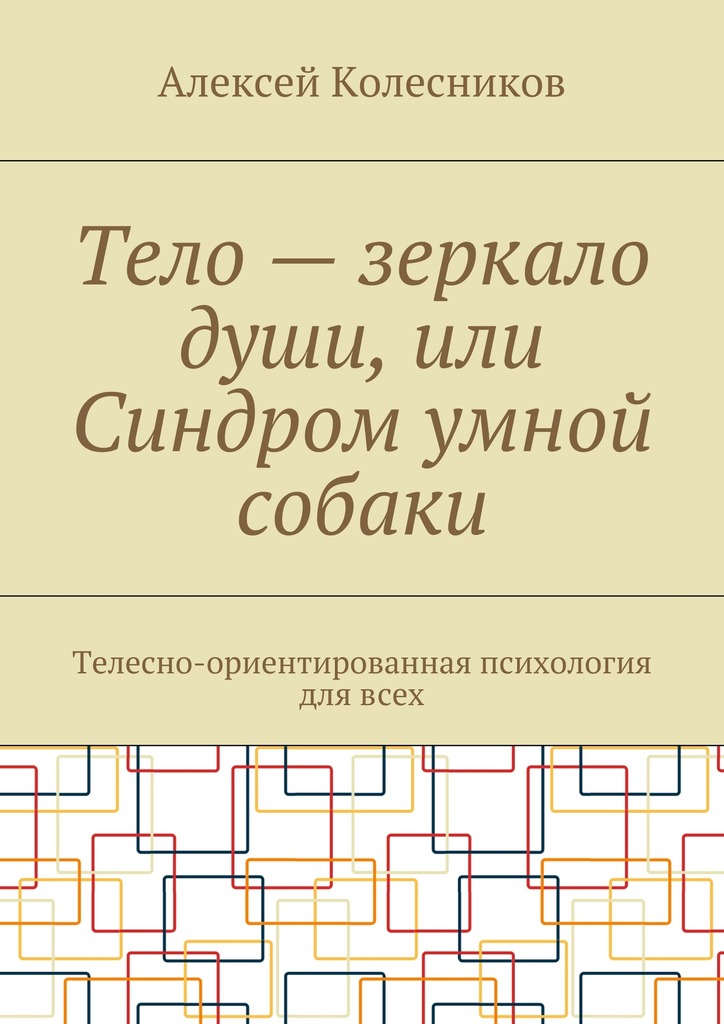
# Колесников Алексей

# Тело – зеркало души, или Синдром умной собаки. Телесно‑ориентированная психология для всех



http://www.litres.ru/pages/biblio\_book/?art=23984133

ISBN 9785448506888

## Аннотация

Книга посвящена телесно‑ориентированной психологии. Рассказывает о том, как важно обращать внимание на своё тело, которое всегда расскажет о своём состоянии. Содержит в себе описание техник и упражнений для взрослых и детей.

# Тело – зеркало души, или Синдром умной собаки

# Телесно‑ориентированная психология для всех

# Алексей Колесников

© Алексей Колесников, 2017

ISBN 978‑5‑4485‑0688‑8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Содержание

***Мы родились с внутренней потребностью к игре; спонтанной, радостной, веселой и удивительной, мы хотим двигаться и чувствовать, мы все очень любим, быть здоровыми и непосредственными. Мы когда‑то были детьми, и значит, какая‑то часть нашего внутреннего ребенка навсегда остается с нами. Будьте собой, будьте внимательны к своему ребенку, выпускайте его на волю.***

## Введение

**Телесно‑ориентированная психология для всех.**

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

Эта книга о движении и нашем организме, нашем теле. О том, как наше тело, наши мышцы, поза тела могут научить нас самому главному рассказать о самих себе. Тело всегда рядом с нами и всегда готово показать, а что на самом деле происходит в нашей жизни, и как из всего этого можно выйти с полезными приобретениями.

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

*Маленькое примечание:* в этой книге все что, написано о детях и для детей, также подходит и взрослым. Можете смело ставить вместо слова ребенок, слово взрослый и эта информация будет также актуальна, потому как наш внутренний ребенок всегда присутствует в нашей жизни.

В этой книги я делюсь своим практическим опытом, и опытом моих коллег. Я хочу рассказать о том; как можно естественными способами помогать себе и своим близким во время и после стресса, на работе и в школе, в повседневной жизни. Как быть творческим и активным, как можно развивать и поддерживать свой уровень здоровья без таблеток и лекарств. Как относится с уважением к себе, своему телу, разуму (уму, интеллекту) и чувствам, как быть целостным, гармоничным и сбалансированным.

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

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

Сейчас в мире все больше специалистов работающих с людьми, приходят к выводу о том, что для эффективной и, самое главное, полезной работы с каждым конкретным человеком, необходимо объединять несколько психологических техник. Создано и продолжает активно создаваться большое количество интегративных направлений, где могут одновременно присутствовать несколько разных техник и методик. Лично для меня наиболее близким оказался телесно‑ориентированный подход в работе с человеком.

Первый раз я познакомился с телесно‑ориентированной психологией в 1993 году на тренинге по «Гимнастике Мозга». В то время я учился на факультете биология‑химия, отделение биология‑психология.

Программа **«Гимнастика Мозга»® (Brain Gym)** – начальный уровень Образовательной Кинесиологии – представляет собой систему простых и доставляющих человеку удовольствие движений, направленных на развитие опыта учения человека на уровне работы «целостного мозга».

**Образовательная Кинесиология** **(Educational Kinesiology)** – эффективное направление науки и практики в области человекознания, основанное американскими авторами доктором Полом Деннисоном и Гейл Деннисоном. Это – направление предлагает целостное воззрение на человека, развитие личности и ее опыта. Оно синтезирует некоторые наиболее перспективные личностно‑ориентированные теории и прикладные достижения психологии, педагогики и нейрофизиологии.

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

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

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

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

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

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

Это была моя нога, мое колено, и никто не мог знать мой организм и то, что ему нужно лучше меня. В то время мне в руки попала книга по восточным техникам точечного массажа, шиацу, знания из которой я попробовал применить для своего колена. Буквально через два дня наступило улучшение, уменьшилась боль, появилось больше подвижности в суставе. Я был настроен, выздороветь и тренироваться, это была моя цель. Вместо трех предписываемых докторами недель неподвижности лечения лекарствами и физиотерапией, через неделю я уже тренировался в полную силу. Наверно тогда постепенно и стало закладываться мое стремление к работе с телом, а позже и понимание взаимосвязи между физическим телом и психо‑эмоциональным состоянием человека.

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

На третьем курсе института мы с друзьями начали заниматься конным спортом. Общение с лошадьми явилось для меня настоящим открытием. Лошадь начинает слушаться тебя тогда, когда ты становишься с ней одним целым. Когда ты уважаешь ее, когда слышишь и понимаешь свою лошадь внутренним чувством, своим сердцем она начинает доверять тебе и становится твоим другом. И в таком состоянии ты можешь управлять ею одним прикосновение рук и ног. Это была очень серьезная телесная психология. И зачеты по ней приходилось сдавать по настоящему без подсказки и шпаргалки. Позже я узнал, что лошади по настоящему работают с детьми и взрослыми как психологи, и помогают они очень здорово именно потому, что включается универсальный язык тела понятный всем живым существам.

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

В своей работе я совмещаю разнообразные техники телесной терапии, арт‑терапии, сказко‑терапии, взаимодействуя с телом через движении, упражнения и прикосновения. По мере необходимости, добавляя те виды и приемы психологии, которые в каждом конкретном случае могут быть эффективны для этого человека. Я работаю со взрослыми и детьми любого возраста.

В течение несколько лет принимаю участие в работе реабилитационно‑психологического центра a‑Centrum в Варшаве (Польша), который занимается детьми со специальными потребностями: аутизм, ДЦП, проблемы двигательного и психического развития, заикание и т. д. В центре проводят реабилитацию детей и родителей после аварий и несчастных случаев. Работа ведется как в стационаре, так и в рамках выездных лагерей, где родители и дети находятся вместе в течение двух недель. Кроме психологов и реабилитологов, дети и родители проходят занятия с собаками и лошадьми.

Сотрудничаю с Санкт‑Петербургской Ассоциации больных гемофилией, где на выездных лагерях работаю с детьми и родителями и взрослыми больными гемофилией.

Моя работа дает великолепную возможность помогать людям, говорящим на разных языках, которые ты можешь и не знать, но понимать человека через универсальный язык тела. А на нем всегда можно договориться друг с другом. Мне нравится такая работа еще и тем, что я могу быть в ней спонтанным и творческим. Работа с телом это как удивительное путешествие, приключение и даже детектив. В ней есть своя красота и поэзия, радость и печаль, стрессовые события, радостные и даже смешные моменты, также и ответы на все вопросы, которые задает себе человек.

Наше организм – это уникальное создание, творение, обладающее огромным потенциалом и способностями к самооздоровлению и восстановлению. К сожалению, мы не всегда слышим и понимаем, что говорит наши тело, ум и сердце.

### Три кита жизни. Тело, ум и сердце

Душа и ум связаны между собой через тело, а тело, в свою очередь связано с ними. Они не могут существовать без тела, а тело без них может и может, но очень это несчастная жизнь получается. Тело выступает проводником для проявления процессов, происходящих в наших чувствах и сознании. То, что мы чувствуем и ощущаем, влияет на способ мышления, а это в свою очередь воздействует на наши поступки. И наоборот, обмолвившись с собеседником парой фраз, мы уже можем предполагать, что за человек перед нами, стоить ли, ему доверять, и что он на самом деле из себя представляет. А можно и по‑другому, стоит только посмотреть на позу тела, походку и увидеть еще более полную картину о человеке. Если слова мы можем контролировать, то тело всегда показывает, то, что есть, по правде. Припомните себе человека в горе или сильном стрессе, в депрессии, голова опущена, плечи сведены вперед, дыхание поверхностное, часто задержанное. Неправильное дыхание блокирует протекание жизненной энергии. (Йоги, например, считают, что главная задача дыхания неполучение кислорода из атмосферы, а принятие в себя *праны,* жизненной энергии.) Глаза потухшие, все движения в целом имеют малую амплитуду, вялые и заторможенные. Вид человека как нельзя лучше показывает, что с ним происходит. А теперь наоборот посмотрите на человека, находящегося в гармонии с собой, позитивного, радостного и довольного жизнью: грудь расправлена, плечи приподняты, дыхание свободное, походка легкая и пружинистая, движения грациозны и свободны. Даже простые движения такого человека приятны для взора и красивы сами по себе.

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

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

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

Когда мы находимся «здесь и теперь», мы владеем собой, можем одновременно чувствовать и переживать, думать и анализировать, соединять и разъединять. Левое и правое полушария, интуиция и разум сотрудничают и дополняют друг друга, поддерживают и направляют нас по жизненному пути. Это очень важное состояние для полноценного здоровья. Пребывая в таком состоянии, мы хорошо себя чувствуем, ум не стремится все оценивать и брать на себя чрезмерные контролирующие обязанности. В таком состоянии мы заботимся о себе и своих потребностях своевременно. Когда я «здесь и теперь», я знаю, чего именно хочу, и как могу этого достичь с пользой для себя и окружающего пространства.

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

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

Тело помогает находить ответы потому, что все ответы есть в нас самих, и кто как ни тело, знает о себе лучше всего. Самое интересное, что оно постоянно как маяк сигнализирует о своем текущем состоянии. Например, человек выглядит так, что его верхняя часть корпуса ориентирована вперед, а ноги остаются сзади, такая позиция может означать, что вы слишком сильно стремитесь в будущее, рациональная часть преобладает над эмоциональной. В таком состоянии вы будете видеть только конкретные вещи, и фокусироваться на деталях. А вот увидеть ситуацию в целом будет страдать. В другом случае, если ноги впереди, а туловище остается сзади. Эта позиция говорит нам о том, что мы стремимся увидеть мир целиком, мы ориентированны на перспективу при этом упуская из виду детали. Конечно, в каждом анализе позы необходимо учитывать множество сопутствующих факторов, важно то, что это работает.

Эта маленькая иллюстрация показывает, как небольшой анализ позы тела помогает сделать для себя значимые и полезные выводы о том, что с нами происходит, в каком психологическом состоянии мы находимся.

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

То, что происходит с организмом, очень быстро проявляется и на эмоциональном уровне. Мы с коллегами проводим выездные психологические программы для взрослых и детей. Обязательным условием является то, что ребенок находится вместе со своими родителями или одним из них. Мы считаем, что, когда ребенок и родитель находятся на таких программах, они могут лучше всего научиться помогать друг другу. В наших выездных лагерях применяются разнообразные психологические техники: арт‑терапия, системная семейная терапия, нейропсихологические коррекционно‑развивающие занятия, сказко‑терапия и телесно‑ориентированная психология. На одном из таких выездов у нас родилось такое равенство:

**Мудрость тела = Мудрость ума**

**Спонтанность в движении = Легкость в проявлении чувств**

**Гибкость тела =Гибкость в отношениях**

**Ресурсы тела = Ресурсы жизни**

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

Когда я писал, эти строки мне пришло в голову еще одно равенство, которое я бы сюда добавил: **Здоровый родитель = здоровый ребенок.**

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

Поэтому, какой образец чаще всего будет перед ребенком, к такому он и будет сознательно или неосознанно стремиться. Ребенок будет думать, что это так и должно быть, что это правильно. Если мама или папа реагируют на какую‑либо стрессовую ситуацию определенным стереотипом поведения, например, криком, раздражением, подавлением своих чувств и эмоций, то и ребенок будет реагировать сходным образом.

Вот что по этому поводу пишут мои коллеги, телесно‑ориентированные психологи, массажисты супруги Дмитрий Атланов и Светлана Тян: «На самом деле работа (с ребенком) не может считаться завершенной, если оставлен без внимания вопрос о связях и взаимозависимостях в семье. Здесь существуют свои подводные камни и тонкости, знание которых многим может помочь в анализе происходящего с ребенком.

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

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

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

Организм любого живого существа создан с большим запасом прочности. Нужно приложить много сил и времени чтобы разрушить его. С течением веков мы стали забывать о том, что мы обладаем сильным, выносливым, крепким и при этом чрезвычайно гибким и пластичным телом. Мы можем совершать столь много разнообразных действий и движений, которые не может сделать ни одно животное на свете. Есть чем гордиться, но при всем этом богатстве мы как раз единственные из всего животного царства кто не использует свой дар в полной мере. А наоборот всячески его растрачиваем.

«Крепкая нервная организация может быть только на основе полного здоровья, физической крепости и выносливости всего тела. Хилое тело, подвергнутое нервному напряжению, сразу даст шизоидный комплекс психики». Эти строки взяты мною не из научной книги по психологии или учебника по физиологии, а из художественного произведения Ивана Ефремова «Лезвие бритвы». «…мы, цивилизованные люди, мало нагружены и мало заняты. А для полной жизни и здоровья нужна полная нагрузка по всем трем линиям: для мозга, для эмоций и для тела. А у нас? То тело нагружено, а голова пуста, голова занята – тело бездействует. Если равнодушно ко всему относиться, то и чувства тоже не будут волновать, стимулировать, давать взлет душе и телу».

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

Научившись сложению и вычитанию, русскому языку, физике, математике и многим другим премудростям, большинство из полученных знаний так и не используются в обычной жизни. А знания и навыки о том, как самому себе можно помочь в жизни, в трудных ситуациях, вообще не преподаются. Мы привыкли использовать свой организм, не чувствуя его и думая о нем, не заботясь должным образом.

Кто же может нас научить, тому, как жить радостно и позитивно, как быть в равновесии, когда ничего не получается, когда все планы и цели рушатся, как быть довольным тем, что имеешь и как достигать того, чего хочешь, не причиняя при этом вреда себе и окружающему миру?

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

А может и не надо искать мудрецов? Может быть, они уже давно стоят около нашей двери и только и ждут того, что их впустят.

Телесно‑ориентированная терапия помогает открыться самому себе, лучше почувствовать, увидеть свои препятствия и возможности. Мне кажется, что телесная терапия одно из самых интересных и перспективных направлений в психологии.

## Часть 1. Психология – это просто

**Глава 1. Что такое телесно‑ориентированная психология?**

Прежде чем мы начнем разговор о телесно‑ориентированной психологии, давайте посмотрим, а что это такое – психология?

**Психология** (греч. – ψυχή – душа и *логос* – слово, мысль, знание, дословно – душеведение, знание о человеческой душе) – наука о психической деятельности, её закономерностях развития и функционировании.

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

Если говорить серьезно, то для большинства людей, не знакомых глубоко с психологией, самым известным направлением является психоанализ. Существует множество фильмов, историй и анекдотов о психоанализе, так или иначе почти все люди слышали об этом направлении. Со времени разработки психоанализа Зигмундом Фрейдом прошло много времени, и с полным правом можно считать психоанализ прародителем других направлений в психологии. Психология за минувшие годы ушла далеко вперед, было создано огромное количество новых психологических течений и методов. Часть из них возникла из идей Фрейда, другие были изобретены учениками Фрейда, которые разошлись во взглядах с учителем и искали свои пути в науке.

Когда‑то психология вышла из философии, и много от нее принесла с собой. В том числе и свой подход к «лечению» душевных состояний, понимание того, что такое человек. Западный и восточный взгляд на природу человека и способы познания его отличаются друг от друга. Вот что об этом пишет в своей книге «Дао физики» Фритьоф Капра: «В соответствии со знаменитым высказыванием Декарта „Мыслю, следовательно, существую“, западный человек отождествляет себя со своим разумом, а не со всем организмом, воспринимает себя как некое *эго,* существующее „внутри“ тела. Перед разумом, отделенным от тела, поставили невыполнимую задачу – контролировать функции последнего, что неизбежно приводит к конфликту между сознательной волей и непроизвольными инстинктами. Каждую человеческую личность можно теперь разделить на бесчисленное количество составляющих, в зависимости от ее сферы деятельности, способностей, эмоций, верований и т. п. Беспрестанные противоречия и конфликты между составляющими личности порождают постоянное метафизическое смятение и отчаяние».

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

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

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

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

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

ТОП, прежде всего, – это уникальный и эффективный способ личностного роста и целостного развития человека, помогающий связать воедино его чувства, разум и телесные ощущения, восстановить утраченные и простроить отсутствующие взаимосвязи между ними, создать условия доверительного и полного контакта человека с жизнью его тела… (Л. Киселева. http://www.world‑of‑body.ru/publ\_01.html)

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

Через физическое тело можно наиболее безболезненно и деликатно подобраться к травматическому опыту и извлечь его без новой травмы для человека. Невербальное переживание, часто происходящее во время телесной терапии, не всегда может быть объяснено и логически оценено. Главное уже произошло, что‑то ожило, что‑то ушло, то, что раньше было тяжестью непомерной, теперь лишь легкое облако, тающее в небе.

### Через тело мы можем вернуться к себе. Наше тело = наши чувства

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

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

В современном мире, хотя, по‑моему, так было во все времена, мы склонны больше доверять тому, что можно увидеть, услышать, прикоснуться и доказать какое‑либо явление на материальном уровне. Все что выходит за рамки разумного и не поддается логике, считается неправдой или галлюцинацией. В природе нет ничего лишнего и ненужного, все расположено на своих местах и выполняет свои функции наилучшим образом, если этому не мешать.

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

**Телесная психология в жизни.**

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

Однако в погоне за модой упускается одна существенная деталь. Чтобы забота о своем теле и здоровье шла на пользу, она должна быть осознанной, с душой, а не просто, потому что этого ждет от нас семья, начальник, или требуют общепринятые стереотипы.

Некоторые методы работы с телом, применяемые массажистами и мануальными терапевтами, могут показаться неискушенному человеку странными. Например, пациент обращается к массажисту с жалобами на боли в шее. Однако после обследования специалист вопреки ожиданиям пациента делает не массаж шеи, а растяжку икроножной мышцы и большого пальца на ноге. Недоуменный пациент не понимает, как это, возможно, помочь шее, не прикасаясь к ней. Однако это так, здесь сравнить это с прорванной плотиной. Когда плотина прорвана, то вода устремляется вниз по течению, и жители, живущие в зоне затопления, спасаются, как могут. Но бедные жители могут не знать, что где‑то там вверху есть плотина. Для них реальным является только то, что вода приходит и затопляет их земли. Они забираются на возвышения или уезжают в другое место. Прорыв плотины может, происходить регулярно, например, в результате паводков. Жители так же регулярно затопляются, ругают воду, прибывшую неожиданно и так много порушившую. Но то, что это связано не просто с водой, а именно с поломкой плотины они могут так никогда и не узнать, если только кто‑нибудь не отправится вверх по течению.

Вот так и с шеей, опытный мастер видит, что причина боли, не обязательно находится в том месте, где болит. И поэтому устраняет обычно не только последствие, симптом, но и саму причину боли.

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

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

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

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

Иногда врачи могут перестараться в своем рвении помочь человеку, так что потом пациенту требуется дополнительное лечение. Или психологи так загоняют тебя своими приемами, что ты уже и не помнишь, зачем пришел, и что тебя беспокоило в начале обращения. И в том и другом случае есть свои недостатки и переборы.

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

**Пример 1.**

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

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

Предварительно поговорив с ее лечащим врачом, которая была со мной приветлива и очень рада тому, что с ее пациенткой может поработать психолог. Врач отметила, что организм ее пациентки не усваивал никакие лекарства, и тем самым они не могли предотвратить новых приступов. После первой нашей встречи медикаменты стали действовать и здорово облегчили состояние женщины.

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

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

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

Многие приемы и техники, используемые профессионалами телесной психологии, интуитивно применяются и простыми людьми в своей повседневной жизни. Например, когда нам плохо мы можем принять позу эмбриона, так легче успокоиться и расслабиться. Или кладем руки на живот, прикасаемся и поглаживаем человека, чтобы приободрить или поддержать.

Интуиция родителей и умение чувствовать своих детей позволяет решать проблемы с их здоровьем намного быстрее, эффективнее и, самое главное вовремя. Ребенок не хочет идти в школу, он придумывает причину, одна из самых частых – болит живот или поднялась температура. Такие симптомы проявляются практически мгновенно. Печально то, что потом эти симптомы могут перерасти в настоящую болезнь, которую впоследствии одними психологическими или медицинскими приемами трудно исцелить. Способность родителя вовремя распознать, где есть каприз и придумывание ребенком проблемы, а где есть настоящая проблема, здорово бы всем помогло, сохранило бы здоровье, сэкономило время и деньги.

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

**Пример 2.**

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

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

Именно так мы и должны подходить к себе, к своему здоровью. Не может сердце быть отдельно от печени или почек. Тело, ум и душа также между собой связаны. Когда мы думаем, воображаем, творим это не только работа ума или души, но и тела тоже. Через движение мы проявляем то, что есть внутри нас. Напряжение и расслабление мышц определяется, в том числе, и тем, что происходит в нашей душе, о чем мы думаем. Если вам плохо, и вы загрустили, сделайте вдох и выдох, потом распрямите спину, улыбнитесь глазами и всем телом, потянитесь, похлопайте себя по рукам и ногам, попрыгайте или свободно подвигайтесь. После таких действий вы сразу же отметите, что настроение поменялось в лучшую сторону.

И наоборот то, как мы думаем и переживаем, немедленно сказывается на работе всего организма и отдельных органов. Простой опыт показывает, что это именно так и обстоит. Вспомните, что‑то печальное или стрессовое из своей жизни, и заметьте, как происходит непроизвольное сжатие всего тела. Дыхание становится поверхностным, движения угловатыми и неловкими. Возникшие зажимы и напряжения, не только внешние в позе тела, но и внутри всего организма.

А теперь, наоборот, подумайте о чем‑то приятном и радостном. Тело сразу же становится легким, оно распрямляется, дыхание стало свободным, движения плавными и спокойными. Многолетние стрессы и напряжения постепенно накапливаются, а потом начинают себя проявлять через физическую болезнь.

Рассматривая целостный подход к здоровью человека, этот же принцип должен сохраняться и по отношению ко всей его жизни.

Наше тело помнит все, что с ним происходило на всех уровнях: физическом, эмоциональном и ментальном. Все, что было с нами, особенно негативные и травмирующие события, о чем мы переживали, остается навсегда в телесном банке памяти. Телесная психология помогает достигать целостности и гармонии. Человек, у которого произошло разделение между телом, умом и душой не может счастливо и полноценно.

