудности, но все равно не сдаётся. Он пробует вновь и вновь, тренируясь до тех пор, пока, к своему удовольствию, не достигает успеха.

Однако наступает момент в детстве, когда что-нибудь начинает мешать этому процессу. Это что-нибудь может оказаться болезнью, стремлением родителей к гиперопеке или ситуацией растерянности (когда ребенок рыдает, а родители не знают, что предпринять), завуалированным или открытым неодобрением, критикой каких-либо проявлений неуклюжести или неловкости. Много ограничивает физическую активность ребенка. Школьные правила заставляют ребенка сдерживать себя, и он стремится к поведению, которого от него ожидают окружающие. Ребенок начинает напрягать свои мышцы, чтобы сдерживать слезы или гнев. Его мышцы напрягаются от испуга. Девочка сутулится и вжимает голову в плечи, защищаясь от приставаний или скрывая свое развивающееся тело.

Когда ребенок лишается первоначальной органической связи со своим телом, он в какой-то мере теряет ощущение своего Я, так же как и значительную часть своих физических и эмоциональных сил. Мы должны находить способы помочь ребенку снова обрести полноценное ощущение своего тела, знание его и умение его использовать.

Дыхание составляет важный аспект осознания своего тела. Обратите внимание, что когда вы испуганы или испытываете тревогу, дыхание становится более частым и поверхностным. В результате мы теряем значительную часть резервных сил нашего организма. Это обуславливает ценность дыхательных упражнений. Во время таких упражнений мы сравниваем поверхностное и глубокое дыхание. Мы учимся ощущать влияние глубокого дыхания на различные органы нашего тела. Мы беседуем о разнице наших ощущений от глубокого дыхания, говорим о том, какое действие представляем себе, когда сдерживаем дыхание. Мы говорим, что когда мы затаиваем дыхание, нам кажется, что это служит защитой, щитом. Но в действительности мы еще более беззащитны, когда так поступаем. Мы исследуем разницу между тем, что способны делать, когда сдерживаем дыхание, и тем неизмеримо большим, что мы можем сделать, когда дышим полной грудью.

Многие молодые люди, с которыми я работала, использовали глубокое дыхание во время экзаменов и сообщали о хороших результатах таких экспериментов. Один семнадцатилетний

юноша страдал от тяжелого экзаменационного стресса. Он знал материал, но всякий раз получал плохие оценки из-за того, что ему мешали страх и тревога. Он рассказывал мне, что в голове у него «становилось пусто» и возникала такая дрожь, что он едва мог удержать ручку, а сердце билось так сильно, что он был близок к обмороку. Помимо разбора его ощущения неуверенности, его ожиданий, мы беседовали о дыхании. Юноша нуждался в средствах, которые могли бы ему помочь немедленно. Как только он начал понимать, как работает его организм и как он мешал сам себе, сдерживая дыхание, он стал тренироваться, обращая внимание на свое дыхание в моменты тревоги. Используя ряд упражнений на сосредоточение, которые он освоил на наших занятиях, он приобретал навык глубокого дыхания. Его самообладание во время экзаменов значительно улучшилось.

Дети страдают от тревоги всегда, когда им приходится оказываться в новой ситуации: при переезде на новое место жительства, смене преподавателя, вхождении в новую группу и т. д. Некоторые дети, которых я видела, отказывались от новых ситуаций или действий из-за сильной тревоги.

Между потреблением кислорода, активацией и тревогой имеется тесная связь. Чем больше человек возбужден, тем больше кислорода требуется для поддержания этого возбуждения. Когда мы вдыхаем недостаточно воздуха, мы чувствуем тревогу вместо приятного чувства возбуждения. Предвкушение и визуализация новых ситуаций зачастую рождает тревогу. Глубокое дыхание помогает устранить тревогу, обрести силу и уверенность, в которых мы нуждаемся в такие моменты жизни.

Гиперактивные дети не владеют своим телом, хотя и способны производить множество произвольных телодвижений. Упражнения, направленные на формирование контроля над телом, необходимы и приносят им удовольствие. Группа таких детей одиннадцатилетнего возраста изобрела игру, в которую все дети стремились играть снова и снова. В моем очень маленьком кабинете восемь детей и двое взрослых вставали в круг на маленьком пространстве, внутри которого мы помещали несколько больших подушек. Каждый ребенок по очереди входил в круг и делал какой-нибудь трюк. В основном трюк заключался в падении на подушки каким-либо определенным образом. Поскольку пространство было ограничено, падение надо было строго контролировать. Некоторые падали назад, другие вперед, в сторону и т. п. Детям очень нравилось это делать, и, играя в эту игру подолгу, они терпеливо ждали своей очереди и с энтузиазмом приветствовали каждого, кто изобретал новый способ падения. Думая об этом упражнении, я старалась понять, отчего же оно так нравится детям. (Иногда я обнаруживаю, что мысленно, как, вероятно, и многие из вас, я задаю себе вопрос: «И это называется психотерапией?») Наконец я осознала, что эти дети, которых в школах расценивали как гиперактивных, получали удовольствие от контроля своего тела.

