

Светлана Смирнова, Ольга Цыплёнова

*Снятие учебного
и рабочего стресса.
Интегративная
кинесиология*



Светлана Смирнова, Ольга Цыплёнок

*Снятие учебного и рабочего стресса.
Интегративная кинесиология*

3-е издание, переработанное и дополненное

Брошюра подготовлена для просветительских целей
на основе опыта психологического консультирования и материалов
отчётов об исследованиях, проведённых под руководством
О.И. Троицкой группой психологов
(С. Смирнова, Г. Горина, О. Гутман, Т. Исакова, О. Цыплёнок)
в рамках проекта Центра развития межличностных коммуникаций
«Школа без стресса»



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ
КОММУНИКАЦИЙ



Москва 2017

УДК 159.9
ББК 88.53

С 50

Смирнова С. Цыплёнок О.

С 50 Снятие учебного и рабочего стресса. Интегративная кинесиология. 3-е издание, переработанное и дополненное / Светлана Смирнова, Ольга Цыплёнок. – М.: ЛУч, 2017. – 128 с.: ил.

ISBN 978-5-88915-096-1

Данное пособие рассказывает о авторском методе «Интегративная кинесиология», который изучает взаимосвязь тела человека с его эмоциями и разумом, и включает в себя последние достижения в области психологии, педагогики, физиологии и нейрофизиологии. В нём описаны результаты исследований, которые проводились с участниками образовательной программы «Снятие учебного и рабочего стресса (телесно-ориентированные методы)» проекта «Школа без стресса», по внедрению упражнений «Гимнастика мозга» в работе с детьми. Материалы брошюры будут полезны и специалистам, работающим с детьми, и родителям, и всем, кто интересуется темой познания себя и окружающих.

УДК 159.9
ББК 88.53

Охраняется законом об авторском праве

ISBN 978-5-88915-096-1

© МОФ «Центр развития межличностных коммуникаций», 2017
© ООО ИД «ЛУч», 2017

Содержание

Введение **4**

О стрессе **6**

О методе **14**

Его величество Тело **18**

О курсе **31**

Доминантные профили,
или Почему мы так по-разному учимся **38**

Базовые схемы движений **54**

Про исследование **78**

Исследование со старшеклассниками **87**

Про внедрение полученных на курсах знаний **96**

Выводы по внедрению проведения упражнений ГМ
в начальной школе **101**

Результаты программы обучения **103**

Приложение. «Гимнастика мозга». Все упражнения **110**

Введение

Уже 10 лет, с 2006 года мы преподаём обучающий курс «Снятие учебного и рабочего стресса (телесно-ориентированные методы)». За это время его прослушали учителя классов КРО, начальной школы, учителя-предметники (русский язык и литература, математика, биология, история, физкультура), логопеды, школьные психологи и психологи детских садов, а также воспитатели детских дошкольных учреждений и методисты. Интерес к нашей программе проявляют и руководители учебных заведений. Благодаря их активному участию в школах, где прошли обучение и руководители и учителя, постепенно меняется отношение ко всем участникам образовательного процесса.

В данном издании мы решили оставить материалы исследований и практики внедрения метода в начальной и старшей школе. Так же этот раздел дополнится практикой и результатами работы с использованием наших методов в детских садах.

Для тех, кто совершенно не знаком ни с методом, ни с принципами и теориями, на которых он основан, будет полезна часть, где описывается влияние стресса на человека и подробно объясняется, как тело задействовано в этом процессе.

Отдельная глава посвящена врождённым особенностям человека «Доминантный профиль», влияющим на его восприятие информации, способы запоминания и поведение в стрессе. Так же в отдельной главе мы уделили внимание базовым схемам движения и описали практические упражнения, помогающие детям и взрослым лучше владеть своим телом и быстрее прорабатывать нервные связи, необходимые для успешной деятельности.

В связи со всеми дополнениями мы надеемся, что данное издание будет полезно и специалистам, работающим с детьми, и родителям, и всем, кто интересуется темой познания себя и окружающих.

Авторы брошюры выражают благодарность за помощь и поддержку проекта «Снятие учебного и рабочего стресса (телесно-ориентированные методы)» Центру развития межличностных коммуникаций. В течение десяти лет Центр не только предоставлял нам возможность преподавания и исследования, но и создавал атмосферу конструктивной, высокопрофессиональной совместной деятельности.

Мы благодарим Московский городской психолого-педагогический университет и Институт психолого-педагогических проблем детства РАО за активную просветительскую работу и помощь в реализации нашего проекта.

Особенно хочется высказать слова признательности Людмиле Александровне Путиной за её интерес и живое участие, которое способствовало воплощению проекта в жизнь. Благодаря её активной позиции и пристальному вниманию к судьбе школ у учителей и школьников появилась возможность в получении реальной психологической помощи и освоении новых горизонтов.

Мы глубоко благодарны нашему вдохновителю, научному руководителю и коллеге Ольге Иосифовне Троицкой, чья энергия, знания и поддержка способствовали развитию и распространению метода. Благодаря ей огонёк интереса к данной методике превратился в источник тепла и силы не только для нас, но и для несчётного числа слушателей курса, а также родителей и детей, которым в первую очередь адресован этот метод. И конечно, спасибо нашей исследовательской группе: Галине Борисовне Гориной, Ольге Феликсовне Гутман, Татьяне Валерьевне Исаковой, чей энтузиазм и исследовательская пылкость помогли собрать и обработать большое количество теоретического и практического материала.

Мы выражаем признательность московским школам № 692, 1240, 656, 669, 190, 1905, 858, 867, 828, 992, Московскому кадетскому корпусу № 1 за сотрудничество и партнёрство, а также нашим замечательным коллегам из Калининграда.

А теперь мы с удовольствием переходим к ознакомлению читателей с методом, которому мы обучаем в нашей интегративной программе, и с теорией, которая объясняет эффективность его в работе по снятию и коррекции учебного стресса.

Сокращения терминов, применяемые в тексте издания

ОК – образовательная кинесиология

ИК – интегративная кинесиология

ГМ – гимнастика мозга

МТ – мышечный тест

КРО – коррекционно-развивающее обучение

О стрессе



При слове «стресс» многие уныло махнут рукой: «Плавали, знаем и по сей день в нём барахтаемся, а что делать?», другие займут активную позицию: «Скажем стрессу “нет!”», кто-то пожмёт плечами: «Болезнь 21 века». Впрочем, наверняка найдутся и те, кто знает, что стресс не что иное, как адаптационный синдром. В рамках теории Г. Селье (а именно его открытия легли в основу концепции стресса, и он был немало удивлён, что никто не обнаружил это задолго до него) к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные средовые воздействия в случае, если они запускают ряд общих биохимических изменений, которые помогают человеку справляться с возросшими требованиями, т. е. выполняют адаптационную функцию. Более того, Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и разработа-



ем соответствующую философию жизни» (Г. Селье. «Стресс без дистресса». Рига, 1992). Впрочем, и без Селье хорошо известна бытовая расхожая фраза: «Что нас не убивает, то делает нас сильнее!».

Почему же мы говорим именно о *снятии стресса* на наших курсах и подробно рассматриваем и практически используем методики, помогающие справиться со стрессом? Дело в том, что в жизни происходит упрощение научных концепций до практического осмысления и применения, и три фазы стресса (их описывал Селье: фаза мобилизации ресурсов организма, фаза приспособления к стрессовому фактору – адаптационная фаза и фаза истощения, когда ресурсов для адаптации недостаточно) свели к одной – фазе недостаточности ресурса, т. е. когда внешние (и позже, когда мы говорим о психологическом стрессе, – внутренние) требования превышают возможность человека адекватно приспособиться и продолжать жить на достойном для себя уровне. Иначе говоря, когда нарушается равновесие между требованием к человеку и его ресурсами. Находиться в таком состоянии длительное время невозможно, поскольку это состояние начинает приводить к изменениям, влияющим на качество жизни человека как в социуме, так и на физическом и психологическом уровне. Все эти влияния и изменения иногда приводят к таким явлениям, как болезнь в широком понимании этого слова.

На наших курсах мы исследуем внешние и внутренние стрессовые факторы. Ведь очень важно распознать вовремя своё состояние, а дальше попробовать изменить его. При невозможности изменить – добавить ресурс (и знать откуда его взять). Понимая, как формируется стресс, мы можем отнестись лояльно к себе или к другому, находящемуся в ситуации повышенного напряжения; ответить на вызов, накопив полезный опыт по преодолению похожих «трудных ситуаций». Мы также исследуем и учимся замечать, что происходит с нами во время стресса; в чём мы испытываем ограничения; какие ресурсы, наоборот, высвобождаются, и как себе и другому мы можем помочь в ситуации, когда наработанного опыта преодоления тяжёлой ситуации не хватает. Таким образом, мы обращаемся к понятию «стресс» не только в области физиологии (про что изначально говорил Ганс Селье), но и в области социологии и психологии.

И конечно, в зоне нашего пристального внимания находится школа!



По мнению Карлы Ханнофорд, выделившей влияния стрессовых воздействий на школьников, стрессорами могут быть электрические (энергетические) факторы (недостаточное потребление воды, недостаток кислорода, внешние энергетические поля); несбалансированное питание; медицинские факторы (приём антибиотиков, аллергии, инфекции), которые в свою очередь влияют на отставание в развитии ретикулярной формации и передних долей мозга; недостаток сенсорной стимуляции, недостаток движения; чрезмерные родительские ожидания и требования общества; соревновательные моменты в обучении; несоответствие обучения возрастным нормам; нарушение последовательности учебной программы. А также протяжённые во времени незначительные, но всё же превышающие адаптационную способность раздражители, особенно в детском возрасте, – т. е. стресс, связанный с действием повседневных перегрузок (микрострессоров). К повседневным микрострессорам можно отнести незначительные повседневные события, которые, тем не менее, ощущаются как оскорбительные, угрожающие и плохо сказывающиеся на самочувствии. Это может быть недовольство соб-



ственной внешностью; болезнь кого-то из членов семьи и связанная с этим необходимость ухода за ним; повышение цен на потребительские товары; необходимость посещать коллектив с враждебным для человека окружением; рабочие и учебные стрессы; транспортные стрессы (ежедневные поездки в переполненном автобусе, пробки на дорогах). Сила микрострессоров во многом определяется протяжённостью их воздействия по времени. Даже при малой силе воздействия самого стрессора его действие, продолжающееся длительное время и объединённое с воздействием других стрессоров, может субъективно восприниматься человеком как тяжёлое испытание.

Итак, как же переживается человеком ощущение стресса и на какие аспекты жизнедеятельности он влияет? Ощущение стресса, независимо от его причины и вида, на субъективном уровне переживается прежде всего как эмоциональное состояние. Любой действующий на человека раздражитель получает двойную интерпретацию в ЦНС: объективную, рациональную, происходящую в коре головного мозга, и субъективную, эмоциональную, через оценку раздражителя, происходящую в лимбической системе. Если субъективная информация имеет негативную окраску, она автоматически запускает последовательности соответствующих физиологических реакций. В том случае, если нет восприятия угрозы, стрессовой реакции не возникает. Распространение стрессовой реакции далее осуществляется через вегетативную нервную систему. Вот мы и упомянули три важных составляющих: мышление, эмоции, тело.

Что же происходит с нашими детьми и с нами, когда мы попадаем в ситуацию, которая становится для нас стрессовой? Итак:

1. Мышление трактует ситуацию как неблагоприятную или угрожающую чем-то человеку (сейчас меня унижат, опозорят перед всем классом, будут ругать родители, начальство выразит недовольство, снова будет ситуация, с которой я не знаю что делать), т. е. происходит рациональная оценка ситуации: угроза, в моём опыте положительного выхода из подобной ситуации нет; не справлюсь.

2. Включаются эмоции, которые сигнализируют: тревога, опасность, страх, паника, злость, стыд.

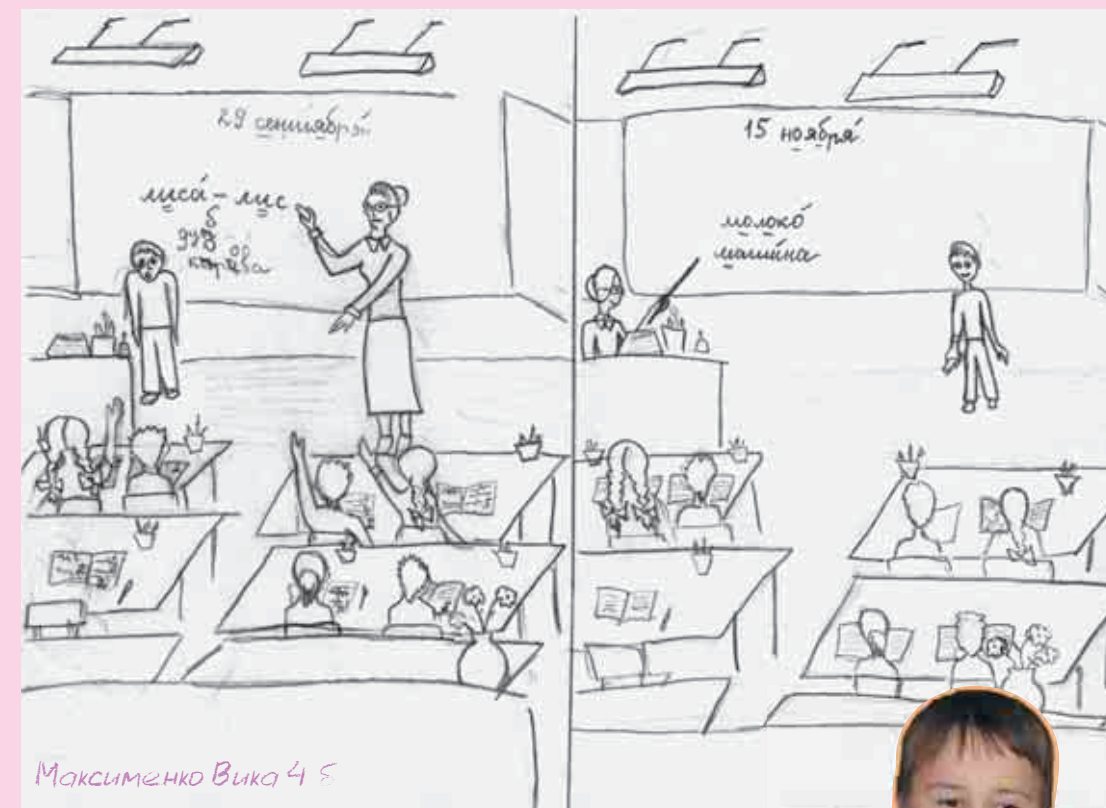
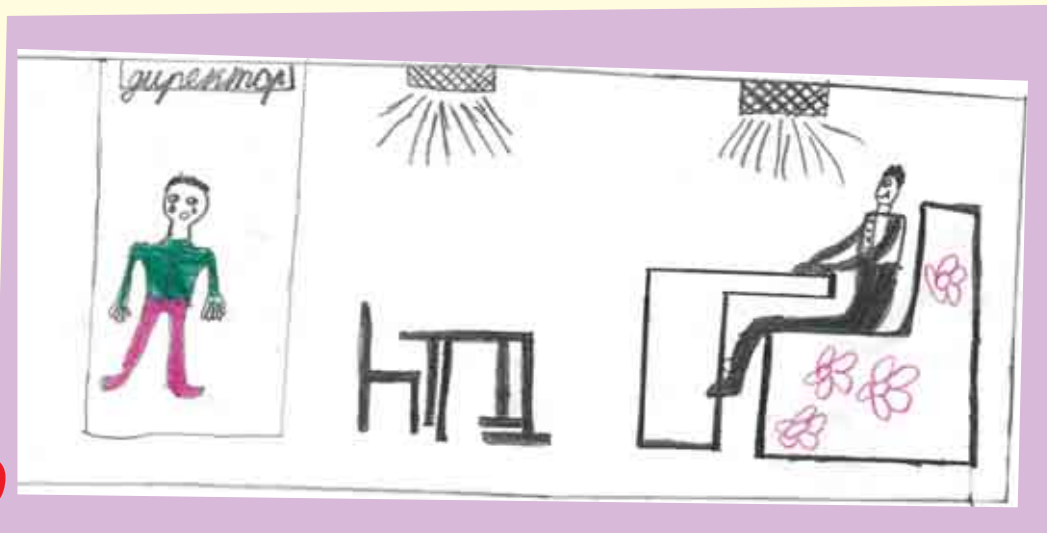


3. В ответ на эти импульсы тело запускает древнейшую программу поведения в опасных ситуациях, доставшуюся нам в наследство от прапращуров, а точнее, от животных. Программа эта очень простая: мы или нападаем, или убегаем, или замираем (и тут как раз физиологически запускаются те самые биохимические процессы в организме, вырабатывающие гормоны для осуществления данной реакции). Вернее, хотим это сделать, но...

Как можно убежать из класса во время урока? или ударить начальника? Нельзя. И тогда неизрасходованная энергия (ага, те самые гормоны, адреналин и норадреналин, которые вырабатываются на первой стадии стресса) продолжает оставаться в теле в виде химических веществ, выделенных организмом для успешного отражения опасности, и накапливается в определённых зонах тела – в мышцах. В мышцах потому, что для отражения нападения надо или убежать самому, или напасть первому, а это значит должна пройти симпатическая активация, увеличиться частота сердечных сокращений, чтобы доставить большое количество крови к скелетным мышцам (именно им противостоять атаке). Уровень глюкозы в крови повышается, кроме этого ещё и интенсивность дыхания возрастает для лучшего обеспечения кислородом. Представляете, какой вброс происходит и не расходуется? Эти «накопления» стресса мы можем заметить по привычным для нас позам: плечи опущены, голова втянута в плечи, поясница скрючена, глаза бегают (поза убегания).

Либо другой набор внешних проявлений стресса: плечи и шея избыточно отведены назад, поясница прогнута, и для равновесия отрастает животик, зрение сфокусировано на одной точке (поза нападения).

Человек в стрессе будто одет в телесный панцирь – хоть что-то, что сможет защитить, т. е. мышцы хронически напряжены и как бы пытаются удержать человека в этой позе, ибо только она является для него устойчивой при стрессе. А поскольку человек – система взаимосвязанная, то в результате через зажатые мышечные зоны с трудом начинают проходить сигналы от мозга к важным органам тела и обратно, а также блокируются или неадекватно воспринимаются свои и чужие эмоции. Человек начинает намного быстрее уставать при выполнении даже простых заданий. При



этом ещё страдают наиболее ослабленные органы, и человек начинает болеть. Как давно уже доказано учёными, исследовавшими работу мозга, когда человек сильно эмоционально включается в ситуацию, первое, что страдает, – мыслительная и творческая деятельность. На когнитивном уровне происходит нарушение внимания, страдают процессы, связанные с памятью (запоминание и воспроизведение), а уж понимание какого-то нового материала кажется вообще невозможным. Следовательно, ни о какой нормальной учёбе не может быть и речи.