*Наша целостность – залог здоровья. Целое всегда больше суммы частей.*

### Целое обладает мудростью и силой

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

### Тело – дом для души и ума

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

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

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

Поэтому в древних системах оздоровления много времени отводилось на спорт и движение. Наши предки понимали, что правильно сочетание учения и движения обеспечивает наилучшие результаты для развития гармоничной личности.

Известные ученые, отмечали, что поддерживать свой интеллект и свои неординарные способности на должном уровне, они могли во многом благодаря тому, что умели вовремя переключаться с процесса мышления на движение и наоборот. Каждый из них имел свои предпочтения в разнообразных способах движения. Кто‑то плавал, бегал, ходил в горы, занимался своим огородом, просто прогуливался.

Современные исследования в области нейрофизиологии показывают, что – то, как много и правильно мы двигаемся, напрямую связано с развитием и функционированием нашего интеллекта, эмоциями и психическим состоянием. Движение физическое способствует движению энергии в нашем организме.

Чтобы понять, почему движение позитивно влияет на нас, откажитесь от стереотипов и шаблонов, царствующих в нашем сознании и обществе. Например, вы наверняка слышали такое утверждение: если человек умный и выделяется этим среди всех остальных, то он обязательно должен быть болезненным и неуклюжим. Образ так называемого «ботаника».

В другом случае можно услышать: спорт делает человека интеллектуально неразвитым, сила есть ума не надо. Получается, что если ты хочешь быть умным, то должен быть слабым физически, а если хочешь быть сильным, то, значит, будешь «тупицей». На самом деле ум всегда дополняет силу, а сила помогает быть нам умными. Одаренный человек в одном, обязательно проявит талант и в других областях жизни.

Исследования мозга продолжаются уже много лет, но так и не нашли все ответы на те вопросы, которые есть у исследователей. Даже простой вопрос о том, как работает это великолепное создание, более‑менее определили основные отделы мозга, которые отвечают за речь, письмо, движение рук, пальцев и т. д. но большая часть так и остается неоткрытой и не исследованной. Мозг, подобно Космосу не торопится раскрыть все свои секреты и богатства, но время от времени мы можем заглянуть внутрь себя (в прямом и переносном смысле), и тогда можно наблюдать поистине чудесную и необычную картину. Например, речевое развитие человека. Казалось бы, где, при чем здесь тело, упражнения и движение?

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

Напряжение икроножных мышц, аххилова сухожилия, голеностопных суставов подсказывает специалистам и то, что здесь кроме простого физического напряжения может быть, и спрятаны различные страхи, тревоги. Думаю, что всем известны примеры из жизни, когда сильный страх негативно влияет на нашу речь. Мы можем забыть, что хотели сказать или начинаем заикаться.

Уже много лет у нас и в Европе используется различные методы акупунктуры, иглоукалывания, и других восточных техник натурального оздоровления, не использующие медикаменты, и направленные, прежде всего, на то, чтобы сбалансировать наш организм через работу с энергией.

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

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

Под влиянием стресса возникает напряжение или ослабление мышц. Если стресс продолжается долгое время, мышцы могут стать гиперактивными или гипоактивными (чрезмерно сильными или слабыми). В какой‑то момент они могут потерять способность к саморегуляции напряжения и расслабления, возникает хаос в организме и дисбаланс в связях между мозгом, телом и эмоциями. Нервная система каждую секунду получает сигналы тела о том, что происходит в организме. Но если напряжение стало естественным состоянием, то мы, даже если и захотим почувствовать и прислушаться к себе, с первого раза можем потерпеть неудачу. Нам придется преодолевать барьер привычных чувств и ощущений. Привычка организма к своему избыточному напряжению или слабости блокирует его от самого себя и от того, что в нем на самом деле происходит. Объективность в таком случае не может быть сохранена, и постепенно теряется связь с самими собой, своим внутренним и внешним состоянием.

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

Я припоминаю случай, когда мы работали с одним молодым человеком с синдромом ДЦП, его мышечная система была в большом напряжении. Он мог самостоятельно передвигаться, и каждый раз приезжал к нам на общественном транспорте. В какой‑то момент его мышцы стали расслабляться, тело обрело пластику и свободу, расширился диапазон его движений, и он начал по‑другому их чувствовать, изменилась его походка и поза тела. Он сам стал меняться и преображаться, вспыльчивость и нетерпимость заменялись на доброжелательное и спокойное отношение к себе и миру вокруг. Если раньше ему требовались значительные усилия чтобы подняться в автобус, теперь он делал это значительно легче. Теперь пассажиры не раздражали его и не мешали, он научился легко делать те движения, которые раньше ему давались с трудом.

При всех этих положительных и важных изменениях, он считал, что у него в теле что‑то не так, что‑то неправильное. Вот раньше, конечно, было трудно управлять непослушными руками и ногами, но зато это было привычнее. Другими словами, патологическое состояние для него в течение многих лет было нормой, а когда его движения изменились, стали гармоничнее, новое правильное состояние стало казаться наоборот неправильным. Так, например, в одно из посещений забираясь на массажный стол, он спросил, не поменяли ли мы высоту стола, потому что раньше он был более высокий, и ему было не так удобно на него взобраться. То есть ему было легче принять, что это не он изменился, а мир вокруг него. Нет, высоту стола не меняли, просто его тело стало по‑другому работать, оно выпрямилось, и стол для него стал ниже.

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

**Принять себя и других.**

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

*Принимай себя таким, какой ты есть!*

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

Принимать себя и других такими, какие мы есть бывает очень трудно, практически невозможно, вон он что натворил, что сделал?! Да и себя я принять не могу, я такой плохой, никчемный!

Как мне принять человека, если он со мной не честно, несправедливо поступил? Этот вопрос часто задают психологам во время консультаций и тренингов. А что это действительно так важно принимать человека таким, какой он есть? Вопрос только в том, а какой он есть этот человек, то есть я сам и другие?

Мои коллеги рассказывали такую историю. У одной женщины муж выпивал, и она, устав от этого стала искать способы как можно все это исправить и начать жить по‑другому. Кто‑то посоветовал ей пойти на прием к психологу. Она пришла на прием к моим коллегам, ей понравилось, она почувствовала себя лучше, увидела, что можно на самом деле изменить эту ситуацию. После нескольких встреч с психологами ее муж тоже захотел прийти к ним на прием. Вот тут и начинается психологическая комедия. Вернувшись с приема, муж вальяжно прошел в комнату и заявил, что психологи мировые, что они ему очень понравились и самое главное, что он усвоил от встречи это то, что человека надо принимать таким, какой он есть. Поэтому жена и принимай меня таким вот как есть, то есть пьющего и бездельника.

Хорошо, что психологи оказались действительно профессионалами и смогли помочь этой семье. Они разъяснили мужу этой женщины, что принимать это не значит потакать. В результате муж как говориться все понял и осознал, и действительно ситуация в корне поменялась.

А вот вопрос как научится принимать человека таким, какой он есть, еще долго занимал меня. И как‑то для меня пришел ответ на этот вопрос. В каждом из нас есть что‑то хорошее, доброе, светлое и святое. Это наша душа. Она чиста и наделена мудростью. Мы в течение своей жизни получаем удары и подножки, стрессы и переживания, которые наседают на нас, налипают, обиды и огорчения, обрастаем тревогами и страхами. Душа за всем этим теряется, ей уже трудно помогать в полной мере, она уже не может так легко вести нас по нашему жизненному пути. Она не может осветить путь, который нам предназначен, мы не слышим ее голоса и не видим ее знаков, которые прорываются с годами все реже и реже. И если только с нами не происходит чего‑то настолько значительного и непреодолимого, что сметает и уносит прочь все то искусственное и наносное, что успели мы приобрести за время своей жизни. Тогда говорят, что у человека полностью переменилась вся его жизнь, что стал он другим человеком, что его совершенно не узнать. Но так ли это на самом деле? Может быть, он как раз‑таки и стал самим собой? А то, что мы видели раньше, и не был он настоящий?

Когда я размышлял над этим вопросом как научится принимать себя и других, то как‑то во сне увидел я такую картину.

Вижу, идет *мужчина*, а вокруг него страждущие, кто‑то хочет, чтобы он его исцелил, кто‑то услышать от него доброго мудрого слова. Все люди вокруг ждут от него чего важного для себя, а *он* идет, и совершенно не затрудняя себя, улыбаясь и протягивая руки навстречу всем, прикасается, говорит, слушает, а вокруг него такое чувство парит, что всем становится легче. Вот кто‑то уже исцелился, вот кто‑то с радостью в глазах и миром в сердце пошел дальше по своим делам. И так каждый для себя получал, то, что было ему нужно.

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

Я стою, смотрю, и в начале ничего не было, а потом вдруг вижу я как будто не своим зрением, а через глаза *этого человека*. Вижу, как *он* смотрит на того старика, а ***видит*** не просто старика, а что‑то большое и громоздкое, старое и больное, что облепило этого старика со всех сторон. А внутри еле‑еле заметно проблескивает что‑то. А когда смотрел *он* на старика, то не просто глазами смотрел. От сердца его шел свет к сердцу этого старика, к огоньку тому. Тут под взглядом *его* сердца все, что было вокруг старика, стало опадать и разваливаться, все, что было не его ушло, а огонек, мерцавший внутри, вдруг стал наливаться силой. И уже не огонек это был, а такой яркий белый свет, что смотреть трудно было.

Замечаю я, что стою теперь рядом и вижу, что между человеком и стариком, между их сердец течет белый прекрасный свет. А когда перестал этот свет так сильно литься, то старик оказался уже не таким больным, он заметно повеселел. Поклонился и пошел своей дорогой.

Мой спутник повернулся ко мне и сказал: «Принимать себя это, значит, видеть свет в своей душе, видеть и принимать мудрость ее. Душа всегда свята. Прими это в себе, прими таким себя, и будешь чистым. Будешь принимать себя таким, то и в других твой взгляд будет пробуждать их сердце, и они сами будут освобождаться от того, что им не надобно. Люди привыкли *смотреть* на внешнее, и не *видят* дара своего в самих себе. Принимать людей, такими как они, есть это видеть их внутреннюю суть, а не внешние наросты. Нелегко это будет научиться видеть в себе что‑то доброе и хорошее, а потом это и в других, но постепенно научиться можно».

Сказал так, улыбнулся и закончился мой сон.

### Глава 2. Движение. Развитие. Творчество

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

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

*Как услышать то, что нам хочет рассказать наше тело? Что происходит с нашим ребенком и как ему можно помочь через специальные движения, упражнения и движения?*

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

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

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

Мышечная система имеет три важнейших функции. Первая: поддержание тела и внутренних органов. Вторая: движение тела в целом и его отдельных частей, и органов. Многие виды движения основаны на взаимодействии костей, мышц, сухожилий, связок и фасций. Удержание тела в вертикальном положении, как и разнообразные движения: хождение, письмо, жевание, дыхание и т.д., является результатом соответствующей мышечной активности. То же относится и к деятельности внутренних органов: сердцебиению, перистальтике, мочеиспусканию и даже к возможности задерживать дыхание. Мышцы в результате своей деятельности производят тепло, участвуя тем самым в терморегуляции организма, – это третья из основных функций мышечной системы.

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

1. Возбудимость – способность воспринимать нервный импульс и отвечать на него.

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

3. Растяжимость – способность удлиняться под воздействием соответственно направленной внешней силы.

4. Эластичность – способность возвращаться к нормальной форме после сокращения или растяжения».[[1]](#footnote-1)

#### Фазические и тонические мышечные волокна

Произвольно сокращающиеся мышцы.

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

Медленные мышцы – тонические, а быстрые фазические – фазические. В некоторых мышцах находятся только медленные волокна, в других же и те, и другие одновременно. Благодаря этим двум типам волокон организм может поддерживать позу и осуществлять движения. Они разделяются на две группы: фазические и тонические. Тонические мышцы работают в 100 раз медленнее, чем фазические, быстрые.

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

#### Тонус скелетных мышц

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

Это – состояние устойчивого непроизвольного напряжения. Они состоят из мышечных волокон двух видов: произвольно сокращающиеся мышцы (поперечнополосатая мускулатура) и непроизвольно сокращающиеся (гладкая), или мышечные волокна осанки.

***Непроизвольно сокращающиеся мышцы****. (Мышцы осанки).*

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

Особенностью гладких мышц является свойство автоматии. Они очень чувствительны к ацетилхолину, адреналину, норадреналину, гистамину, серотонину. Адреналин возбуждает гладкие мышцы большинства органов, но оказывает тормозящее действие на гладкие мышцы сосудов.

**Проприорецепция (мышечно‑суставная рецепция).**

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

Кинестезические ощущения.

«Кинестезические ощущения (от греч. kineo – двигаюсь и aisthesis – ощущение) – ощущения, дающие информацию о движении и положении собственного тела, возникающие при раздражении проприорецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, суставах и связках. Импульсы, возникающие в проприорецепторах, идут по центростремительным путям через задние корешки спинного мозга в подкорковые ядра (таламус), затем в заднюю часть центральной извилины коры, которая представляет собой корковое ядро двигательного анализатора.

При этом часть проприорецепторных импульсов передается в ретикулярную систему ствола мозга и мозжечок. На основе кинестезической чувствительности может происходить формирование межсенсорных связей, например, зрительно–двигательных, определяющих пространственное видение, кожно–кинестезических, играющих очень важную роль в процессах осязания. На основе кинестезических ощущений оказывается возможной компенсация нарушенного зрения y слепых или слуха у глухих, а также речи при афазиях. Это обусловлено тем, что этот вид ощущений, выступающий, по определению И. П. Сеченова, в виде «темного мышечного чувства», может быть значительно обострен при специальной тренировке, в которой вырабатывается сознательный контроль за движениями по характеристикам их силы, скорости, ритма».

#### Регуляция движений

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

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

#### Движение и тело

Когда мы едем на велосипеде, самокате или мотоцикле, мы не падаем, а движемся вперед. Мы сохраняем равновесие. И так везде, любой процесс жизнедеятельности связан с движением и балансом, гомеостазом, что означает равновесие внутренней среды организма. В природе не существует ничего неподвижного и замершего. *Нет движения – нет жизни. Это закон.* Мы все его знаем, но иногда забываем. Нарушение движения означает нарушение течения жизни.

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

Может быть это лень? Почему, родившись со всем необходимым для счастливой и радостной жизни, мы не всегда получаем это? Может быть, мы потеряли природную способность радоваться и веселиться без повода, просто так?

Посмотрите на детей, они сохраняют способность быть беспричинно довольными и доброжелательно настроенными лучше нас, взрослых. И ведь они даже не задумываются о том, что может быть по‑другому, что могут быть такие проблемы и трудности, которые мешают жить счастливо. Даже если дети и получают от жизни свои печальные уроки, они очень быстро восстанавливаются и возвращаются к сбалансированному состоянию. Конечно, есть такие ситуации, что дети теряют свою позитивность и радость. Но в большинстве случаев все‑таки они ее сохраняют практически все время.

Почему так происходит?

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

Движение! Вот в чем есть важное и существенное отличие жизни ребенка от того, как живет взрослый разумный, образованный, повидавший жизнь человек.

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

*Как отличить вредное движение от полезного?*

Очень просто то – что дает силы, радость, легкость, то, что делает меня здоровее, крепче и выносливее. После таких движений в теле приятная усталость, голова ясная, а организм быстро восстанавливается. Полезное движение заключает в себе спонтанность, непроизвольность и непосредственность.

Вредным движением можно считать: чрезмерное, монотонное и однообразное, которое выматывает и поглощает много энергии. Даже после отдыха остается ощущение, что, было что‑то не так. Особенно это касается детей и взрослых, кто занимается спортом профессионально, где движение необходимо делать не такое, какое ты хочешь, а какое должен.

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

Для этого важно быть детьми. В процессе движения ребенок с ранних пор познает мир, естественным образом входя в него через прикосновение, ползание, нюхание и облизывание.

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

Дети и животные не могут так поступить с собой, они двигаются, потому что это приятно и интересно, это радостно и естественно. Чем меньше ребенок, тем больше и разнообразнее он двигается, он учится и познает мир с помощью движения. Мы с коллегами часто наблюдали за малышами и отметили одну деталь, маленькие дети познают мир всем телом, они его прямо‑таки впитывают через прикосновение. Особенно это видно, когда малыш хочет устроиться поудобнее, они начинают вертеться, поворачиваться так и эдак, и, в конце концов, могут найти такое положение, в котором благополучно проспят несколько часов, а взрослый человек не выдержит и нескольких минут.

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

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

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

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

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

**Пример.**

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

В один момент он встал и стал стоя смотреть в окно. Увидев что‑то, что его заинтересовало, он вскрикнул, с радостью повернулся к бабушке: «Бабушка, смотри что там!» Бабуля нехотя посмотрела, и что‑то пробурчав, так ничего и не ответила. Мальчик время от времени обращался к ней, но, почувствовав, что она не отвечает и не разделяет его интереса, вскоре замолчал.

Так прошло еще минут пятнадцать. Бабушкин внук к этому времени совершенно утомился от созерцания пробегающего пейзажа, и вновь стал проявлять «странное» желание подвигаться. Он попытался попрыгать, достать до ручек, которые открывают окно, потом просто стал тянуться своим сумкам, которые висели у него над головой. Бабушка мирно подремывала, но как только она почувствовала, что происходит какое‑то движение, тут же включилась. Ее действия теперь уже носили явный физический характер. Она взяла внука за руку и посадила его на место. «Сиди как человек, а то вертишься, словно обезьяна!» – изрекла бабушка. Внук спокойно просидел 2 минуты. Потом он захотел походить по проходу, но это была закрытая территория для него. Мальчик уже не просто устал, он был вне себя от невозможности подвигаться, так как ему хотелось. Он вымолил разрешение походить по проходу. Но это длилось не долго. Ответственность бабушки взяла вверх.

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

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

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

#### В движенье все!

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

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

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

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

Есть такая легенда, про девушку, которая любила танцевать. Она танцевала всегда и везде с самого детства она была такой. Когда она видела свет луны, она его танцевала, когда она слышала пение птиц, шум водопада, блеск звезд – все это она могла станцевать. И потому ее танцы не всегда и не всем были понятны, людям казалось, что это не нормально все время танцевать, что так приличные люди себя не ведут. Все вокруг осуждали ее, и даже близкие друзья. Они говорили ей, что ты делаешь, веди себя, как подобает у нас вести себя девушкам. Ее родители любили ее, но никак не могли принять ее танцы.

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

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

И тогда девушка стала танцевать, сначала она не могла двигаться, и только руки совершали какие‑то мало заметные движения. Но понемногу все е тело вспомнило, как это было раньше, волна за волной и вот все тело стало двигаться как вода, потом как огонь, как воздух, как земля и вот тело стало двигаться как душа.

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

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

**Пример.** У одной женщины было врожденное нарушение осязания, она не чувствовала прикосновений нигде кроме одного маленького участка кожи на руке. Ко всему прочему, она не слышала и не видела. Всю информацию об окружающем мире она получала через прикосновение к этому участку тела. Как только к ней переставали прикасаться, она засыпала.

### Глава 3. Что такое двигательное развитие?

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

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

Хватает ли нам мудрости учиться у самой природы и у растущих детей и использовать тот потенциал развития, который дает движение? Чаще – нет, ибо сами мы выросли в «обездвиженной» системе знаний и убеждений. Стиль нашего воспитания и образования, ограничивающий движение ребенка, по сути, тормозит самое важное для него – развитие. Может поэтому, огромное число наших детей формально усваивают знания, страдают из‑за «абстрактного учения» и их грамотность падает из года в год. Невозможность интегрировать интеллектуальные процессы с двигательными, на наш взгляд, являются одной из основных проблем для современного ребенка‑школьника.

Что вбирает в себя та сфера, которую мы называем двигательным развитием?

Это:

становление рефлекторных младенческих движений и их интеграция между собой;

интеграцию младенческих рефлексов («динамических» или двигательных и «позовых») с сознательно контролируемыми движениями;

развитие у ребенка целостных схем движений тела (переворот с живота на спину и, наоборот; умение сидеть или стоять и пр.) и формирование переходных движений (основных схем движений, обеспечивающих становление умения переворачиваться или садиться и пр.);

становление различных систем координации движений (левая рука‑правая рука, руки‑глаза, руки‑глаза‑слух, руки‑ноги и многие другие);

развитие измерений тела – латеральности (взаимодействие левой и правой сторон и левого и правого полушарий головного мозга), центрации (взаимодействие «верха» и «низа» тела, неокортекса и среднего мозга) и фокуса (взаимодействие «переда» и «спины» тела, неокортекса и задних, стволовых отделов мозга).

развитие системы контролируемых движений (контроль положения тела во время ответов у доски, публичных выступлений, спортивных занятий и выступлений, танцев и пр.).

становление темпа и ритма движений;

становление позы и формы тела;

развитие телесного кинестетического интеллекта (моторный аспект сознания, поведения и деятельности);

развитие связей между движениями и их схемами с эмоциональными и познавательными психическими процессами, и поведением.

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

Двигательное развитие имеет свою структуру, собственное течение, свой собственный невербальный язык и законы проявления. Его носителем является тело. В процессе своего развития оно «продвигается» через базовые схемы движений в темпе и по законам, предназначенным Природой. Каждый динамический или позовый рефлекс, схема движения, система координации движений и пр. также появляются в свое особое время. Это время – то пространство, в котором базовое движение исследуется, усваивается, отрабатывается и объединяется с целостной системой движений тела.

Усвоенные схемы служат поддержкой для развития других схем движений. С возникновением каждой новой схемы движения, вновь активизируются другие схемы. Это создает базу для эффективного перехода человека на следующий этап двигательного развития. В свою очередь, двигательное развитие становится основой, обеспечивающей общее психическое становление. Так происходит интеграция двигательного и общего психического линий развития. Эта интеграция более всего представлена на этапе младенческого и дошкольного развития. Не случайно, многие известные психологи и педагоги утверждали мысль о том, что интеллектуальное развитие ребенка зависит от двигательного (Ж. Пиаже (Jan Piaget), Масару Ибука (Masaru Ibuka), П. Ф. Лесгафт (P.F. Lesgaft), Л. С. Выготский (L.S. Vigotsky), Н. А. Бернштейн (N.A. Bernstein), М. Монтессори (М. Моnetessory) и др.). В частности, японский исследователь Масару Ибука считает, что развитие одаренности ребенка до трех лет прямо пропорциональна двигательному. Чем больше и правильно, соответственно возрасту и природе двигается ребенок, тем активнее он развивает мыслительные процессы (сравнение, противопоставление, конкретизацию и обобщение), механизмы воображения, творческость, тем быстрее и активнее развивается его речь. Отметим, что такие выдающиеся новаторы в области образования, как Говард Гарднер (Ноvard Gardner), Джин Эйрес (Dеаn Ауres), Рудольф Штайнер (Rudoph Steiner), Мария Монтессори (Маria Моnetessory), Моше Фелденкрайз (Моshe Fе1denkreis), Гленн Долман (G1еnn Dolman), Нил Кефард (Ni11 Керhard) и многие другие признают важнейшую роль движения в процессе познания и личностного становления ребенка.

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

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

Высоко усовершенствованное движение опирается на интеграцию разных уровней движения в общем, двигательном развитии. Истинно интегрированное движение эффективно, сильно и изящно. Оно гармонизируется дополнительными схемами движения. Такое движение представляет собой «великолепный оркестр процессов: сгибания и разгибания, удлинения и сокращения, сжатия и отталкивания, дотягивания и притягивания. Эти процессы создают гармонию и последовательность в протекании и координации движения. В результате человек оказывается способным двигаться, имея в своем арсенале больший диапазон выборов в реагировании на стимулы окружающего мира» (К. Э. Эриксон, 1988).

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

#### «Движение – ключ к учению»

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

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

#### Как мы обучаем детей движению?

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

Движение позволяет нам принять правильное положение тела для восприятия запахов, которые вызовут в памяти те или иные события, для – звуков, которые позволят сформировать внутренние образы, необходимые для самосохранения, понимания и пр. Мышцы и «телесная память» позволяют бегать, определить, где мы находимся, как двигаться изящно и с пониманием и создавать в процессе движения что‑то красивое и особенное. Движение помогает нашему лицу изобразить радость, печаль, злость и любовь, реализуя извечное человеческое желание быть понятыми.