Такое же удовольствие дети получают, играя в моем кабинете стручками фасоли, мячиками, мраморными шариками и т. п. Чтобы помочь детям ощущать движение мышц и контролировать его, можно придумать множество игр. Один ребенок испытывал большое удовольствие, отбивая битой мячик в мою сторону.

Прекрасным пособием по физическим упражнениям может служить книга [E. Nelson \[35\]](#). Движения тела теснейшим образом связаны со всеми видами драматического искусства, поскольку хорошая импровизация предусматривает высокий уровень владения и управления своим телом. Много полезных идей можно почерпнуть из книг, посвященных драматическому искусству, и, обсуждая драматическое искусство, нельзя не коснуться движений тела.

В настоящее время не подлежит сомнению взаимосвязь двигательных способностей и обучаемости. Для детей с неспособностью к обучению характерно и запоздалое развитие моторики. Они выглядят неуклюжими и неловкими и иногда испытывают трудности, когда учатся зашнуровывать обувь, прыгать, ездить на велосипеде. Возникающие в результате фрустрация и ощущение беспомощности усугубляет проблему, побуждая ребенка отказываться как раз от тех

видов активности, в которых он хотел бы участвовать, что еще больше усиливает чувство отчуждения от самого себя.

Недавно я проводила беседу с группой преподавателей, воспитателей и психологов старших классов школ о том, что они могут сделать для повышения самооценки своих учеников. Я говорила о необходимости признать право детей выражать свои чувства. Я говорила также о том, что чувства детей и события их жизни во многом зависят от того, что они узнают в школе. Я нахожу, что многие школы становятся всё более механистическими и менее гуманистическими и это оказывает отрицательное влияние на детей и учебный процесс. Я считаю, что преподавателям необходимо уделять время человеческому общению со своими учениками, а руководству школ следует разрешить использовать для этого часть учебного времени и это будет способствовать усвоению знаний.

Физическое воспитание в школах я обсуждала особо. Большинство учащихся старших классов, с которыми я работала, любят уроки физической культуры. Некоторые виды спорта могут им нравиться, но и они теряют привлекательность, если, ребенок не достигает в спорте хороших результатов, что достойно сожаления. Преподаватели физкультуры имеют дело с движениями и осознанием тела, а это представляет собой важный аспект осознания чувств. В отличие от преподавателей математики или естественных наук, учитель физкультуры в состоянии помочь ребенку отреагировать его чувства, которые могут блокировать внимание во время занятий и при этом красть время из школьного расписания.

Реакция преподавателей физкультуры меня растрогала. Они говорили о надеждах, которые возлагались на них, и расписании, которым они связаны. У них попросту не хватает времени для того, чтобы уделять внимание индивидуальным потребностям учеников, вносить радость и чувство самосознания в занятия физкультурой. Они покорялись своей участи, и в воздухе висела безнадежность, пока они об этом рассказывали. Другие преподаватели выражали свою потребность в том, чтобы с ними обращались как с людьми, чтобы им была дана возможность выражать свои чувства!

Я только что ознакомилась с книгой [George Leonard \[26\]](#). Книга предлагает новый подход к физической культуре, спорту и спортивным играм — подход, предусматривающий участие каждого, радость игры, ощущение плавности движения и энергии тела, а также чувство сотрудничества и гармоничного взаимодействия. Я рассказала об этой книге учителям, надеясь, что им удастся внести кое-какие изменения в программы физического воспитания. Несмотря на то, что эти идея явно заинтересовали преподавателей, они без оптимизма отнеслись к возможности внедрения подобных идей в практику.

То, как мы играем в игры, во многом говорит о том, каковы мы в жизни. Чем больше мы узнаём о том, каковы мы в жизни, тем шире выбор новых путей, если нынешний способ существования нас не удовлетворяет. Для выявления игровой, а следовательно, и жизненной позиции я использую такую игру. Два человека стоят лицом друг к другу на расстоянии немного меньше вытянутой руки, ноги расставлены примерно на фут⁴. Цель игры заключается в том, чтобы партнер потерял равновесие (он проигрывает, если приподнимает или сдвигает ногу), причем разрешается только касаться своими ладонями ладоней партнера. Ладони должны быть открытыми, и каждый из партнеров может использовать толчки одной или обеими руками, наклоны, повороты до тех пор, пока обе ступни остаются неподвижными. Игру интересно проводить с участием различных партнеров одного или разного пола и возраста и т. д. По окончании игры мы делимся впечатлениями об использованной стратегии и чувствах, которые мы испытываем по отношению к разным партнерам.