Однако существуют простые и эффективные методы, с помощью которых можно справиться с ситуацией. Одним из них является «интегративная кинесиология» (ИК). В качестве примера приведём позитивный опыт, демонстрирующий возможность постепенного возвращения к полноценному учебному процессу благодаря целенаправленному применению упражнений ИК.

После двух недель выполнения упражнений учитель начала отмечать повышение объема выполняемых заданий, также значительно снизился уровень агрессивности в классе



Пример.

Во втором классе КРО нами проводилось исследование, которое продолжалось с начала марта до начала мая, т. е. класс уже проучился в данном составе с этим учителем большую часть учебного года. К началу исследования, несмотря на все старания учителя, у детей продолжали проявляться стойкие патологические особенности: повышенная утомляемость и, как следствие, отвлекаемость, очень низкий уровень личного творчества и инициативы. Также довольно часто происходили ссоры с одноклассниками и отсутствовали контакты с детьми из других классов. Поскольку это класс КРО, совершенно естественно, что у каждого ребёнка были свои пробелы в образовании, а иногда и тяжёлая запущенность по предметам.

Первый год большинство детей учились в обычных классах, где практически все они столкнулись с ситуацией своего полного неуспеха и по итоговым результатам годового обучения были переведены в класс КРО. При первичном обследовании у детей наблюдались все признаки длительного стресса, множество телесных проявлений – зажимов, особенно в области плечевого пояса, а также тики и навязчивые движения.

В течение двух месяцев каждый день учитель проводила с учениками пятиминутки на протяжении всего учебного дня, во время которых выполнялся определённый набор упражнений. Перед контрольными работами по математике и русскому языку к привычному для учащихся набору упражнений предлагались дополнительные упражнения. Что же начало происходить дальше?

Первое изменение заметили сами дети. Они стали говорить учителю, что уроки как-то незаметно пролетают. Это свидетельствует о том, что снизился уровень утомляемости и, как следствие, у детей появился интерес и эмоциональная включённость в процесс обучения.

После двух недель выполнения упражнений учитель начала отмечать повышение объёма выполняемых заданий, также значительно снизился уровень агрессивности в классе. Ещё спустя две недели кардинально изменилось выполнение творческих заданий. Дети начали предлагать какие-то свои идеи, в рисунках стали использовать намного больше красок, чем раньше. На протяжении длительного времени сохранялась тенденция к более спокойному поведению и большей усидчивости на уроках. На переменах ученики стали играть с ребятами из соседних классов.

Кроме того, у каждого из детей начали происходить позитивные изменения в учебной деятельности. После каникул, во время которых, естественно, упражнения не делались, у некоторых детей наблюдалось возвращение симптомов, демонстрируемых до начала исследования. Но буквально через пять дней учёбы и выполнения упражнений произошло выравнивание.



На этом примере можно увидеть, как стрессовая ситуация становится препятствием для нормальной учебной деятельности, раскрытия творческого потенциала, успешного общения с окружающими. Также на примере возвращения некоторых детей к привычному «невключённому» состоянию после каникул можно понять ещё одну особенность влияния стресса на человека. Мы так устроены, что чем дольше длится стресс, тем надёжнее мы запоминаем это состояние на разных уровнях:

– на уровне тела – в виде привычных зажимов;

– на уровне эмоций – в виде привычного «соскакивания» в неприятные переживания или блокировку любых эмоций;

– на уровне мышления – в виде невозможности найти выход из тупика.

Выдающийся отечественный нейрофизиолог Н.П. Бехтерева в своих исследованиях деятельности мозга назвала такое привыкание «Устойчивым патологическим состоянием» (УПС). Она отмечала, что для выхода из него нужно время и целенаправленное воздействие, своеобразное перепрограммирование в новое (или хорошо забытое старое) позитивное состояние. Эффективнее всего действовать одновременно с трёх сторон: тела, эмоций и мышления.

В приведённом выше исследовании упражнения ИК помогли снять стрессовые телесные зажимы, активизировали определённые зоны мозга учеников, направленные на познавательную деятельность, и остановили привычную стрессовую эмоцию, расширив репертуар эмоционального реагирования. Кроме того, важно отметить, что учитель делал акцент на достижениях детей, и они постепенно стали больше доверять самим себе. Родители также заметили изменения к лучшему и в большинстве случаев говорили об этом детям, позитивно закрепляя таким образом новый опыт своих детей на эмоциональном уровне.

Также очень эффективными оказались разъяснения важности выполняемых упражнений, создание позитивной мотивации. Дети знали, что делают их, чтобы помочь своему телу настроиться на хорошую учёбу, чтобы лучше запоминать, читать, понимать и т. д. Для них было важно, что они помогают себе сами. А учитель, в свою очередь, подбирала учебные задания с учётом возросших способностей детей и постоянно обращала внимание на их каждодневные достижения, маленькие победы над привычным состоянием постоянного неуспеха. На этом примере хорошо видно, что применение методов ИК становится для современной школы прекрасным дополнением к существующим учебным программам, поскольку снимает стрессовое состояние и мотивирует к учёбе.

Далее подробнее о методе.



Одно из упражнений, выполняемых учениками ежедневно, «Перекрёстные шаги»

Для нас, людей преподающих это направление и регулярно применяющих его в работе и личной жизни, – это уникальный метод, который возвращает детям уверенность в собственных силах, а взрослым помогает достигать поставленных целей наиболее эффективно; метод, который раскрывает для каждого новые горизонты собственных возможностей.

Немного истории. Возможно, вы уже знаете, что первый вклад в науку о движении человека внёс Аристотель (384–322 гг. до н. э.), впервые описавший действие мышц и осуществивший их геометрический анализ. Он сравнивал работу мышц животных и человека, важность опоры для ходьбы, рассматривал гимнастику наряду с музыкой и грамматикой необходимой составляющей в подготовке человека. Да, ему было присуще целостное видение организма как взаимосвязанной системы. Правда, его взгляд на мозг сейчас нам покажется странным. Впрочем, уже чуть позже тему

движения и мозга развил Клавдий Гален (129–201 гг. н. э.), который доказал, что мозг является средоточием движения, чувствительности и душевной деятельности. А также сделал вывод, что «без нерва нет ни одной части тела, ни одного движения, называемого произвольным, ни единого чувства». Если мы в историческом и культурном развитии перенесёмся от античности через средние века (там тоже было много исследований и открытий, посвящённых движению и психике) в прошлый век и в Россию, то обязательно увидим пристальное внимание отечественных психологов и физиологов к движению и его влиянию на формирование психики. Всемирную славу Н.А. Бернштейну принёс труд «О построении движений», вышедший в свет в 1947 году. А его описание уровней построения движений и связи их с нервной системой и высшими корковыми отделами мозга открыли большую иссле-



Ребёнок, находящийся в разбалансированном состоянии, тратит на простые действия очень большое количество времени

довательскую поляну для нейропсихологии, которая углубила и расширила эти знания. И в то же время в нашей стране все эти явления скорее исследовались, изучались, в крайнем случае применялись в клинической практике к различным патологиям. Западный мир в это же время шёл другим путем. Опираясь на наработки Н.А. Бернштейна, А.Р. Лурии и других выдающихся учёных, у нас и за рубежом разрабатывались методы, применимые к любому человеку в различных ситуациях, т. е. открывалась практическая возможность применения теоретических исследований на более широкой выборке, в том числе и коррекционной. А возможность коррекции для более успешной адаптации к изменяющимся новым условиям – было одним из запросов в Америке в 70-е годы. Пол Деннисон, создатель программ по образовательной кинестетике, стал одним из таких практиков.

Всю свою профессиональную жизнь он посвятил сфере образования. Начиная свою деятельность с обучения чтению. Его открытия основаны на понимании взаимосвязи физического становления, речевого развития и учебных достижений личности. В 1975 году он получил докторскую степень в области образования за исследования и практическую деятельность в обучении чтению и взаимосвязи с когнитивным развитием и мышлением. Образовательная кинестетика включает в себя несколько взаимосвязанных направлений, одним из которых является «**Гимнастика мозга**». Название выбрано не случайно. Дело в том, что разрабатывалась методика в центре для неуспевающих под названием «Долина». Именно там в течение 20 лет Деннисон помогал детям и взрослым успешно справляться с их трудностями, поэтому нужно было найти название, привлекательное для детей и в то же время отражающее суть происходящего. Гимнастика мозга – это специально подобранные упражнения, в основе которых лежат естественные движения детей в раннем возрасте, дополненные разработками нейропсихологов, биомехаников, оптометристов. Упражнения эти довольно просты, не требуют много времени и силы для выполнения. Их легко делать в игровой форме, они доступны и взрослым и детям. Вместе с тем эффективность их очень высока. Это подтверждают и большой практический опыт наших американских коллег, и наши исследования.

«Образовательная» не только потому, что этот метод успешно применяется в сфере обучения, а ещё и потому, что те, кто приходит обучаться по данной программе, начинают получать знания и навыки о законах существования своего собственного тела, а также о неразрывной связи тела, мозга, эмоций. Не случайно здесь мы говорим «приходят». На обучение можно направить, порекомендовать, в конце концов, заставить его получить, но только сам человек может пройти собственный путь и прийти к осознанию потребности и насущной необходимости таких знаний и навыков.

Слово «кинестетика» произошло от греческого корня kinesis, что означает «телесное ощущение» (греч. κινέω – «двигать, прикасаться» + греч. Αἴσθησις – «чувство, ощущение»).

Таким образом, название метода «Образовательная кинестетика» можно перевести как приобретение и интеграция знаний о своём вос-

приятию, о своих ощущениях, в том числе от ощущения положения и движения собственного тела в пространстве.

В 90-х годах метод попал в Россию и своей практической направленностью и устойчивыми результатами заинтересовал многих специалистов. Одними из первых прошли это обучение системный семейный терапевт Ольга Иосифовна Троицкая и психолог Галина Анатольевна Дубравина и стали воплощать его в своей практике. Результаты показались настолько интересными, что метод в дальнейшем стал обогащаться и расширяться за счёт исследований и практической деятельности уже на нашей российской поляне. За 20 лет выработался авторский курс, куда было внесено много различных наработок нашей команды, которую Ольга Иосифовна Троицкая собрала для того, чтобы делиться этими уникальными знаниями со всеми желающими. Знания из телесно ориентированных, арт, психодраматических, системно-семейных направлений органично дополнили разработанную Полом Деннисоном программу. В связи с этими изменениями мы решили переименовать наш подход в «Интегративную кинесиологию». И несмотря на переименование и дополнения в подходе, точка входа в работу осталась прежней: мы начинаем работать с самой первой структурой в онтогенезе – с телом.



Его величество тело



Видимо, самой природой человек задуман как существо гармоничное. Возможно, кто-то из вас помнит рассказ о трёх китах, держащих землю на своих спинах, и если один из китов решит уплыть, то земля рухнет. Так и человеческая гармония основана на трёх началах: мышление (интеллект), эмоции (чувства), тело. В идеале между ними должны быть прочные связи, и каждый элемент системы должен вносить свой равноценный вклад в решение любой жизненной ситуации (см. рис. 1). Но, к сожалению, болезни, стрессы, и недостаточное понимание важности взаимодействия всех этих трёх начал приводят к сложностям различного рода. И наша личностная «земля» рушится. Видимо, не случайно в стрессовой ситуации говорят: «Земля из-под ног ушла».



Давайте рассмотрим, как происходит и к чему приводит разрушение связей между мышлением, эмоциями и телом на примере из жизни одного мальчика.

Пример

Андрей А., 9 лет. На приёме у психолога родители жалуются на его отказ учиться, делать домашние задания, а также очень частые эмоциональные вспышки, во время которых он может убежать неизвестно куда или в своей комнате биться головой о стены. После общения с учителем и нескольких встреч с Андреем и его родителями вырисовывается следующая картина. Андрей мальчик честолюбивый. На самом деле он очень бы хотел учиться хорошо, причём всегда. Любая неудача в школе или при выполнении домашнего задания приводит к стрессу, при котором, пользуясь нашей схемой, можно сказать, что связь между мышлением и эмоциями, мышлением и телом пропадает (см. рис. 2).

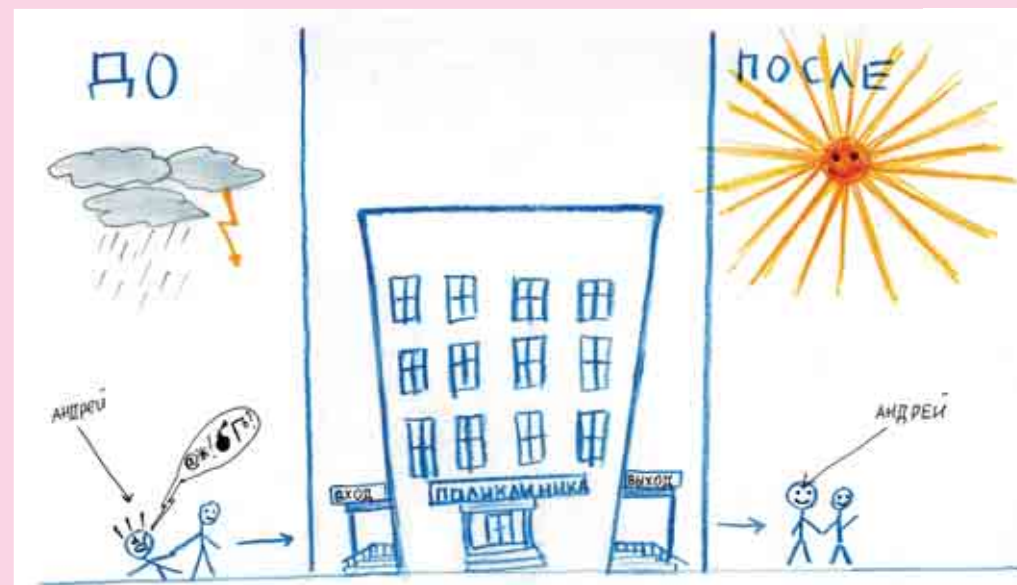


Эмоции в этот момент преобладают самые мрачные: стыд, злость на себя и окружающих, отчаянье. И тело спасает своего хозяина «бегством» куда глаза глядят, запуская таким образом естественный механизм успокоения. В процессе «бега» эмоциональное напряжение сбрасывается, Андрей успокаивается. Связь эмоций и тела с мышлением восстанавливается, но, как вы догадываетесь, выхода из этой ситуации мальчик не находит. И тогда он начинает себя ругать, а родители присоединяются к этому процессу, считая его важным воспитательным моментом осознания Андреем своей неправоты. И снова возникают сильнейшие чувства, направленные в данном случае прежде всего на наказание себя, и тело снова приходит «на помощь». Андрей бьётся головой (тупой и бездарной, с его точки зрения) о стену, таким образом наказывая себя и сбрасывая эмоциональное напряжение. Вот такая безрадостная картина.

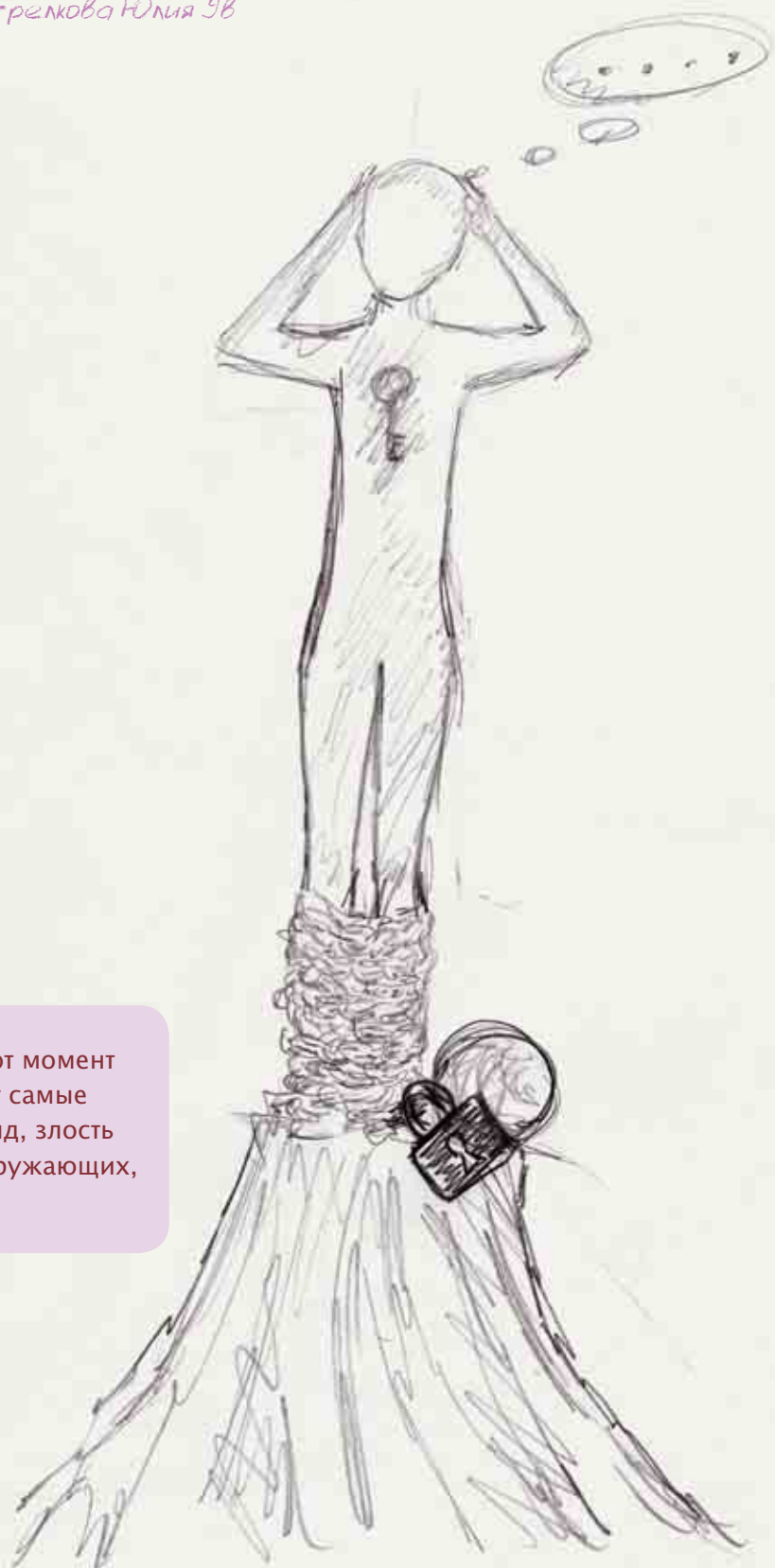
Работа психолога была направлена на упрочнение связей между мышлением, эмоциями и телом. На индивидуальных встречах с мальчиком разбирались ситуации, вызывающие стресс, для того, чтобы мальчик осознал, что с ним происходит, рассматривались и разыгры-



Одно из рекомендованных Андрею упражнений: «Позитивные точки»



Стрежкова Юлия 9в



Эмоции в этот момент преобладают самые мрачные: стыд, злость на себя и окружающих, отчаянье

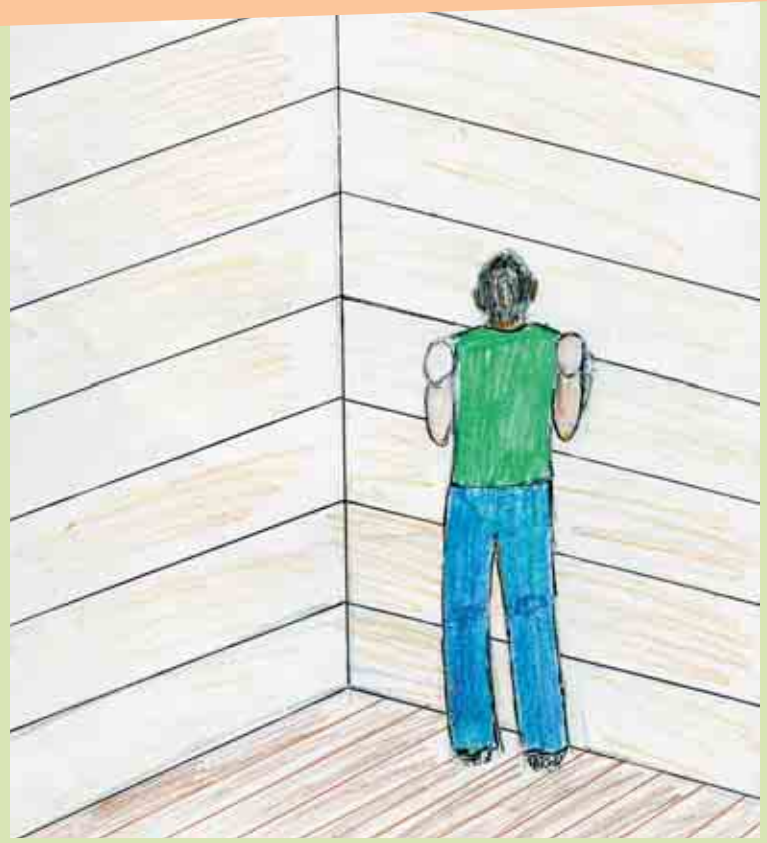
вались различные варианты другого поведения в этих ситуациях, проводились беседы с родителями. И, конечно же, использовались методы ОК. Прежде всего, были подобраны подходящие для этой ситуации упражнения, которые можно делать во время приготовления уроков и в школе перед ответственными мероприятиями, контрольными работами и т. п.