Движение есть в каждой цифре и букве. У каждого знака есть форма, которая запоминается нашими мышцами и впоследствии повторяется с помощью движения при письме. В течение многих лет обучения мы объединяем движения с сенсорным восприятием, на основе чего строим новые суждения. С помощью движений можно облечь мысли и эмоции в слова и действия, обогатить мир творческими идеями.

Каждый раз, когда мы организованно, красиво двигаемся, происходит более полная активизация и интеграция деятельности мозга. Движение как «ключ» открывает мир учения легко и естественно.

**Месторасположение «движения» в мозге.**

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

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

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

#### О кинестетическом интеллекте

«Вера» в назначение коры мозга исключительно для интеллекта все еще жива и сегодня. Говард Гарднер (Ноward Gardner) в своем описании телесно‑кинестетического интеллекта говорит о том, что: «описание использования тела в качестве разновидности интеллекта может в первый момент покоробить. В нашей культурной традиции существует радикальное разделение между мыслительной деятельностью и действиями физической природы. Разрыв между „умственным“ и „физическим“ пытаются объяснить тем, что действия, совершаемые телом, менее важны, чем работа по решению проблем, осуществляемая через использование языка, логики или какой‑то другой относительно абстрактной системы символов» (Ноward Gardner, 1973).

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

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

#### Движение – якорь мысли и успешного учения

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

Большинство людей обнаруживают, что разговор закрепляет мысль. Разговор – это ярко выраженный сенсомоторный навык, требующий тонкой двигательной координации между мышцами лица, языка, голосовых связок и глаз, а также проприорецепторов лица. Проговаривание позволяет организовать и развить мысли. Когда мы говорим о том, чему научились, физические движения позволяют усвоить и закрепить это в виде нервных сетей. Поэтому, после объяснения в классе новой темы, мудрые педагоги просят школьников пересказать ее друг другу, передав при этом свое личное отношение. На уровне нейрофизиологии, как отмечает доктор К. Ханнафорд, «через синапсы актизивированных нейронов выделяется нейро‑трансмиттер ацетилхолин, который стимулирует работу мышц во время разговора. Повышенное и последовательное выделение ацетилхолина способствует росту дендритов в этом месте, развивая, таким образом, нервную сеть».

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

Нейробиологи в течение долгого времени пытались найти реальную нервную связь между зонами мозга, отвечающими за движение и сознание. Если бы такая связь была найдена, она бы объяснила, почему, например, у людей с заболеванием Паркинсона наблюдается ухудшение физического состояния одновременно с умственной деградацией. Лишь недавно было обнаружено, что две зоны мозга, которые ранее связывались только с контролем мышечного движения – мозжечок и базальные ганглии – также играют важную роль в координации мышления. Эти зоны связаны с лобной долей мозга, где осуществляется планирование порядка и координация будущего поведения».[[2]](#footnote-2)

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

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

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

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

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

В конце концов, в процессе моторного развития ребенок встает во весь рост, учится балансировать своим телом и начинает ходить и очень вскоре – бегать. Это, действительно, гигантское достижение.

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

Уже в младенчестве дети помещаются в разные «устройства»: стулья – (ограничители), ходунки и пр. намного раньше положенного времени, когда им еще нельзя садиться или стоять. Это не позволяет им самим прикладывать собственные усилия, познавать и усваивать движения. Сам процесс усвоения движений, обеспечивающих достижение разных позиций, более важен, нежели «помещение» детей в готовые позиции. Из‑за неверного понимания взрослыми природы развития движения ребенок теряет драгоценное время, отведенное природой для самоисследования и открытий, основанных на движениях. А ведь именно самостоятельное постижение движения формирует основу и поддерживает более поздние схемы движения, а значит и общее развитие, и ребенка, и взрослого.

Мы приходим в этот мир с замечательной способностью к развитию самого высокого уровня понимания и причинного рассуждения. В нашей современной культуре мы слишком часто требуем учиться, работать и жить, зазубривая по положенному сценарию. В результате наша способность понимать и познавать естественную систему связи собственного тела блокируется. Запрещая или тормозя естественное движение детей, мы «учим» их игнорировать физическую базу познания (опыта), требуемую для развития и обучения в их индивидуальном темпе.

Под влиянием стресса мы стремимся возвратиться к известным нам устойчивым схемам движения. Если предыдущие схемы движений не были объединены полноценно, то физическая основа развития оказывается слабой.

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

Большинство людей способны вернуться к пройденным процессам развития и проанализировать свои схемы движений. Опыт работы с людьми по Образовательной Кинесиологии показывает, что ее упражнения стимулируют систему «интеллект‑тело» и помогают интеграции схем базовых движений. Более того, они обогащают познание и показывают, как можно жить каждый день более интегрированным и эффективным образом.

Исследования влияния движения на учение, проведенные с более чем 500 канадскими детьми, выявили, что ученики, которые ежедневно проводили лишний час в спортзале, на экзаменах показали значительно лучшие результаты, чем их менее активные сверстники. Аналогично, у мужчин и женщин в возрасте 50–60 лет, участвовавших в 4‑месячной программе по регулярной быстрой ходьбе, показатели умственных тестов возросли на 10%. При тщательном анализе тринадцати различных исследований, посвященных выявлению связей между физическими упражнениями и интенсивностью мышления, оказалось, что упражнения стимулируют рост развивающегося мозга и препятствуют регрессу стареющего мозга.

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

#### Психофизиологические основы движения

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

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

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

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

Каким образом стратегия реализуется в тактике движения, или, иными словами, как осуществляется трансформация мотивации в движение и с помощью каких физиологических механизмов это происходит.

Для ответа на этот вопрос следует обратиться вначале к принципам регуляции поведения и движения. Принято считать, что она строится на двух основных принципах: 1) сенсорных коррекций текущего движения по цепи обратной связи и, 2) прямого программного управления. Последний особенно важен для тех случаев, когда имеются быстрые изменения в системе и это ограничивает возможность сенсорных коррекций.

Исследователи накопили множество экспериментальных фактов, подтверждающих реальное существование двух механизмов управления движением: 1) посредством центральных моторных программ, и 2) с помощью обратной афферентации, которая используется для непрерывного контроля и коррекции выполняемого движения. Для многих видов движения управление может осуществляться одновременно двумя механизмами при разном их соотношении для движений, различающихся сложностью и уровнем организации.

На принципиальную роль обратной афферентации в регуляции движения и поведения указывали Н. А. Бернштейн (N.A. Bernstein) и П. К. Анохин (P.K. Anokhin). Сенсорные раздражения не только могут запускать движение, но и выполнять корректирующую функцию.

Программы цепных двигательных актов широко представлены в различных структурах мозга. Центральная нервная система хранит центральные программы как врожденных, так и выработанных действий. Так, например, дыхательные, глотательные и другие движения управляются врожденными моторными программами. Тогда как различные спортивные, профессиональные навыки (акробатические упражнения, печатание на машинке и др.) осуществляются по программам, формирующимся в течение жизни индивида.

При определенном опыте человека эти движения выполняются почти автоматически, в результате чего обратная афферентация, в том числе от проприорецепции, начинает играть второстепенную роль. Обратная афферентация становится нужной лишь при переделке, изменении навыка. Механизм программного управления используется не только для врожденных двигательных актов и двигательных навыков, но и для осуществления произвольных и быстрых баллистических движений, например, некоторых движений в спорте, требующих большой скорости. Такие движения производятся настолько быстро и точно, что использовать обратные сенсорные связи для их управления нецелесообразно.

До недавнего времени мало, что было известно о процессах формирования и построения новых моторных программ. Однако благодаря изучению нейронной активности коры больших полушарий и других структур мозга у высших животных, а также клиническим данным, полученным на человеке, сложилось мнение, что ведущая роль в построении новых моторных программ принадлежит передним отделам коры больших полушарий (премоторной, префронтальной коре). У больных при поражении мозга в премоторной области нарушается организация движений во времени, т.е. у них распадается последовательность движений. У таких больных страдает и выработка двигательных навыков. Поражение же в префронтальной коре может привести вообще к распаду произвольной регуляции движений. Этот дефект особенно выражен, когда требуется менять программы движений и действий.

Исследователи предполагают, что именно в передних отделах коры строятся новые моторные программы. Для этого используется весь видовой и индивидуальный опыт человека и животных. При этом, по‑видимому, происходит выбор отдельных фрагментов из имеющихся рограмм как врожденных форм поведения, так и приобретенных двигательных автоматизмов для их последующей интеграции в новую моторную программу».[[3]](#footnote-3)

#### Двигательные (моторные) зоны

Область, ведающая произвольными движениями, расположена в извилине лобной доли, тянущейся вдоль роландовой борозды. Выходящие из нее моторные волокна направляются в спинной мозг либо прямо, проходя в виде двух пучков через варолиев мост и продолговатый мозг (где перекрещиваются), либо непрямым путем через мозжечок и различные ядра, ответственные за координацию движений.

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

Ассоциативная зона, прилегающая к моторной области и тесно взаимодействующая с расположенным под ней полосатым телом (см. выше), ответственна за моторные автоматизмы, а также за программирование и координацию более сложных и тонких движений. Повреждения этой зоны сопровождаются расстройством, получившим название двигательная апраксия.

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

**Спинной мозг.** Спинной представляет собой тяж нервной ткани с площадью поперечного сечения примерно 1 см и около метра длинной. Его главная функция – в проведении сигналов от периферической нервной системы или к ней. Его наружные слои в основном образованы восходящими сенсорными и нисходящими двигательными нервными путями, а также путями, передающими нервные сигналы ганглиям симпатической системы. Помимо этого, спинной мозг выполняет функцию нервного центра, ответственного за врожденные рефлексы. Он способен мгновенно передавать команды тем или иным мышцам после получения соответствующей информации и обеспечивает, таким образом, быструю защитную реакцию организма. Нервную цепь, ответственную за такую реакцию, называют рефлекторной дугой.



### Глава 4. Положение тела в пространстве. Измерения тела и уровни мозга

С точки зрения Образовательной Кинесиологии.

#### Покажи мне свою походку, и я скажу, кто ты.

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

Для обозначения положения тела человека в пространстве, расположения его

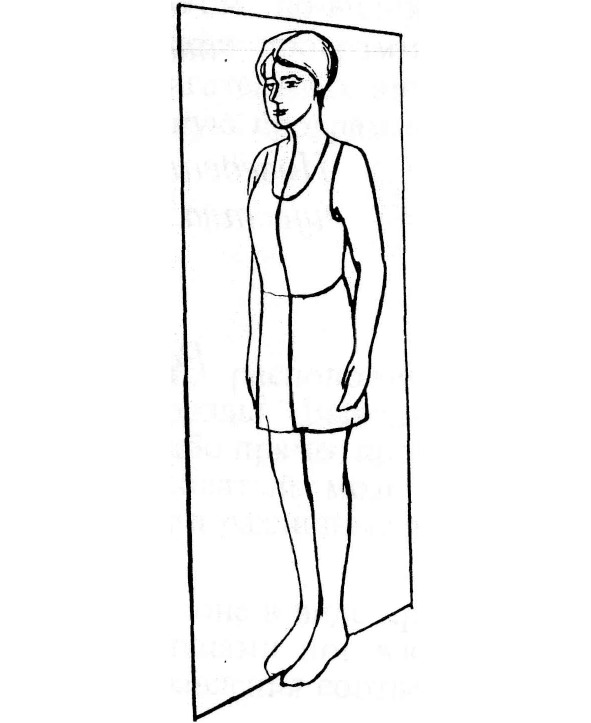
частей относительно друг друга используют понятие ***измерение тела.*** Исходным

принято считать такое его положение, когда человек стоит, ноги вместе, ладони

обращены вперед.

#### Измерение латеральности

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



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

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

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



Неокортекс – интеллектуальная и концептуальная область функционирования (восприятие и выражение), которая зависит от двух других отделов мозга: лимбической системы и ствола

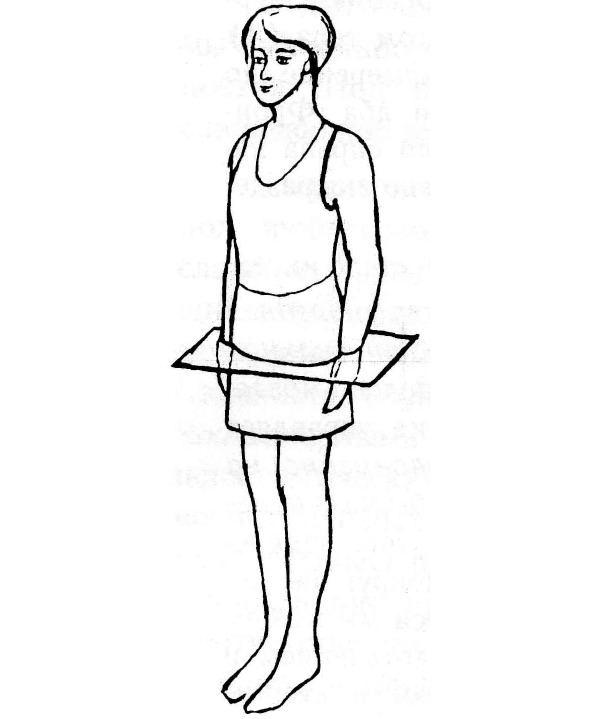
мозга. Другими словами, если процессы трансмиссии (передачи) нервных

импульсов (прохождение информации) блокированы на уровне лимбической

системы или ствола мозга, то информация не может достигнуть неокортекса для

причинно‑следственной обработки.

**Измерение центрации.**



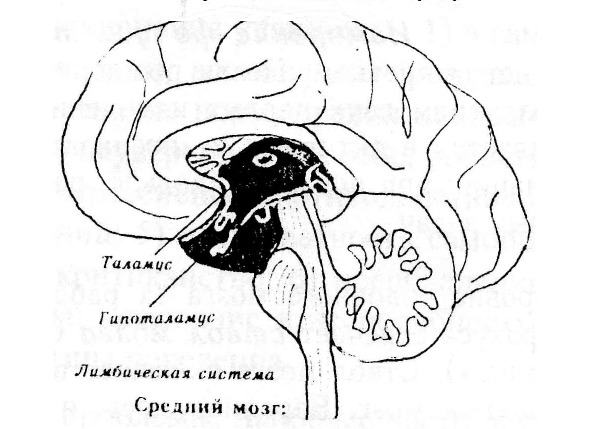
*Горизонтальная плоскость* тела ориентирована перпендикулярно двум предыдущим и отделяет *верхний* его отдел от *нижнего.* Эта плоскость образует так называемое *измерение центрации*(2).

**ЦЕНТРАЦИЯ**– измерение целостной системы «тело‑интеллект», отвечающее за взаимодействие между верхом и низом тела, за связанную работу рационального начала (верхняя часть тела) и кинестетики – эмоций, чувств и движений (нижняя часть тела) и за интеграцию причинно‑обусловливающих и эмоциональных отделов головного мозга. Благодаря этому измерению мы сохраняем устойчивость при движениях и ходьбе. На базе измерения центрации мы можем развивать навыки координации между «мыслью и движением». Эта координация одна из наиболее важных, потому что входит в категорию организационных, «развивающих» навыков, влияющих на становление многих других умений и навыков.

Состояние этого измерения влияет на нашу способность быть *организованными.*

*Измерение центрации тела* развивается также внутриутробно и «вступает в силу» как бы вторым. После рождения становление *центрации* проходит в зависимости от характера движений, (ребенок сидит, встает с опорой), работы «динамических» рефлексов (Моро, Ландау, ползания, автоматической ходьбы и др.), готовящих ребенка к стоянию, ползанию, ходьбе и движениям целостного тела и конечностей.

На уровне работы головного мозга за работу этого измерения отвечает *лимбическая система* (таламус и гипоталамус) (или мозг ранних млекопитающих), это эмоционально‑познавательная структура. В ней происходит оперирование эмоциями, критическое запоминание и учение. Этот уровень мозга ответственен за *безусловно рефлекторную деятельность.* Так гипоталамус контролирует все ответные реакции выбора: «бороться или бежать». Что более важно, гипоталамус контролирует симпатическо‑парасимпатические нервы, которые в свою очередь контролируют висцеральный орган, сердце, легкие, печень, пищеварительный тракт и пр. и кровеносные сосуды всего тела.

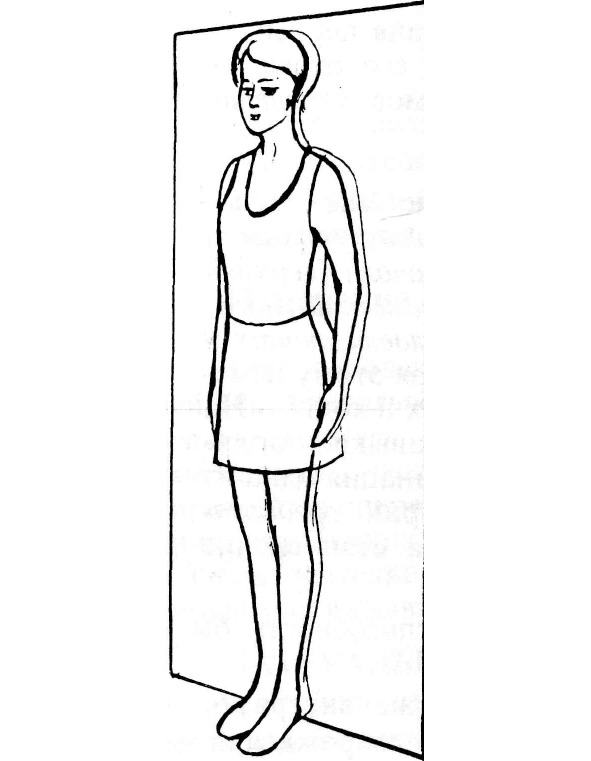


Эта область мозга развивается с 15 месяцев примерено до 4 лет (до возраста, когда, по Л. С. Выготскому, ребенок переживает эмоции, не осознавая факта самого переживания).

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

Ряд рефлексов, относящихся к этому измерению, остается актуальным на протяжении всей жизни человека: гравитации (центра тяжести), центрации (устойчивости положения тела при движениях), заземления (ощущение основы под телом).

**Измерение фокуса.**



*Вертикалъная плоскость,* ориентированная перпендикулярно латеральной, называется ***фокусом*** тела **(3)**

(или фронтальным измерением тела). Это измерение по

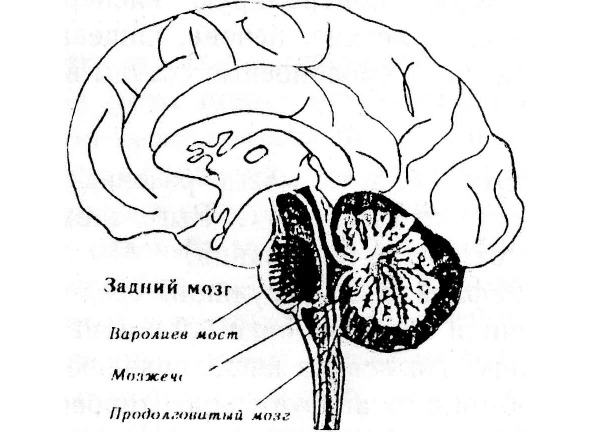
своему направлению соответствует плоскости лба. Фронтальная плоскость проходит слева направо или справа налево. В соответствии с этим измерением, тело подразделяется на *перед и спину.*

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

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

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

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



### Глава 5. Мы и наши дети. «Трудные» дети и «вызовы» развития

В психолого‑педагогической литературе, практике и жизни мы постоянно сталкиваемся со словами «проблема» и «трудности». Под ними мы понимаем самые разные и часто не совпадающие вещи.

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

Отметим, что М. Раттер причины проблем детей, главным образом, видит в том, что они связаны «не столько с особенностями поведения как таковыми, сколько с характером неправильных ригидных способов взаимодействия с окружающими» (1987). Наряду с изучением отдельных трудностей и проблем развития и воспитания, некоторые авторы предпринимают попытку их типологизации. Например, В. А. Татенко (V.A. Tatenko,1987) на основе выделения психологической структуры деятельности предлагает следующую типологию «отклонения учащихся»: 1) в самой мотивационной сфере – отсутствие стойких убеждений, асоциальная направленность личности; 2) дефицит средств деятельности – незнание норм, правил поведения, неумение подчинять выбор средств целям и т.д.; 3) неуверенность в себе, робость и пр.; 4) неисполнительность, упрямство, негативизм, агрессивное противодействие педагогу либо конформное исполнение его распоряжений; 5) неадекватность самооценки и оценки других, некритичность либо, напротив критиканство; 6) преобладание вредных привычек, навыков асоциального поведения; нежелание и неспособность закреплять в индивидуальном опыте позитивные образцы поведения.

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

Если сместить акцент с традиционно существующего взгляда: «трудный» или «проблемный» ребенок, то получается следующее. «Трудные» или «проблемные» – ***это дети, которые сами ощущают трудности своего развития и испытывают глубочайшие внутренние конфликты по этому поводу, независимо от уровня осознания своей «проблемности».*** Обозначение детей ярлыками: «Агрессивный», «Гиперактивный», «Тревожный» мы рассматриваем как негуманное отношение к ним, как признание в них дефекта. *Не случайно, в психологической практике, когда мы встречаем детей «дислектиков», то сталкиваемся и с их пассивностью, ощущением обреченности и откровенными заявками: «Я – дислектик, поэтому не нужно от меня требовать успешной учебы и будущей карьеры. Я – обреченный неудачник». Вместе с тем, почти в 60% случаев «дислектики» оказываются «ложными дислектиками» и имеют хроническую неуспеваемость в школе из‑за несоответствия методики обучения индивидуальным особенностям детей. Методика школы ориентирована преимущественно на детей с левым доминантным полушарием (линейно‑последовательная логика), с ведущим слуховым и зрительным восприятием («Слушай и смотри!»).*

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

*Наряду со стремлением «правильно диагностировать» трудности становления ребенка важно оценить его ближнюю и дальнюю перспективу развития («ближайшую зону развития» по Л. С. Выготскому) и ориентировать его самого, родителей и педагогов на неиспользованные возможности «естественного» развития, которыми Природа в колоссальных размерах одарила каждого человека!*

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

Специалисты в области образования, психологии и здравоохранения должны вести речь о ***детях, испытывающих вызовы‑трудности развития***, связанные с дислексией, тревожностью, гиперактивностью и пр. С точки зрения гуманного подхода к личности, пользоваться термином ***«вызов»*** развития. Объяснение детям их проблем с точки зрения представленной позиции, действительно, меняет их отношение к своим «трудностям», смещает акцент с «несчастности», «неудачливости» и «обреченности» на понимание своих индивидуальных особенностей и пробуждает у них желание работать над теми внутренними и внешними препятствиями, которые тормозят их учение, развитие, общение и поведение.

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

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

#### Движение – основа нашей жизни

***Движение вовлечено во все виды деятельности человека, в том числе в игровую и учебную, которые являются ведущими в детском возрасте (в их лоне происходит становление основных новообразований психического развития (А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин).***

***Движение – отвлекает от тяжелых переживаний на физиологическом уровне. Происходит «расщепление» доминантного очага возбуждения в мозге.***

***Происходит коррекция на тончайшем уровне – первичных базовых схем движений, навыков и умений.***

***Расширяется картина видения вопроса, темы, проблемы, выборов и пр., ибо движение на нейронном уровне создает новые связи в мозге.***

***«Двигательный путь» решения проблемы опирается на естественный механизм интеграции «мысли и движения» (П. И. Деннисон, 1994), активизируя непроизвольность, непосредственность, эмоциональность, спонтанность, радость.***

***Решение многих психологических проблем эффективно при использовании механизмов действия от «третьих лиц» и «независимых событий», а не прямых рекомендаций, требований и установок. Таковым «третьим» фактором мы рассматриваем движение. Правильно организованное движение с полным правом может стать одной из основ коррекции «вывозов‑трудностей» и дальнейшего перспективного развития.***

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

#### Немного отвлечения или не только телесная психология

*Невротический ребенок.*

Маленькая Мэри с матерью пришли на берег моря.

– Мама, можно я поиграю в песке?

– Нет, дорогая. Ты испачкаешь свою чистую одежду.

– Мама, можно я побегаю по воде?

– Нет. Ты намокнешь и простудишься.

– Мама, можно мне поиграть с другими детьми?

– Нет. Ты затеряешься в толпе.

– Мама, купи мне мороженое.

– Нет, ты простудишь горло.