То, как мы управляем нашим телом, тесно связано с нашей способностью к самоутверждению, выраженностью ощущения доминантности и независимости. Такая корреляция становится очевидной в процессе упражнения, в котором используется поэзия хайку. Несколько лет назад, когда я посещала семинар по мимическому творчеству, это упражнение позволило узнать о самой себе так много, что с тех пор я применяю его в своей работе. Первая строка хайку произносится

вслух, и человек, делающий это упражнение, стремится при помощи какого-либо движения выразить слова, которые он услышал. Затем читается следующая строка и делается новое движение и т. д. Например:

Тает мягкий снег (тело медленно оседает на землю).

Далеко в дымке гор (одна рука простирается в широком размахе, другая в то же время совершает волнообразные движения, голова опускается к коленям, затем корпус поднимается, руки вытягиваются).

Карканье вороны (поза летящей птицы).

Поначалу движения могут быть вычурными, неестественными, но с приобретением опыта они становятся плавными, широкими, более непринужденными и разнообразными.

Детям нравится двигаться под музыку. В работе с ними я использую барабанный бой, поминутно меняя его ритм. При этом прошу их ходить собравшись или расслабившись, или так, как будто они пробираются через высокую траву или поток грязи, толщу воды, или как если они идут по гальке, или наступают на слишком горячую мостовую и т. д. Иногда мы движемся так, как будто мы различные животные, или один из детей движется, как какое-нибудь животное, а остальные должны догадаться, что это за животное. Или мы пытаемся ощутить, как поворачивается, скручивается, извивается червяк, как ползет змея, и при этом вращаемся и совершаем другие необычные движения. Часто я использую движения с закрытыми глазами. Иногда я прошу детей утрировать или подчеркнуть какие-либо жесты и движения и поделиться впечатлениями о том, что напоминает им какое-либо движение и что они ощущают, проделывая его.

Я уже упоминала о значении каракуль как упражнения, которое помогает детям свободнее выражать себя в творчестве. Специалист по двигательной психотерапии, которая занималась с моим классом, отмечала, что после рисования каракуль дети обретают большую свободу движений.

Все эмоции имеют физическое отражение. Испытываем ли мы страх, гнев или радость, наши мышцы реагируют на это. Часто мы при этом скованны и сдерживаем естественное выражение чувств. Даже если мы возбуждены или счастливы, мы не склонны допускать такие полностью естественные проявления эмоций, как крик, бег, танец.

Дети не только осознают значение своих мышечных движений, когда их просят двигаться так, чтобы выразить свои эмоции (например, гнев), но и открывают пути выражения эмоций вовне, а не затаивания их внутри себя. Лучший метод для этого — сочинение какого-либо рассказа, в котором ребенок испытывает сильное чувство (например, гнев) с последующим отражением этого чувства в движениях. «Будьте этим ребенком и двигайтесь по комнате, выражая свой гнев. Придумайте „, злобный "танец».

[Esther Nelson \[36\]](#) предлагает следующую интересную игру.

«Развяжите наполненный воздухом воздушный шар и, придерживая отверстие рукой, подбросьте его в воздух и посмотрите, что произойдет. Он исполняет дикий танец, проваливаясь, вертясь, поворачиваясь и выстреливая до тех пор, пока из него не выйдет воздух. Поэкспериментируйте с несколькими шарами и наблюдайте за ними. Все они двигаются по-разному. Попросите детей описать движение шаров словами. Поговорите о форме и направлении движений и постарайтесь вместе с детьми отыскать яркие определения: атакующий, виляющий, прищипоренный, жужжащий, трескучий.

Затем, когда дети уже активно включились в игру, попросите их быть шариками, из которых выходит воздух. Напомните детям-«шарикам», что каждая часть их тела должна находиться в

движении, ни одна из них не должна быть неподвижной. Все время используйте те описания движений, которые дети сочинили. Они помогут сохранить свежесть и живость движений».

Игра в статуи всегда привлекает детей. В этой игре один игрок раскачивает другого, затем отпускает его и тот «окаменеет» в какой-то позе. Затем мы отгадываем, кто он такой. Другой вариант этой игры — дети двигаются под барабан или музыку и в момент прекращения музыки застывают в определенной позе.