Подробнее об этих упражнениях и принципах их действия мы поговорим позже. На этом примере только поясним, что их выполнение приводило к снятию эмоционального напряжения перед заведомо стрессовой ситуацией. Плюс благодаря этим упражнениям тело настраивалось на предстоящую учебную деятельность, а мышление подключалось, поскольку Андрей осознавал, на что направлены выполняемые им действия. Связи «мышление – эмоции», «мышление – тело» были восстановлены. По отзывам родителей, эмоциональных вспышек стало намного меньше, и выход ребёнка из этого неблагоприятного состояния начал происходить быстрее. В школе мальчик стал чаще отвечать на уроках, перестал отказываться от выполнения домашнего задания.

К сожалению, мы чаще всего не знаем, какие возможности заложены в нашем теле или иногда забываем про это, занимая привычную позицию, что тело лишь слуга интеллекта. В первый год своей жизни человек развивается в основном через движение. Мало кто догадывается, что неуклюжие попытки встать, перевернуться, попробовать на вкус собственную ножку тренируют не только тело, но и закладывают основы мышления, механизмы ориентации в пространстве, собирают все его ощущения от органов чувств в единую интегрированную схему, которая в дальнейшем будет обрастать более сложными связями. И всё это станет важной базой как для обучения, так и для дальнейшего поведения ребёнка.



Заглянув на многие занятия для дошкольников, мы можем услышать: «Не вертись. Сиди спокойно!» А выражение «Дети, не бегайте!» является одним из самых популярных в нашей стране



С каждым годом большинство наших детей, особенно жители больших городов, всё дальше и дальше идут по пути разрыва интегрирующих связей между телом, мышлением и эмоциями. Они проводят большое количество времени сидя перед телевизором, компьютером, заполняя своё время видеоиграми. Да и у большинства взрослых активно двигающийся ребёнок вызывает раздражение и беспокойство. Его постоянно одёргивают, усмиряют, иными словами «обездвиживают». Но только спокойного познания мира не существует. Невозможно, сидя за партой или телевизором, постичь многообразие мира. Ребёнок, используя именно такой метод получения информации, часто более пассивен в своей деятельности, быстрее утомляется, он не готов к адаптивному реагированию на изменение обстановки. В современном мире такой обездвиженный образ жизни присущ как детям, так и большинству взрослых вокруг них. Этот мир почти исключает естественные свободные движения, так присущие детям, когда у них есть возможность просто свободно «побеситься». И занятия физкультурой, в лучшем случае два раза в неделю по 40 минут, не становятся адекватной заменой спонтанным разнообразным движениям ребёнка.

К сожалению, большинство родителей интеллект рассматривают как функцию, находящуюся в голове, а тело – как приставку, которая переносит голову куда надо. Часто в теле видится даже досадная помеха «настоящей» учёбе. Заглянув на многие занятия для дошкольников, мы можем услышать: «Не вертись. Сиди спокойно!». А выражение «Дети, не бегайте!» является одним из самых популярных в нашей стране.



Образ жизни как детей, так и большинства взрослых вокруг них включает мало естественных свободных движений и требует специальных постоянных упражнений

Таким образом, постепенно, начиная с самых ранних лет, происходит уход от заложенного природой механизма снятия напряжения через естественное движение, который является основой развития мышления, творческого подхода к жизни.

Ведь информация, которую мы получаем через глаза, уши, нос, язык, кожу и мышцы, является очень важной основой наших знаний о мире. Тело выступает посредником учения, поскольку оно собирает все ощущения, передающие нам информацию о мире и о нас самих. Именно раскрытие и освоение ребёнком возможностей своего тела в возрасте от рождения до 4–5 лет приводит к формированию первичных сенсорных схем и нервных связей. В дальнейшем на этом базируется вся мыслительная деятельность. Давайте проиллюстрируем это утверждение на примере развития движения глаз.



Пример

Полная зрительная картина у младенца формируется только к восьми месяцам. Для того чтобы это произошло, он постоянно всё трогает, нюхает, пробует на вкус и рассматривает. Его глаза совершают огромное количество микродвижений. Он собирает информацию от всех органов чувств, чтобы потом отдельные части сложить в целую картинку. В это время его мозг занят выстраиванием сложных связей, основанных на богатстве получаемой от тела информации. Позднее, овладев речью, ребёнок бы мог озвучить этот процесс примерно так:



«гладкий, круглый, прохладный, на вкус противный – это мячик». Даже во взрослом состоянии у многих из нас сохраняется желание потрогать то, что мы видим. Ведь тогда информация становится полной. Эта связь видения и прикосновения становится очень востребованной в учебной деятельности, особенно в процессе обучения письму. К сожалению, как уже отмечалось выше, с самого раннего возраста детей приучают не двигаться во время занятий, а также смотреть только на доску, учителя или в тетрадь. Однако эти ограничения не учитывают тот факт, что зрение и эластичность хрусталика тесно связаны с движениями тела.

Чтение книги – это фокусировка зрения на близкое расстояние, которого нет в природе. В естественных условиях глаз постоянно фокусируется то близко, то далеко и за счёт этого меньше утомляется и больше отдыхает. В учебной деятельности мы переулавливаем глаз, заставляя его сканировать информацию на одной плоскости – из книги или с доски. В связи с этим длительное чтение без отдыха, пристальный взгляд, недостаточно частое моргание (моргание способствует увлажнению глаз и ослаблению фокусировки) приводит к ранней близорукости. Также «застывание» взгляда не способствует, как вы догадались, лучшему усвоению материала, поскольку «зажатые» глаза приводят к зажимам в теле, а зажимы в теле приводят к ухудшению проводимости сигналов от головного мозга к другим органам и обратно.



Попробуйте застыть глазами на этих строчках, при этом поставьте целью отследить сколько зажатых мышц в теле у вас сразу образовалось! И обратите внимание, вы наверняка задержали дыхание, а дыхание обеспечивает нас кислородом, который так необходим мозгу для лучшего обучения. Поэтому следует делать перерывы в занятиях примерно каждые 10 минут, чтобы восстановить естественное трёхмерное зрение, когда человек видит то ближе, то дальше, то по сторонам (периферию). И конечно, в этот перерыв очень хорошо вернуться в естественное трёхмерное пространство, т. е. подвигаться. Не обязательно всем телом, иногда достаточно только глазами, но определённым образом. Упражнения ОК дают возможность вернуть глазам подвижность и снять возникшие зажимы.

С точки зрения сохранения связей между телом, эмоциями и мышлением в учебном процессе оптимальной получается такая подготовка к школе, которая учитывает важность особенностей дошкольного возраста. Для иллюстрации этих особенностей приводим



Перерывы в занятиях следует делать примерно каждые 10 минут, чтобы восстановить естественное трёхмерное зрение

Результатом длительного чтения без отдыха становится ранняя близорукость. Упражнения ОК дают возможность вернуть глазам подвижность и снять возникшие зажимы



цитату из книги Карлы Ханнафорд «Мудрые движения», которая вызвала огромный интерес и получила широкое распространение и за рубежом, и в нашей стране:

«В Нью-Йорке было проведено лонгитюдное (длительное – Автор.) исследование, в котором обследовались 133 человека, начиная от грудного возраста и в течение всей взрослой жизни. Было выявлено, что компетентность взрослого человека зависит, главным образом, от трёх факторов ранней окружающей познавательной среды: 1) богатого сенсорного окружения (как на открытом воздухе, так и в закрытом помещении); 2) свободы исследовать окружающую среду при небольших оправданных ограничениях; 3) доступности родителей, отвечающих на вопросы, возникающие у ребёнка».

Казалось бы, всё понятно и просто, но каждый из нас знает, как часто наша глобальная занятость и непонимание особенностей развития детей приводят к различным проблемам. Вместо богатства сенсорного окружения, получаемого от реальных предметов, имеющих цвет, звук, форму, ребёнку предлагается телевизионная или компьютерная картинка, вместо движения – игровая приставка более старшим, а малышам – ходунки или прыгунки; вместо свободы исследования мира – сплошные ограничения, вместо доступных родителей – часто усталые и раздражённые люди. В лучшем случае ребёнок попадает в руки грамотных педагогов, понимающих важность детской игры, двигательной активности. В худшем – дети стараются соответствовать ограничивающим их активностью требованиям окружающих взрослых и не только обездвигивают тело, но и замирают в эмоциональной нерешительности с постоянной оглядкой на взрослого: «можно?». И те же взрослые при этом хотят видеть своих детей активными в социальной жизни и успешными в учёбе.

Однако детям очень сложно соответствовать этим требованиям взрослых, поскольку в силу вышеназванных причин они часто приходят в школу с недосформированными многими важными нейрофизиологическими механизмами и зачастую с негативным эмоциональным отношением к процессу учения. Да и само обучение в школе – это со-



С детьми до семи лет рекомендуется как можно больше играть, исследовать пространства, богатые сенсорными стимулами

вершенно новая деятельность. Ребёнок уже не просто учит буквы для мамы, как это было в детском саду. В школе он сталкивается с социальным долгом. У него появляются социальная роль ученика и система требований как к члену общества. Он должен учиться. Этого ожидают родители, учителя, государство. Ему приходится очень быстро овладевать навыками самостоятельного структурирования деятельности и привыкать к своей ответственности ученика за процесс обучения, сбор портфеля и т. п., отвечать за свои отношения с взрослым человеком, с другими детьми. Для него ещё очень сложна произвольная саморегуляция, а ведь её основы закладываются в период до семи лет, когда тысяча и одна ситуация проигрывается ребёнком на различных уровнях тела и эмоций. Вот он в предвкушении от того, что будет первоклашкой, в начале лета собирает портфель, кидая в него всё, что попадает под руку, рассказывает свои игрушки и рассказывает им про школу. Таким образом он осваивает новое для него пространство и в процессе игры обретает свой опыт. Если, конечно, при этом не слышит грозный крик родителей, чтобы не трогал новый портфель!

Для ребёнка очень важна способность организовать себя и сконцентрировать внимание в новой, непривычной для него деятельности. Именно для этого в возрасте до семи лет рекомендуется как можно больше играть, исследовать пространства, богатые сенсорными стимулами. И тогда, попадая в школу, он сможет довольно быстро адаптироваться. В уже простроенную и хорошо работающую (для данного уровня развития) схему мозговой организации попадут новые стимулы, которые смогут быстро встроиться в неё на более высоком уровне.

Но у «обездвиженного» ребёнка мозг, не способный упорядочить сигналы внешнего мира, – бунтует. В результате сама эта новая ситуация очень часто становится стрессовой. Впрочем, как и любая другая ситуация непривычной деятельности (выход из школы, поступление на работу, начало совместной



Упражнение «Ленивая восьмерка» направлено на восстановление естественного зрения. Описание упражнения см. в приложении на с. 113



жизни и т. п.). А в сочетании с приведёнными выше последствиями неадекватной подготовки к учёбе мы часто получаем стойкую стрессовую реакцию, приводящую к нежеланию учиться или к большим трудностям при выполнении заданий.

При знакомстве с семейной ситуацией Тони выясняется, что родители развелись, когда ей было 3 года. Мама много работает, и девочка до шести лет

Пример

Тоня, 8 лет. К психологу девочку привела мама. Её очень расстраивало то, что начиная с ноября Тоня перестала отвечать на уроках и со слезами выполняет домашнее задание. На все попытки добиться какого-то объяснения девочка отвечала: «Я боюсь учителя. Она меня накажет, если я ошибусь». Учитель сама не понимала, в чём дело. Она никогда не кричала на Тонию, старалась отмечать её достижения. Да и вообще ей был не свойственен авторитарно-наказательный стиль общения с учениками. И вдруг такая реакция девочки.

была на попечении бабушки и дедушки – людей пожилых и физически не очень здоровых. А за полгода до школы появилась няня. Тоня всегда была очень послушной. От неё невозможно было услышать, чего она хочет. Девочка всегда отвечала: «Как ты скажешь, мамочка». Шумные и динамичные игры в семье не приветствовались, так как утомляли пожилых дедушку и бабушку, поэтому Тоня всегда играла тихо, чтобы не потревожить их. С появлением няни ситуация изменилась не в лучшую сторону. Игры исчезли совсем. Няня решила, что девочку нужно как следует подготовить к школе, и поэтому они целыми днями занимались. Родственники были очень довольны – ребёнок при деле – читает, пишет. Мама не вмешивалась в действия няни,



поскольку считала, что всё в порядке.

Но с началом учёбы ситуация усугубилась. Режим дня Тони стал следующим: утром школа, затем сразу после школы выполнение домашнего задания, после получасового перерыва выполнение дополнительного задания, подготовленного няней. Она считала, что в школе задают очень мало, а у девочки недостаточно хорошо развит навык чтения, есть ошибки в математических примерах и т. п. Все эти «недостаточно» и «ошибочно» постоянно повторялись Тоне, а невмешательство родственников привело к тому, что девочка верила няне безоговорочно и постепенно теряла веру в свои способности.

Она начала бояться учителя, ей казалось, что та тоже видит только её ошибки. Возможности эмоционально и телесно снять нарастающее эмоциональное напряжение в игре и движении у неё не было. Понимающих взрослых вокруг не оказалось. А ведь няня не была злой феей. Наоборот, она искренне верила, что делает благое дело. Да и мама хотела для своей дочери только добра. Но в результате – школьный невроз. В этом случае оказалось достаточно нескольких встреч с девочкой



Одно из рекомендованных Тоне упражнений: «Кнопки Мозга». Упражнения ОК Тоня делала дома и в школе перед особенно тревожащими ее уроками. Спустя два месяца ситуация значительно улучшилась



О курсе



кой и серьёзного разговора с мамой, разъясняющего особенности возраста и истинные потребности девочки. На встречах психолога с ребёнком были игры и упражнения ИК, помогающие снять устойчивую стрессовую телесную реакцию, возникающую при ответах в школе. Упражнения ОК Тоня делала дома и в школе перед особенно тревожащими её уроками.

У этой истории счастливый конец и, как ни странно, во многом благодаря тому, что стресс Тони проявился в крайней форме. Она перестала отвечать на уроках и ещё чуть-чуть и отказалась бы ходить в школу. Поэтому родители были вынуждены срочно искать способы коррекции ситуации. У большинства детей со сложностями в обучении, вызванными такими же причинами, как в истории с Тоней, стресс становится постоянным спутником учебного процесса.

Мы задумывали наш обучающий курс «Телесно ориентированные методы снятия учебного и рабочего стресса» как годичный практикум. Участие в нём знакомило слушателей не только с эффективными методами и важной информацией, но прежде всего с самим собой. Люди разных возрастов неизменно приходили к единому результату: понимание своих потребностей, гармоничный контакт с телом. Оно превратилось в помощника, подсказывающего, когда сложно, помогающего справиться со сложными переживаниями и интеллектуальными задачами. Менялись отношения в семьях, учениками, воспитанниками, но прежде всего с самим собой. Дальше мы хотим познакомить вас с содержанием нашего курса.



Программа обучения состоит из трёх частей: «Упражнения гимнастики мозга и основные балансы», «Базовые рефлексy» и «Основы семейной психологии».

Начинается всё с азов, а именно с упражнений гимнастики мозга. «Гимнастика мозга» – это специально подобранные упражнения, в основе которых лежат естественные движения детей в раннем возрасте, дополненные разработками нейропсихологов. Упражнения эти довольно просты, не требуют много времени и сил для выполнения. Их легко делать в игровой форме, они доступны и взрослым и детям. Вместе с тем эффективность их очень высока. Это подтверждают и большой практический опыт наших американских коллег, и наши исследования.

Когда мы учимся, то проходим в основном одни и те же шаги:

- восприятие информации (через слух, зрение, осязание, прикосновения, ощущения);
 - эмоциональный отклик на воспринимаемую информацию;
 - усвоение полученных данных (интегрирование с предыдущим опытом);
 - закрепление с помощью действия (проговаривание, письмо, рисунок и т. п.).
- Иными словами, запустился механизм образования навыка – доведение до автоматизма умения решать возникающие задачи каким-либо способом.