Маленькая Мэри начинает реветь. Мать повернулась к стоявшей неподалеку женщине и сказала: – Господи, Боже мой! Вы когда‑нибудь видели такого невротического ребенка?[[4]](#footnote-4)

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

#### Пример

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

Продолжая беседу с родителями, я наблюдал за мальчиком. Он хорошо ходил, держал равновесие, интересовался тем, что встречал на своем пути. Исследовал все, что привлекало его внимание, так как это обычно делают дети, то есть, пробуя на вкус, ощупывая предмет со всех сторон, пытаясь проверить насколько это крепкое и мягкое и т. д. Так вот этот мальчик замечательно играл, он придумывал и делал все, что только хотел со своими «игрушками». Когда я присоединился к нему и предложил играть в покупные игрушки, то он отказывался. Родители подтвердили, что он все время отказывается, ни с кем не играет в них. А как только я взял его любимый тапок, то он сразу же оживлялся, и, играя с *этим тапком*, как сказал его отец, ребенок был совершенно счастлив.

Мальчик играл всем тем, что могло только попасть в его руки. Его игрушки были не угодны его родителям, он не играл ни в одну из тех новомодных и видимо жутко полезных игрушек, которые ему покупали родители.

Ребенок был в полном порядке, но его родители хотели, чтобы он развивался, так как это положено, по правилам, при чем именно по, тем правилам, которые они видели необходимыми, а его желания и потребности в этом смысле не учитывались.

### Глава 7. Эмоции и тело

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

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

Мы все живые существа, чувствующие и чувствительные создания. Мы воспринимаем множество сигналов, поступающих из окружающей нас среды и изнутри своего организма. Для того чтобы воспринимать зрительную информацию у нас есть глаза, слуховую – уши, кинестетическую – мышцы, связки, сухожилия. Чтобы воспринимать столь разнообразные и непохожие друг на друга сигналы у нас есть целый комплекс специализированных клеток, называемых – **рецепторами.** В каждом из органов чувств есть свои рецепторы, которые уникальны в выполнении своей функции. Ухо не может слышать свет, а глаз не видит звуки.

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

Все рецепторы характеризуются наличием специфического участка мембраны, содержащего рецепторный белок, обусловливающий процессы рецепции. В зависимости от выбранной классификации рецепторы подразделяются:

– на первичные и вторичные;

– на фоно‑, термо‑, электро‑ и баро‑;

– на экстеро‑ и интеро‑;

– на механо‑, фото‑ и хемо‑;

– на ноцирецепторы, тепловые, холодовые, тактильные и т.п.;

– на моно‑ и поливалентные;

– на слуховые, зрительные, обонятельные, тактильные и вкусовые;

– на контактные и дистантные;

– на фазические, тонические и фазово‑тонические.

Мы постоянно находимся в процессе принятия и передачи информации от внешних и внутренних стимулов. Нервная система и головной мозг вовлечены в этот удивительный процесс принятия, обработки, сохранения, транспортировки информации двадцать четыре часа в сутки. В передаче и обработке импульсов нет паузы и перерыва, центральная нервная система постоянно трудится при этом, вроде бы никогда не устает. Даже когда мы спим, она продолжает работать. По словам Натальи Петровны Бехтеревой, научного руководителя Института мозга человека, наш мозг совершенно не способен уставать. Он может обрабатывать и хранить бесконечное количество самой разнообразной информации. Однако, мы все знаем: когда человек долго и без перерыва занимается умственным трудом, понижается скорость реакции, внимание становится рассеянным, ничего не запоминается. В чем же тут дело?

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

В природе у всего есть период активности и период покоя, есть бодрствование и сон. Наше сердце долго и бесперебойно работает, потому что оно работает столько же времени, сколько и отдыхает. И так устроена любая живая система, в ней обязательно должны сменяться стадии работы и отдыха. Если живой организм длительное время пребывает в состоянии покоя, он разрушается. Так же вредно и постоянное движение, активность, монотонная деятельность. Другими словами, чтобы чувствовать себя хорошо, быть здоровыми необходимы разнообразные впечатления и ощущения с чередованием фаз возбуждения и торможения, движения и покоя, смеха и плача, радости и печали.

Тело есть отражение нашего эмоционального состояния. Верно и обратное. То, в каком состоянии находится человек, проявляется в его позе тела. Это видно по взгляду, по движениям, по жестам по позе тела. Человек с опущенными плечами, впалой грудью, еле дышит, навряд ли он имеет хорошее физическое и душевное состояние на данный момент. Скорее всего, он в большой грусти, печали, в смятении или неуверен в себе. Может быть, с ним что‑то приключилось недавно, а может, он уже привык так жить, и не видит, что с ним происходит. Что чаще всего и бывает.

Все то же самое происходит с детьми, если ребенку не позволяют или препятствуют полноценному проявлению своих чувств. Постепенно накапливая внутренне и внешнее напряжение, не выводя его наружу, посредством чувств и эмоций, мы закрепляем все свои невыраженные горести на физическом уровне, и так может происходить день за днем год за годом. А не проявленные во время переживания начинают очень быстро влиять на наше психологическое и физическое здоровье.

Сколько есть историй и примеров, когда ребенок, чувствуя, что он хочет покричать или уже кричит, потому что что‑то там внутри него есть такое, что рвется наружу, но взрослые говорят, веди себя прилично. В обществе нельзя кричать, нельзя плакать или смеяться, танцевать на улице тогда, когда этого хочется и т.д., и т. п. Вести себя надо соответственно возрасту, нормам приличия и семейным ценностям, и может быть еще много всяких условностей, важных или не очень важных с практической точки зрения, но обязательно выполняемыми всеми взрослыми.

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

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

Быть детьми это – значит, быть открытым всем своим способностям заложенными Природой.

#### Пример

Ко мне обратилась мама мальчика 5 лет, который стал часто болеть проявлять разного рода страхи и беспокойства, стал гиперактивным. Видимых причин для всего этого не было, в семье все в порядке, кроме него еще был маленький брат полутора лет. К младшему не ревнует, любит его, и заботиться в меру своих сил. Отношения в семье на первый взгляд, со слов мамы хорошие, никто не пугает и не ругает детей, не бьет их. Кроме родителей мальчика в квартире еще проживали бабушка и дедушка, квартира была большая, и места всем хватало. Вся семья выглядела спокойной и уравновешенной. У его родителей отношения между собой, любят друг друга. Правда, его мама с папой выглядели немного напряженными, но я отнес это на счет общей усталости от работы.

Мальчик был действительно очень активен, трудно было ему усидеть на одном мести и сконцентрироваться на одном деле больше 5 минут. При всем этом в остальном его развитие, как это принято говорить, соответствовало возрастной норме.

Мы стали работать с мальчиком с целью снятия мышечного напряжения, а также по возможности улучшить усидчивость и концентрацию внимания. На второй или третьей встрече неожиданно мама сказала, что есть еще кое‑что, что ее беспокоит. Оказывается, время от времени ее сын приходил в комнату, когда все собирались там смотреть телевизор, вставал в середину и начинал просто так ни с того, ни с сего кричать. Его останавливали, спрашивали, зачем он кричит, он отвечал, что просто так ему захотелось покричать. Объяснение не удовлетворило взрослых, они подумали, что он решил немного подурачиться, но через некоторое время он снова пришел и стал кричать. Никаких новых объяснений он не сказал и потому, ему запретили кричать и выставили за дверь, но мальчик был упорный. С разной периодичностью он стал приходить уже не только в комнату, но вообще туда, где все собирались вместе, и кричал.

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

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

На мои расспросы о том, почему он кричит, он отвечал, так же, как и раньше своим родителям, просто потому что хочется. Я подумал, а почему бы и нет? И предложил ему, когда он захочет, то я мог бы покричать вместе с ним. Он очень удивился, и спросил: «А что можно разве кричать взрослым?» Я ответил, что да особенно если очень хочется. На следующей встрече он сразу же сказал, что если я согласен, то мы можем с ним покричать сегодня.

И покричали, не громко так и недолго, но зато от души. Хотя мама и была предупреждена, на нее наши крики как‑то странно подействовали. И она записалась ко мне на консультацию для себя.

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

И вот когда мы с ее сыном стали кричать вместе, она поняла, что на самом деле крик этот сидит в ней и хочет вырваться, но не может он застревает в горле. Я поработал с ней на общее расслабление, особенно с шеей и плечами, грудной клеткой, мы сделали несколько дыхательных упражнений. А потом попробовали вместе покричать. Сначала конечно не очень у нее получалось, но потом стало лучше и лучше. И в итоге она – запела!

Вот как! Я совершенно этого не ожидал, а она еще меньше. Я поделился с ней своими соображениями о том, что ее сын, возможно, таким поведением показывал всем, что даже если они скрывают свое истинное поведение и нее показывают его на людях, оно все равно есть и такое скрытое поведение все равно сказывается на ребенке. Может быть, это не видно для большинства взрослых, но для детей очень даже заметно любое напряжение или зажим в теле и позе родителя.

Вся эта история закончилась очень интересно. В один прекрасный солнечный день мальчик пришел в комнату, где все сидели и смотрели телевизор, встал в средину и закричал. Он остановился перевести дух, и только было начал снова кричать, как к нему присоединились все взрослые и дедушка, и бабушка, и папа с мамой. Он сразу же замолчал, посмотрел на всех с улыбкой и сказал, а давайте кричать вместе. Они покричали вместе раза два или три. И больше мальчик не приходил и не кричал.

#### Место жительства чувств и эмоций в нашем организме

Наблюдательность и мудрость народа отражается в пословицах и поговорках. О жизни, о добре и зле, о правильном и неправильном – все это есть в народном фольклоре. Пословицы и поговорки очень точно отражают взаимосвязь эмоций и нашего организма. Известная пословица «ты у меня в печенках сидишь», говорит о том, что, когда мы злимся, это влияет на печень. Если мы слышим о человеке, про которого говорят, что он желчный мы сразу понимаем, о чем идет речь, о том, кто часто злиться и гневается. «Душа от страха в пятки ушла» указывает, что стресс влияет на ахиллово сухожилие и икроножную мышцу. Если стресс продолжается долгое время – это напряжение постепенно начинает действовать на заднюю поверхность мышц ног, спину и шею. Таким образом, все это напряжение по задней поверхности тела стягивает нас, и блокируют не только на уровне физическом, но и на мыслительном тоже. В такой ситуации у нас остается только две возможные реакции «драться» или «убегать». Думать, чувствовать, принимать адекватные решения, творчески мыслить уже будет сложно в такой ситуации. Остаются рефлекторные и инстинктивные реакции. Отсюда же и такие выражения: «почва из‑под ног ушла», «коленки трясутся».

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

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

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

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

Необходимо отметить, что разнообразные движения и упражнения благоприятно сказываются на нашем интеллектуальном уровне.

Исследования влияния движения на учение, проведенные с более чем 500 канадскими детьми, выявили, что ученики, которые ежедневно проводили лишний час в спортзале, на экзаменах показали значительно лучшие результаты, чем их менее активные сверстники. Аналогично, у мужчин и женщин в возрасте 50–60 лет, участвовавших в 4‑месячной программе по регулярной быстрой ходьбе, показатели умственных тестов возросли на 10%. При тщательном анализе тринадцати различных исследований, посвященных выявлению связей между физическими упражнениями и интенсивностью мышления, оказалось, что упражнения стимулируют рост развивающегося мозга и препятствуют регрессу стареющего мозга. Гибкость и подвижность нашего тела напрямую связана с пластичностью мозга.

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

Работая со спортсменами, я отметил одну интересную вещь. Особенно это проявлялось у бодибилдеров, желая достичь больших успехов и объемов в своем теле, они только и делают, что занимаются без остановки и правильного отдыха, с предельными весами. Думая, что от того, как много и часто они будут заниматься, питаться «правильной» едой, то и мышцы вырастут быстрее. Они прилагают к этому много усилий, постоянно тренируются, практически не отдыхают, но вот результат, почему‑то не спешит себя показать.

**Мышцы, почему‑то не растут!** Хуже того они становятся тугими, зажатыми и малоподвижными, теряется гибкость и пластичность, быстрота реакции. Секрет в том, что мышцы, как раз и начинают расти в момент отдыха.

Наибольших успехов достигали те бодибилдеры, которые сочетали обычные свои упражнения и, например, плавание, бег, прыжки и обязательно растяжку. У них не создавался мышечный стереотип, они сохраняли все природные способности мышечной системы быть сильной, гибкой, растяжимой и быстро реагирующей на различные импульсы.

В своей практике с профессиональными спортсменами и танцорами, я отмечал, что, несмотря на то, что они хорошо владеют своим телом, при этом они потеряли связь со своим телом. Они живут, не чувствуя, не ощущая его, им трудно расслабиться, они не понимают, как можно наслаждаться движением просто так без специального задания. Их тело привыкло делать выученные, схематические движения и действия. Они постоянно работают на ресурсах своего тела, они просто его максимально используют, не заботясь о том, как все эти нагрузки отразятся в будущем. Наверно большой спорт немыслим без этого, но он точно не делает людей здоровыми.

Большинство людей, не занимаясь профессиональным спортом, так же потеряли связь с телом. Но совсем по другой причине, потому что они наоборот мало используют свое тело для движения. Они не слышат внутренних сигналов, которые посылает им организм, они перестали реагировать на нарушения здоровья.

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

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

Она является следствием освобождения человека от физического труда. Иногда называется «болезнью цивилизации». Особенно влияет на сердечно‑сосудистую систему: ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате расщепления жиров кровь становиться «жирной» и лениво течёт по сосудам, и снабжение питательными веществами, кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз. Основной профилактикой является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни, так как курение и др. вредные привычки всегда только усугубляют состояние.

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

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

## Часть 2. Исцеляющие отношения

**Глава 1. Семья как лучшее лекарство. Чудо прикосновения.**

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

Думаю, вы согласитесь со мной, что в природе нет ничего в чистом виде, и потому сказать наверняка, что здесь оказалось главным совершенно невозможно.

Одно верно на человека в процессе его развития постоянно что‑то влияет прямо или косвенно. Что‑то мы принимаем и впускаем в себя, что‑то нет, мы любим одни вещи и совершенно не переносим другие. В одной и той же культуре, даже в одной и той же семье, иногда живут совершенно не похожие по свои привычкам и потребностям люди.

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

**Диаграмма человеческих потребностей**

Диаграмма иерархии человеческих потребностей по Абрахаму Маслоу.

Ступени (снизу‑вверх):

1. Физиологические

2. Безопасность

3. Любовь/Принадлежность к чему‑либо

4. Уважение

5. Познание

6. Эстетические

7. Самоактуализация

Причем последние три уровня: «познание», «эстетические» и «самоактуализация» в общем случае называют «Потребностью в самовыражении» (Потребность в личностном росте)

Я хочу остановиться на такой важной и необходимой нашей потребности как любовь, безопасность и прикосновение.

**Феномен Прикосновения.**

Как часто мы задумываемся, насколько важную роль играет прикосновение в нашей жизни? Что происходит в нашем организме, когда к нам прикасаются и какую силу приносит нам прикосновение? Какие есть психологические и физические причины, провоцирующие недостаток прикосновения? Мы привыкли полагаться на слух, зрение. Трудно было бы представить жизнь без этого, но попробуйте представить жизнь без прикосновения. На что бы она стала похожа? В момент нашего рождения мы получаем первый опыт физического и психологического прикосновения. То, каким будет это первое прикосновение, может повлиять на дальнейшее физическое и психическое развитие ребенка.

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

Однако совсем недалеко от этого места обитало еще одно племя. Люди в этом племени отличались тем, что были всегда улыбчивы и добродушны. Веселые и беззаботные они отличались мощным сложением и беспримерной храбростью. Их внешний вид был им лучшей защитой, никто не решался просто вступать с ними в войну. Здесь, когда женщина узнавала, что она беременна, то сразу же была окружена заботой и любовью со стороны соплеменников. Ее муж также получал послабления в общественной жизни. Будущие родители проводили вместе большую часть времени. Интересно, что муж так глубоко чувствовал свою жену, что переживал все, что, происходило с ней. Когда наступало время родов, они находились рядом в соседних комнатах, и муж во время родов своей жены входил в трансовое состояние, проживая и ощущая все то, что испытывает его жена. Ребенок сразу же был с матерью и отцом, мать все время его носила с собой, и во время работы, и во время отдыха. Ребенок почти все время проводил на руках у родителей, и каждый член племени считал его за родного.

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

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

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

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

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

**Госпитализм** (лат. hospitalis – гостеприимный; госпиталь – лечебное учреждение) – глубокая психическая и физическая отсталость, обусловленная «дефицитом» общения со взрослым в первый год жизни ребенка. Отдельными признаками госпитализма являются: запаздывание в двигательном развитии (прежде всего в освоении ходьбы), резкое отставание в речевом развитии, эмоциональная обедненность, склонность к навязчивым движения (раскачивание тела). Госпитализм может возникнуть не только в домах ребенка, но и в семьях у малоэмоциональных, «холодных» матерей, которые не уделяют ребенку необходимое внимание.

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

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

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

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

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

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

В этом году я посмотрел на Discovery Channel удивительный документальный фильм о животных. Он назывался: «Почему собаки улыбаются, а шимпанзе плачут?» и мне хочется поделиться с вами, тем, что я там услышал.

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

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

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

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

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

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

В результате прикосновения выделяются нейротрофины, вещества, способствующие поддержанию жизнеспособности и функционирования периферических и центральных нейронов и питает нервные клетки. Нейротрофины индуцируют ветвление дендритов и рост аксонов. Без нейротрофинов, нервная система не может полноценно функционировать.

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

### Эмоции – это ключ к выживанию

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

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

Специалисты обучают женщину, как дышать, что делать во время родов, проводятся различные курсы для беременных и их мужей. Все это дает прекрасные результаты для здоровья матери и младенца. В некоторых клиниках на родах присутствует отец. Ребенок помнит все, что с ним происходило во внутриутробном периоде и в момент рождения тоже.

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

Хотелось бы отметить, что кроме настроя матери здесь важным элементом являются врачи, которые помогают женщине в родах, которые своим профессиональным подходом и психологическим состоянием влияют на процесс родов и самочувствие мамы и ребенка. Прикосновение, которое ребенок получает от врача: заботливое, с любовью, радостью помогает ребенку пережить все те травматические переживания, которые он получает в момент рождения и после него.

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

**Разговор тела младенца.**[[5]](#footnote-5)

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

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

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

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

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

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

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

### Предрассудки

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

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

Следующий пример, можно отнести к недостаточной информированности, и случается достаточно часто. При обучении родителей специальным техникам и приемам с помощью, которых они могут помогать себе и своим детям, некоторые из них реагируют так: «Я же не специалист, я ничего не знаю, как и что делать, а вдруг я сделаю что‑то не так, нажму где‑нибудь, и только хуже будет?» Одна мама отказывалась делать какие‑либо техники, связанные с прикосновением и массажем, объясняя это тем, что вдруг она сделает что‑то неправильное, что повредит ее ребенку. Она говорила так, что лучше они будут ездить через весь город, будут стоять в пробках, но зато профессионал, который знает, что и как надо делать проведет правильный массаж. А то, что, когда они преодолеют весь этот путь, ребенок будет уставший и капризный, и, скорее всего при массаже он будет плакать и проявлять недовольство. Соответственно никакого позитивного и приятного впечатления у него не будет, но что еще важнее в таком случае у ребенка может закрепиться такой условный рефлекс, что массаж – это всегда какое‑то неприятное приключение. Вот в чем заключатся преимущества выполнения того же массажа или специальных упражнений и движений родителями перед профессионалами.

Во‑первых, найти хорошего специалиста очень трудно, во‑вторых, важно найти такого который бы еще и понравился ребенку, в‑третьих, родители всегда могут подобрать наилучшее время, когда можно будет позаниматься с ребенком. И, пожалуй, самое главное, ребенок может сделать массаж родителям тоже, взаимное прикосновение улучшает взаимоотношения лучше всего, прикасаясь с любовью, уважением и почтением, мы формируем по‑настоящему гармоничные семейные отношения. Прикосновение лучше всяких лекарств действует на наше здоровье.

Вот что по этому поводу пишет Мирка Кнастер автор книги «Мудрость тела»: «Современные исследования обнаруживают, что ежедневный массаж позволяет преждевременно родившимся детям догнать в росте и развитии. Он также может предохранить их от пневмонии. Фармаколог Саул Шанберг (Saul Schanberg) и другие ученые университета Дьюк исследуют сложную последовательность генных взаимодействий, чтобы прояснить связь между прикосновением, синтезом белка и клеточной регуляцией. При недостатке прикосновений, подразумевающем отсутствие матери, детские гормоны роста пролактин и инсулин прекращают работу, чтобы сохранить энергию для выживания. Во всех более ранних лабораторных опытах с животными отсутствие тактильной и двигательной стимуляции вело к ненормальному социальному и эмоциональному поведению (агрессии, пугливости, ярости и сексуальным отклонениям) и повреждению мозга».[[6]](#footnote-6)

Еще один забавный момент, чем меньше человек, тем больше к нему направлено телесного внимание. Видя маленького ребенка, многие испытывают желание взять его на руки, прикоснуться. Но с возрастом почему‑то происходит обратная картина. Чем старше ребенок, тем меньше к нему прикасаются. А в пожилом возрасте, к сожалению, это совершенно исчезает из жизни большинства людей.

### Чудо прикосновения

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

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

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

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

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

Дети и животные самые лучшие специалисты по прикосновению. Их невозможно сбить с толку словами, двойными посланиями, ложными обещаниями и заверениями. Они точно чувствуют, где есть правда, а где нет. К сожалению, при настойчивом «правильном» воспитании взрослых это все‑таки может произойти. И тогда нам заново придется научиться чувствовать и жить сердцем.

### Пример

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

Правда здесь надо сказать, что тогда еще существовала такая точка зрения, что очень опасным может быть для недоношенного ребенка именно прикосновение. Ведь дети такие маленькие и хрупкие. Поэтому никто практически не прикасался к детям. А только лишь выполнял необходимые манипуляции. Один наблюдательный врач вдруг заметил определенную закономерность в том, как проявлялась смертность детей. В некоторые дни она снижалась, потом снова повышалась. Он не мог понять, почему так происходит, и стал более пристально наблюдать за тем, какую терапию и лекарства дают детям.

Во время одной из смен приходила уборщица, пожилая женщина. В какой‑то момент она неожиданно подошла к инкубатору и стала рядом с ним, внимательно посмотрела и потом прикоснулась к ребенку, видно было, что она поглаживает ребенка и разговаривает с ним. И так повторила с другими детьми. Такое поведение было совершенно недопустимым и было строжайше запрещено. Когда вскрылась эта ситуация эту женщину хотели привлечь к административной ответственности за нарушение правил, установленных в клинике. Но тут врач, который и обнаружил эту ситуацию с уборщицей, сказал, что именно тогда, когда была смена этой женщины, количество смертельных случаев резко снижалось. Как рассказывала потом эта женщина, ею двигало одно лишь желание дать любовь и тепло для этих бедных деток

Он рассказал об этом происшествии на общем собрании врачей. Некоторые были возмущены поведением той женщины: кто‑то сказал, что улучшение состояния детей – это случайность. В итоге приняли решение, что будут исследовать этот вопрос более тщательно.

Завершив эти исследования, обнаружились интересные вещи. Действительно, когда к малышам прикасались хотя бы несколько раз в день, просто так, даже не делая ничего специального, вероятность смертельного исхода снижалась в несколько раз.

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

И вот тогда произошло маленькое чудо. Старики были обучены специальному массажу для недоношенных и новорожденных детей. Каждый день люди из дома престарелых приходили в клинику и делали массаж для детей. Через какое‑то время было отмечено, что смертность маленьких детей стала значительно меньше, а период восстановления намного короче и без тяжелых последствий. Старики же на глазах помолодели, стали бодрыми и веселыми. Млад и стар, спасли друг друга.

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

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

Наверно, потому, что у детей за прикосновением лежит только любовь и внимание. *Будьте детьми – это полезно для жизни.*

### Глава 2. Чтоб ребенок был здоров

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

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

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

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

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

Но ведь изначальная причина, почему мой такой замечательно сбалансированный организм перестал усваивать витамин остается без внимания, она даже не учитывается и неизвестна. При увеличении количества витаминов, конечно, наш организм начнет их больше принимать в себя, но большая часть пройдет транзитом. Известно, что человеческий организм сам для себя самый совершенный лекарь, в нас может быть выработано все самое необходимое для поддержания здоровья на должном уровне. Все лекарства имеют дело только с симптомом, и ни одно из них не помогает устранить причину заболевания.