В упражнении, которым я много раз пользовалась, я прошу детей закрыть глаза и вспомнить время, когда они чувствовали себя наиболее жизнерадостными. Я побуждаю их вновь пережить это время в воображении, запомнить свои ощущения, то, чем они занимались, и как чувствовало себя их тело. Я просила детей вставать и двигаться таким образом, чтобы выразить те чувства, которые они тогда испытывали. Это упражнение особенно эффективно для подростков, которые нуждаются в возвращении утраченного чувства полноты жизни.

Иногда после рисования я предлагала детям принять позу или проделать движения, которые воплощали бы нарисованное. В результате сильные и слабые стороны их натуры, то, что спрятано глубоко в душе, находят выход в двигательной экспрессии; девушка, например, растянулась на полу, чтобы выразить свою слабость, и ее поза отражала чувства. Движение может быть важным средством продолжения самовыражения после занятий лепкой, скульптурой, изготовлением коллажей и т. д.

[Gloria Castillo \[14\]](#) описывает множество видов упражнений с использованием простынь. Двухспальная простыня может применяться в самых различных целях. Простыня превращается для ребенка в особое, безраздельно принадлежащее ему пространство, в котором он может лежать и которым можно защититься. В простыню можно заворачиваться. С ней можно фантазировать или танцевать. Когда ребенок лежит на своей собственной простыне или под ней, в мир контролируемых фантазий он проникает быстро и легко. Вот одно из рекомендуемых упражнений.

«Сядьте в кружок, касаясь друг друга.

Набросьте на голову простыню.

Теперь постарайтесь подумать о том, как вы себя чувствуете, когда никому не нужны.

Вы знаете, что сидите в кружке. Если вам захочется, вы можете выйти из него, двигаясь очень медленно.

Найдите место, где вам захочется остановиться.

Вы совсем одни. Рядом никого нет. Только вы, простыня и пол. Побудьте некоторое время в одиночестве (на это следует выделить примерно три минуты).

А теперь лягте на пол, накрывшись простыней.

Завернитесь в свою простыню как можно плотнее. Будьте неподвижны. Ощущайте простыню вокруг себя.

Теперь перекачивайтесь по полу. Если вы наткнетесь на кого-нибудь и вам захочется по-прежнему побыть в одиночестве, откатитесь в сторону. Если же вам хочется побыть с кем-то рядом, оставайтесь с тем, кого вы коснулись.

Возвратитесь в кружок.

Обсудите, что произошло. Как вы себя чувствуете в одиночестве?

Напоминает ли вам это о том времени, когда вы действительно были одиноки?

Что вы чувствовали, когда ощущали прикосновение к себе других после того, как вы были в одиночестве?».

На семинаре по движению, который я посещала, руководитель бросал в середину нашего кружка груды больших кусков ткани разного цвета. Я заметила прелестную фиалковую ткань (к этому цвету я равнодушна лишь несколько последних лет, так как научилась любить свое имя), но предпочла подождать, пока не прекратилась суeta вокруг тканей, возникшая в первые моменты. Фиалковая ткань досталась мне, и я вытащила ее из уменьшившейся груды. Выполняя упражнения, мы обертывали ткань вокруг себя или ложились на нее, завертывались в нее, или крутили ее в танце. Нам было предложено превратиться в разных персонажей, двигаясь под разные мелодии, а затем танцевать свой собственный танец под свою собственную внутреннюю музыку. Когда я посмотрела вокруг, я увидела, что каждый был захвачен своей драмой, как и я сама. В конце концов я легла, завернувшись в свою ткань и переживая свои ощущения, эмоции, воспоминания, ощущая свое тело — казалось, что всё это завернуто в мою ткань. Затем мы описывали этот опыт в произвольной форме, которую захотели выбрать. Группа делилась некоторыми впечатлениями о движении, о том, что представляли собой цвета тканей, об ощущениях, появлявшихся во время движения. Я прочла стихотворение, которое сочинила:

Я хочу фиалковую ткань,

Но не спешу ее взять.

И она лежит, ожидая меня,

И я беру ее наконец,

И чувствую себя торжествующей.

Я хочу завернуться в нее,

В ней — все мои чувства:

Радость, горе, печаль, веселье,

А больше всего Меня самой.

Я чувствую близость к маме, давшей мне имя,

Я чувствую близость к детству, которое мое имя пережило.

Я чувствую близость к маленькой девочке, страдавшей от боли.

Я чувствую близость к маленькой девочке, которая смеялась и радовалась

Я чувствую близость ко всей себе теперь.

Литература:

Rudolph Dreikurs [6]

F. Franck [9]:

Gloria Castillo [14]

George Leonard [26].

Lise Liepmann [27]

E. Nelson [35].

Esther Nelson [36]

Fritz Peris [38]

Polland B. K. и C. De Roy [39]

Ruth Richards и Joy Abrams [40]

Rosman D. [41]:

Joseph Shorr [45]

John Stevens [48].