Гимнастика мозга облегчает каждый из этих этапов, снимает стрессовые телесные зажимы, помогает «включить» и интегрировать различные отделы мозга, восстанавливает проводимость сигнала между мозгом и другими частями тела. Рассмотрим эту связь на примере конкретной ситуации из практики психологических консультаций



Ситуация первая

Катя, 8 лет. Родители обеспокоены тем, что девочка очень долго и с большой неохотой делает уроки. При письме пропускает буквы А и О. Также, с их точки зрения, она довольно замкнута и плохо

контактирует со сверстниками. При дальнейшем общении выясняется, что папа в этой семье, начиная с раннего возраста ребёнка, предъявлял повышенные требования ко всему, что касалось его будущей учёбы. С трёх лет девочка посещала различные занятия по подготовке к школе. К сожалению, родители выбирали их по принципу «меньше игры, больше учёбы». Катя с удовольствием начинала ходить на них, но после нескольких занятий жаловалась, что ей там неинтересно. Папа настаивал, и они всё-таки продолжали ходить. В школу девочка не рвалась. На момент обращения к психологу самыми счастливыми моментами её жизни были поездки к друзьям семьи, где её ждала 5-летняя подружка. С ней они либо играли, либо носились и бесились так, что родителям Кати становилось немного не по себе, ведь дома она так себя не вела никогда. Также девочка с нетерпением ждала группы продлённого дня по вторникам и пятницам, когда весь класс вытускали на полтора часа в спортивный зал, где были всевозможные лестницы, кольца и даже батут.

При первых же встречах психолог обратила внимание на довольно сильные зажимы в теле ребёнка. Движения Кати были скованными, плечи испуганно приподняты, руки прижаты к туловищу. Все телесные проявления усиливались, как только девочка садилась выполнять какие-либо письменные задания. Тело как будто сигналило: «Здесь плохо, бежим отсюда». И Катя «убегала»: начинала рисовать цветочки или смотрела в окно. Каждый окрик, проходящей мимо комнаты мамы, возвращал её на какое-то время к урокам, а вместе с ними и к привычному для неё стрессу. Пропуски букв А и О были явлением того же отключения внимания от зашкалившего напряжения в теле и эмоциях. Естественно, что всё, связанное с учёбой, воспринималось как пытка. А возможность физической разрядки на батутах и с подружкой приносили временное облегчение. Зажимы немного ослабевали, но, к сожалению, только до следующего приближения к письменному столу. Психолог предложила другой подход к выполнению ненавистного домашнего задания. Ведь на самом деле девочке действительно хотелось сделать его поскорее и пойти поиграть, но она буквально физически не могла этого сделать, так как застывала от ужаса и блокировала проходимость всех сигналов от органов чувств к отделам головного мозга.

Теперь, по рекомендации психолога, перед уроками и через каждые 10–15 минут занятий она выполняла определённые упражнения гимнастики мозга. Мама из грозной надзирательницы превратилась во внимательного помощника, с радостью напоминающего о том, что пришло время отдохнуть и сделать упражнение. Через неделю проблема с пропусками гласных исчезла, а уроки стали выполняться намного быстрее. Как ни странно, в этой ситуации сложнее всего было родителям принять тот факт, что человек не может быть всё время в напряжении. Ему обязательно нужна разрядка. И долгое сидение за уроками не придаёт этому процессу эффективности. Сидение – в прямом смысле слова, так как основное послание родителей было: «Пока не сделаешь, не встанешь». А тут надо было следить за тем, чтобы обязательно вставала, делала упражнения, многие из которых выглядят как-то несерьёзно. Также не-

приятным открытием для родителей стал тот факт, что Катя была замкнутая и необщительная только с ними. В школе у неё были подруги. К сожалению, многолетнее отсутствие внимания к истинным потребностям девочки, повышенная требовательность и строгость в общении с ней сделали своё дело. Катя перестала доверять родителям. Совместные встречи у психолога, желание позитивных изменений в этой семье, а также выполнение упражнений ОК помогли им найти выход из возникших трудностей.

Ситуация Вторая

Дети в начальной школе, к середине учебного года с накопившейся усталостью обычно с трудом просыпались на первом уроке, вынуждая учителя затрачивать больше сил на поддержание внимания. После проведения утреннего пятиминутного ритмизирования (набор из четырёх упражнений ГМ) дети быстрее включались в работу, что позволило учителю не затрачивать силы на организацию порядка, а более эффективно организовать учебный процесс. Упражнения ГМ использовались учителями также и на физминутках. При этом выполнение упражнения часто делегировалось уже обученным детям, поощряя их самостоятельность и активность. Это давало хорошую эмоциональную разрядку классу с последующим настроением на предстоящую работу. И конечно, нафу минут отдыха педагогу, которые ему так необходимы.

Как видно из приведённых выше примеров (и результатов нашего четырёхлетнего исследования), упражнения «Гимнастики мозга» при их регулярном выполнении становятся простым и очень эффективным инструментом, помогающим в процессе обучения не только учащимся, но также учителям и родителям. Учителя, психологи, педагоги дошкольного образования, прошедшие обучение методу ИК в Центре развития межличностных коммуникаций, в своих итоговых интервью отмечали важные изменения, произошедшие в различных сферах их жизни.

Ведь ни для кого не секрет, что учителя наших школ на сегодняшний день работают в достаточно сложных условиях: классы большие, много детей с гиперактивностью, СДВГ, со сложными поведенческими паттернами; происходят частые смены программ обучения, приводя к необходимости новой орга-



Человек не может быть все время в напряжении. Ему обязательно нужна разрядка.

Одно из рекомендованных Кате упражнений «Помпа». Описание в приложении на с. 121



После проведения утреннего пятиминутного ритмирования (набор из четырех упражнений ГМ) дети быстрее включались в работу, что позволило учителю не затрачивать силы на организацию порядка, а более эффективно организовать учебный процесс

низации учебного процесса, ежегодные проверки и аттестации и, конечно, ответственность за детей. К этому также присоединяется социальный стресс – усложняются материальные проблемы, возникают сложные ситуации и в семьях учителей. Всё это приводит к тому, что педагог находится в постоянном состоянии стресса. И если у обычного человека есть возможность где-нибудь (при необходимости даже на работе) расслабиться, «пересидеть» стресс, то у педагога этой возможности нет. Он, словно актёр, всегда на виду, вынужден выходить перед классом и работать с полной отдачей независимо от самочувствия и душевного состояния. Следствием таких перегрузок становится хронический стресс, или синдром эмоционального выгорания, который проявляется в состоянии раздражительности, эмоциональных срывах на работе, быстрой утомляемости, трудности засыпания, бессоннице, нарушении памяти, трудности концентрации внимания или же ощущении постоянного напряжения. Многие педагоги жалуются на различные телесные симптомы: боли в шейных отделах позвоночника и зажатом плечевом поясе, боли в пояснице, в ногах (часто варикозное расширение вен), заболевания голосовых связок. У них развиваются хронические заболевания – остеохондроз, радикулит, неврит, невралгия, мигрени, аллергия.

Соответственно, в помощи нуждаются не только дети, но и учителя. Обучение – это совместный двусторонний процесс, и от обоюдной позитивной настройки зависит его успешность. Поэтому мы изучаем прежде всего эти упражнения, чтобы слушатели нашего курса могли сразу использовать этот инструмент не только в работе с детьми, но и самостоятельно для поддержания своей эмоциональной стабильности и стрессоустойчивости в различных жизненных ситуациях.

Все упражнения приведены в конце данной брошюры. Их можно изучить, но мы настоятельно рекомендуем найти того человека, кто изучал их на курсах, поскольку телесные практики лучше всего передаются, понимаются и усваиваются именно тогда, когда есть возможность увидеть и повторить эти упражнения самому. Прочтение не даёт такого эффекта.

Дальше мы изучаем два важных инструмента. **Целеполагание** – умение грамотно сформулировать свой запрос к себе, ситуации, выделить приоритеты, а также рассмотреть варианты предполагаемых действий, прояснить для себя смысловые вещи и опереться на ресурсы. Есть определённые правила, помогающие сформулировать цель оптимально, для того чтобы она действительно реализовалась.

Мышечный тест – это биологическая обратная связь между организмом и мозгом, основанная на диагностировании состояния мышц и их способности отвечать на раздражение. Заключается в медленном и лёгком надавливании на руку с целью определения тонуса мышцы.

Применяется для более точного подбора упражнений и других методов, используемых Интегративной кинесиологией. Позволяет подобрать актуальную последовательность выполнения упражнений, которая на данный момент лучше всего подходит для решения поставленной человеком задачи. Далее мы разбираем врождённые особенности учащихся, связанные с доминирующим полушарием. Для многих слушателей эта тема помогает понять причины различного способа усвоения информации, поведения в стрессовой ситуации «сложных» учеников. А определившись со своими врождёнными особенностями, слушатели курса понимают, с каким типом детей им легко взаимодействовать и в чём причина раздражения на учащихся отличающихся от них. Также педагоги и психологи получают конкретные рекомендации, позволяющие улучшить учебный процесс для каждого ребёнка в классе с помощью определённого рассаживания за партами, техники подачи материала и др. Более подробно с этой темой вы можете ознакомиться ниже в главе «Доминантный профиль».

В разделе «Базовые рефлексy» более подробно разбираются пути формирования интеграции между мышлением, эмоциями и телом начиная с рождения человека. Этот курс также направлен на понимание того, на каком этапе развития ребёнка возникла проблема и каким образом можно провести её коррекцию у учащихся в настоящий момент. В этом разделе мы объясняем важность движения детей начиная с рождения. С новой точки зрения рассматриваем процесс формирования движения, усложнения движения, переход рефлексорного движения в сознательно контролируемое движение и, наконец, развитие связей между движениями и их схемами с эмоциональными и познавательными психическими процессами и поведением. Слушатели не только получают представление о связи между определёнными движениями и учебными и жизненными навыками, между движениями и эмоциональным состоянием, но и имеют возможность, проделав простые упражнения (например, прыжки, перепрыгивание, скручивание, вращение), которых им не хватало в детстве в силу разных обстоятельств, изменить актуальные жизненные ситуации и снизить свой собственный уровень

стресса. В этой книге у вас есть возможность более подробно соприкоснуться с этой темой в главе «Базовые схемы движений».

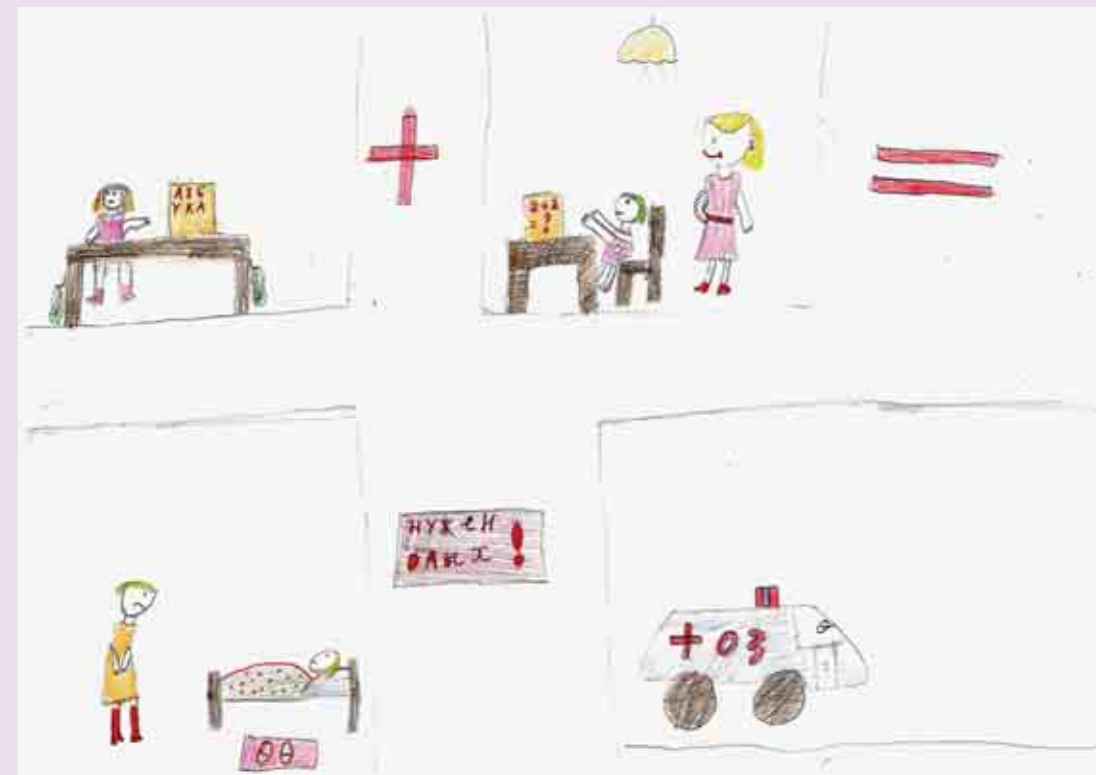
В части курса «Основы семейной психологии» особое внимание уделяется пониманию важности влияния семейной ситуации учащихся. После изучения теории о паттернах созависимого поведения Вирджинии Сатир и Линды Ханек становятся более понятны «подводные течения» взаимодействия между родителем, учащимся и педагогом. Это даёт уверенность на рабочей площадке. Также рассматриваются привычные и малоэффективные варианты взаимоотношений. На конкретных примерах разбирается каким образом семейные ситуации влияют на процесс учёбы и почему общение с некоторыми семьями приводит к ощущению эмоционального истощения у педагога. На что учитель (психолог, воспитатель) может повлиять и какими методами, а также где находятся границы его возможностей. Затрагиваются и темы, волнующие слушателей курса. К сожалению, в формате данной брошюры этот раздел курса нами освещён не будет, но пару выдержек из эссе наших слушателей мы с удовольствием приводим для ознакомления.

Из эссе слушателей курса:

«Особая тема “Роли выживания”. Как в стрессе отследить своё неадекватное поведение? Как изменить паттерны неуспешного поведения? Когда я узнала характеристики этих ролей, появилось понимание и, главное, принятие – все мы разные и всем нужна любовь. Это очень помогло в отношениях с близкими мне людьми».

«Я хочу рассказать, как мне в работе помогло знакомство с “Ролями выживания”, в частности “Козёл отпущения”. К нам в садик ходит мальчик, поведение которого полностью совпадает с описанием этой роли. Настоящий “сборщик негатива”, к тому же он очень медлительный, что добавляет раздражение воспитателей и няни. Я, как психолог, долго пыталась справиться с этой ситуацией, но не могла достучаться до воспитателя. Теперь я смогла объяснить, чем вызвано такое поведение, рассказала о роли, предложила конкретные действия, как можно помочь мальчику, игнорируя негатив и опираясь на что-то хорошее, хваля его маленькими порциями за выполненное дело. И через некоторое время ситуация начала меняться. Мне перестали жаловаться на провокации этого мальчика. Если раньше, приходя в группу, воспитатели, перебивая друг друга, жаловались на этого человечка, то теперь жалобы я слышу реже и они менее эмоциональны, а более конструктивны: что делать в этом случае, а может, попробовать вот так? Воспитатели стали успокаиваться, и поведение мальчика стало меняться в лучшую сторону, к тому же мы продолжаем выполнять упражнения гимнастики мозга и свободные движения (схемы базовых движений)».

«Мой Потерянный ребёнок “потерялся” в Ролях выживания! Так любопытно примерять на себя все костюмчики по очереди и... анализировать, систематизировать... структурировать... При этом иногда приходят интересные мысли “почувствовать”... Но... начинаю размышлять – как это? И понимаю:



Я не способна чувствовать свои чувства.

Мои чувства кажутся мне похожими на мысли.

Я говорю или теоретизирую о чувствах (заменяю чувства разговорами о них.

Я – мыслеформа, находящаяся в теле...

Я стану уязвима, если буду чувствовать и выражать свои чувства...

Мой потерянный ребёнок приходит к логичному выводу: я ощущаю себя очень одиноким Потерянным ребёнком...

Для меня очень важно постепенное, медленное привыкание к эмоциональному диалогу с другим. И всё же теперь я могу сказать, когда ближе общаюсь с другими: “Это так странно, но я могу чувствовать. И мне это нравится!”»

«Личный опыт по «Ролям выживания», к сожалению, богат. К счастью, более глубокие знания и детальный анализ позволил отследить стереотипы поведения и наблюдать свои выпадения в роль. Все роли из детства, из семьи, и моя не стала исключением. Да, я типичный представитель роли Благодетеля, который помогает другим, забывает о себе, живёт потребностями всех членов семьи, – как это удобно для всех!

Но теперь мне легче понять родительскую семью, свои обиды и начать выстраивать с ними функциональные отношения – отношения, основанные не на жертвенности во имя других, а на удовлетворении потребностей всех членов семьи, отношения, где можно открыто говорить и выражать свои потребности и чувства».

А теперь обещанные подробности.

Доминантные профили, или Почему мы так по-разному учимся

Наблюдая за поведением детей в детском саду перед утренником или приходом Деда Мороза, можно отследить одну и ту же картину. Кто-то спокойно рассказывает свои стихи без запинки, кто-то песенку поёт, но при этом накручивает себе платье на голову, кто-то забывает весь текст, хотя, казалось бы, на репетициях всё было замечательно, а кто-то вообще не может даже выйти в зал. В школе на контрольных и при вызовах к доске наблюдается та же картина: почему-то одни ученики щёлкают задания как орешки, а другие вроде бы и готовились, но результаты неизменно низкие. Да и сами дети часто задают родителям вопросы: «Почему я не как Петя? Почему ему всё легко по русскому, а у меня только физкультура и рисование «хорошо»? Почему Маша всегда пишет все задания, а у меня как самостоятельная, так в голове пустота? Почему Оля сразу всё запоминает на слух, а я пока не напишу – не запомню?». Мы надеемся, понимание того, что происходит с ребёнком и как можно ему помочь в этой ситуации, – даст не только вам, как педагогу и родителю, лучший контакт с ним, но и поможет вам совместно с ребёнком выстроить устойчивые модели помощи и самопомощи, а также повысить самооценку: ведь то, что вызывает недоумение и не получается, начинает получаться, когда лучше понимаешь себя и знаешь способы настройки.

Конечно, нам понятно, что на ребёнка влияет стрессовая ситуация. В первых главах мы подробно разбирали, что происходит с организмом на уровне физиологии, работы нервной системы и т. п. Данная глава будет посвящена более индивидуальному подходу к поведению в стрессовой ситуации и выхода из неё. Мы очень надеемся, что после знакомства с этой информацией вы начнёте лучше понимать, каким образом ребёнок воспринимает информацию наиболее эффективно, а что для него сложно не потому, что ленится, а потому, что врождённые данные под такой



вид деятельности не очень подходят. Это не означает, что какой-то вид деятельности должен быть исключён для ребёнка, но период овладения этой деятельностью может быть более длительным, и результативность наступает не сразу. Также мы опишем, как изменяется человек под влиянием стресса в зависимости от врождённой доминанты левого и правого полушария и расположения (справа или слева) ведущих руки, ноги, глаза и уха.