Попробуйте объяснить, почему дети чаще (или так же часто, как и весной) заболевают осенью, чем весной? Ведь они только, что отдохнули, у них наверняка было много положительных эмоций и впечатлений, целых три месяца занимались, чем хотели, были на свежем воздухе, на витаминах. И вот вдруг перед школой и детским садом они снова начинают болеть.

Можно конечно найти много объяснений, почему так происходит. Но как мне и моим коллегам, не только среди психологов, но и врачей, кажется, что дело здесь совсем в другом. Опираясь на информацию, полученную от врачей, в том числе от педиатров, мы отметили, что никаких объективных факторов, для того чтобы ребенок болел не так уж и много. И со всеми ими обычно он справляется легко. Тогда мы с коллегами стали рассматривать этот вопрос не только с точки зрения медицинской, но и психологической. Сколько детей с *радостью и удовольствием* идут в школу и детский сад? Вспомните себя и свой класс, много ли у вас было желающих идти в школу, и как много детей ждут с нетерпением, когда же, наконец, начнутся каникулы.

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

Но иногда за всей этой видимостью упускается одна важная деталь. Ребенок растет в семье, общается со своими родственниками, они окружают его с первых дней жизни. Все, что происходит с его семьей и с каждым членом семьи в отдельности оказывает на ребенка непосредственное влияние. Чтобы ребенок чувствовал себя хорошо, чтобы его развитие по настоящему было гармоничным, чтобы он вырос крепким и здоровым ему нужно, чтобы его родители не только создавали правильные, полезные условия жизни для своего ребенка. В первую очередь необходимо самим родителям делать свою жизнь здоровой.

Нельзя вырастить здорового ребенка, если все вокруг него сами часто болеют. Трудно будет ему стать спокойным и уравновешенным, если его родители не чувствуют спокойствие в своем сердце. В детях будет проявляться то, что есть в родителях. Не нужно специально учить ребенка делать зарядку по утрам, если его отец сам ее делает каждый день. Тогда для мальчика будет само собой разумеющееся, что утром делают упражнения, а вечером принимают ванну или душ. Свои привычки делать что‑то или нет, впервые мы усваиваем в семье, именно в семье мы получаем свое первое образование.

Конечно, будут сказываться и индивидуальные особенности ребенка, но во многом они формируются и закрепляются именно от семейного уклада.

#### Притча. Сын Кирман–шаха

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

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

Он тайно вызвал мать юноши и сказал ей:

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

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

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

Узнав все это, врач не стал больше показывать юношу родителям. Он вытащил из‑под него постель, постлал немного соломы и не стал давать ему лекарств. Когда больной просил есть, врач бранил его и давал небольшой кусок черствого хлеба. Дело было, оказывается, в том, что у больного была отцовская натура, и дорогие лекарства не шли ему впрок. Он выздоровел, Абдул‑Джафар привел его, здорового к родителям, и все стали восхвалять искусство врача.[[7]](#footnote-7)

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

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

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

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

Многие дети просто физически были слабыми и с искаженным восприятием себя на физическом уровне. Они часто уставали на обычных уроках в центре, а после наших занятий, которые обычно были после всех уроков, наоборот появлялись силы. Даже родители отмечали, что в дни, когда моих занятий не было, дети выглядели опустошенными и грустными. После некоторого времени, когда мы с детьми уже хорошо познакомились, и они уже выучили упражнения, я стал показывать им, как они могут помочь своим родителям, братьям и сестрам.

Были даже такие случаи, что, когда родители приходили уставшие с работы, или кто‑то из них вдруг говорил, что болит голова или спина, дети моментально подходили не просто с чувством пожалеть, но практическими вещами. Они так и говорили, мама если у тебя болит голова, то надо сделать вот так и так и все пройдет.

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

#### Здоровый родитель – здоровый ребенок!

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

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

Поначалу это была для меня загадка. Ведь я же делал все правильно, результат был, а потом опять исчез, правда, это не было так, что ребенок снова откатился к своему старому уровню. Он все равно достигал, того чего раньше не было, но все‑таки, почему он скатился назад?

«Выращивание детей». Метафорическое рассуждение.

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

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

Ничего для себя, не оставляя, забирая все заботы и печали, у ребенка родители, сами того не замечая, лишают его жизненного опыта и тормозят его развитие. Они начинают жить его жизнью, чрезмерно опекают и определяют, что для него будет лучше в этой жизни, а что нет.

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

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

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

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

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

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

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

Правда не каждый родитель соглашается с тем, что проблема ребенка есть отражение проблем взрослого. На наш вопрос, что родители готовы сделать для своего ребенка, отцы часто реагируют так: «Не беспокойтесь, сколько надо будет, столько заплачу!», а матери обычно отвечают так: «О, мы готовы приходить столько раз, сколько это будет необходимо. Я даже не пойду на работу, мы сможем пропустить (что‑то там такое важное), но мы придем тогда, когда вы скажете!»

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

#### Пример: формирования физического напряжения у младенца

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Некоторые родители, например, получив диагноз для своего ребенка от врача, потом все время носятся с этим диагнозом и везде где надо и не надо говорят о нем. Совершенно забывая в каком‑то смысле о самом ребенке, для них важно найти способы лечения и реабилитации, которые соответствуют поставленному диагнозу. А не то, что с ребенком можно заниматься простыми вещами, которые именно потому, что просты и доступны, несут самый большой эффект.

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

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

**История про хромого дедушку.**

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

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

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

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

Поехали всей большой семьей, мальчик был очень доволен поездкой.

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

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

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

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

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

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

### Глава 3. Что такое стресс? Как он возникает?

### 3 фазы стресса по Селье

Любое хроническое мышечное, эмоциональное и умственное напряжение, является длительным стрессом для тела. Как указывал Ганс Селье, предложивший термин стресс, продолжительный стресс (дистресс) вредно действует на организм. Правильнее было бы говорить не стресс, а дистресс, потому как стресс сам по себе полезен и помогает нам преодолевать жизненные трудности. Независимо от причины и вида стресса организм реагирует на него **синдромом общей адаптации**.

**Distress (англ.) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; stress (англ.) – давление, нажим, напряжение.**

Этот синдром состоит из 3 фаз.

#### Фаза 1 называется реакцией тревоги

Продолжается от нескольких часов до нескольких суток. Организм реагирует на острый стресс тем, что выделяет гормоны надпочечников, адреналин и повышает содержание сахара, которые мобилизуют его энергию. Происходит активация системы гипоталамус‑гипофиз‑надпочечник. и устраняет стресс, то организм возвращается к своему естественному гомеостатическому (сбалансированному) состоянию.

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

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

***Фаза 3 называется стадией истощения.***

У организма больше нет сил, сдерживать стресс, и он начинает разрушаться.

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

#### Почему все по‑разному реагируют на стресс?

Хотя механизм реагирования на стресс у всех одинаковый, но люди по‑разному реагируют на него. Почему так?

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

С явлением стресса связанно много интересных и забавных историй. Стресс позволяет мобилизоваться организму для выполнения каких‑либо действий на пределе своих возможностей. Известен случай, когда во время пожара одна старушка вынесла из горящего дома кованый дубовый сундук, который потом и пять пожарных не смогли сдвинуть с места. Или человек во время преследования разъяренной собакой перепрыгивал 3–4 метровый забор.

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

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

#### Различие в восприятии стресса человека и животных

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

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

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

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

«В наших экспериментах мы много раз видели, что кратковременный стресс может привести к выгодам и потерям. Они поддаются точному учету, можно объективно измерить признаки физиологического сопротивления. Когда все тело подвергается кратковременному интенсивному стрессу, результат бывает либо благотворным (при шоковой терапии), либо вредным (как в состоянии шока). Когда стрессу подвергается лишь часть тела, результатом может быть возросшая местная сопротивляемость (адаптация, воспаление) или гибель тканей, в зависимости от обстоятельств. Ответ на стрессор регулируется в организме системой противостоящих друг другу сил, таких, как кортикоиды, которые либо способствуют воспалению, либо гасят его, и нервные импульсы, выделяющие адреналин или ацетилхолин».

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

#### Практика. Прикосновение путь сердца

Наша практика работы со взрослыми и с детьми, а особенно с детьми со специальными потребностями, показала, что качество работы зависит не только от наличия диплома и сертификатов, многолетнего стажа и других каких‑то регалий, а от того насколько открыто сердце того человека, который будет делать массаж или проводить специальную работу с телом.

Когда я начинал только работать, то, можно сказать, страдал излишним альтруизмом, все время хотел помочь всем, кто ко мне обращался, стремился сделать все по максимуму. Я по‑настоящему выкладывался, старался. С одной стороны, это было хорошо, моя работа помогала людям, но как показало время, что самым лучшим оказался другой подход. Оказывается, чем меньше ты хочешь помочь, тем больше получается помочь. Чем меньше ты стараешься, тем больше эффекта. Вот такой парадокс!

Тут как нельзя, кстати, вспоминается такие замечательные слова: «Спаси себя, и вокруг тебя спасутся тысячи!»

Чтобы работа телесно‑ориентированного психолога или массажиста была эффективной и взаимно полезной необходимо иметь определенный эмоциональный, физический и умственный настрой. Спокойствие ума, душевная открытость, и хорошая физическая форма – вот то, что нужно иметь в себе специалисту, который хочет работать в нашей области.

Все то же самое касается и родителей, которые хотят сделать что‑то полезное для своих детей. Диагнозы, симптомы, заболевания, к сожалению, все чаще встречаются у детей практически с самого рождения и некоторые даже до рождения. Родители прилагают максимум усилий, они готовы отдать жизнь для своих деток. Папа и мама, не обладая специальными медицинскими знаниями, со временем начинают разбираться в болезнях детей почти, так же хорошо, как и врачи, а порой даже лучше. Они научаются лечить своих детей теми способами, которые лучше всего подходят их ребенку. Это может быть обычная медицина (таблетки, уколы, физиотерапия) гомеопатия, траволечение и даже альтернативная медицина.

Телесно‑ориентированная психология – это не только набор упражнений, делая которые вы получите конкретный результат или поможете своему ребенку. Это образ жизни, это следование тому, что для вас является правильным и наиболее подходящим, это умение чувствовать и понимать себя и других. Иногда не сделать упражнения так же полезно, как и сделать. Телесно‑ориентированная психология – это наша каждодневная жизнь, это то, чем мы занимаемся все время, хотим того или нет. Это не лекарство, которое вы будете давать заболевшему ребенку, это то, чем вы живете, и тогда это будет лекарством.

Здоровье ребенка неразрывно связано с психологической, социальной и физической обстановкой, царящей в семье. Жертвуя собой ради мнимого благополучия ребенка, родитель вставляет палки в колеса будущего здоровья своего чада.

Не каждый человек должен быть врачом, но, по крайней мере, основные и доступные техники для самопомощи и помощи своим близким может и наверно даже должен знать каждый. Лекарства или доктор не всегда есть под рукой, а то, что *я знаю* и то, что *я умею*, всегда со мной и места не занимает. Ведь на самом деле, для того чтобы знать и чувствовать, что можно делать, а чего нельзя мы узнаем от самих себя, прислушиваясь к своему внутреннему Я, своей душе. Разумеется, если вы обладаете специальными знаниями по медицине и психологии и можете применять их на практике, то это только плюс для вас.

Дети и животные воспринимают человека и весь мир, безусловно. Они не различают красивый человек или нет в дорогой одежде, или он совсем без одежды. Они нас чувствуют, их не обманешь на уровне чувств, они моментально все знают про нас, кто мы, какие, что у нас на душе лежит. У большинства детей есть от природы особое чутье на других людей и на то, что они с ними делают. Их сердце смотрит на нас глазами искренними и честными. Животные без всякого специального обучения прекрасно владеют своим телом, они не думают, а двигаются, так как им само же тело и подсказывает.

Поэтому если ваш ребенок плачет и плохо себя чувствует во время проведения массажа или гимнастики – значит, не подходит ему что‑то. И с этим обязательно надо считаться. Ему может, не нравится сам специалист, его настроение и состояние или не подходит время для работы, или сама техника работы.

Следует помнить, что для того чтобы ребенок мог «выдержать» массаж или упражнения, которые мы ему предлагаем, можно помогать ему тем, что в это время кто‑то рассказывает сказку или историю. Здорово если эта сказка будет отражать то, что вы делаете в это время.

#### Общие правила выполнения специальных упражнений, движений и техник

В своей работе время от времени я сталкиваюсь с родителями, которых можно условно разделить на три группы. Первые, это те, кто не имеют времени на то, чтобы заниматься «всякими» массажами для себя, своих детей и близких. Поэтому они находят время, чтобы ходит к массажистам и другим специалистам. Вторая группа, это те, кто, может быть, и хотели бы что‑то сделать, но боятся, что последствия их действий могут не такими как «надо», так как они не знают анатомии и физиологии.

И есть отдельная группа людей, которые хотят помогать сами себе. Они учатся на семинарах и тренингах, они посещают собственные психологические терапии и массажные практики. Они ищут и находят подходящих для себя специалистов.

На то чтобы заниматься собой, не обязательно выделять специальное время и место. Все что вам нужно это настрой и желание. Самомассаж кистей и пальцев рук можно сделать в любом транспорте пока вы едете на работу. Да и в перерывах на работе тоже можно и нужно устраивать себе маленькие разминки. Обниматься со своими близкими можно в любом месте и в любое время. Прикосновение также не требует чего‑то специального, даже краткое касание с теплом и поддержкой может сделать много больше, чем долгая беседа. Разумеется, необходимо соблюдать определенные правила поведения, в которых вы находитесь. Не надо наскакивать на всех тех, кому вы захотели выразить свое доброе отношение. Приходя с работы, уставший папа ложится на пол посередине комнаты, и дети будут играть на нем, ползать, перелезать, таскать его за руки и за ноги. Перед сном, рассказывая сказку детям можно сделать пятиминутный массаж стоп.

Пробуждая ребенка, следует не только словами воздействовать на его, но, прикасаясь к нему, потягивать его за руки и ноги, деликатно.

Во втором случае, чтобы «не навредить» своему ребенку хочется порекомендовать для начала обзавестись учебниками по анатомии и физиологии, кроме того, сейчас есть много разнообразных книг и пособий по всем видам массажа, которые только существуют на свете. При желании можно закончить курсы массажа. Но, по крайней мере, нужно сделать хоть что‑то, а не оправдывать своего бездействия незнанием специальных техник и упражнений.

Врач, массажист или телесно‑ориентированный терапевт по сравнению с родителями находятся не в таком выгодном положении. Ребенка мы видим на краткий миг занятий, не всегда это действительно совпадает с его готовностью принять терапию. В доме же всегда есть возможность подобрать наилучшее время и настроение (свое и ребенка) для хорошей телесной работы, будь это массаж или упражнения. Мне часто приходится работать с детьми гиперактивными и «непослушными», которые не могут или не хотят усидеть на одном месте. Из часа занятий мы можем только 10–15 минут по‑настоящему что‑то делать, остальное время – это беготня, возня и «прыготня», а также лазания, подлезания, прятание и т. д. и т. п. Зато потом с каждым разом время наших занятий, когда мы непосредственно занимаемся «проблемной зоной» становится все больше и больше. *Ребенок рад тому, чем мы будем с ним заниматься, он чувствует, что никто не заставляет его делать то, чего он не хочет.* Мы создаем такую игровую обстановку, в которой ребенок сам захочет, чтобы с ним сделали что‑то приятное и хорошее. Если ваш ребенок не привык к тому, чтобы им занимались и делали специальные движения и упражнения, а вы будете настаивать, то можете надолго оттолкнуть его от массажа или других практик работы с телом. Само прикосновение будет восприниматься как что‑то искусственное и неприятное.

У родителей есть одно преимущество перед нами специалистами, это то, что родитель может наиболее благоприятно подобрать время, место и желание ребенка к занятиям.

Всегда необходимо получать разрешение на то, что вы будете делать определенные упражнения или движения у того человека, с кем вы хотите провести занятия. Если ребенок маленький и вам кажется, что он все равно ничего не понимает, то это не так. Иногда нам приходилось работать с ребенком во сне, потому что в бодрствующем состоянии с ним не получалось поработать. Так вот если мы не объясняли спящему ребенку о том, что мы будем с ним сейчас что‑то делать, то он не просыпаясь, все время, пытался «удрать» от наших рук. Он переворачивался на другой бок, отползал, всячески препятствуя работе, но как только ты объяснял ему, зачем пришел, и что будешь делать, то ребенок сразу успокаивался и позволял провести все необходимые мероприятия. Поэтому маленький ли ребенок, понимает ли он вас или нет (как вам кажется), но всегда следует рассказать, что вы будете с ним делать и для чего.

Следует помнить о том, что с каким чувством и умонастроением мы прикасаемся к человеку, то он и получит. Поэтому *позитивный настрой, спокойствие ума* и *умиротворенность души*, переданные с помощью одного простого прикосновения к мизинцу, сделают иногда больше, чем «правильно» и как «положено» сделанный двухчасовой часовой массаж всего тела.

Важным моментом является удобное и комфортное положение тела обоих участников занятия. При выполнении упражнений мы не стремимся специально сильно помочь и сделать что‑то правильное с нашей точки зрения. Главная задача заключается в том, чтобы выполнять то, что вы умеете делать наилучшим образом, а организм человека сам разберется, как это использовать на свое благо.

Многие техники и практики массажа и телесной психологии были придуманы людьми, не имеющими специального образования и профессионального опыта. В первую очередь, они хотели облегчить свое состояние здоровья (физического, психического и ментального), улучшить функционирование организма или добиться новых результатов в спорте. Они доверяли себе и своим ощущениям, мудрости тела, следовали внутренней правде, прислушивались к тому, что для них хорошо, а что плохо.

Выполняя упражнения в парах, мы улучшаем качество своего прикосновения к другим людям. Как следствие углубляются наши эмоциональные связи, мы больше и с доверием открываемся для себя и окружающих нас людей. Учимся расслабляться, развиваем в себе такую важную психологическую способность, как «отдавать и принимать».

Необходимо относится с уважением к законам природы, и понимать свою скромную роль при их использовании. С помощью предлагаемых упражнений и специальных движений мы не лечим, а только создаем как можно лучшие условия для саморегуляции и самовосстановления организма и так должны постепенно учить этому других, объяснять от чего зависит его здоровье. За свое здоровье каждый отвечает сам.

Во время выполнения упражнений следует быть доброжелательно настроенным по отношению к тому человеку, с которым хотим заниматься, работать с желанием, активно участвовать в процессе его выздоровления.

Очень важно ваше качество присутствия: вы должны быть полностью сосредоточены на том, что вы делаете (энергия идет за мыслью), то есть пребывать – здесь и теперь.

**Будьте в добром расположении духа, позитивно настроенными и с открытым сердцем.**

**Прежде чем приступить к работе с кем‑либо, и вообще к любой работе, которую мы выполняем, необходимо привести в порядок себя.**

Как сказала одна моя коллега: «Прежде чем дать кому‑то что‑нибудь, нужно чтобы это у тебя было». Если я испытываю страх и тревогу, мне будет трудно помочь человеку, у которого тоже есть страхи. Я не могу дать ему уверенность и спокойствие, мне это самому необходимо. В такой ситуации остается только одно, боятся вместе, это лучше, чем ничего. Если говорить серьезно, то необходимо поддерживать себя в добром здравии и настроении, заботиться о себе. Нужно быть сапожником, у которого замечательные сапоги, самые лучшие именно для него.

Вовремя отдыхать и работать. Когда с вами все в порядке вы можете помогать другим, даже ничего не делая. Потому что от вас уже и так будет идти хорошее настроение, радость, уверенность и спокойствие. Вспомните, как мы говорили о том, как трудно работать психологу с ребенком, если его родители продолжают оставаться в своих старых рамках мировосприятия.

Точно так же дело обстоит со всеми специалистами, которые работают с людьми. Они должны быть насколько это, возможно, поддерживать свое здоровье. Конечно, у каждого свой уровень здоровья, обусловленный генетически, но мы можем его либо улучшать, либо ухудшать.

***Все движения и упражнения следует выполнять в состоянии «здесь и теперь». Быть позитивно настроенным, открытым, чутким к своим ощущениям, эмоциям, возникающим в процессе выполнения упражнений. Настроившись чувствовать себя – потом будет легче чувствовать других и мир вокруг себя.***

#### Упражнения для себя любимого/любимой

Когда я задумывал свою книгу, мне хотелось описать здесь все известные мне упражнения, которые могли бы быть полезны для всех, чтобы каждый мог найти что‑то для себя. Поэтому я привожу ниже некоторые простые, максимально доступные упражнения.

*Все упражнения выполняются в зоне комфорта. Без чрезмерного старания в удовольствие и с радостью.*

#### Упражнения для доброго сна

За целый день мы накапливаем много стрессов разного рода, но идти спать лучше всего без них. Кто‑то снимает стресс через общение со своими близкими, совместные игры с детьми или животными. Чтение книги, ванна, занятия спортом и т. д. – каждый из нас выработал определенный ритуал, как привести себя в порядок после рабочего дня.

Одним из самых эффективных способов снять напряжение и подготовиться к хорошему сну являются упражнения на растяжку. Выполнять их следует легко свободно, спокойно, «с чувством» и приятными ощущениями. Ключевыми местами, где особенно любит прятаться стресс, являются икроножные мышцы, мышцы шеи и спины. Поэтому, даже если вы сильно устали или, как всегда, нет времени, растяните хотя бы эти части тела.

Напряжения в теле могут быть вызваны и профессиональной деятельностью. В таком случае, эти места необходимо проработать в первую очередь. Например, работа за компьютером или работа стоматологом чревата большими напряжениями плечевого пояса. Перед работой сделайте разминку, как спортсмен перед стартом, а в течение дня возьмите за привычку переключаться на другой вид деятельности. Не доводите свое тело до чрезмерного напряжения и болей.

Очень хорошо помогают расслабляться упражнения из проприрецептивных техник, описанных ниже.

*Подготовка к хорошему сну начинается с утра.*

#### Упражнения для пробуждения

Просыпаться нужно плавно и постепенно, не следует подскакивать резко и внезапно и сразу же бежать делать «важные» и «необходимые» дела. Самое важное и действительно необходимое дело – это правильно проснуться и настроить себя на грядущий день. Сначала потягиваемся, выкручиваемся, зеваем, двигаем руками и ногами.

Что такое правильно проснуться? Как только пробудились, почувствуйте себя, свое тело, весь свой организм, что он говорит вам сейчас. Если вам хочется потянуться – тянитесь, двигайте стопами, кистями, повернитесь через одну и другую стороны. Сделайте плавные растягивающие движения всем телом, влево, вправо, одной стороной тела, потом другой и т. д.

Очень полезно пробуждение начинать с упражнений для стоп и кистей. Эти упражнения можно делать еще лежа.

Сгибать и разгибать пальцы ног, вдох – пальцы на себя, выдох – от себя. Повторить примерно 20–50–70 раз (количество движений выбирайте сами для себя в зависимости от самочувствия и желания).

По такому же принципу сгибайте и разгибайте стопы ног.

Теперь сделайте вращательные движения стопами в одну и другую сторону.

Начните плавное движение ног от тазобедренных суставов, сводите и разводите ноги, стопы идут вовнутрь и наружу. Вдох – ноги идут наружу, выдох – вовнутрь. Совершайте такое движение в течение нескольких минут.

То же самое все проделываете с кистями. Сгибаете и разгибаете кисти, потом вращаете и растягиваете в разные стороны.

Такая работа со стопами и ногами позволяет запустить правильный ритм движения спинномозговой жидкости. Это дает заряд ясности и бодрости на весь день.

Потом можно сделать себе массаж лица, шеи, кистей рук и пальцев.

**Важно!!!** Даже после выполнения пробуждающих упражнений вставать следует плавно и деликатно, перевернувшись на бок или живот. Из этого положения сесть и только потом встать полностью. Для тех, кто испытывает боли в спине, вставать лучше всего, не вставая, а сползая с кровати на пол на четвереньки. В таком положении походить немного по комнате.