Каждый человек рождается с определённой расстановкой доминирования (преобладания, наиболее частого использования) либо правого, либо левого полушария; либо правое, либо левое ухо; либо правый, либо левый глаз; либо правая, либо левая рука; либо правая, либо левая нога. В интегративной кинесологии мы называем такой врождённый расклад «доминантный профиль личности». Он влияет на разные процессы. Во-первых, на способ, которым наше тело и мозг обрабатывают информацию. Во-вторых, этот расклад сил определяет какой способ обучения для вас наиболее предпочтителен. Кто-то лучше запоминает на слух, кому-то нужно обязательно смотреть, кому-то двигаться и т. д. Наверняка все вы слышали про аудиалов, визуалов и кинестетиков! В-третьих, доминантный профиль определяет наши реакции в стрессовой ситуации, особенно в детстве. Чем старше мы становимся, тем большими навыками и способами обучения начинаем обладать. Нарбатываем так называемые рабочие профили, в которых много простроенных нервных связей между всеми органами восприятия и полушариями. То, что когда-то давалось с трудом и не получалось, с определённым опытом и повторением начинает получаться, при этом иногда мы даже уже не помним ту стесняющуюся и замирающую девочку, нервно теребящую край платья, которая не может вымолвить ни слова перед всем классом. Поэтому свой врождённый доминантный профиль взрослый человек может понять разве что в очень стрессовой ситуации.

Давайте подробнее рассмотрим, что происходит при стрессе. Мы устроены так: левое полушарие получает информацию от правой стороны тела (правый глаз, ухо, рука, нога). Правое полушарие соответственно получает информацию от левой стороны тела (левое ухо, глаз, рука, нога). Также между двумя полушариями тоже есть связь, осуществляемая по нервным волокнам, проходящим через мозолистое тело. Все эти связи нарабатываются и возникают по мере взросления, роста ребёнка, повтора одних и тех же действий, получения результата вследствие повторения и принятие этого результата как победы и т. д.



В стрессовой ситуации картина меняется: прежде всего, активизируется работа доминантного полушария и блокируется доступ к навыкам противоположного полушария – т. е. скорость прохождения нервных импульсов между полушариями снижается. И все органы восприятия, которые находятся на стороне доминантного полушария, также ограничиваются в своих возможностях, поскольку они передают свои нервные импульсы именно в то полушарие, которое в ситуации стресса становится «вне зоны доступа». Именно это обстоятельство объясняет столь различные реакции в ситуации экзамена или выступления на утреннике. Человек, в доминантном профиле которого ведущий глаз находится на стороне ведущего полушария, может обнаружить, что он читает вопрос, но абсолютно его не понимает. А человек, у которого ведущая рука на стороне ведущего полушария, вдруг забывает отдельные слова и переходит на язык жестов или ощущает, что при ответе ему ужасно мешают руки, и начинает тереть одежду. А тот, у кого все органы восприятия информации находятся на противоположной стороне от доминантного полушария, разве что слегка поволнуется, но никакого сбоя в восприятии и воспроизведении информации у него не будет.

Давайте поближе познакомимся с право- и левосторонними особенностями. Предлагаем отнестись к этой информации как к своеобразному конструктору, из которого вы потом самостоятельно сможете сложить все 34 (32) профиля.

Полушария. Каждое из них воспринимает определённый вид информации и обрабатывает её специфическим способом. **Левое полушарие** имеет дело с деталями, частями, причинно-следственными связями, структурой, иерархичностью и контролем. В противоположность этому **правое полушарие** обрабатывает и воспринимает целостную информацию, имеет дело с образами, ритмами, эмоциями, отвечает за новизну и нешаблонное мышление. Дети с ведущим левым полушарием любят сам процесс обучения, они склонны к последовательной дея-



тельности – не любят, когда заведённый порядок вещей нарушается, предпочитают технику обучения новому по принципу «шаг за шагом». Им интересны символы и знаки: буквы, цифры. Такие дети сами с удовольствием начинают писать и учить буквы, цифры, непонятные символы. Любят раскладывать игрушки по какому-либо принципу: машинки к машинкам, динозавры к динозаврам. Они довольно легко приучаются к порядку и кладут вещи на свои места. **Правополушарные дети** нацелены прежде всего на контакт. Если учитель не понравился, то предмет, к сожалению, тоже не понравится. Но налаживание общения с педагогом возвращает интерес к изучаемому материалу. Им очень трудно вписаться во временные рамки. Они вполне искренне путают или забывают вещи, которые, казалось бы, делают каждый день, и обожают спонтанно переключаться на что-нибудь интересное. В обучении часто схватывают суть, но теряются, когда нужно объяснить последовательность шагов, приведших к ответу. Очень любят телесно двигаться. Даже если по всем предметам провал, физкультура и танцы будут на высоте. В дошкольном детстве они постоянно что-то придумывают, с удовольствием поют, танцуют, увлекаются чем-нибудь, но часто им тяжело довести начатое до конца. В ситуации стресса **левополушарные дети** либо замирают, либо начинают прикладывать много усилий к деятельности, с их точки зрения очень важной, но иногда бессмысленной с точки зрения целостного восприятия ситуации (получив двойку, начинают решать подобные примеры, хотя ошибка может быть связана с невниманием при проверке). Или начинают перерисовывать рисунок, устают, но продолжают перерисовывать. Становятся напряжёнными. **Правополушарные дети** выдают эмоционально окрашенные реакции по типу «ВСЁ пропало и уже НИКОГДА не будет хорошо!!!» Могут начать совершать хаотичные, нелогичные поступки. Забывают весь свой успешный опыт. Могут заплакать или убежать куда-то, хлопнув дверью.

Далее приведена таблица, в которой более подробно разбираются особенности восприятия информации в зависимости от того, с какой стороны находится глаз, ухо, рука, нога.

	Правый	Левый	При стрессе
Глаза	Запоминает отдельные детали, лучше воспринимает информацию в табличках, диаграммах	Запоминает целостную картину (фотографическая память), при запоминании важны картинки, диафильмы. Даёт зеркальное письмо, т. к. сканирует справа на лево	Не смотрит на учителя, может закрыть глаза, чтобы сосредоточиться на слухе. Перестает воспринимать визуальную информацию, ошибки при проверке текста
Уши	Лучше запоминает даты, факты, названия, имена, формулы	Лучше запоминает метафоры, истории, эмоционально окрашенный текст. Иностранная в песнях	Ухудшается восприятие на слух и блокируется доступ к аудиальной памяти. Ощущение, что в голове пустота
Руки	Вербально способные ученики. Любят поговорить, выразить своё мнение. Полезно конспектировать информацию	Обладают выразительными жестами. Любят, что-то рисовать при запоминании материала или крутить что-то в руках	Правая рука при правом полушарии: сохраняется способность излагать мысли, но ощущают себя скованно. Не знают, куда деть руки. Начинают что-то тереть или прячут за спину. Левая рука при левом полушарии: теряют речь, переходят на жесты
Ноги	Стремится выполнять движения по инструкции, шаг за шагом. Сложнее со спонтанными движениями	Легче схватывают движения, просто повторяя его. Движения спонтанные, управляются ритмом	Затруднения в движениях, становятся неуклюжи, натыкаются на предметы и углы, могут упасть на ровном месте

Возможно, вы уже узнали себя и/или какого-нибудь ребёнка в вышеизложенных описаниях. Если пока картинка не складывается, не расстраивайтесь! Сейчас мы разберём несколько профилей для того, чтобы стало понятнее, как применять вышеизложенную информацию на практике. Знакомство с профилями нужно для решения нескольких задач.

1. Лучшее понимание особенностей восприятия ребёнком информации.
2. Определение особенностей поведения в стрессовой ситуации.
3. И самое главное – поиск средств, помогающих как минимум снять стрессовое состояние. Как максимум – формировать в учебной и любой другой деятельности **интегрированный профиль**. Это такой профиль, когда в работу включено всё: оба полушария, оба глаза, оба уха, обе руки и обе ноги.

Для начала разберём профили со стопроцентной стрессоустойчивостью.



Полушарие – правое. Глаз, ухо, рука, нога – левые

Часто про таких говорят: «Непосредственный ребёнок». Они открыты и спонтанны в выражении чувств и в переживаниях. Легко радуются, столь же легко огорчаются и плачут или гnevаются, когда не могут с чем-то справиться. При обучении, если нравится учитель, понравится и предмет. Если у такого ребёнка не получается отдельная задача, он прибежит к вам с сообщением, что ничего никогда не получится и ВСЁ плохо.

Такие дети проявляют склонность к творчеству, к поиску нестандартных множественных решений. Внимание и память носят произвольный эмоциональный характер. Считается, что такие люди схватывают всю ситуацию целиком и выбирают верный

путь решения, но объяснить, как сделан выбор, не могут. Им присуща эмоциональность в отношениях, которая иногда приводит к резкой смене настроения. Их речь экспрессивна, окрашена метафорами и ассоциациями, часто они сопровождают речь жестиком. Ведущий левый глаз естественным образом следит слева направо, поэтому возможно зеркальное написание букв и чисел, также страдает чистописание.

В ситуации стресса

Быстро схватывает основную идею, но поскольку связь с левым полушарием при стрессе затрудняется, при последовательном, схематичном и сухом преподавании начинает отвлекаться. Не всегда может анализировать и структурировать. Трудно следует пошаговым инструкциям. Если в задании надо ответить на несколько вопросов, отвечая на основной, может упустить остальные. Очень трудно добираться до деталей информации, обосновывает выбранное решение.

Что можно и нужно корректировать

С детства обращать внимание на развитие способностей левого полушария, обращать внимание на детали, учить видеть различия, выделять существенные признаки из общего. Придумывать планы и схемы к рассказам, рисункам, театральным постановкам, т. е. моделировать ситуации, когда ребёнок будет использовать не только привычную опору на правополушарную деятельность, но с поддержкой родителя научиться достигать интегрированного состояния, когда включены оба полушария, глаза, уши, руки, ноги. Если у таких детей не формируются навыки планирования и анализа, они часто впоследствии не могут реализовать свои многочисленные таланты и одарённости.

Рекомендуемые упражнения «Гимнастики мозга»

«Перекрёстные шаги», «Алфавитные восьмёрки», «Ленивые восьмёрки» и «Двойные рисунки».

В принципе, все упражнения состоят из пересекающихся, поскольку представителям данного профиля очень важно сформировать межполушарное взаимодействие.



Полушарие – левое.

Глаз, ухо, рука, нога – правые

Так называемые абсолютные правши. Считается, что такие дети – идеальные ученики. Однако не всё так просто. Человек с таким набором врождённых особенностей будет предпочитать структурированное обучение, чёткий порядок и последовательность в изложении информации. Ему будет легко даваться запоминание дат, научных фактов, составление таблиц. Он с удовольствием излагает свои знания, правда, часто увязая в многочисленных деталях и не учитывая эмоциональное состояние собеседника. Поэтому таким детям легко бывает общаться со взрослыми, восхищающимися их обширными знаниями, но сложно с детьми –

ровесники часто считают их занудами.

В ситуации стресса

Запоминание, изложение информации и движения не страдают, так как все ведущие органы находятся с противоположной от ведущего полушария стороны. Но поскольку связь с правым полушарием при стрессе затрудняется, то мы можем заметить, что человек ещё более, чем обычно, увязает в деталях и не может обобщить материал. С трудом будет связывать поступающую информацию с чувствами и эмоциями. На экзамене может застрять в последовательном выполнении задания за заданием, вместо того, чтобы сначала сделать то, что точно знаешь, а сложное оставить на потом.

Что можно и нужно корректировать

С детства уделять внимание различению чувств и различных эмоциональных состояний у себя и других детей. Покажите им мультяшного «Головоломка». Многие левополушарные дети, посмотрев его, с присущим им педантизмом начинают анализировать себя и окружающих, отмечая, когда какое чувство преобладает. Рисовать, слушать музыку, посещать занятия, основанные на спонтанном самовыражении, театральную студию. В общем, задействовать все правополушарные способы восприятия мира и себя, так как основная задача – развитие интегрированного состояния, когда включены оба полушария, глаза, уши, руки, ноги.

Рекомендуемые упражнения «Гимнастика мозга»

«Перекрёстные шаги», «Двойные рисунки», «Думательный колпак».

А также все другие упражнения из пересекающихся, так как таким людям очень важно сформировать межполушарное взаимодействие.

А теперь давайте посмотрим, что происходит в ситуации, когда у человека при стрессе отключается какой-нибудь один орган восприятия.



Полушарие, глаз – левые.

Ухо, рука, нога – правые

Жалобы учителей и воспитателей звучат примерно так: «Он нас в упор не видит! Я с ней разговариваю, а она голову повернула и в стенку смотрит!» Родители также жалуются, что ребёнок то быстренько всё прочитал и понял, то, особенно с материалом, который сложен, ничего не понимает. Приходится вслух читать, тогда почему-то понимает.

Все характеристики левого полушария актуальны и для этого профиля: ребёнок будет предпочитать структурированное обучение, чёткий порядок и последовательность в изложении информации. Ему будет легко даваться запоминание дат, научных фактов. Он с удовольствием излагает свои зна-

ния, правда, часто увязая в многочисленных деталях и не учитывая эмоциональное состояние собеседника. Ведущий левый глаз даёт склонность к написанию зеркальных букв и цифр, переставление букв местами: вместо «но» дети читают «он». Ведущий левый глаз намного легче воспринимает информацию, написанную справа налево, а не наоборот. Также в спокойном состоянии при чтении ребёнок может видеть яркие образы, обобщать информацию в виде метафор, любить рассматривать иллюстрации в книгах.

В ситуации стресса

Блокируется доступ к визуальной информации. Такой ребёнок, чтобы лучше понимать, может вообще закрыть глаза или повернуться к учителю правым ухом. Соответственно, могут быть проблемы при контрольном списывании или восприятии задания только визуально. Они читают и ничего не понимают. Чтобы понять, начинают читать вслух или явно проговаривать про себя, опираясь на слуховое восприятие, которое в ситуации стресса не страдает.

Что можно и нужно корректировать

В классе в начале года и на ответственных контрольных посадить слева от доски, чтобы обеспечить доступ к ведущему уху. Не препятствовать проговариванию задания. Перед контрольными работами «включать» глаза: моргать, плавно двигать

ими во все стороны. Сделать упражнения гимнастики мозга для восстановления межполушарных связей. Так же, как и всем детям с ведущим левым полушарием, рекомендуется уделять внимание различению чувств и эмоциональных состояний: рисовать, слушать музыку, посещать театральную студию. В общем, задействовать все правополушарные способы восприятия мира и себя, так как основная задача – развитие интегрированного состояния, когда включены оба полушария, глаза, уши, руки, ноги.

Рекомендуемые упражнения «Гимнастики мозга»

«Ленивая восьмёрка», «Кнопки мозга», «Сова», «Перекрёстные шаги».

Первые три упражнения для включения глаз, последнее – для восстановления межполушарного взаимодействия.



Полушарие, глаз – правые.

Рука, ухо, нога – левые

Родители таких детей часто слышат обвинения в том, что дети у них педагогически запущенные, – учитель распинается, объясняет, а они ворон в окне считают или вообще зажмуриваются. Где уж писать без ошибок или задачки решать правильно! Решать-то они решают, но как – объяснить не могут, да к тому же и спокойно слушать не способны: ёрзают, вертят руками. А вот если бы учитель знал, что так эти непоседы пытаются помочь себе всё услышать и понять... Ведь все представители правого полушария просто физически не могут сидеть без движения долго. Поэтому обучение идёт легко и быстро, если сопровождается движением, фокусировкой на всей картине и конечном результате деятельности. Они быстро схватывают основную идею и, если она для них интересна, доводят дело до конца, интуитивно предпринимая то, что кажется необходимым. При этом с трудом могут объяснить, каким образом и с опорой на какие правила они это делали. Монотонную речь с инструкциями шаг за шагом такие дети не воспринимают. В разговоре улавливают и ориентируются скорее на тон, интонацию, ритм речи. Для них важен эмоциональный контакт с собеседником или учителем. При этом ведущий правый глаз в спокойной ситуации даёт очень хорошее различение деталей, предпочтение к записи в табличке или схеме, нахождение ошибок при проверке текста.

В ситуации стресса

Может не видеть ошибки в диктанте или при списывании, пропускать буквы или цифры в примерах, поскольку воспринимает слово или результат в целом. Ему легче пересказать основную идею прочитанного текста, опираясь на его эмоциональный фон, чем воспроизвести по-

следовательность событий отдельной главы. Воспринимая на слух, такой человек может закрыть глаза и повернуться левым ухом к источнику вещания, поэтому требование «смотри в глаза, когда учитель рассказывает» только усугубит стресс.

Что можно и нужно корректировать

Такого ученика лучше посадить одного по середине класса, на задних рядах, где он может, слушая, закрывать глаза, не привлекая внимания учителя, а также двигаться, не беспокоя при этом одноклассников. При заучивании стихов или чтении инструкций к заданиям позволить двигаться или отбивать ритм рукой, мять пластилин или жвачку для рук. Перед контрольными работами «включать» глаза: моргать, двигать ими во все стороны, смотреть вблизи и вдаль. В игровой форме учить видеть различия и нюансы, строить планы и схемы: например разыскивать пиратский клад по схеме, где опорными точками будут выполнения заданий на различия. В более старшем возрасте полезны тренинги, где робинзоны сочетаются с познавательной активностью в лингвистике и математике.

Рекомендуемые упражнения «Гимнастики мозга»

«Ленивая восьмёрка», «Алфавитная восьмёрка», «Кнопки мозга», «Сова», «Перекрёстные шаги», «Крюки Деннисона».

Первые три упражнения для включения глаз, далее – для восстановления межполушарного взаимодействия, и последнее – для снятия эмоционального накала, присущего правополушарным людям.



Полушарие и ухо – левые.

Глаз, рука, нога – правые

История из практики: мальчик идеально запомнил правила по русскому, пропевая их на мотив какой-нибудь известной песни. Но на контрольных и когда вызывали к доске, к сожалению, часто не мог ничего вспомнить. Помог визуальный канал. Например учит он правило на мотив песни «Во поле берёзка стояла» и рисует небольшой рисунок – берёзу. Если вспомнить не может – достаёт рисунок, тихо пропевает первые строчки и правило вспоминается.

Подобные истории могут произойти с людьми, чьё левое ухо является ведущим и находится на стороне ведущего левого полушария. Ведь при стрессе блокируется доступ к аудиальной информации. Поэтому таким детям очень важно при подготовке и запоминании нового писать и смотреть, т. е. использовать те каналы восприятия, которые при стрессе не пострадают. Они с удовольствием структурируют информацию в виде табличек и схем. А вот на слух лучше воспринимают интонационно окрашенную речь, любят прислушиваться к тону, ритму и эмоциональному содержанию музыки и языка.

В ситуации стресса

При стрессе с трудом воспринимают информацию на слух. При вызове к доске могут не услышать задание или не воспринять его с первого раза. А вот если дать это же задание прочитать – поймут сразу. Поэтому у них бывают очень неровные оценки по предметам, особенно по русскому: диктанты с кучей ошибок, а если задание на листочке – ошибок нет. Письменные ответы на пять, устные на два, но если разрешить заглядывать в план ответа – знания тут же проявляются.

Что можно и нужно корректировать

В классе посадить справа, чтобы был доступ к ведущему уху, и обязательно так, чтобы хорошо была видна доска. Поскольку левополушарные дети сидят довольно спокойно, то они и на первых партах одноклассникам не мешают. Слух включается, когда мы начинаем слышать собственный голос, поэтому рекомендовать читать задания вслух, а также проговаривать непонятные моменты в беседе хоть с мамой и папой, хоть с младшими братьями-сёстрами. По принципу «объяснил другому – понял сам». При запоминании можно использовать любовь к интонированию: пропевать, говорить разными голосами. А для лучшей интеграции левого и правого полушария важно посещать занятия с творческими заданиями: рисование под музыку, пение, театральная студия.

Рекомендуемые упражнения «Гимнастики мозга»

Всё, что включает слух: «Думательный колпак», «Сова» и «Слон». Последнее также подходит для интеграции полушарий.



Полушарие и ухо – правые.

Глаз, рука, нога – левые

Чаще всего детям с таким профилем сложно сосредоточиться на том, что им говорят. «И сколько же можно тебе объяснять!» – в один голос возмущаются мамы, папы и учителя. Ребёнок постоянно «витают в облаках», при этом может выдать вам абсолютно научную информацию, с датами и конкретными фактами.

Особые приметы

Склонность к творчеству, интуитивное образное мышление, нацеленность на эмоциональный контакт с собеседником или учителем, открытость и непосредственность в выражении чувств. Люди такого типа в ситуации экстренного принятия решения часто действуют прежде полного анализа всей ситуации и своих действий.

При этом их решение оказывается наиболее выигрышным, хотя объяснить и перечислить последовательно свои действия, спо-

собствующие победе, они не могут. Дело в том, что правое полушарие схватывает полный объём информации целостно и чуть быстрее левого, а кроме того, лучше разбирается в противоречивой и неоднозначной информации. В спокойной ситуации ведущее ухо даёт склонности к запоминая дат, цифр, фактов.

В ситуации стресса

Не может внимательно слушать, если волнуется, поэтому проще самому читать учебник и выделять цветом важное, чем слушать учителя. Может не слышать этапов работы, которую необходимо выполнить, так что лучше дублировать их на доске. Плохо воспринимает устные инструкции, особенно произносимые повышенным тоном. Типичная жалоба родителей: не слышит, что мы ему говорим. Поэтому при обращении к таким детям важно спускаться на их уровень, встречаться глазами и договариваться. Ключевое слово-обращение «смотри!». При подготовке и запоминании нового важно писать (моторный канал) и смотреть (визуальный канал), т. е. использовать каналы восприятия, которые при стрессе не пострадают.

Что можно и нужно корректировать

При заучивании стихов или чтении инструкций к заданиям читать их вслух, а также давать возможность двигаться или отбивать ритм рукой, т. е. включать опору на кинестетический канал. В классе таких детей нужно посадить на место, с которого хорошо видно доску (то, что они видят, усваивают лучше, чем услышанное), а также можно двигаться, не беспокоя при этом других учеников.

Рекомендуемые упражнения «Гимнастики мозга»

Всё, что активизирует аудиальный канал: «Думательный колпак», «Сова» и «Слон».

И помним про «Крюки Деннисона» или «Позитивные точки» для снижения уровня тревоги.

А теперь хотелось бы уделить внимание генетическим латеральным профилям, дающим при стрессе очень неприятную реакцию повышенной двигательной активности и отвлекаемости, которую многие расценивают как гиперактивность.



Полушарие, глаз, ухо – правые.

Рука, нога – левые

Без стресса – довольно одарённый ребёнок, ведь он спокойно воспринимает информацию в виде фактов, таблиц и в то же время легко обобщает её и вставляет в целостное представление (благодаря правому полушарию). А самое главное – он сидит вполне себе спокойно, включён в процесс: отвечает на вопросы, внимательно смотрит, может удерживать внимание на одной деятельности в рамках возрастной нормы.

В ситуации стресса

Представляете, как жутко человек с таким профилем ощущает себя в ситуации стресса? Ведь он перестаёт что-либо понимать, с трудом может извлечь из памяти информацию, которую ещё вчера рассказывал легко. А вот с двигательной активностью и движениями рук всё остаётся в порядке. И чтобы включить себя в жизнь, такой ребёнок начинает активно двигаться: ёрзать, ронять предметы, крутить что-то в руках. На замечания – реакция слабая. Взгляд блуждает, ни на чём надолго не задерживается. Нам кажется он издевается, но на самом деле он действительно слабо воспринимает сейчас что бы то ни было.

Что можно и нужно корректировать

Можно попросить его прочитать задание вслух, таким образом подключив снова и зрительный и аудиальный каналы.

Рекомендуемые упражнения «Гимнастики мозга»

Всё, что активизирует аудиальный и визуальный каналы: «Думательный колпак», «Сова» и «Слон», «Ленивые восьмёрки», «Двойные рисунки на бумаге».



Полушарие, глаз, ухо, рука – правые. Нога – левые

Профиль очень похож на предыдущий. Разница только в руке. Без стресса такой человек будет отличаться не только способностью легко интегрировать любую сложную информацию, раскладывая её на отдельные факты и вновь собирая в целостную картину (например, таблица Менделеева является следствием именно такой интегрированной деятельности), но и внятно рассказать об этом благодаря ведущей правой руке. Одарённый ученик, быстро схватывает информацию.

В ситуации стресса

Ситуация также очень похожа на предыдущую: не видит, не слышит, активно двигается. Но благодаря всё той же ведущей правой руке ещё и постоянно болтает, ужасно мешая учителям и одноклассникам.

Что можно и нужно корректировать

Можно попросить его прочитать задание вслух или проговорить, повторив за учителем, таким образом подключив снова и зрительный, и

аудиальный каналы, и сбросить «говорильное» напряжение. А посадить лучше на задние парты, и одного, чтобы не отвлекал одноклассников и в то же время мог свободно двигаться.

Рекомендуемые упражнения «Гимнастики мозга»

Всё, что активизирует аудиальный и визуальный каналы: «Думательный колпак», «Сова» и «Слон», «Ленивые восьмёрки», «Двойные рисунки на бумаге», «Энергетическая зевота».

Последнее упражнение помогает перестать болтать без остановки.

Надеемся, после разбора нескольких профилей вам стало более понятно, как применение знания о генетических, латеральных профилях выглядит на практике. После знакомства с этой темой учителя – слушатели наших курсов – в корне пересматривали своё восприятие детей. Им становились понятными причины поведения некоторых учеников. Они переставали раздражаться и начинали активно внедрять упражнения гимнастики мозга в свою повседневную деятельность, и особенно перед контрольными работами. Также многие начали рассказывать учеников в классе в зависимости от ведущих каналов восприятия. Не менее важным эффектом стало то, что педагоги задумались о собственном генетическом профиле. Им стали понятны зоны своих ограничений и причины сложностей работы с некоторыми учениками. Например склонная к сухому и систематичному изложению материала учительница очень дискомфортно ощущала себя в классе, где преобладали правополушарные дети. Они начинали быстро отвлекаться, материал усваивался с трудом. После наших занятий она добавила образности в подачу материала, больше стала шутить, и контакт с классом и повышение успеваемости стали происходить буквально на глазах.

В завершение хотелось бы ответить на вопрос, который закономерно возникает после знакомства с вышеизложенным материалом: как определить собственный профиль или профиль ребёнка?

Существует три способа:

Наблюдение. Опираясь на вышеизложенные описания поведения и реакций детей, понаблюдав за ними, можно определить генетический латеральный профиль.

С помощью мышечного теста. Этой технике мы обучаем на наших курсах.

С помощью тестов, применяемых в психологии и нейропсихологии. Некоторые из них мы опишем.

У ребёнка определить ведущий орган легче, чем у взрослого, потому что мы, взрослые, часто используем уже наработанные за жизнь стратегии. Однако не ленитесь проверить не только профиль ребёнка, но и свой, ведь эти несколько минут совместной исследовательской работы доставят вам и вам, и ребёнку удовольствие и позволят узнать что-то новое и интересное о себе.

Мы предлагаем для каждого варианта несколько проб.

РУКА		УХО	
Сложите руки в замок за спиной. Та рука, где большой палец сверху, – ведущая		Подойдите к стене, приложите к ней ухо и прислушайтесь, что происходит в соседней комнате. То ухо, которое вы приложили к стене, – ведущее	
Аплодируйте, держа руки посередине на уровне груди. Рука, которая находится сверху, – ведущая		Прислушайтесь к шуму морской раковины или тиканью часов, которые другой человек держит строго перед собой на уровне талии. То ухо, которым вы пытаетесь прислушаться, – ведущее	
ГЛАЗ		НОГА	
Сверните из бумаги трубочку, попросите, чтобы вам её поднесли к переносице, и посмотрите в неё. Тот глаз, которым вы будете смотреть, – ведущий		Встаньте на стул на колени или поднимитесь на невысокую ступеньку. Та нога, которая совершает движение первой, – ведущая	
Вытяните руки перед собой на уровне глаз, сделав окошко пальцами двух рук. Посмотрите через это окошко на какой-либо объект: лицо другого человека, картину. Не двигая руками и головой, закройте один глаз и посмотрите, удерживает ли второй изображение в окошке, или оно сместилось. Если удерживает – глаз ведущий		Попросите, чтобы вас слегка подтолкнули в спину. Та нога, которая будет вынесена вперёд, чтобы удержать равновесие, – ведущая	



Давайте подведём итоги и ещё раз повторим, как наиболее эффективно использовать материал, с которым знакомит эта глава.

Внимательно присмотритесь к своему ребёнку и понаблюдайте, что с ним происходит в стрессовой ситуации. Сохраняются ли аудиальная память и восприятие на слух. Понимает ли он прочитанное и воспринимает ли визуальную информацию. Становится ли он неуклюжим, теряет ли речь. Определите его ведущие органы восприятия информации, полушарие. И обязательно учитывайте всё это при донесении до него информации, при нахождении

способов лучшего запоминания, при выстраивании взаимоотношений с педагогами.

Обязательно вместе с ребёнком обсудите все эти особенности. Для детей большим облегчением становится информация о том, что всякие сбои в учёбе часто происходят не потому, что они вообще тупые, а потому, что есть некоторые врождённые особенности, на которые к тому же можно повлиять.

Подберите те упражнения, которые помогут вашему ребёнку быстро включиться в работу в ситуации стресса. Это могут быть и упражнения гимнастики мозга, и просто какие-либо движения или действия, помогающие включению в работу двух полушарий, глаз, рук, ушей, ног.

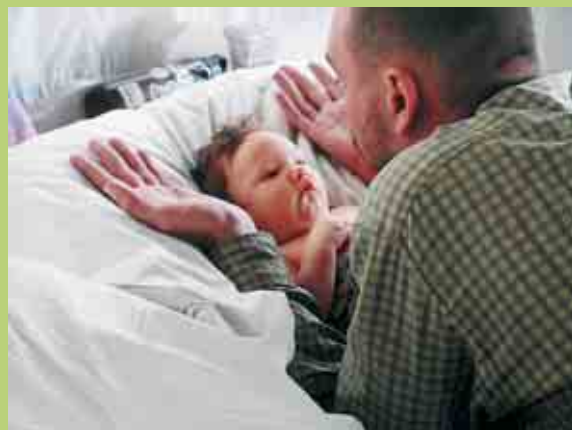
Помните, что лучше всего человек функционирует, когда у него всё «включено в работу», т. е. активизированы межполушарные связи. А этого можно добиться, только включая в работу две стороны тела, так как сигналы от правой стороны идут в левое полушарие, а сигналы от левой стороны – в правое. Мы помним про это чаще всего, когда дело касается глаз: «Сиди прямо, не наклоняй голову, когда читаешь и т. д.». Но ведь то же самое касается и ушей. Вот почему важно переаживать детей в классе, да и дома с детства читать книжки и с одной стороны, и с другой. То же самое в отношении ноги и руки, особенно когда дело касается крупной моторики. Бросил мяч правой рукой – брось теперь левой. Пнул левой ногой – пни правой.

В этой книге приведены различные способы снятия стрессового состояния и формирования интегрированного тела, предлагаемые в рамках метода «Интегративная Кинесиология»: упражнения гимнастики мозга, различные виды движений, описанные в следующей главе, посвящённой базовым схемам движений.

Базовые схемы движений

В этой главе мы более подробно остановимся на том, каким образом движение – первая, ещё не осознанная, изначально безусловно-рефлекторная деятельность помогает нам ориентироваться в мире, выживать, развиваться, думать и чувствовать!

Последнее время известные центры, занимающиеся исследованиями раннего детского развития, а также открытия в области развития мозга уверенно говорят о неоспоримой связи между двигательной активностью и развитием нервной системы. В движении происходит развитие, формируются нейронные связи, интеграция сенсорных ощущений. Всё это, в свою очередь, становится базой для успешного обучения. Конечно, это касается не только детского развития и обучения. Ведь и нам с вами вместе со стремительным развитием этого мира приходится тоже постоянно развивать и совершенствовать свои навыки, обучаясь чему-то новому.



Да-да, всю жизнь, даже став взрослыми, мы чему-нибудь учимся – организовывать досуг, осваивать новую технику, аргументированно отстаивать своё мнение (добавляйте по желанию). Но некоторые делают это легко, почти играючи – с азартом и интересом, некоторые совсем незаметно для себя, ибо освоение и внутреннее присвоение себе этого нового – норма жизни для них. Тем не менее есть и такие люди, для которых любой выход за рамки привычной отработанной схемы вызывает некую растерянность, напряжённость и трудности, а иногда даже агрессию: «как здорово, когда есть привычная, постоянная неизменность и понятно, как действовать, а как выработать новую схему действия непонятно или ресурсозатратно». Одной из причин сложности гибкого реагирования является то, что у таких людей недостаточно телесного ресурса для успешного и быстрого обучения. Оказывается, чем больше наша способность двигаться (а это постоянная смена статической позы), тем больше наш потенциал к обучению, т. е. тем больше мы готовы к изменениям и реагированию на них в соответствии с поставленной задачей. И здесь речь идёт не столько о количестве (хотя лягушка, барабанящая лапами, взбила масло, чтобы выбраться из кувшина!), сколько о качестве движения. Иногда затруднение в обучении новому или исправление того, что не получается здесь и сейчас – это заново выстраиваемое движение, то, которым когда-то не овладели или овладели не так.

Замечаете ли вы, как в последнее время человечество потянулось в сторону занятий йогой, цигуном, пилатесом и другими техниками, связанными с телом? Наверное, мы не откроем секрет, если сообщим, что многие из этих техник включают в себя элементы основных движений, которые должны быть нами освоены в первый год жизни. И люди, занимающиеся данными техниками, овладевают ими не только ради внешней физической красоты или помощи здоровью. Они также переносят получаемые навыки в выстраивании и организации движения в свою

жизнь, добиваясь в ней большего успеха, меньшей энергозатратности и лучшего тонуса.

Итак, мы знаем, что развитие двигательных функций ребёнка тесно связано с формированием его психики. Существует даже специальный термин «психомоторное развитие». И успешное психомоторное развитие закладывает хорошую основу для обучаемости и многих видов деятельности. Кому не знакома фраза про развитие мелкой моторики, от которой зависит любая ручная работа, наше письмо, игра на музыкальных инструментах? А связь «рука – глаз», которая помогает правильно списывать с доски или учебника, не допуская ошибок, и т. д.? Знаете ли вы, что от движения глаз и головы зависит способность читать и понимать написанное? Вроде бы нам это известно, но, к сожалению, мы не всегда знаем на что и когда обращать внимание в формировании того самого психомоторного развития. И что делать, если фаза формирования навыка пропущена, можно ли и каким образом восстановить её или сформировать заново? Давайте попробуем вместе с вами разобраться в общих закономерностях формирования движения и, не будучи нейропсихологами, путём простых и игровых (обратите внимание, это ключевое слово!) рекомендаций попробуем скорректировать то, что когда-то было не до конца сформировано. А возможно укрепить тот двигательный навык, который, будучи не до конца освоенным, первым рухнет под влиянием стресса. И конечно, особое внимание уделим пониманию того, что происходит с ребёнком или с нами, когда какой-то двигательный навык не доформирован или сформирован в обход естественному развитию (ведь мозг и тело обладают большой пластичностью и компенсаторностью). Надеемся, что в итоге понимание нижеприведённого материала и постепенное внедрение его в жизнь приведёт к тому, что мы вместо завышенных требований или отчаяния, или же навешивания ярлыков в неспособности, тупости и убогости начнём протягивать руку помощи ребёнку или себе. И

главное, если возникнет понимание, что мы не справляемся сами, можно вовремя обратиться к специалисту, не пуская это процесс на самотёк и спохватываясь тогда, когда стресс накапливается до такой степени, что уже готов перейти на уровень психосоматики.

Задумывались ли вы, что первое своё движение начинают сперматозоиды, чтобы добраться до яйцеклетки и оплодотворить её? И только один (в большинстве случа-



ев) является победителем. Таким образом, когда движение достигло конечной цели, начинает формироваться плод. И плод в утробе тоже начинает двигаться. Первое движение обеспечивает сердечная мышца – её сокращения фиксируются уже на 21-й день развития эмбриона. Эти ритмические сокращения начинают формировать элементы скелетной мускулатуры, а примерно на 8-й неделе развития плода начинает закладываться нервная система, которая отвечает за двигательную активность, т. е. нервные

волокна посылают сигнал к мышцам, обеспечивая их сократимость. «Ничего себе, внутриутробная накачка мышц!» – можете удивиться вы. Но это необходимая стадия развития, которая, проходя внутриутробный период, позволяет при рождении ребёнка уже достаточно адаптивно функционировать в новой внешней среде.

Итак, двигательные рефлексy, вызванные возбуждением нервных окончаний, установлены с конца 8-й недели беременности. Эти рефлексy называются врождёнными, или безусловными, и они проявляются как двигательная ответная реакция на раздражитель. Раздражителем для плода может являться как прикосновение к стенкам матки, так и поступление питательных веществ. И конечно, плод реагирует на стрессы матери. Исследования, проводимые в клинической практике, подтвердили, что внутриутробное развитие ребёнка влияет на вегетативную регуляцию и даже на латеральность – формирование правого и левого полушария. Но вернёмся к двигательным навыкам.

Прикоснулся эмбрион к стенкам матки – сжался и отплыл подальше, т. е. совершил целый ряд неосознанных, но вполне себе движений. Именно здесь закладываются первые движения от центра тела – связь с матерью через пуповину к конечностям. Это первая зона пробуждения, ибо активация здесь приспособливает сразу к жизни после рождения: питаться, писать, какать. Именно внутриутробно за счёт сокращений и расширений начинают тренироваться зубчатые мышцы – лёгкие, для того чтобы при попадании в другую среду наш малыш сделал свой первый вдох и активизировал функцию лёгких криком! Именно в утробе осваиваются движения целостного тела для прохождения родовых путей. Например Рефлекс Робинсона (обезьяний) плюс выпрямительный рефлекс позволяют ребёнку при естественных родах доползти до груди матери и присосаться. Слабые отголоски этого рефлекса ещё будут наблюдаться при кормлении грудью: сжимание груди пальчиками. Кстати, сосание тоже формируется внутриутробно. Таким образом, малыш, как и любая биологическая особь, рождается с достаточным количеством автоматизированных безусловных движений, которые двигают тело до тех пор, пока мышцы, связки, суставы не усвоят это движение и не интегрируют это движение в более сложные двигательные схемы. Простейшие рефлексy постепенно уступают место более



сложным рефлекторным реакциям и поведенческим комплексам.