**Растягивающие упражнения. Выполняются всей семьей. Необходимы, как минимум, три человека.**

*Растягивание всего тела.*

Исходное положение: ребенок или взрослый (партнер) лежит на спине, на полу. Он полностью расслабляется, сам не делает никаких движений. Один человек располагается со стороны рук, другой – со стороны ног. Мягко и деликатно обхватите обе руки партнера за запястья, а ноги – перед голеностопными суставами. С выдохом начинайте его растягивать медленно, партнеру должно быть комфортно. В момент растягивания все трое делают выдох. Когда вы отпустите ноги и руки, сделайте вдох. Так повторить от трех до семи раз.

*Одностороннее растягивание.*

Исходное положение: лежа на спине, на полу. Теперь вы растягиваете ногу и руку с одной стороны, а потом с другой.

*Перекрестное растягивание.*

Исходное положение: лежа на спине, на полу. Растягивайте человека перекрестно, например, сначала левую руку и правую ногу, а потом правую руку и левую ногу.

#### Расслабление нижней челюсти. Зевание

*Очень важно!!!*

Самым простым, быстрым, доступным и эффективным упражнением для расслабления является зевание. Конечно, его трудно будет сделать при каком‑то ответственном мероприятии или совещании. Но если вы его сможете сделать перед этими событиями, то они пройдут намного спокойнее. Челюсть является местом, где возникают один из самых значимых мышечных блоков. Напряжение височно‑челюстных суставов влияет на нашу способность творчески и логически мыслить, быть позитивными. Постепенно мышечное и сухожильное напряжение начинает негативно сказывается на костях черепа, что приводит к различным трудностям со здоровьем, начиная от головных болей и насморка, заканчивая ослаблением памяти, внимания и мышления.

Огромное количество эмоций скапливается в челюстях, начиная от нереализованного желания сказать, высказать что‑либо, заканчивая такими сильными чувствами и эмоциями как подавленный гнев, злость. Гипертонус жевательных мышц наблюдается практически у всех людей, независимо от возраста. Расслабить челюсть можно, массируя ее, например, так, как описано в Гимнастике мозга. Массируя пальцами жевательные мышцы на выдохе. Это можно делать с выдохом, с зеванием, с пропеванием звуков.

Есть еще один способ привести в порядок свою челюсть. Я бы назвал его тихим методом расслабления. Соберите пальцы рук вместе, как если бы вы хотели взять ими что‑то. Прикоснитесь всеми подушечками пальцев рук к челюстным суставам, как раз на жевательных мышцах. И все больше ничего делать не надо, только наблюдайте за тем что будет происходить с вашими челюстями. Можете закрыть глаза чтобы лучше чувствовать, но не обязательно. В какой‑то момент, не сразу, вы отметите, что под пальцами начинает, происходит движение. Что‑то, куда‑то начинает двигаться, при чем это движение может быть во всех плоскостях и совершенно не зависимо друг от друга: правый сустав может пойти вверх, а левый вниз. Они могут, начать сходится или разбегаться, двигаться под углом в разные стороны и т. д. Очень интересное и приятное ощущение, после наступает хорошее правильное расслабление челюсти и головы.

Лучше всего, если вы успеете сделать все это еще дома, тогда чтобы расслабиться днем вам будет достаточно слегка отпустить свою челюсть вниз. Заметьте, что когда вы напряжены и обеспокоены чем‑то, тело моментально сжимается, и челюсти тоже. Так вот когда вы отпустите челюсть, все тело так же станет более расслабленным, вы отметите, как ваше дыхание стало свободным и легким. В голове прояснится, мозг начнет работать быстро и эффективно, прибавится радость и сила.

Проверьте это, сделайте для себя подарок, только не расслабляйте челюсть слишком сильно, оставляйте рот закрытым, но зубы не смыкайте. В таком виде это действие можно делать действительно в любом месте и в любых ситуациях.

#### Смейтесь и улыбайтесь, это лучшая терапия от всех напряжений!

#### Проприорецептивные упражнения

**Авторы Кирстен Линде и Харольд Блумберг (Швеция).**

Суть этих упражнений заключается в том, что человек с помощью специальных ритмичных раскачиваний может сбалансировать работу своего организма. Это достигается с помощью того, что проприорецепторы, лежащие глубоко в мышцах и связках, начинают активизироваться. И если они были заблокированы в результате стрессов или других каких‑либо негативных влияний, то в процессе выполнения этих упражнений они начинают работать правильно, высвобождается напряжение, которое мешало правильной работе всего организма.

Центральная нервная система начинает получать правдивую информацию о состоянии нашего тела. Эти ритмичные движения позволяют стимулировать работу опорно‑двигательной системы, в том числе работу черепно‑мозговых нервов, благотворно влияют на общую *интеграцию системы «тело‑интеллект»*.

Упражнения выполняются на полу. Их можно делать в парах и самостоятельно.

Эти упражнения помогают:

– при укачивании в транспорте,

– развивают равновесия,

– снижают напряжение с глубоко лежащих мышц, связок и сухожилий.

**Каждая техника выполняется примерно от 5 до 15 минут. Начинать раскачивание следует постепенно, доходя до такого движения, когда от вас не потребуется почти никакого усилия. Также постепенно рекомендуется и заканчивать.**

#### Проприорецептивные техники

#### А) на животе

Человек лежит на животе, руки перед ним, ладонями вниз, голова располагается на руках, опираясь на лоб. Партнер располагается справа, правая рука находится над крестцом лежащего человека ладонью вниз. Левая рука – на лопатках, для того чтобы они не начали двигаться вместе с тазом. Правая рука начинает медленно раскачивать таз от себя к себе. Или вправо‑влево по отношению к тому человеку, с которым делают это упражнение. Таким образом, постепенно достигается равномерное раскачивание всего тела, но в основном движение идет на уровне таза.

**Б) на спине со стороны ног и со стороны плеч**

Человек лежит свободно на спине. Взять его за ноги, не перекрещивая их и не поднимая высоко. Начать раскачивающее движение вперед‑назад. Основное внимание уделить движению на себя: тянуть слегка и отпускать, снова тянуть и отпускать. Так постепенно все тело начнет колыхаться по принципу маятника. При этом использовать не силу рук, а тянуть всем телом на себя.

#### В) на боку

Человек лежит на боку, положить одну руку на его лопатку, другую – на ягодицу, чуть сбоку (так, чтобы направление движения обеих рук совпадало. Одновременно начать движение, толкая руками вперед и отпуская, когда тело по инерции возвращается назад.

#### Г) на спине, раскачивание таза

Расположится сбоку от партнера. Положить обе руки по бокам от его таза на уровне тазобедренных суставов, и постепенно начать колыхание таза влево вправо.

**Упражнения на сопротивление стоп. Для детей, можно и для взрослых.**

Высвобождает скрытое и явное физическое и эмоциональное напряжение. Активизирует речевые центры в коре головного мозга. Снижает гипертонус икроножных мышц.

*Исходное положение:* сидя на полу, на диване. Придумайте игру, например, в водителя, путешественника и т. д. Возьмите ногу ребенка ладонью снизу под пяткой, так чтобы вы могли зафиксировать ее плотно и мягко. Вторую руку поставьте так, чтобы он мог нажимать на нее как на педаль. Пусть он нажимает на вашу руку не сильно, с выдохом, соизмеряйте свою силу так, чтобы у ребенка не было перенапряжения. Ваша рука и его стопа остаются на одном месте, никто из вас не пересиливает другого. Ваша задача заключается в том, чтобы ребенок научился сопротивлению без напряжения, так чтобы активизировалась ответная реакция мышц и сухожилий. Повторите сопротивление от трех до семи раз. Можно и больше, все зависит от ребенка, его возможностей и потребности в этом движении.

Рука, которая была снизу так и остается там, а та, в которую ребенок толкал, начинает оказывать давление сверху стопы. Вы просите ребенка поднимать стопу вверх, в это время препятствуете ее поднятию. Потом можно комбинировать сопротивление стоп, в вверх‑вниз используя обе свои руки. Одна стопа толкает вашу руку вниз, другая в это время тянет наверх, потом наоборот.

Оказываемое сопротивление со стороны родителя и ребенка должны быть равномерные, одинаковые по силе, спокойные.

#### Важный момент!

Сопротивление должно происходить с выдохом, причем выдох делает и тот, кому делают это упражнение, и тот, кто делает. Особенно если выполняете его с ребенком.

#### Рисование и массаж горизонтальными восьмерками (знак бесконечности) на теле

**С прикосновением и на расстоянии.**

Очень хороший способ расслабить и привести человека в равновесие и гармонию. Вначале, как в любой технике работы с телом, необходимо сказать человеку, что вы хотите сделать и получить у него на то согласие. Потом выбрать ту зону, с которой он хотел бы начать, и, аккуратно прикоснувшись, начать рисование восьмерки. Сначала рисуем одной рукой потом другой. С какой руки вы начнете, не имеет значения. Просто в процессе выполнения упражнения поменяйте их.

***Важное правило:*** рисование/массаж восьмерками всегда идет вверх от центра восьмерки. Движение равномерное и спокойное. Можно рисовать столько 8‑ок, сколько хочется, но обычно бывает достаточно 7–8 восьмерок в одну сторону.

Очень удобно использовать эту технику по отношению к лопаткам, спине, стопам, ладоням. Восьмерки можно рисовать над всем телом, не прикасаясь к нему. Например, когда человек лежит на спине или животе.

**8‑ки бедрами и ногами. *Знак бесконечности.* Выполняется в парах.**

Ноги, крестец и бедра образуют зону, в которой скапливается много напряжения, хронического стресса, подсознательных чувств и невыраженных эмоций. Это наша опора, заземленность, центр тяжести, сюда приходится основная физическая нагрузка. Свободное и раскрепощенное движение этой области помогает поддерживать высокий уровень стрессоустойчивости. Помогает правильному движению спинномозговой жидкости по позвоночному каналу и внутри черепа.

#### 8‑ки ногами

Исходное положение: лежа на полу, на спине. Ноги выпрямлены, руки свободно лежат вдоль тела или слегка разведены в стороны. Партнер полностью расслаблен и не делает сам никаких движений. Его ноги перекрещены в районе голеностопного сустава. Вы подкладывает свою ладонь снизу под пятку, второй рукой обхватывает голень сверху. Поднимаете ноги, партнер отдает вес своих ног, и сам не принимает участия в движении. Чем больше он расслабляется и позволяет себе быть свободным, тем эффективнее идет упражнение. Начинаете движение ногами вверх в сторону той ноги, которая сверху, описывая максимально возможную окружность сначала вправо, потом влево. Делая это слитно и плавно, как раз получается знак бесконечности. Затем поменяйте перекрест ног и повторите то же самое. Сделать по 5–7 восьмерок в каждую сторону.

#### 8‑ки бедрами

Это упражнение особенно полезно детям. Исходное положение: ноги согнуты в коленях, прижаты к животу, щиколотки перекрещены. Движение идет вверх в сторону. Здесь мы можем максимально задействовать движение тазобедренных суставов, тем самым расслабить крестец и копчик, деликатно растянуть ягодичные, бедренные мышцы и сухожилия. Данное упражнение отлично зарекомендовало себя в работе с детьми с дисплазией тазобедренных суставов, проблемами в ходьбе и общей координации.

Самое главное в этих упражнениях, чтобы тот, кому его делают, полностью расслабился, и отдал вес своих ног вам.

#### Упражнение на успокоение и расслабление тела и эмоционально‑чувственной сферы

**Выполняется в парах.**

Ребенок или взрослый лежит на левом боку в позиции эмбриона: ноги согнуты в коленях и перекрещены на уровне лодыжек, руки скрещены на груди, как бы обнимаем себя. Сядьте удобно сзади партнера, положите правую руку на крестец, а левую по очереди на: 7 шейный позвонок (С 7), потом на затылок и лоб так, чтобы ладонь находилась на переднем родничке, а пальцы свободно лежали на лбу. В каждой позиции находиться столько, сколько будет необходимо. Обычно 1–2 минуты. В последней позиции оставайтесь 5–10 минут. Когда почувствуете сами или ваш ребенок (партнер, муж, жена и т.д.) скажет, что уже достаточно, деликатно отпустите руки.

Как вариант – это упражнение можно делать, в положении лежа на животе. При этом правая рука так же находится на крестце, а левая делает так же как описано выше.

Это упражнение эффективно помогает снимать тревожность и нормализует работу симпатической и парасимпатической нервной систем.

#### Дополнение, небольшое, но очень важное. (Повторение)

Вы можете прилагать много усилий, чтобы помочь своему ребенку, научить его делать полезные для здоровья вещи. Вы можете прививать ему самое лучшее и стремиться вырастить из него достойного человека.

На самом деле единственное, что вы можете сделать – это не учить его, как и что следует делать, а делать все это самому, быть таким, какой вы есть, открыться себе и своим чувствам. Позволяя себе быть собой, мы открываем все необходимые нам двери и принимаем все то, что полезно для нас данный момент жизни.

Не надо заставлять ребенка делать что‑то специально, особенно если вы сами этого не делаете. Только пример, не назойливый, пример который является частью вашей жизни, может по‑настоящему увлечь ребенка.

Непосредственность, непроизвольность и спонтанность. Игра, забава, легкость и простота – вот ключи, которые помогут нам в процессе «воспитания» детей и обучения себя как родителей.

Если вы занимаетесь чем‑то, то ребенок обязательно этим заинтересуется и возможно примет в этом участие. А может быть, и нет. Предоставляйте ему свободу выбора. Здорово, если наши дети будут на нас похожи в своих жизненных пристрастиях и целях, но также верно и обратное. Ребенок может и должен иметь свое собственное представление того, что ему надо в жизни, сколько и как он этого будет достигать. Наша задача сводится к тому, чтобы не помешать ему, не навязать свой способ восприятия и видения мира.

Дети любят повторять за взрослыми. Они отражают нас и то, что в нас происходит. Поэтому прежде чем заняться воспитанием ребенка мы смотрим на себя. А, присматриваясь к ним, мы найдем самых лучших учителей для себя. Учиться у детей не самая простая задача, зато очень веселая и приятная.

**Эти упражнения предназначены в основном для взрослых, но дети тоже могут их делать.**

**Энергетические упражнения Полярити‑йога.**

**Терапия Полярити – это один из методов натурального оздоровления. Название Полярити происходит от одного из основных законов движения энергии – закона полярности (плюс и минус), который используется в этом методе. Движение любой энергии идет от плюса к минусу. Изучает законы, формы и схемы движения энергии в организме и учит, как использовать их для мобилизации натуральных способностей организма к самолечению. Полярити – это вид энергетического массажа.**

Терапия Полярити – это метод, созданный Рандольфом Стоуном (1890–1981), американцем австрийского происхождения. Будучи специалистом традиционной медицины, доктор Стоун отметил, что 80% его пациентов возвращались к нему спустя какое‑то время, с теми же самыми болезнями в той или иной форме. Проведя многочисленные исследования, изучая различные практики целительства в течение своей 60‑летней медицинской карьеры, он обнаружил, что важнейшим компонентом исцеления является целостный подход к организму человека на физическом, энергетическом и психологическом уровне. Он создал Полярити в начале 20 века, как гармоничное сочетание индийской традиции аюрведы и западного медицинского подхода.

Он был доктором остеопатии, натуропатии и хиропрактики, изучал рефлексологию, китайскую и аюрведическую медицину. Доктор Стоун создал систему, интегрирующую и западные, и восточные техники, в нее входят акупунктурная терапия, диета, физические и энергетические упражнения, упражнения на самосознавание и дыхание.

Основой его подхода к разработке терапии Полярити явилась глубокая вера в то, что жизнью нашего организма управляют те же законы, которые действуют в Космосе. И каждая клетка нашего организма подчинена этим законам.

Доктор Стоун считал, что мир существует благодаря универсальной энергии и что эта энергия течет между двумя полярными полюсами (отрицательным и положительным, инь и ян), циркулируя в нашем теле и вне его определенным образом. Жизнь – это форма движения энергии. Энергия оживляет все физические и физиологические функции нашего тела.

**Зарядка энергетических центров.**

Делая глубокий вдох, подниматься на пальцах и тянуться вверх слегка расставленными в стороны руками. В открытые ладони принимать энергию из космоса.

Встаньте на всю стопу, дыхание свободное, сформируйте энергетический шар, вкладывайте его по очереди в места, которые хотите снабдить добавочной энергией. В каждом месте подержать руки около 10 секунд, а в нижней части живота до 30 секунд

**Уравновешивание энергетического поля Плавающий змей.**

Соединить ладони над головой. Плавно двигать бедрами из стороны в сторону, одновременно плавным волнообразным движением опускать соединенные лодочкой ладони через левую щеку вниз, потом обратно вверх и через правую щеку поднять над головой. Медленно слегка развести руки в стороны (держа ладони открытыми вверх), задержать на 5–7 секунд, принимая поток энергии из космоса.

Дальше, развести руки в стороны, опустить вниз и положить ладони на нижнюю часть живота, подержать там 5–7 секунд. Повторить упражнение несколько раз.

#### Массаж лица

*А.* Массировать область между бровями (чакра третьего глаза), вдоль бровей от носа к вискам до уголков глаз, по обе стороны носа (точка за точкой) до уголков ноздрей, нижнюю челюсть от подбородка до ушей.

Б. Свободно опереть голову на эфирные (большие) пальцы в точках между носом и бровями, в точках на щеке под скуловой костью.

#### Массирование головы и «счесывание» энергии

А. Подушечками пальцев массировать голову снизу‑вверх, кончая счесыванием энергии с волос.

Б. Свободно опустить голову. Подушечками пальцев противоположной руки счесывать энергию, начиная от основания головы от середины наружу.

#### Позиции на корточках

Приседая, следует опереться на всю столу. Если не получается, положить под пятку книгу.

*А.* Выпрямленные руки свободно положить на колени. Покачиваться вперед, назад и из стороны в сторону.

*Б.* Свободно опустить голову, пальцы скрестить на затылке. Покачиваться вперед‑назад. При движении вперед расталкивать локтями колени.

В. Пальцы сплести, локти располагаются между коленями, покачиваться: назад, вдох – руки касаются груди, локти расталкивают колени; вперед – выдох, руки опускаются к полу.

#### Расслабление таза и тазобедренных суставов

*А.* Сидя на полу, опираясь сзади на руки, (можно делать лежа) качать широко расставленные в стороны выпрямленные ноги.

Рекомендуется пожилым людям с малоподвижными суставами. Делать 15–20 минут каждый день.

*Б.* Лежа на животе, руки перед собой, положите голову на тыльную сторону рук, ноги расставить и согнуть в коленях. Свободным движением ног делать «ножницы», меняя положение ног (то одна нога сверху, то другая).

Сидя на столе или мостике над ручьем дети часто болтают ногами. Это очень полезное, оздоровительное движение для коленных и голеностопных суставов.

#### Растягивание позвоночника и седалищного нерва

*А.* Сидя на полу, согнуть колени, держать руками пальцы ног и, отодвигая стопы ног растягивать весь позвоночник, делая при этом длительный выдох и выпрямлять колени. При вдохе прийти в исходное положение. Сделать несколько раз.

*Б.* Стоя, наклониться вперед, колени согнуть и держаться ладонями за пятки. На выдохе медленно выпрямлять колени, растягивая седалищный нерв. На вдохе вернуться в исходное положение.

#### Позиция пирамиды

Расставить ноги на ширине плеч, слегка согнуть колени, ладонями упереться в колени так, чтобы устойчивая позиция обеспечивала расслабление позвоночника. Из этой позиции делать два типа движений, резко приседая вниз с поднятыми плечами и опущенными плечами при каждом движении резко произносить звук «Хо!», выходящий из солнечного сплетения.

#### Работа с диафрагмой

Наклоняясь вперед и делая глубокий выдох, вводить пальцы рук под ребра, передвигая их при каждом вдохе от мечевидного отростка к бокам. *Не идти внутрь к печени и селезенке!* Пальцы идут вертикально вверх вдоль ребер.

#### Открытие грудной клетки

Широким свободным жестом открывать и закрывать объятия, обнимая себя три раза, потом, поднимаясь на цыпочки, резко и широко открыть объятья сделать резкий выдох со звуком «Ха!»

#### Рубка дров

Расставив ноги на ширине плеч, слегка согнуть колени, вытянуть, руки сцепить их в замок над головой. Делать движение (наклоняться) как при рубке дров с резким звуком «И – и – их» (при выдохе).

#### Дыхательное упражнение

*А.* Стоять прямо, плечи свободно расправлены. При вдохе, легко ударяя пальцами вдоль грудины снизу‑вверх. Задержать дыхание на вдохе и сильно ударять ладонями по верхней части грудной клетки. При выдохе расслабиться.

Б. Попеременное дыхание через правую и левую ноздрю.

Правая – возбуждает, левая – успокаивает.

Попеременно закрывать то одну то другую ноздрю, дышать в следующем ритме:

#### Вдох Задержка дыхания Выдох

4 8 4

5 10 5

6 12 6

7 14 7

8 16 8

9 18 9

10 20 10

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОКОРРЕКЦИИ Фрэнка Махони создателя специальной программы «Hypertone‑X Muscle Release»**

**РАССЛАБЛЕНИЕ БОЛЬШОЙ ЯГОДИЧНОЙ МЫШЦЫ.**

Лягте на пол, одну ногу вытяните, а другую согните в колене и прижмите ее к груди, насколько это возможно, фиксируя одной рукой колено, а другой лодыжку. Голень повернута по диагонали, стопа направлена к центру тела. Используйте руки, чтобы зафиксировать ногу. Удерживайте руками ногу в таком положении, потому что в этом положении ягодичные мышцы расслаблены и выпрямляют ногу.

Прижимайте ногу к себе в таком положении в течение пяти секунд, нога при этом не должна совершать движений. Далее расслабьте большую ягодичную мышцу и снова прижмите ногу к груди; диапазон движения должен увеличиться. Повторите это упражнение три раза. **Примечание:** делайте выдох во время надавливания, не задерживайте дыхание.

**РАССЛАБЛЕНИЕ ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЫ.**

Встаньте около стула или стола. Наклонитесь немного вперед и держитесь обеими руками за стул или стол. Одну ногу отведите назад и выпрямите, вторую выставьте немного вперед и согните в колене. Корпус тела и нога, расположенная позади, должны находиться на одной линии. Сгибайте колено ноги, находящейся впереди, а пятку другой ноги опускайте на пол и растягивайте икроножную мышцу.

Расслабьте пальцы ноги, упираясь в пол и плотно надавливая ими во время выдоха. Удержите ногу в позиции сокращения икроножной мышцы в течение пяти секунд. Расслабьтесь и повторите, увеличивая диапазон движения с каждым повторением. НИКОГДА НЕ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ СИЛУ.

**РАССЛАБЛЕНИЕ ДВУГЛАВОЙ МЫШЦЫ БЕДРА.**

Сядьте на массажный стол, кушетку или т.п.; одна нога на столе, она выпрямлена, стопа направлена прямо. Наклоните корпус вперед к ноге до тех пор, пока вы не почувствуете напряжение в области двуглавой мышцы (задняя часть бедра). Другая нога опущена вниз; опирайтесь на нее в течение пяти секунд во время выдоха. Отдохните и снова делайте наклоны вперед, увеличивая диапазон движения с каждым наклоном. Повторите упражнение по три раза для каждой ноги.

#### РАССЛАБЛЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ МЫШЦЫ

Сидя, сожмите рукой трапециевидную мышцу, используя руку с противоположной стороны тела (левой рукой сжимайте правую трапециевидную мышцу, а правой рукой – левую). Делайте вращение шеи по кругу, двигая головой по максимальной амплитуде насколько это возможно, для того чтобы расслабить мышцы шеи. Делайте вращения шеи по три раза в каждом направлении.

Далее наклоните голову вперед вниз, затем в сторону, как будто стремитесь прикоснуться щекой к плечу. Положите руку на голову назад и расслабляйте верхнюю трапециевидную мышцу в попытке поднять голову. Повторите упражнение три раза, удерживая мышцу в сокращенном состоянии на протяжении пяти секунд, совмещая с выдохами. Каждый раз диапазон движений должен увеличиваться.

**ПЕРЕКРЕСТНАЯ И ОДНОСТОРОННЯЯ ИНТЕГРАЦИЯ.**

Шагайте на месте: руки свободно движутся от плеч, пересекая среднюю линию тела, и прикасаются к противоположному колену. После того, как вы сделаете приблизительно десять шагов, таким образом, шагайте, прикасаясь рукой к колену с той же стороны тела (правой рукой к правому колену, левой рукой к левому), сделайте десять таких шагов. Затем снова вернитесь к ходьбе перекрестно, затем односторонне. Продолжайте шагать, изменяя схему движения от перекрестной к односторонней, в течение двадцати – тридцати секунд.

Постепенно уменьшайте количество шагов перекрестно или односторонне до тех пор, пока вы не станете переходить от одного образца движения к другому непринужденно. Закройте глаза и повторите упражнение с закрытыми глазами. Когда глаза закрыты, активизируется передние области мозга.

**Образовательная Кинесиология.**

***Образовательная Кинесиология – современное эффективное направление науки и практики в области человекознания, основанное американскими авторами доктором Полом Деннисоном и Гейл Деннисон. Это – направление предлагает целостное воззрение на человека, развитие личности и ее опыта. Оно синтезирует некоторые наиболее перспективные личностно‑ориентированные теории и прикладные достижения психологии, педагогики и нейрофизиологии.***

Образовательная Кинесиология – это образовательная программа, сочетающая в себе одновременно знание и практику развития человека через организацию системы специальных движений, физических упражнений и психотехнических приемов. Гармонично влияя на психический, интеллектуальный, личностный уровни.

Упражнения и приемы Образовательной Кинесиологии направлены на развитие и восстановление природных уникальных возможностей человека. Возможности нашего природного развития «блокируются» по разным причинам – современная система образования не может в полной мере «рассчитать» и в полной мере учесть особенности природы растущего человека и его индивидуальные характеристики, по причине «обездвиженной» жизни, учебных и иных стрессов. Препятствия негативно сказываются на становлении наших базовых умений видеть, слышать и слушать, чувствовать и двигаться, что отражается на учебно‑познавательной деятельности и поведении личности. Работа с подобного рода препятствиями и оживление естественных механизмов системы «тело‑интеллект» – есть предмет Образовательной Кинесиологии.

Само словосочетание *«Образовательная Кинесиология»* состоит из слов: «Образовательная» (от латинского «eduсаге» – «вытягивать»), что в данном направлении означает поиск человеком знаний о себе, внутренних препятствиях к развитию, о возможностях и преподнесении самому же себе образования – способов и навыков продвижения «Я», личностного роста в рамках целостной системы «тело‑интеллект», и «Кинесиология» – («Kinesis» – движение, «Logos» – учение), что есть учение о структуре и движении тела, их связи с функционированием мозга.

Различные программы Образовательной Кинесиологии широко используются в учебно‑воспитательном процессе с детьми разного возраста. Они направлены на формирование особого рода навыков – *развивающих.* Поэтому этим к программам обращаются на уроках математики, письма, чтения, естествознания, физкультуры и др.

Методы работы (коррекция, развитие, обучение) с ребенком соблюдают природные законы развития сознания и телесных процессов, принцип «уважения и сопровождения роста» его личности и опыта, экологичны, не допускают интервенции в его внутренний мир.

Образовательная Кинесиология – молодое направление. Вместе с тем, сегодня она быстро и успешно развивается, и входит в профессиональную жизнь специалистов – психологов, педагогов, врачей и других «помогающих» профессий – более, чем в 30 странах мира: США, Канаде, Германии, Англии, Австралии, Швейцарии, Польше, Австрии, России и др. В ряде стран открыты колледжи и факультеты по профессиональной подготовке специалистов по кинесиологии.

#### О ПРОГРАММЕ «ГИМНАСТИКА МОЗГА»®

Программа «Гимнастика Мозга»® – начальный уровень Образовательной Кинесиологии – представляет собой систему простых и доставляющих человеку удовольствие движений, направленных на развитие опыта учения человека на уровне работы «целостного мозга». Тестовые процедуры в Образовательной Кинесиологии выявляют тот факт, что многие и многие люди (в силу незнания возможностей своего естественного развития или чрезмерного старания при достижении каких‑либо целей) «отключают» механизмы интеграции мозга, необходимые для полноценного учения, роста.

В результате этого происходит разрыв между мыслью и движением, неспособность выразить то, что было воспринято или заучивалось. Ребенок страдает от синдрома неуспешности. Напрашивается вывод о необходимости использовать работу целостного мозга в процессе учения. «Гимнастика Мозга» предлагает для этого специальные процедуры переформирования неконструктивных, стереотипных связей в системе «тело‑интеллект», т.е., связей между «мыслью и телом». Более того, она ведет ребенка навстречу к его уникальным возможностям.

Гимнастика Мозга – начальная программа Образовательной Кинесиологии.

#### Образовательная Кинесиология – экологичное развитие личности!

***В 1993г. Программа Пола и Гейл Деннисонов но «Гимнастике Мозга» получила широкую известность – она заняла третье место в конкурсе «Выдающихся современных образовательных технологий США, а ее создатель получил награду «Дельта Каппа Фи» от Калифорнийского Университета.***

**Ритмирование:**

**ВОДА**



Вода позволяет ионизировать соли, чем повышает электрический потенциал в мембранах нервных клеток и обеспечивает необходимыми формами протеина и их функционированием во всей неравной системе. Вода составляет 76% веса тела человека. Вода также повышает уровень кислорода, столь необходимый для гемоглобина.



**КНОПКИ МОЗГА**

Упражнение «кнопки мозга «обеспечивает приток свежего кислорода в мозг. Одна рука находится на пупке, а другая стимулирует точки под ключицами между ребрами. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Упражнение активизирует мозг, подготавливая его к восприятию сенсорной информации.



#### ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ

Это упражнение активизирует оба полушария. Перекрестный шаг это перекрестно‑латеральная ходьба на месте. Необходимо касаться правым локтем левого колена, а затем левым локтем правого колена. Таким образом, активизируются одновременно обширные зоны обоих полушарий головного мозга. При медленном выполнении упражнение активизирует баланс вестибулярной системы.

#### КРЮКИ Деннисона

Упражнение одновременно активизирует сенсорную и моторную часть в обоих полушариях головного мозга. Это упражнение приводит к интегрированному состоянию, которое помогает наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.



*1 часть упражнения*: скрестите лодыжки, как вам удобно. Вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Скрестите руки, соедините ладони и возьмите пальцы в «замок». Выверните их на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Дополнительно: язык прижимать к твердому небу, глаза вверх.

*2 часть упражнения*: разомкнув ноги, прикоснитесь кончиками пальцев обоих рук друг к другу, опустите руки ниже уровня пупка. Дополнительно: язык прижимать к твердому небу, глаза вниз.

#### ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ

Рисование «Ленивых 8‑к», или знака бесконечности, способствует развитию навыка пересечения среднего зрительного поля без перерывов, необходимого при чтении; активизирует оба глаза (правый и левый) и интегрирует оба зрительных поля (левое и правое). Восьмерка рисуется лежащей на боку: точка в ее центре соединяет прорисовываемые непрерывной линией окружности и разделяет зрительное поле на левое и правое.

**Учебные инструкции**

• Встаньте напротив центра «Ленивой 8‑ки» и рисуйте ее на уровне глаз.

• Примите удобную позу при рисовании: ноги – на ширине плеч для равновесия тела. Начните рисовать левой рукой, чтобы сразу же активизировать правое полушарие.

• Начните рисовать влево от центра – вверх против часовой стрелки, по окружности и вернитесь в центр. Далее рисуйте от центра вправо – вверх по часовой стрелке, в сторону по окружности, и вернитесь в исходную точку.

• Следите глазами за «Ленивой 8‑кой»; голова слегка следует за ее траекторией.

**Вариации**

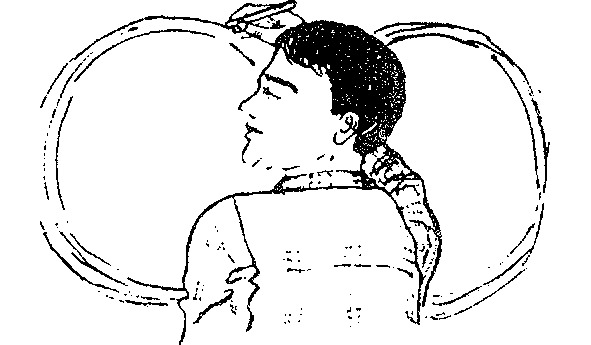
• Активизируйте слух и сопровождайте рисование левой и правой рукой словами: «Вверх, влево по кругу. Пересечение средней линии. Вверх по кругу, вниз и снова в центр».

• Упражнение можно делать с закрытыми глазами для усиления ощущений от «Ленивой 8‑ки».

• «Нарисуйте» «Ленивую 8‑ку» в воздухе, на плакате или – для усиления тактильных ощущений –

пальцами на песке, бумаге, доске.

\* Рисуйте «Ленивые 8‑ки», увеличивая их размер: большие – на вертикальной поверхности, а малые – на горизонтальной поверхности, столе.



• «Энергетические 8‑ки»: руки идут от центра одновременно в стороны – каждая «рисует» свою окружность. Далее они пересекают центр «Ленивой 8‑ки» и рисуют другую ее окружность в противоположном зрительном поле. Движение рук медленное, внимание направляется одновременно на оба зрительных поля, правое и левое, и контролирует движения рук.

**Активизирует мозг для:**

пересечения средней визуальной линии и повышения‑межполушарной интеграции;

• улучшения бинокулярного и периферического зрения;

повышения координации движений мышц глаз (особенно при прослеживании).

**Учебные навыки:**

• механизмы чтения (движения глаз слева направо); распознание символов письменного языка;

• понимающее чтение (работа долговременной ассоциативной памяти).

**Связь поведения и позы тела:**

расслабляет глаза, шею и плечи при сосредоточении; улучшает восприятие глубины; улучшает центрацию, баланс и координацию.

**ИСТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ.**

Зрительное и кинестетическое следование за знаком бесконечности или «Ленивой 8‑кой» малых размеров используется в образовательной терапии для развития осознания кинестетических и тактильных ощущений учащихся, испытывающих серьезные проблемы с учебой. Такого рода учащиеся обычно проявляют нейрологическую незрелость при пересечении среднего визуального поля. Это упражнение помогает избавиться от перевернутого и зеркального письма и чтения. Доктор Деннисон адаптировал «Ленивые 8‑ки» в 1974 году: он давал учащимся рисовать их на доске, чтобы включить в работу крупные мышцы тела и развить навыки слежения глаз за движениями рук. У этих учащихся быстрее развивались навыки различения символов и лево‑правосторонней ориентации.

#### ДВОЙНЫЕ РИСУНКИ

«Двойные рисунки» – это билатеральное рисование в среднем поле (листа бумаги), предназначенное для осознания направления движения и ориентации тела в пространстве. Если у учащегося развито чувство различения левой и правой сторон в процессе рисования или письма, то он ощущает центр своего тела и соотносит движения (вперед, назад, вверх и вниз) по отношению к нему. Это чувство развивается у ребенка главным образом тогда, когда он неумело водит рукой и создает различные формы по памяти. «Двойные рисунки» ощущаются лучше при работе крупных мышц рук и плеч. Встаньте за учащимся, возьмите обе его руки в свои и нарисуйте ими что‑нибудь несколькими простыми движениями. Научите его выполнять упражнение, соотнося движения с центральной линией тела. Сопровождайте движения словами: «В сторону, вверх, к себе, вниз». Пусть учащийся сидит, расслабившись, когда обе его руки движутся свободно зеркально симметрично по отношению друг к другу.

#### ВАРИАЦИИ

• Перейдите от рисования двумя руками на доске к рисованию на маленьком листочке бумаги, прикрепленном к доске или полу.



• Предлагайте различные средства для рисования «Двойных рисунков» (мел, краски, маркеры, фломастеры).

• Делайте «Двойные рисунки» в воздухе при работе с группой.

• Выполняйте упражнение двумя пальцами; поочередно прикасаясь остальными пальцами руки к большому.

• Изобразите «Двойные рисунки» в воздухе плечами, локтями, кистями рук или ногами (для расслабления, снятия напряжения).

• Выполняйте «Двойные рисунки» всеми конечностями: рисуйте руками и ногами одновременно.

**АКТИВИЗИРУЕТ МОЗГ для**

• координации «руки – глаза» в разных зрительных полях;

• пересечения средней кинестетической линии;

• осознания пространства и зрительного различения;

#### УЧЕБНЫЕ НАВЫКИ

• способность следовать глазами за движением рук в разных направлениях;

• декодирование и кодирование зрительных символов;

• письмо, правописание, математика.

**СВЯЗЬ ПОВЕДЕНИЯ И ПОЗЫ ТЕЛА**

• помогает осознанию работы левой и правой сторон тела;

• улучшает периферическое зрение;

• помогает осознанию тела, координации и специализации связи «руки – глаза»;

• развивает умения и навыки спортивных движений.

#### ИСТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ

Доктор Геттман, оптометрист, специалист в области развития зрения, описал билатеральное рисование в своей первой книге «Как помочь становлению интеллекта вашего ребенка». Доктор Деннисон адаптировал это упражнение для клиентов своего обучающего Центра в стремлении мотивировать их на творчество, игру и изобретения. «Двойные рисунки» способствуют развитию навыков совместной работы глаз, координации «руки – глаза», работе рук, конвергенции глаз и активизируют движения в средней зоне тела. Когда зрительная функция улучшается, параллельно растут и учебные достижения.

#### СОВА

Птица, в честь которой названо это упражнение, имеет большую голову, большие глаза и мягкие перья, дающие ей возможность летать бесшумно. Сова способна поворачивать голову более чем на 180°. Она может одновременно вращать головой и глазами, поэтому поле ее зрения очень широкое. Эта птица также обладает «радарным» слухом. Движения упражнения «Сова» предназначены для развития подобных умений: зрительных, слуховых, а также и для поворота головы.

Это упражнение расслабляет напряжение в шее и плечах, которое возникает в состоянии стресса, особенно тогда, когда человек держит в руках тяжелую книгу, координирует глаза во время чтения или включает в работу навыки видения с близкого расстояния. Более того, «Сова» ослабляет напряжение шеи, вызванное сверхвокализацией при чтении. Это упражнение удлиняет мышцы шеи и плеч, восстанавливает в них нормальное кровообращение, повышает циркуляцию крови в мозге, и таким образом активизирует сосредоточение внимания и навыки понимания.

#### УЧЕБНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

• Положите свою руку на плечо так чтобы вы могли деликатно сжимать верхнюю трапециевидную мышцу, которая обычно напрягается в процессе слушания, устной речи или мышления.

• Голова медленно пересекает среднюю зону тела, поворачивается налево, затем направо; подбородок держится прямо.

• Для расслабления мышц затылка и шеи делайте выдох; голова при поворотах налево и направо достигает крайних позиций и опускается вниз, когда проходит через серединную линию тела. Повторите то же самое с другим плечом.

• По мере расслабления мышц голову можно поворачивать значительно дальше влево и вправо, усиливая аудиальные позиции.



#### ВАРИАЦИИ

• Сделайте один или два полных цикла дыхания на каждые три поворота головы; полностью расслабьтесь.

• Прислушивайтесь к звукам левым ухом (поверните голову налево), правым ухом (голову направо) и обоими ушами (подбородок опущен).

• Воспроизводите звуки совы – «ууу‑х» – на выдохе. **АКТИВИЗИРУЕТ МОЗГ для**

• пересечения средней аудиальной линии (слуховое внимание, восприятие и память);

• слушания звуков собственного голоса;

• совершенствования внутренней речи, мышления;

• развития произвольного движения глаз;

• интеграции зрения и слуха с движениями тела как единого целого.

#### УЧЕБНЫЕ НАВЫКИ

• понимающее слушание;

• речь и устное сообщение;

• математические вычисления;

• память (правописание и линейная информация);

• работа с компьютером и другой техникой.

#### СВЯЗЬ ПОВЕДЕНИЯ И ПОЗЫ ТЕЛА

• развивает способность поворачивать голову в стороны;

• усиливает, балансирует работу передних и задних мышц шеи;

• формирует навыки сосредоточения зрения; расслабляет мышцы шеи, челюстей, плеч в процессе сосредоточения;

• центрирует голову (помогает расслабиться голове и переносить ее тяжесть на локти);

• балансирует работу передних и задних мышц шеи (снижает напряжение, идущее от сверх напряженной позы).

**ИСТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ**

«Сова» – упражнение, расслабляющее верхнюю трапециевидную мышцу шеи, – было предложено доктором Деннисоном для снятия напряжения, возникающего при использовании навыков видения с близкого расстояния – при чтении, письме, математических вычислениях или работе с компьютером. В первые шесть месяцев жизни поворот головы активизирует тонический рефлекс шеи, отвечающий, как за развитие взаимодействия сторон тела, так и за языковое становление.

#### ПОМПА

«Помпа», помогает растягивать икроножные мышцы и восстанавливать их естественную длину. В ситуации стресса эти сухожилия сильно сокращаются. В этом упражнении человек пытается достать пяткой пол и таким образом удлиняет икроножную мышцу. Этим он снижает влияние «охранного» рефлекса и возвращает мышцам нормальный тонус.

#### УЧЕБНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

• Встаньте и держитесь руками за стену или спинку стула. Расположите одну ногу позади корпуса тела, а другую впереди. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная позади, должна быть выпрямлена. Держите корпус прямо.

• в начале упражнения пятка ноги, расположенной позади, поднята от пола, и вес тела приходится на ногу, выставленную вперед. Далее вес с этой ноги переносится на ногу, расположенную позади, а пятка, по возможности, опускается на пол.

• Делайте выдох при движении, когда пятка опускается на пол, и вдох, когда нога расслабляется и пятка поднимается от пола. Повторите упражнение три раза или более.

#### ВАРИАЦИИ

• Растягивайте сухожилия ног дальше, увеличивая для этого шаг и пытаясь пяткой достать пол

• Растяните мышцы верхней части ноги (подколенное сухожилие) сильнее, делая больший выпад на ногу, выставленную вперед, и, затем перенося вес тела на ногу, расположенную позади.



**АКТИВИЗИРУЕТ МОЗГ для**

• интеграции передних и задних отделов мозга;

• развития выразительной речи и языковых способностей.

**УЧЕБНЫЕ НАВЫКИ**

• понимающее слушание;

• понимающее чтение;

• творческое письмо;

• умение завершать начатое;

#### СВЯЗЬ ПОВЕДЕНИЯ И ПОЗЫ ТЕЛА

• увеличивает время сосредоточения внимания;

• улучшает навыки сосредоточения и реагирования.

#### ИСТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ

Доктор Деннисон обнаружил позитивное влияние упражнения «Помпа» в процессе работы с подростками и взрослыми, которые не могли выразить свои мысли на вербальном уровне или осмысленно описать знакомый им материал. Он обнаружил также, что эти люди обычно испытывали напряжение в сухожилиях под коленями и из‑за этого испытывали негативный эффект «охранного рефлекса», стягивающего икроножные мышцы. Будучи марафонцем, Деннисон использовал модифицированный вариант расслабления подколенных сухожилий, снимающий напряжение и с икроножных мышц. Упражнение «Помпа» было включено в программу «Гимнастики Мозга» для того, чтобы обучающиеся могли осознавать ощущения, возникающие при работе их икроножных мышц, в которых локализуется двигательный стереотип сокращения мышц и отклонения тела назад. Как только рефлекс «стягивания тела» ослабляется благодаря этим упражнениям, обучающиеся очень часто становятся более активными и успешнее развивают свои языковые способности.

#### ВОДА

Вода – отличный проводник электрической энергии. 2/3 тела человека, около 70%, состоит из воды. Все электрические и химические действия мозга и центральной нервной системы зависят от проводимости электрических связей между мозгом и сенсорными органами, которые поддерживаются водой. Подобно тому, как дождь падает на землю, вода лучше всего впитывается телом, если попадает в него регулярно небольшими порциями.

#### УЧЕБНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

• Стрессы психологические и от окружающей среды снижают уровень воды в теле, ведут к обезвоживанию его клеток.

• Вода нужна для правильного функционирования лимфатической системы. (Клеточное питание и выведение шлаков зависит от работы лимфатической системы).

• Все другие жидкости, которые поступают в тело в процессе питания, перерабатываются как продукты.

• Обработанная пища не содержит воды и, подобно кофе и подобным напиткам, ведет к обезвоживанию.

• Работа с электронной техникой (компьютерная система, телевизор) ведет к обезвоживанию тела.

• Традиционный путь обеспечения тела водой – это прием 25 мл. воды на килограмм веса тела

каждый день, особенно при стрессе.

• Человеку трудно «прописать дозу» воды, но при наличии соответствующей информации он сам может определить необходимое ему количество.

**АКТИВИЗИРУЕТ МОЗГ для**

• надежных электрических, химических действий между мозгом и нервной системой;

• надежного накопления и оживления информации.

**УЧЕБНЫЕ НАВЫКИ**

• все учебные навыки улучшаются с приемом воды;

• воду необходимо принимать перед контрольной работой или во время возможных стрессов.

#### СВЯЗЬ ПОВЕДЕНИЯ И ПОЗЫ

• улучшает концентрацию внимания (снижает умственное утомление);

• повышает способность двигаться и быть активным участником;

• улучшает умственную и физическую координацию (снимает многие трудности, которые относятся к нейрологическому функционированию);|

• снижает стресс, улучшает коммуникацию и социальные навыки.

#### ПОЧЕМУ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВОДУ

Занимаясь марафоном, доктор Деннисон узнал много о пользе воды для своего тела и мозга. В своих центрах учения он обратил внимание на то, что учащиеся часто испытывали жажду и пили большое количество воды, и после приема воды становились более живыми и посвежевшими. Это наблюдение привело Деннисона к выявлению новых ценных свойств воды.

Потребности человека в воде в соответствии с его весом

(средний ориентир для педагога или родителя):

возраст ребенка вес тела потребность в воде

5 лет 20 кг 500 мл/день

10лет 35–40 кг 875–1000 мл/день

Можно рассчитывать наши потребности в воде по формуле: 25 мл воды на 1 кг веса тела. Помните о том, что во время стресса, интенсивных занятиях спортом и посещения бани, сауны потребности в воде могут возрастать в несколько раз.

#### ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗЕВОТА

Зевота – это природный зевательный рефлекс, который повышает циркуляцию крови в мозге и стимулирует работу всего тела. В идеале мы должны зевать свободно, но стараемся избегать этого, что создает устойчивое напряжение в мышцах и связках челюстей. В «Гимнастике Мозга» зевота – хорошая манера. Если плотно прикоснуться и держать напряженные места на скулах во время зевания, это поможет балансировать движение костей черепа и расслабит напряжение в мышцах головы и челюстей.

#### УЧЕБНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

• Представьте, что вы готовы зевнуть, закройте глаза и помассируйте зоны соединения нижних и верхних коренных зубов. Мышцы, расположенные вокруг верхних коренных зубов, участвуют в открывании рта, а те, которые располагаются выше нижних коренных зубов, отвечают за его закрывание.

• Сделайте глубокий расслабляющий звук зевоты и массируйте эти мышцы.

• Повторите упражнение 3–6 раз.

#### ВАРИАЦИИ

• Найдите места связок между челюстями, открывая и закрывая рот и прикасайтесь к ним кончиками пальцев. Рот открыт, но не напряжен, представьте, что вы зеваете, и в это время массируйте передние связки мышц.

• Легко прикоснитесь к обеим связкам челюстей, обхватив нижнюю челюсть ладонями. Слегка откройте рот для расслабления, прогладьте руками вниз вдоль челюсти и почувствуйте, как напряжение в их мышцах «тает» под вашими пальцами.

**АКТИВИЗИРУЕТ МОЗГ для**



• улучшения сенсорного восприятия и моторной функции глаз и мышц, отвечающих за звучание и жевание;

• улучшения процессов окисления в организме, надежного и спокойного функционирования тела;

• улучшения зрительного внимания и восприятия; спокойной работы мышц лица;

• улучшения вербальной и экспрессивной коммуникации;

• развития способности выбирать нужную информацию.

**УЧЕБНЫЕ НАВЫКИ**

• чтение вслух;

• творческое письмо;

• публичная речь.

• свободное видение и мышление во время умственной работы

**СВЯЗЬ ПОВЕДЕНИЯ И ПОЗЫ**

• повышает резонирование голоса;

• помогает расслабить глаза;

• стимулирует экспрессию и творчество;

• улучшает равновесие тела.

#### ИСТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ

Более 50% нейрологических связей между телом и мозгом проходит через челюсти. Связь между проприоцепторами в челюстях, бедрах и стопах – это ключ к балансу всего тела и установлению равновесия тела. Мышцы челюстей часто самые напряженные в теле человека. В 1981 году доктор Деннисон узнал от доктора Джанета Гудрича, автора книги «Естественное улучшение здоровья», о том, что зевание полезно и улучшает зрение.