Медики часто используют в этот момент термин «угасание рефлекса». Однако всё больше бытует мнение, что рефлекс не угасает, а интегрируется в более сложный двигательный комплекс. Мы придерживаемся именно этой точки зрения и попробуем вместе с вами посмотреть с этого аспекта на любое движение. Посредством простых, базовых схем малыш начинает своё взаимодействие с миром. Проходит немного времени и простейшие рефлексы модифицируются в более сложные реакции и поведенческие комплексы, так как если схема не очень хороша для какого-либо случая, она достраивается (сосание груди – это не то же, что сосание погремушки или пальца: другое положение губ, языка), т. е. изменение схем движения происходит адаптивно окружающей среде. При этом малыш, постигая новый раздражитель (предмет) пытается применить к нему схемы, которые у него уже имеются, а потом происходит модификация старой схемы в новую, более адаптивную и удобную. Цикл познания нового движения становится более коротким вследствие развития и запоминания всё большего количества схем моторных навыков. Образование моторных навыков становится возможным благодаря работе проприорецепторов и механизмов обратной связи, которые совершенствуются в процессе приобретения опыта. Говоря другими словами, движение должно быть выполнено достаточное количество раз, чтобы быть подхваченным мозгом, опробовано и усвоено. Должна установиться прямая и обратная связь с мышцами, тогда движением можно пользоваться. Идёт распределение функций, связей, происходит первое формирование связи «мозг – тело».

При рождении непосредственное отношение к регуляции движений имеют системы кожного и двигательного анализаторов. Анализируя сигналы извне: температуру, силу прикосновения, они вызывают целый комплекс двигательных реакций, обеспечивающих питание и защиту, т. е. выживание и адаптацию к новой среде. Возвращаясь к основной нашей теме – развитию мозга как некой материальной субстанции, способной к обучению, мы отмечаем, что формирование именно двигательной коры в онтогенезе достаточно раннее. В 3–4 месяца усиливается участие коры больших полушарий в регуляции движения, а также происходит созревание мозжечка и ослабление мышечного тонуса. Ко второму полугодю продолжается созревание всех структур, участвующих в регуляции движения. Начинают устанавливаться межполушарные отношения в организации и регуляции движения, задействуется больше



отделов головного мозга (увидел глазами – открыл рот, потянулся рукой – привёл руку с предметом ко рту). Но пока ещё недоразвиты элементы, позволяющие удерживать тело в определённой позе (помните, что только в 6–7 месяцев малыш начинает сидеть сам), к тому же нет устойчивого баланса мышц-антагонистов (любое движение осуществляется за счёт парной сбалансированной работы мышц сгибателей-разгибателей), слабая нервно-мышечная регуляция. Однако именно с этого возраста начинается активное формирование произвольного движения – движения, которым можно пользоваться, когда тебе необходимо модифицировать его в связи с изменяющейся внешней средой и собственной потребностью в достижении цели.

Как это происходит? Малыш в результате многократных повторений и тренировок, например наблюдая за крутящимся мобилем и протягивая руку к нему, схватывает его и проделывает это неоднократно. Позже он может схватить любой другой предмет в кулачок и притянуть ко рту, а ещё через несколько месяцев он будет осваивать уже не движение захвата в кулак, а пинцетный захват пальцами, что придаст большую точность движению и возможность большей манипуляции с предметом. Более того, эта манипуляция вызывает радость (ага, да здравствуют эмоции!) и желание изучать предмет со всех сторон: втаскивая в рот, кидая и приползая вновь к нему, стуча этим предметом об пол и т. д. Короче говоря, наш малыш вполне себе целенаправленно и осмысленно осуществляет желаемое действие. А в схеме движения в полной мере присутствует произвольность – попробовал, повторил, усвоил и использую по необходимости. Не напоминает ли вам это тот же процесс, который происходит при любом обучении?

Давайте кратко рассмотрим с вами этапы освоения движения ребёнком до года и попробуем связать это с влиянием на учебные (и не только) навыки. Для кого-то

эта информация будет актуальной и использованной непосредственно; кто-то вспомнит, как проходили этапы развития и формирования движения, и сможет скорректировать недоинтегрированное; а у кого-то сложится понимание о выстраивании и интеграции



движения, и он сможет включить этапы доформирования движения в программу развития дошкольника. Мы убираем специальную терминологию в обозначении схем движений и будем употреблять хорошо знакомые всем слова, как право-лево, верх-низ, перекрёстное движение – т. е. те характеристики движения, которые базируются на врождённых рефлексах ребёнка, осваиваются на первом году жизни и в дальнейшем достраиваются, оттачиваются и позволяют с лёгкостью осуществлять движение в пространстве, неважно – пространство ли это комнаты, тетрадного листка или целого мира возможностей!

Новорождённый

Основная задача, предшествующая двигательной стадии, – выравнять ритмический тонус организма и набираться сил. Периоды бодрствования и активного движения ещё очень коротки. А вот кормление – это не только основа его существования и пополнения сил. Именно во время кормления можно способствовать развитию ребёнка! Неважно – грудное или искусственное вскармливание у малыша. Перед кормлением мягкой любящей рукой погладьте зону с одной стороны около рта и обратите внимание, куда повернётся голова. То же сделайте с другой стороны. Эти повороты основаны на поисковом рефлексе и помогают ребёнку не только укрепить мышцы шеи, что впоследствии необходимо для поддержания головы, но и дают представление о сторонности. Эту зону учат активировать специалисты по грудному вскармливанию, если ребёнок отказывается брать грудь. Также они учат нежности и мягкости материнские руки, ибо прикосновения – это крайне важная составляющая для ребёнка. Помните, мы говорили, что кожный анализатор – один из самых развитых при рождении и поставляет информацию о безопасности и защищённости? Ребёнку необходим тактильный контакт, и его мозг должен правильно истолковать сигнал от этого контакта, чтобы на основе этого у него сформировалась первая эмоциональная привязанность (обратите внимание, опять движение – прикосновение – эмоции). Благодаря ей ребёнок ощущает себя в безопасности, а это основа для дальнейшего чувства уверенности. Кстати, на эти же чувства комфорта и защищённости работает наш центр тела, действительно, биофизический центр тяжести по отношению к силе земного притяжения. То есть, ин-



формация от внутреннего уха, мышц, связок, суставов поступает в мозг и человек ощущает своё местоположение в пространстве, но если на каком-то уровне происходит сбой, то, лишённый чувства гравитационной безопасности, он боится делать лишние движения, лишается чувства стабильности и заземлённости. У детей очень заметно, когда они боятся упасть и поэтому предпочитают лишний раз не двигаться, сидят на одном месте, возясь со знакомыми игрушками, – осторожничают или, совершая движения (природное любопытство берёт вверх!), постоянно наталкиваются на предметы, углы, спотыкаются и чаще других падают. Между прочим, если эта проблема существует, то поддержание неподвижной сидячей школьной позы будет отнимать у ученика массу сил! В одном случае эти силы будут отниматься от познавательной деятельности, и он будет «тупить», а в другом – такой ученик может постоянно ёрзать, двигаться и восприниматься учителем, как источник раздражения и невоспитанности. На самом деле и в том и в другом случае у этого человека трудности с сенсорной интеграцией и работой вестибулярной системы. Этим детям вообще тяжело ориентироваться в пространстве. В том числе и в пространстве школьной тетради, часто у них буквы кривые и разноразмерные. Отсчитать определённое количество клеточек и начать писать ровно в столбик таким детям практически невозможно. Лишённый чувства гравитационной безопасности человек чувствует себя незащищённым в целом. И конечно, любая новизна (а обучение – это новизна) будет восприниматься им чрезмерной нагрузкой; как следствие, такие дети более подвержены стрессу.

Если вернуться к сторонности, то в этом возрасте пусть звучит погремушка с разных сторон, и при кормлении не забывайте переключать малыша от одной груди к другой (или подносить бутылочку с разных сторон рта) – это также формирует ощущение право-лево, центра тела, стимулируются оба уха, происходит дифференциация разных зон, тренируется и включается вестибулярный аппарат.

Как ни удивительно, но хорошая работа вестибулярного аппарата состоит не только в том, что нас не укачивает при морской прогулке или на каруселях. Хорошая работа вестибулярного аппарата – это одна из основ успешного обучения. Не все знают, что интеграция вестибулярных и проприоцептивных сигналов обеспечивает движение глаз. А для того, чтобы ребёнок мог читать и понимать прочитанное, глаза должны двигаться. Да ещё не должно быть напряжения в области шеи, иначе сигнал хуже доходит. А если мышцы шеи не могут удержать голову на одном расстоянии от книги, восприятие букв ухудшается и чтение превращается в невыносимую муку. Давайте представим себе картинку: школьник, подпирающий голову рукой или лежащий на парте, пытается что-то прочесть, и сверху грозный голос: «Гляжу в книгу – вижу фигу...». А школьнику этому действительно физически тяжело читать и понимать, ему требуются значительные усилия для того, чтобы удержать голову вертикально и чтобы на средней линии тела был расположен учебник, в который он может смотреть двумя глазами (помните про доминантный профиль?). И это только один из примеров в связи вестибулярный аппарат – обучение.

И ещё пару слов про стадию, где основная функция мамы – кормление. Движения рта напрямую связаны с тонкой моторикой (опять за счёт тех же врождённых рефлексов) – во время кормления младенца можно заметить, как шевелятся пальчики рук ребёнка, иногда рефлекторно захватывая и сжимая. При недостаточной интегрированности ротовых рефлексов ребёнок открывает рот или проговаривает слова вслух на начальном этапе освоения письма. Открытый рот помогает расслабить область скул (там часто можно заметить, как ходят желваки от напряжения или гнева) и освободить пальцы для освоения нового движения. Высовывание языка помогает включить связь «рука – глаз – речь». Также при большой стрессовой нагрузке вы можете заметить, что дети с недоинтеграцией ротовых рефлексов и высоким уровнем тревоги зажёвывают воротники рубашек и часто тянут в рот руки.

Поэтому при кормлении ребёнка дайте ему возможность работать руками и устраивайте его таким образом, чтобы во время сосания голова младенца удерживалась на четырёх точках: первый шейный позвонок, лицевые зоны в районе скул и подбородок. В этом положении его голова слегка движется и активизирует весь позвоночник до крестцовой зоны, т. е. работает спинномозговая жидкость, процесс сосания, глотания и дыхания (они все рефлекторны) не затруднены и нет дополнительного прикладывания усилий к тому, чтобы насыщение шло естественным путем. Таким образом, ребёнок, насытившись, спокойно выпускает материнский сосок или соску.

Голова, излишне запрокинута или опущенная, не даёт малышу одновременно дышать и глотать. Если на этом этапе развития не происходит освоения одновременного сосания, дыхания, глотания, то впоследствии можно ожидать появления проблем в освоении целостной деятельности. Такая стратегия позволяет действовать только этапами,

чередую их передышками и остановками. У взрослого человека в дальнейшем, при неблагоприятном стечении обстоятельств, может развиваться остеохондроз, возникнуть боли в шейном отделе.

Ну и, наверное, последняя рекомендация на стадии, предшествующей двигательной.

В моменты бодрствования кладите малыша то на спину, то на животик. Это помогает различать ему давление поверхности или давление воздуха, ощущения спины и груди, т. е. способствует его приспособлению к силе тяжести (гравитационная безопасность!), помогает развитию мышечного тонуса, учит расслабляться и сопротивляться, подготавливает тело к прямохождению! И было бы здорово, если бы вы в эти моменты спускались на один уровень с малышом, что позволило бы вам видеть мир его глазами, лучше чувствовать малыша и устанавливать с ним контакт. Это возможно сделать на полу, расстелив одеяло и чистую простыню. Лягте рядом с ребёнком. Посмотрите, какой большой мир, когда вы внизу, почувствуйте своим телом насколько вам комфортно расслабляться, какой мышечный тонус у вас. Кстати, совет не только для мамы, но и для папы: кладите ребёнка себе на живот, можете даже с ним на животе поделаться упражнения на пресс или махи ногами, ребёнку полезно считать своим телом работу ваших мышц!

К концу **второго месяца** ребёнок начинает контролировать движение рук и ног: он увлечённо машет ручками, дрыгает ногами, и это подготавливает его мышцы к осознанному сгибанию и разгибанию (сбалансированная работа сгибателей и разгибателей даёт хороший мышечный тонус), а позже к ходьбе.

3 месяца

Малыш постепенно научается, опираясь на согнутые в локтях руки, приподнимать верх тела, лучше удерживает голову и с любопытством следит за перемещением в пространстве людей или предметов. Именно так он совершенствует свою наблюдательность и ориентацию в пространстве. Кстати, к достижениям этого месяца помимо позиции наблюдателя относится начало формирования навыка дотягиваться до игрушки. Значит, малыш не только отследил, но уже попробовал дотянуться до неё и что-то с ней сделать, а это основа визуально-моторной координации.

В будущем, если мы говорим об учебных навыках, когда ребёнок будет писать, он будет видеть – что и как пишет. В три месяца у ребёнка развиваются согласованные действия головы, глаз и рук. Выкладывайте игрушки в видимом и возможном для захвата поле. Дайте насладиться ребёнку чувством победы! Ведь опыт того, что я смог, справился, победил – основа для нашего дальнейшего развития.

4 месяца

В это время увеличивается число намеренных движений, т. е. малыш начинает формировать своё целеполагание. Он ровно держит голову и в поло-



жении лёжа на спине, и в положении на животе (помните, каким важным оказывается этот навык – «умение ровно держать голову и свободно следить глазами» впоследствии при обучении?). Возможность удержания головы на центральной линии и рассматривание двумя глазами (расширение поля зрения – билатеральное зрение) позволяет ему лучше исследовать собственное тело: он приводит одновременно руку к руке, стопу к стопе, руки к коленям. В положении на животе он с уверенностью опирается на согнутые руки. Визуально отслеживает уже не только предмет, перемещающийся по горизонтальной линии (плавное линейное движение, так необходимое при письме и чтении), он может заметить и вертикальные, и диагональные перемещения предмета (мышцы глаз научаются работать в режиме право-лево, верх-низ, по диагонали, подготавливаясь к расширенному полю зрения).



Выкладывайте игрушки в поле досягаемости ребёнка, ибо он уже не только отслеживает предмет, но и желает совершить с ним какое-то действие. На ваших глазах рождается пылкий исследователь!

5 месяцев

Сейчас ваш малыш продолжает подготавливать тело к более активному движению в дальнейшем. Посмотрите, какую произвольную гибкость приобретает его позвоночник. Если в четыре месяца ваш малыш уверенно лежал на предплечьях, то сейчас он уже выпрямляет локти и приподнимается на руках. Более того, из положения на животике он научается освобождать одну, а иногда даже две руки для того, чтобы дотянуться до интересующего его предмета. Порой кажется, что малыш балансирует на животике, пока руки висят в воздухе. Это помогает ему укрепить мышцы и в последующем научиться перекачиванию. Кстати, те повороты головы, которые малыш осуществлял ранее, лежат в основе перекачивания. Полностью он научится перекачиваться в следующем месяце, но уже сейчас вы можете наблюдать, как малыш переносит вес тела на одну из сторон, отрывает и поднимает головку, выгибает позвоночник и вытягивается с одного бока. В случае, если ему удалось перекатиться, вы отметите на его лице выражение удивления, он ещё не освоил движение, тем более изменение пространства, которое оно повлекло за собой. Гибкость позвоночника и связанная работа мышц способствуют гибкости всего тела в целом не только на физическом уровне (оггибаю острые углы, не наталкиваюсь на предметы), но и на психологическом уровне в том числе.



6 месяцев

Основное достижение месяца – умение перекачиваться не только на бок, а потом на живот, но и овладение всем репертуаром: поворот с живота на спину, и наоборот. Это умение влечёт за собой освоение пространства, ваш малыш уверенно вкатился на двигательную стадию развития! Репертуар освоения мира расширен. В эту пору он уже не только визуально наблюдает за предметом и плачем пытается сообщить, что ему хочется его потрогать, взять в рот или совершить с ним какие-то манипуляции, ребёнок сам пытается добраться до вожаемого объекта, чтобы удовлетворить свой исследовательский интерес. Пока он пробует подтянуться на руках и совершить толчковое движение к предмету, и зачастую ему это удаётся. Не опережайте ребёнка, стремясь дать ему в руку вожаемую погремушку, а лёжа с ним рядом на одном уровне, сами повторяйте его движения, сопровождая его и помогая двинуться дальше. Вы увидите, что зачастую ему нужна опора для упора ноги. Подставьте свои руки или валик, свёрнутый из одеяла. Учась отталкиваться ногами, ребёнок готовит себя к следующей фазе – ползанию. Обратите внимание, малыш уже более уверенно берёт разные предметы, захват его пальчиков более точный. Используйте разные по форме и фактуре предметы, развивая тактильную чувствительность малыша и возможность различных приёмов захватывания. Игрушки располагайте не рядом с ребёнком, а на расстоянии вытянутой руки с разных от него сторон, это стимулирует активность и подготовит ребёнка к ползанию. Кроме того, формирует важный для человека навык – умение добиваться поставленной цели. Пока это выражается в том, что увидел игрушку, и побуждаемый любопытством, смог приложить усилия и добиться желаемого! При этом мы не забываем про выстраиваемую нейронную дорожку и обратную связь: вижу – интересно – хочу присвоить – предпринимаю усилия – не получается – расстраиваюсь – слышу подбадривание и одобрение родителя – пробую ещё – если надо, отталкиваюсь ногой от какой-то опоры (например, руки родителя) – добиваюсь результата – присваиваю – радуюсь! Согласитесь, что это тот самый путь проб и ошибок, а в конечном итоге – достижений!



7 месяцев

Это время, когда ваш малыш начинает самостоятельно добираться туда, куда он хочет. Энергия и движение – девиз этого месяца! Но для многих родителей это время, когда любыми средствами они стремятся сузить двигательную активность малыша, заменяя её манежем, прыгунками и ходунками. Наличие этих приспособлений, возможно, облегчает свободу для мам и пап, но неоправданно частое их использование замедляет естественное двигательное развитие ребёнка. Иногда включается и компенсаторный механизм развития, т. е. в выполнении движения участвуют не те структуры, которые должны, а избыточно включаются другие мышцы и структуры, есте-



ственное движение остаётся не освоенным ребёнком, и в дальнейшем ему приходится прикладывать больше сил для осуществления желаемого или он вообще отказывается от усилия. Значит ли это, что мы категорически против использования этих предметов? Нет, мы понимаем, что иногда бывает ситуация, когда малыша необходимо чем-то занять, ограничивая его свободу передвижения. Но, пожалуйста, сократите до минимума время использования, поскольку движение, опосредованное и инициированное не естественным импульсом, а внешним устройством, формирует компенсаторную схему, которая затрудняет развитие и обучение человека.