#### ДУМАЮЩИЙ КОЛПАК

Это упражнение помогает учащимся сосредоточить внимание на собственном слухе и процессе слушания. Оно также снимает напряжение в мышцах головы. В этом упражнении большим и указательным пальцами мягко оттягивают назад и прижимают, массируя, раковины ушей. Массаж начинают сверху и идут вниз вдоль «свернутых» частей ушной раковины вплоть до мочек ушей.

#### УЧЕБНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

• Держите голову прямо, чтобы подбородку было удобно.

• Упражнение повторяют трижды или более.

**ВАРИАЦИИ**

• Делайте упражнение «Думающий колпак» вместе с «Энергетической зевотой».

• Зевайте со звуком (или пропевайте гласные).

• Делайте это упражнение при чтении написанного от руки текста.

**АКТИВИЗИРУЕТ МОЗГ для**

• пересечения средней аудиальной линии (имеющей отношение к слуховому вниманию, распознаванию, различению, восприятию, памяти);

• слушания собственного голоса во время говорения;

• успешной работы кратковременной памяти;

• совершенствования внутренней речи и навыков мышления;

• повышения умственных и физических способностей;

• согласованного слушания обоими ушами;

• включения ретикулярной формации (защиты от отвлекающих звуков).



**УЧЕБНЫЕ НАВЫКИ**

• понимающее слушание;

• публичная речь, пение, игра на музыкальных инструментах;

• внутренняя речь и вербальное общение;

• письмо (декодирование и кодирование).

**СВЯЗЬ С НАВЫКАМИ**

• вычисления в уме;

• сосредоточение во время работы с компьютером и другой электронной техникой.

#### СВЯЗЬ ПОВЕДЕНИЯ И ПОЗЫ ТЕЛА

• улучшает дыхание и повышает энергию;

• улучшает резонирование голоса;

• расслабляет мышцы челюстей, языка и лица; улучшает навыки поворота головы налево и направо;

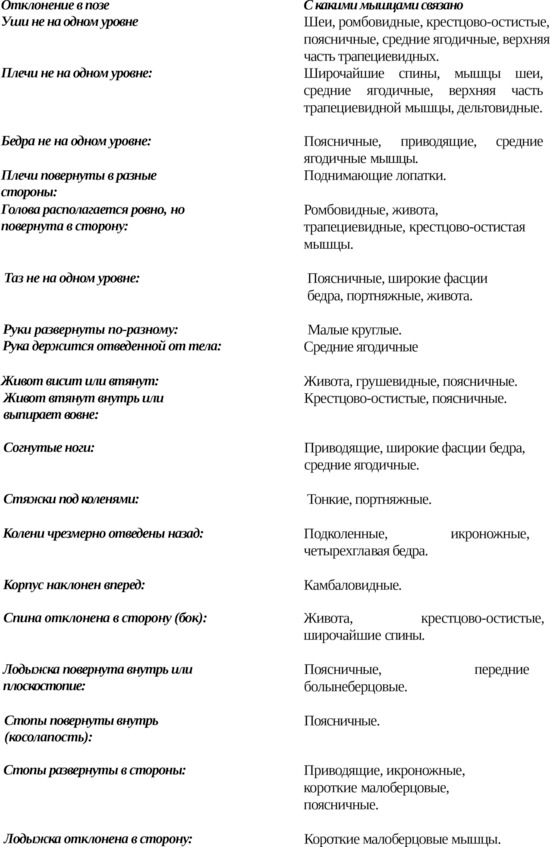
• усиливает фокус внимания; улучшает равновесие, особенно, в движущемся транспорте;

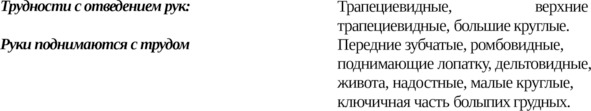
слуховое восприятие; расширяет периферическое зрение.

#### ИСТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ

Это упражнение для развития слуха, используемое в курсах Оздоравливающего Прикосновения, прикладной кинесиологии, в системе акупрессуры, стимулирует более чем 400 акупунктурных точек в ушах. Эти точки имеют отношение к функционированию всех функций мозга и тела. Доктор Деннисон обнаружил, что это упражнение эффективно для интеграции речи и языка. «Думающий колпак» позволяет уловить значение слов. Ритм, звук и образ воспринимаются и постигаются одновременно. Отметим, что чрезмерное воздействие электронных звуков (наушники, радио, телевидение, компьютер, видеоигры) блокируют нормальное функционирование слуха.

### Приложение. ПОЗЫ ТЕЛА И СЛАБОСТЬ МЫШЦ





#### Особенное приложение

О том насколько важным и полезным может быть опыт общения с животными известно уже давно. Для лечения и реабилитации чаще детей, но и взрослых тоже используются лошади, собаки, дельфины. Чем больше ваш ребенок будет общаться с животными, ухаживать за ними, вместе бегать и веселиться, тем лучше это будет для него и для вас тоже.

Интересным опытом в моей жизни было знакомство с Фредом Дональдсоном. Фред играет с дикими зверями, с людьми всех возрастов на всех континентах, и эта его игра, принесенная от животных, иной раз помогает лучше, чем долгие и дорогостоящие медицинские и психологические терапии.

#### ФРЕД ДОНАЛЬДСОН

#### НАТУРАЛЬНАЯ, ИСТИННАЯ ИГРА

#### «Original Play»





***О. Фред Дональдсон***, **доктор философии, изучающий процесс игры с детьми, взрослыми и животными на протяжении почти 30 лет, выработал термин «истинная игра», международный консультант в образовании, известен в своих исследованиях игры с детьми и дикими животными.**

**Его книга «Играй с сердцем» была номинирована на награду Пулитцера. Он пионер в использовании игры как альтернативного средства для работы с различными психологическими состояниями человека. Автор этой программы более 30 лет занимается игрой, игрой с дикими животными разных видов, хищниками и травоядными; с морскими и сухопутными, детенышами и взрослыми, большими и маленькими. Фред Дональдсон играл с гепардами, волками, дельфинами, дикими лошадьми, слонами.**

**Проводя свои тренинги и занятия по всему миру, он играет с очень важными и очень взрослыми людьми, с родителями, бабушками и дедушками. И в каждом из них находится ребенок, который только и ждет, чтобы ему сказали: «Давай поиграем!».**

**Он играет с детьми, которые выросли на улице, с «трудными» подростками, «тяжелыми» подростками, с детьми и взрослыми, которые испытывают трудности в различных сферах жизни, особенно эта игра, влияет на психоэмоциональное состояние людей со специальными потребностями (ДЦП, аутизм, гиперактивный синдром, агрессивное поведение).**

**Его игра помогает нам лучше понять себя, научиться «сердечному» общению с другими. Фред верит, что «во время игры одно лицо Бога разговаривает с другим лицом Бога», во время игры мы находим со всеми общий язык – язык понятный всем, тот, на котором говорит наше сердце. Ты погружаешься в игру, доверяешь себе, радуешься счастливой возможности поделиться со всеми своими чувствами и эмоциями.**

«Первый раз я увидел Фреда в 2003 году в Варшаве. На его тренинг пришли психологи, педагоги, студенты, профессиональные спортсмены, и просто интересующиеся, кто хотел узнать для себя что‑то новое и необычное.

Удивительное, необычное, и очень интересное уже ждало нас. Фред немного рассказал о себе и показал фильм о том, как он играет дикими канадскими волками. Потом другой сюжет, где он играл с трудными подростками, и с детьми со специальными потребностями. В каждом из этих фильмов было видно, что Фред замечательно точно и верно находит путь, с которым он идет в игру и с ребятами, и со зверятами. И те, и другие принимали его с радостью. Для каждого он находил свой ритм и активность, чувствовал, как начать и закончить движение с тем или иным ребенком.

Он рассказывал о принципах и основах игры, которые он перенял от животных, о том, как важно иметь открытое сердце во время игры. И если твое сердце открылось однажды оно уже открыто на всю нашу жизнь. Интересно было видеть, как на нашем тренинге менялись люди. Как они становились ближе и понятнее друг для друга. Игра оказалась, тем чего не хватало каждому из нас, от этой игры проснулся ребенок, который подарил нам свою мудрость.

В следующий раз мы увиделись с Фредом Дональдсоном в лагере для детей со специальными потребностями. Этот лагерь был организован Международным институтом нейрокинесиологии (Варшава). Здесь было много специалистов из разных стран, психологов, реабилитологов, педагогов, кинесиологов. Здесь проводили занятия для детей с собаками, с лошадьми, разные виды массажи, занятия в бассейне и т. д.

Однако самыми любимыми занятиями у всех детей были игры с Фредом. Результаты, которых он достигал, просто удивительны после его занятий: гиперактивные дети становились спокойнее и уравновешеннее, застенчивые смелее, агрессивные мягче, беспокойные обретали равновесие. Специалисты в лагере отмечали, что после занятий с Фредом, с детьми легче работалось, они лучше шли на контакт и правильно выполняли тесты и задания.

Родители начинали лучше понимать и чувствовать своих детей, становились более уверенными в том, что они способны помогать своим детям. Многие родители отметили, что детско‑родительские взаимоотношения из созависимых и гиперопекающих перешли в гармоничные и доверительные. Самое главное, что родители приобрели этот чудотворный опыт, с помощью которого могут в дальнейшем самостоятельно помогать себе и своим детям, закреплять и развивать достигнутые результаты.

Я могу с уверенностью сказать, что эта программа, эта игра одна из лучших психологических техник, которую мне приходилось видеть».

Колесников Алексей,

телесно‑ориентированный психолог,

кинесиолог

Игра с ребенком – это не задача, подлежащая решению, а дар разделенной любви. Игра – это самый добрый способ совместного пребывания. Быть партнером в игре с ребенком, значит, не бояться прикасаться к нему не только руками, но и сердцем.

#### Что такое истинная игра («Original Play»)?

Истинная игра – это дар творения, которое соединяет все в жизни. В нем содержится послание:” тебя любят и тебе нечего бояться». Истинная игра вызывает чувство принадлежности, что является наиболее мощной альтернативой человеческому страху и соперничеству. Истинная игра внешне проявляется в определенной последовательности прикосновений, которые позволяют эффективно отвечать на агрессию и насилие, сохраняя чувство собственного достоинства и не посягая на достоинство других. ***О. Фред Дональдсон***, доктор философии, изучающий процесс игры с детьми, взрослыми и животными на протяжении почти 30 лет, выработал термин «истинная игра».

**Миссия и цели «Original Play»:**

Заменить соперничество в человеческих отношениях игрой; влиять на способы взаимодействия и менять их, переходя от агрессии, гнева и насилия к доброте, заботе и приязни.

Готовить взрослых и подростков к эффективному функционированию в качестве партнеров в детских играх.

Просвещать отдельных лиц и бизнесс‑компании в отношении смысла и значимости игры посредством курсов, тренингов и семинаров.

Создавать постоянно действующие игровые программы в образовательных, воспитательных, деловых и здравоохранительных структурах.

**Почему «истинная» игра является важной?**

Дети учатся в игре. Но еще важнее то, что в игре дети постигают способы учения. Игра является оптимальной обучающей средой и оптимальными отношениями для ребенка. Лучше всего учатся те, кто наиболее подготовлен к восприятию изменений в ситуации, на каком бы уровне развития эти люди ни находились. Исследуя мир в игре, дети вступают в базовые отношения, в которых они осваивают основные чувства, идеи и способности, позволяющие эффективно адаптироваться к непрерывно изменяющемуся миру, и эти приобретения остаются с ними на всю жизнь.

**Какова польза игры в жизни ребенка?**

Ребенок, которому было позволено развивать свои игровые ресурсы, получает множество устойчивых преимуществ. Во‑первых, он развивает *универсальное* *умение учиться*. Во‑вторых, игра *максимизирует общий потенциал*, развивая творчество и воображение. В‑третьих, отношения с миром и другими людьми строятся на основе любви и доброты. В‑четвертых, игра *вызывает радость*, которая необходима для здоровья и чувства собственного достоинства. В‑пятых, процесс *научения в игре протекает сам по себе*, опираясь на естественный интерес ребенка к познанию и игровым взаимодействиям с жизнью. В‑шестых, игра создает *базовое* *доверие* к миру.

**Эмоционально‑поведенческие преимущества игры**

Снижает страх, тревогу, стресс, раздражение

Создает радость, близость, чувство достоинства, не связанное с потерей достоинства у другого

Усиливает эмоциональную гибкость и стабильность

Повышает уровень спокойствия, неуязвимости, возможности адаптироваться и справляться с неожиданными ситуациями и изменениями

Снижает уровень защитных реакций при прикосновении

Исцеляет физическую и душевную боль.

**Социальные преимущества**

Повышает степень принятия различий

Укрепляет уровень эмпатии, способности к сопереживанию, и совместной деятельности

Осознание возможностей для выбора

Моделирует отношения на основе включения в игру, а не исключения

Изменение подхода в модели для отношений типа «агрессор‑жертва»

Снижает желание мести и необходимости самообороны

Уменьшает потребность защищаться

Улучшает навыки прикосновения и невербальной коммуникации

Увеличивает объем внимания и способность к привязанности.

**Биофизические преимущества**

Положительные эмоции увеличивают продуктивность работы иммунной, эндокринной и кровеносной систем

Игра снижает стресс, обиду, усталость и подавленность

Расширяет диапазон движений, повышает ловкость, координацию, чувство равновесия, гибкость, вестибулярные и проприорецептивные функции, мелкую и крупную моторику

Гармонизация мышечного напряжения (работа с ослабленными и перенапряженными мышцами)

Интегрирует сенсомоторные, кинестетические и эмоциональные реакции.

**Когнитивные преимущества**

Рост эффективности функционирования мозга

Повышение мотивации учения.

**Как игра помогает выстроить прочную основу для учения?**

Поскольку последующие уровни учения базируются на более ранних уровнях, является критичным, чтобы заложенный фундамент был прочным и достаточно широким, прежде чем ребенок перейдет или будет перемещен на следующий уровень. Такие качества, как спонтанность, способность к удивлению, и восхищению, креативность, воображение и доверие лучше всего развиваются в игре в раннем возрасте. Взрослым известно из собственного опыта, как трудно приобрести эти навыки в более позднем возрасте. Но если мы выделим достаточно времени, чтобы эти ранние навыки прочно утвердились, ребенок будет лучше подготовлен к выработке более поздних и сложных умений. Важнейшим моментом игры является то, что процесс учения в ней осуществляется сам по себе, потому что естественная любовь к познанию сохраняется и поддерживается. Энергия игры также укрепляет самооценку и межличностные отношения.

**Как игра способствует здоровым межличностным отношениям?**

Когда сверстники становятся в большей степени соперниками, чем товарищами по учению, социальные отношения повреждаются. В здоровой игре сверстники являются партнерами, а не конкурентами. Как следствие, развивается способность поделиться с другим и сопереживать ему.

**Снижается ли значимость игры и прикосновений в жизни ребенка с возрастом?**

Нет. Сила игры как подхода к жизни и учению сохраняет свою значимость в любом возрасте. Наше тактильное чувство всегда включено. Человеческие существа лучше всего ощущают любовь через прикосновения.

**Играют ли дети с отклонениями в развитии по‑другому, чем иные дети?**

Эксперты часто пишут, что дети с отклонениями не могут играть или не играют так, как дети с нормальным развитием. Но эти исследователи имеют в виду «окультуренную» игровую деятельность на основе умений, которые разделяют детей и изолируют их из совместного процесса. Это не та игра, о которой говорю я. Все дети умеют играть. В качестве напарника по игре я адаптирую игру так, чтобы в ней мог участвовать любой, кто хочет играть.

**Почему взрослые не играют с детьми?**

Мы все знаем, что игра – это «детское дело». Мы относимся к ней так, как если бы она была занятием для ребенка. Игра с детьми может казаться чем‑то простым, но она не является легкой. Трудно удержаться от давления на ребенка, чтобы он добился успеха или сделал что‑то хорошо или правильно, вместо того чтобы позволить детям просто играть, исходя из задачи момента. В другой раз мы навязываем им задачи, которые скорее соответствуют нашим потребностям, чем детским. То, что было когда‑то нашим способом взаимодействия с миром, с возрастом стало тривиальным и опасным. Называя вещи своими именами, взрослые боятся играть с детьми, боятся попасть в неловкое положение, выглядеть смешно, по‑детски, непрофессионально, боятся причинить боль и боятся боли, боятся обвинений в неподобающих прикосновениях, боятся потерять работу, контроль над собой и ситуацией, да и просто не знают, как играть с детьми.

**Какова роль взрослого в игре?**

Роль взрослого наиважнейшая, но не в качестве праздного наблюдателя или повелевающего взрослого. Я предлагаю, чтобы взрослый принял роль настоящего партнера или напарника по игре. Просто играть с ребенком – это самый легкий и самый полезный подход. В традиционной игре взрослый часто берет на себя предписанные роли, такие как тренера, менеджера, учителя, директора, родителя, спортивного судьи, чтобы поддерживать безопасность. Во всех этих ролях взрослые отделяются от детей.

Я предлагаю новую роль для взрослых, которые моделируют и создают безопасное игровое пространство. Это кардинально новая роль и новое отношение для взрослых. Чтобы быть напарником ребенку, требуется смена установки, а также практика в новых способах бытия. Вместо того чтобы стоять в стороне, взрослый партнер полностью включен в саму игру. Скорее любовь взрослого, чем правила создают атмосферу безопасности. Нечасто в воспитании мы открыто, говорим о значимости любви. И опять, именно любовь создает безопасность, внутри которой протекает игра.

**Как насчет прикосновений к ребенку в то время, как существует так много опасений по поводу физического контакта?**

Каким‑то образом в наших усилиях предотвратить «грязные» прикосновения мы пришли к убеждению, что отсутствие прикосновений – это и есть хорошо. Но отсутствие прикосновений – это совсем не то же самое, что «хорошие» прикосновения, в нем заключено и игнорирование. Необходимо признать, что хорошие прикосновения жизненно необходимы для социального, эмоционального и когнитивного развития всех детей, независимо от культуры и состояния физического и психического здоровья. В то время как многие взрослые воздерживаются от прикосновений из‑за страха, другие создают модели «грязных» прикосновений, которые наблюдаются и моделируются детьми. Отсутствие прикосновений не есть модель хороших прикосновений. Чувствовать себя неприкасаемым – это нездорово и опасно. Отказ от физического контакта или игры с детьми заставляет их чувствовать себя отверженными. Грубое и агрессивное прикосновение не выражает любви, независимо от того, что при этом говорится. Наши слова не исцеляют раны от оскорбительных прикосновений. Слова взрослого «Мне это больнее, чем тебе» – это просто неправда.

Игровое прикосновение всегда доброе. Роль взрослого состоит в том, чтобы моделировать доброе прикосновение в широком диапазоне ситуаций, даже во время конфликта и фрустрации. Основы эмоционального, интеллектуального и социального благополучия закладываются прикосновением.

**Разве игра не естественно предполагает соревнование? Разве соревнование не помогает детям в дальнейшем конкурировать в мире взрослых?**

Игра, о которой я говорю, не предполагает естественной конкуренции. На самом деле, все как раз наоборот – она естественным образом предполагает сотрудничество. В основе этой игры лежат доброта и принадлежность. В игре чувство собственного достоинства не зависит от снижения самооценки у других участников.

В результате постоянного соперничества взрослые страдают от кардиосклерозаили того, что я называю «ожесточением сердца». Игра исцеляет изоляцию и отделенность и помогает людям иметь дело с переменами и сюрпризами без необходимости становиться жертвой или наносить удары.

**Каковы основные принципы участия взрослых в детской игре?**

Дети не пишут пособий. Я помню, когда я был ребенком, правила для перехода через улицу звучали следующим образом: СТОЙ, СМОТРИ И СЛУШАЙ. Это хорошие инструкции для взрослых, когда они начинают играть с детьми. Очень часто взрослые слишком много говорят. Вместо совместности в игре (разделенной ответственности, совместного пользования) они тонут в море слов. В стремлении все контролировать, мы часто вселяем страх, а потом пытаемся учить. Помните, что это мы присоединяемся к игре детей, а не их заставляет встраиваться в нашу игру.

Требуется много умений, чтобы обеспечить свою собственную и детскую безопасность в игре. Они относятся как к физической, так и к эмоциональной сфере. Но важнее любых психомоторных способностей – это, в первую очередь, готовность отдавать и получать любовь.

Находитесь в контакте

Будьте добры

Включайте в игру всех детей

Будьте доступны

Наклоняйтесь

Будьте надежны и безопасны

Будьте спокойны

Будьте терпеливы

Обращайте внимание

Носите подходящую одежду

Говорите ласковым голосом, прикасайтесь легко и нежно

Вы – это самое важное игровое оборудование.

#### Библиография

Дональд Вудс Виниикот «Маленькие дети и их матери». М Независимая фирма «Класс» 1998/Donald Woods Winnicott «Babies and their mothers» A Merloyd Lawrence Book

Донна и Стивен Финандо «Исцеляющие руки», М. «Эксмо‑пресс» 2001/ Donna and Steven Finando «Iformed touch». 1999

Дэвид Чемберлен «Разум вашего новорожденного ребенка». М 2004 Независимая фирма «Класс»/ (David Chamberlain «The Mind for Your Newborn Baby» North Atlantic Books Barkley, California).

Еремеева В. Д., Хризман Т. П. «Мальчики и девочки два разных мира». Санкт‑Петербург, 2003. Издательство «Тускарора».

Иван Ефремов «Лезвие бритвы», М. 1987 издательство «Правда»

Карла Ханнафорд «Мудрое движение»/ (Carla Hannaford, Ph. D «Smart moves» Greate Ocean Publishers Arlington, Virginia)

Мирка Кнастер «Мудрость тела» издательство Эксмо 2002/ Mirka Knaster «Discovering The Body’s Wisdom» Bantam Books New York, Toronto London Sydney

Н. П. Бехтерева «Магия мозга и лабиринты жизни». М. 2007 издательство «Сова».

С. К. Масгутова, А. В. Колесников «Гимнастика Мозга и язык движений тела», развивающая кинесиология для детей испытывающих трудности в развитии. ИХО РАО и образовательное учреждение психологической помощи «Восхождение». Пособие для педагогов, психологов и родителей. М., 2000 г.

Светлана Тян, Дмитрий Атланов «Уникальный детский массаж». М 2008 издательство «Центрполиграф»

Семенов Э. В. Физиология и анатомия. М 2000

Сулхан‑Саба Орбелиани «О мудрости вымысла» Гослитиздат Москва 1951

Энтони де Мелло «Когда Бог смеется». София 2004/ (Anthony de Mello, S.J. «The prayer of the Frog» vol.2).

«Brain Gym» Teacher’s Edition Revised Paul E. Dennison, Ph. D., Gail E. Dennison Edu‑Kinesthetics, Inc. Ventura, California

Aneta Giczewska «Fenomen dotyku» a‑Centrum. Sroda Slaska 2005

1. Донна и Стивен Финандо «Исцеляющие руки», М. «Эксмо‑пресс» 2001/Donna and Steven Finando «Iformed touch». 1999 [↑](#footnote-ref-1)
2. Карла Ханнафорд «Мудрое движение»/ (Carla Hannaford, Ph. D «Smart moves» Greate Ocean Publishers Arlington, Virginia) [↑](#footnote-ref-2)
3. Данилова Н. Н., Крылова А. Л. Физиология высшей нервной деятельности. – М.: Учебная Литература, 1997 [↑](#footnote-ref-3)
4. Энтони де Мелло «Когда Бог смеется». София 2004/ (Anthony de Mello, S.J. «The prayer of the Frog» vol.2). [↑](#footnote-ref-4)
5. **Дэвид Чемберлен «Разум вашего новорожденного ребенка». М 2004 Независимая фирма «Класс»/** (David Chamberlain «The Mind for Your Newborn Baby» North Atlantic Books Barkley, California). [↑](#footnote-ref-5)
6. Мирка Кнастер «Мудрость тела» издательство Эксмо 2002/ Mirka Knaster «Discovering The Body’s Wisdom» Bantam Books New York, Toronto London Sydney [↑](#footnote-ref-6)
7. Сулхан‑Саба Орбелиани «О мудрости вымысла» Гослитиздат Москва 1951 [↑](#footnote-ref-7)