Кстати, это касается и сидения, так как именно в этом месяце малыш, осваивая долгое ползание в различных положениях (на животе, на карачках, боковое ползание), подготавливает себя к самостоятельному сидению. Вы можете заметить, как он пытается встать на четвереньки, раскачивается на них, и вот уже сидит на попе, пытаясь справиться с собственным весом и не упасть. И естественно, зачастую падает и начинает движение вновь – т. е. движение как будто поворачивается вспять и потом начинается снова. Не стимулируйте раннее усаживание ребёнка в подушки и не пытайтесь удерживать его сидение за счёт внешних опор. Позвольте естественно подготовить позвоночник и мышцы к тому, чтобы у ребёнка хорошо работали и вестибулярный аппарат, и проприоцептивная система, которая отвечает за положение каждой части тела по отношению к другим и согласованное расположение частей в пространстве. Возможность возвратного движения и плавность перехода движений из одного в другое очень чётко отслеживается во многих видах деятельности, например в письме: при движении рукой слева направо мы возвращаемся влево, чтобы сделать начертательный элемент, например петельку или кружочек (попробуйте пописать слова с буквами *я, е*), что в последующем станет основой точно скоординированных действий при выполнении любой, не только двигательной задачи!

8 месяцев

В этот период происходит овладение физикой! Малыш изучает равновесие и пространственные уровни. Он с восторгом ползает везде, изучая своё окружение, но уже не только ползает (а ползание начинает быть перекрёстным – та самая основа, на которой в ГМ выстроены кросс-кроллы), но и пытается поднять туловище, встать на колени, а ухватившись руками за опору, подняться на ноги. Да, именно в этом месяце руки подготавливаются к активному действию. Многие дети уже легко справляясь с позовой регуляцией, свободно сидят без поддержки взрослых и даже встают из положения сидя, руки приобретают большую свободу, теперь ребёнок умеет не только удерживать игрушку, но и добровольно разжимать ладони, выпуская игрушку из рук. Именно в этом возрасте



юный исследователь будет, сидя на своём стульчике, выпускать ложечку из рук, провожая её взглядом, а при вашей попытке вернуть ему ложечку обратно – снова выпускать её. Наберитесь терпения – это очень важный развивающий момент в жизни малыша, он учится выполнять простые действия с предметами, изучая их. Например он узнаёт, что вещь, опущенная с высоты, падает на землю (вот вам и физика с её силой тяжести), что шарик можно катать (опять физика – поступательное движение, вращательное движение, трение, инерция, сопротивление), а кольцо пробует надевать на палочку. Возможность так легко взаимодействовать с физическим миром в дальнейшем побуждает естественный интерес ребёнка к тому, как это устроено, и тогда сложные физические законы не будут вызывать у него замиранья и непонимания – они разложены для него на простые действия, телесно освоенные ещё в младенчестве и приносящие радость! Значит, мир постижим и не опасен.

Возвращаясь к нашему малышу, обращаем внимание на то, что он действует уже не с одним-двумя предметами, а со множеством, а это формирует распределение внимания и выделение главного. Например, складывая мячики в корзинку и выбрасывая их из неё, он может быстро сунуть руку в корзинку и достать игрушку прежде, чем захлопнется крышка, т. е. его движения приобретают большую ловкость и точность (помните про каллиграфическое письмо – вот где нужна ловкость, точность в изображении начертательных элементов!). Глаза ребёнка находят и узнают предметы (игрушки) с разного расстояния и под разным углом зрения, ориентируясь на их внешние признаки: величину, форму, цвет, положение в пространстве (впоследствии в учебных навыках: узнавание и выделение главных признаков – основа мышления – классификация). Кстати, свобода рук способствует не только сенсомоторному развитию, но также и эмоциональному развитию малыша. Он расширяет репертуар общения, используя руки и кисти для новых жестов. Приглядитесь, как выразителен язык тела малыша: поза, мимика, движения глаз, интонация и жесты – сейчас это основной коммуникационный канал. Именно в этот момент ребёнок с удовольствием копирует вас, все ваши жесты, ужимки, движения, поэтому сейчас самое время «обучать» малыша игровым действиям на основе подражания, играя в ладунки, кручение ручками, прятки, ку-ку... Экспрессивный двигательный репертуар детей – это не просто предшественник речевого развития. Язык тела – невербальный компонент, лежащий в основе общения, взаимодействия, диалога. Будьте эмпатичны к малышу, чутко откликайтесь на его желания, инициативу, как бы «идите» ему навстречу!

9 месяцев

В это время малыш освоил не только различные ползательные модели, но и медвежью походку: он уже уверенно стоит, опираясь на всю стопу и ладони, начинает передвигаться таким образом, а это прибавляет ему скорости и вариативности: он добирается до ступенек, если таковые имеются в доме или на улице, и с упорством вскарабкивается вверх. А вот спуститься вниз, задача для него пока не из лёгких, поэтому будьте внимательны и сопровождайте малыша в его двигательных подвигах. Малыш пытается во всём сопровождать взрослого, он приставным шагом, слегка придерживаясь руками за опору, переходит от одного пред-

мета к другому. Радостно добравшись до кухни, куда пошли вы, чтобы разогреть пищу, захватывает руками ручку ящика и... выкидывает на себя всё его содержимое... Если вы не готовы к таким экспериментам ребёнка, позаботьтесь о том, чтобы ящики запирались на ключ. А вот вашим кухонным арсеналом обязательно давайте ему играть. Пытаясь подражать вам, он на физическом уровне пытается освоить функционал предмета и его использование, т. е. достижение при помощи предмета конкретного результата. И неважно, что крышками от кастрюли он пока пытается стучать друг об друга, а не прикрывать ими кастрюлю! Подражательные и копирующие движения – одна из высших стадий организации движения, тем более действия с предметами. Поэтому освоенное ребёнком в этом возрасте даст хорошую основу для таких учебных действий, как списывание по образцу (даже на начальном этапе, воспроизведение буквы по образцу), обведение по контуру, соблюдение границ строчки или поля и т. п. Теперь между вами усиливается «деловое сотрудничество», а предметная игра стала прекрасным поводом для этого взаимодействия. Ваш непоседливый и пытливый наблюдатель готов быть вместе с вами и всё время повторять ваши действия, при этом для него важно видеть не только, как окружающие предметы используются взрослыми, но и какие чувства при этом те испытывают. Следовательно, сопровождайте свои действия с предметами объяснениями и не забывайте об интонировании речи. Интонация позволит вам указать на опасность при использовании ненадлежащих предметов, а впоследствии поможет простроить границы дозволенного и ввести краткое, но веское слово «нельзя» при угрозе жизни. Малыш начинает почти «зеркально» отражать бытовые ситуации и поступки взрослых. Это важно, так как развивающаяся отражательная способность мозга ребёнка является основой его психофизического развития.

Обратите внимание, что в этом возрасте малыш тренирует тонкие моторные навыки владения руками. Самое подходящее время для игры в мяч, малыш будет не только с удовольствием бросать его, но и пытаться ловить. И ещё замечательное приобретение этого месяца – пинцетный захват пальцами, когда для взятия и удержания предмета малыш прижимает подушечки большого и указательного пальца друг к другу (опять вспоминаем, что необходимо для письма: захват ручки таким образом, чтобы пальцы не уставали, ручка не царапала бумагу, гибкость кисти позволяла плавно скользить по линейке, выписывая буквы). В последующие месяцы этот навык будет развиваться и совершенствоваться, позволяя малышу удерживать и манипулировать совсем мелкими предметами. Кстати, именно в этом месяце ребёнок начинает отдельно использовать указательный палец с целью показать на предметы или людей.



10 месяцев

10-месячный ребенок – неутомимый исследователь! Любопытство крохи в этом возрасте достигает апогея. То, что поддерживалось и осваивалось ранее, складывается сейчас в более длительные последовательности: малыш преодолевает любые препятствия, увязывая двигательные модели, социальное взаимодействие, более тонкие действия с предметами и лепет. В нём просыпается экспериментатор, который готов целыми днями изучать окружающий мир и делать открытия (тогда познавательный компонент учебной деятельности, над формированием которого бьются в школе). Он стал отличным собеседником и теперь лопочет, цокает языком, сопровождая ритмичными жестами каждое такое сообщение... Дети с богатым словарём движений очень точно могут передать своё настроение и заявить о своих потребностях и чувствах даже на этой довербальной стадии.

Пинцетный захват, который малыш начал осваивать в прошлом месяце, продолжает совершенствоваться. Малыш не только захватывает предмет большим и указательным пальцами, но и увеличивает нажим, сдавливая предмет между ними. И конечно, нестерпимо больно и обидно, если этим предметом оказывается ваш нос. Переводите действия ребёнка на манипулирование с предметами, но не запрещайте ему этих важных для него движений. Впоследствии он более уверенно будет справляться с мелком или ножницами, уметь регулировать силу нажима при писании ручкой, а значит, меньше уставать и аккуратнее выводить буквы. Сейчас идеальной заменой для сдавливания послужит пластилин. Его можно разминать, сдавливать и лепить замечательные игрушки!

А вот сейчас проверка на ваше внимание, терпение, возможность детализации и выделения признаков (да, мы опять про учёбу).

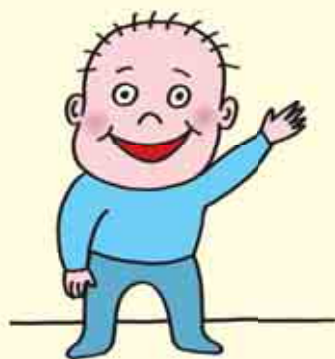
В совместных играх постарайтесь какое-то время, примерно 3–5 минут, заниматься одной игрушкой, удерживая на ней внимание ребёнка. Рассматривайте её с разных сторон, выполняйте с ней разнообразные действия, ищите сюрпризы, которые может преподнести игрушка, и удивляйтесь вместе с ребёнком. Это стимулирует ориентировочную активность малыша (и вашу тоже!), интерес к предмету и игровой ситуации в целом. А впоследствии становится основой его самостоятельных исследований и занятий!

11 месяцев

В прошлом месяце мы подготавливали ребёнка к самостоятельности. Вслушайтесь в это слово: сам стоять. И действительно, важное достижение этого месяца проявляется в попытках ребёнка сделать несколько шагов без помощи взрослого, и не держась ни за какую опору. Это умение – фундаментальное: оно распространяется и на распределение тонуса мышц и, как следствие, на удержание позы; и на взаимодействие с гравитацией для того, чтобы удержаться на двух ногах; и на перемещение из одной точки в другую в вертикальном положении, а соответственно,



на сложно скоординированную работу мозга и тела! Представляете, какое это невероятное впечатление, когда мир вокруг полностью преобразуется: многие предметы, находящиеся раньше над ребёнком, теперь находятся перед ним, а это значит новое ориентирование в пространстве, выстраивание новых отношений не только с силой тяжести, но и с прилагаемым собственным усилием по взаимодействию с предметами. Это истинное испытание для малыша, когда он встаёт или садится, сколько сложно скоординированных движений, ощущений и взаимодействия с гравитацией ему приходится выполнять, чтобы сохранить равновесие на двух ногах. Такие попытки развивают его вестибулярный аппарат, координацию движений.



В процессе неоднократного повторения одних и тех же движений малыш ищет центр тяжести своего тела, чтобы удержаться в вертикальном положении и это является его дополнительной точкой опоры в любой ситуации, в том числе и в стрессовой (помните, что во многих упражнениях ГМ мы кладем руку в районе пупка – центра тела).

12 месяцев

Малышу пошел 12-й, последний месяц младенчества. Объем знаний, приобретенных им за этот год поразителен. Кстати, немножко физиологии: масса мозга увеличивается в 3,5 раза по сравнению с состоянием новорожденного. Благодаря собственным движениям малыш начинает воспринимать окружающий мир под разными углами зрения – многомерность взгляда на мир! Ребенок пытается сохранять динамическое равновесие в вертикальном положении, придерживаясь намеченного курса, а также управлять движением, ускоряя или замедляя его в случае необходимости (хорошо работающая тоническая и ритмическая регуляция движения даёт возможность безотрывного письма, снижает физическую утомляемость, движения становятся плавными, а на уровне речевого аппарата логопедические проблемы отходят в сторону). Он может с восторгом оглядываться и радоваться пройденному расстоянию. Вот он – победитель времени и пространства! Вот она – заложенная основа произвольности. Произвольность начинает проявляться и в игре: в процессе игры ребенок разрабатывает собственные планы действий и придумывает новые виды деятельности, познавая себя и свои возможности. Начинает развиваться активная речь, появляются первые осознанные слова и простейшие обобщения.



бёнка до года, этапы, когда формируется организация движения, регуляция движения, тонический и ритмический рисунок движения, его целенаправленность и скоординированность – т. е. психомоторное развитие. И не случайно два термина «психика» и «моторика» объединены в один. Поэтому на некоторых примерах мы показали связь движения с эмоциональным и познавательным развитием ребёнка. И конечно, те ежемесячно описанные двигательные акты – это среднестатистические нормы освоения ребёнком движения. Но ежемесячные схемы развития движения мы приводили не только для тех, кому сейчас это актуально (каждый год есть процент слушателей, являющихся молодыми мамами или готовящихся ими стать, среди слушателей даже есть бабушки, которым эта информация крайне важна!).

А в своей профессиональной деятельности слушатели наших курсов, опираясь на полученные теоретические и практические знания и применяя свободные движения в работе с дошкольниками разных возрастных групп, отмечают, что, осваивая эти движения:

- дети впоследствии более легко выполняли сложнскоординированные упражнения гимнастики мозга;
- легче ориентировались в пространстве листа при рисовании и аппликациях, что говорит о лучшем пространственном ориентировании;
- становились более организованными в процессе выполнения заданий;
- легче действовали по правилам и были способны следовать указаниям взрослого без дополнительных разъяснений, что говорит о повышении уровня самостоятельности;
- дольше удерживали цель деятельности, могли оценивать промежуточный и конечный результат своей деятельности (старшие дошкольники);
- повысился интерес к развивающим занятиям, дольше удерживается уровень внимания (старшие дошкольники);
- улучшились взаимоотношения между детьми (снизился уровень агрессивности);
- легче стали справляться с психоэмоциональным напряжением;
- повысился уровень работоспособности.

Подводя теоретический итог, мы (надеемся, что уже вместе с вами) понимаем, что движения, активность – это базовые компоненты развития. И конечно, развития не только учебных навыков, но и нашей осознанности в целом. Выстраивание схем движения таких, казалось бы, простых, как право-лево, верх-низ, центр тела влияет и на наш комфорт и психологическую устойчивость в жизни, на нашу возможность быть гибкими и реализующими свой потенциал. На психологическом уровне нарушение между левой и правой сторонами тела может быть выражено, например, как конфликт между действием и желанием. В некоторых школах психотерапии считают, что нарушение связи между передней и задней частями тела может приводить к различным конфликтам: между собой и другими, неприятию нежелательных сторон личности, постоянной настороженности по отношению к миру.

Разынтеграция верха и низа может проявляться на физическом уровне напри-

мер в том, что подтягивание на турнике осуществляется только за счёт мышц плечевого пояса, при этом остальная часть тела будет расслабленной. А на психологическом уровне эта разынтеграция может проявляться в невозможности заземления и принятия решения. Разобщённость верха и низа приводит к тому, что мы не можем переживать и нам трудно выражать свои эмоции; быть организованными и сосредоточенными и при этом чувствующими; осознавать собственное «Я», личное пространство и видеть пространство других.



Компенсаторные схемы при слабом центре тела могут стимулировать человека к постоянному перееданию, служить своеобразной рефлекторной попыткой человека включить центр тела. У таких людей возможно излишнее жировое образование в области живота. И наоборот, включение мышц центра тела приводит к переструктурированию схемы тела и к тому, что до сих пор чрезмерный живот уменьшается, мышцы занимают своё место, приходят в нормальный тонус.

Тренировка вестибулярного аппарата, которая совершается при выполнении движений, позволяет настроить всю нервную систему на эффективную работу – нам достаточно активности и сил для выполнения дел, мы слышим и правильно интерпретируем ощущения; мы можем расслабить тело, если чувствуем напряжение, и это возвращает нам бодрость и активность; в конце концов, мы правильно паркуем машину и не разворачиваемся всем телом вместе с головой при попытках всего лишь повернуть руль!

Таким образом, если на каком-то участке формирования и интеграции движения имелось место пропускам или сбоям, то и в учёбе, и в жизни тоже будут проявляться пропуски и сбои. Одни из них будут почти незаметны или скомпенсированы, а другие достаточно серьёзны, требующие внимания и коррекции. С чем-то могут справиться наши слушатели, что-то требует более профессиональной коррекции. Но какие-то простые вещи вы вполне можете делать сами вместе с ребёнком.

Поэтому мы предлагаем вам ряд простых игровых упражнений, направленных на доинтеграцию схем движений и улучшение работы вестибулярного аппарата. Конечно, какие-то из этих упражнений вам хорошо знакомы, так как они основаны на тех играх, в которые многие из нас когда-то играли! При выполнении упражнений вместе с ребёнком не забывайте, что игровое поле – это важный ресурс выстраивания и формирования движения. Именно игра позволяет пройти этапы естественно выстраиваемого движения, осуществить сенсорную интеграцию и, почувствовав свободу, красоту и радость движения, стать более гибким и открытым к восприятию нового, в том числе и в учёбе!

Особенностью упражнений, предлагаемых к выполнению, является интеграция сенсомоторных факторов и этапов развития, включение различных модальностей при выполнении упражнений. Выполнение упражнений способствует интеграции первичных рефлексов, формированию правильной осанки, развитию физических навыков, ориентации в пространстве, формированию оптимального двигательного стереотипа высокосоциализированных движений, межполушарному взаимодействию, формированию произвольной регуляции. Это является необходимой реализацией нормального онтогенеза на начальных этапах и в дальнейшем для формирования полноценной познавательной деятельности.

При выполнении перекрёстных упражнений на начальном этапе для некоторых детей можно использовать дополнительную маркировку. Например, диагональные рука и нога одеты в носочки и перчатки одного цвета или на них завязаны ленточки одного цвета, что даёт опору на зрительно-моторную координацию.

Упражнения

Первое упражнение, которым нам хочется поделиться с вами, это **ходьба!** Не удивляйтесь кажущейся простоте этого упражнения. Опыт нашей работы и работы наших слушателей показывает, что не все дети в возрасте семи лет могут совершить правильное перекрёстное движение, лежащее в основе ходьбы, когда при движении соединяются перекрёстно противоположные рука и нога.

И сегодня мы будем учиться ходить вместе, в одиночку, в разных направлениях и на разных уровнях. Именно учиться, чтобы ходьба доставляла удовольствие и помогала в освоении пространства, помогала чувствовать центр тела, помогала нам мыслить. В основе этого движения задействованы все мышцы нашего тела перекрёстным образом, тем самым активизируя оба полушария головного мозга одновременно. Кроме того, перекрёстные движения противоположных сторон тела способствуют развитию речевого и языкового центров мозга. Для того, чтобы почувствовать связанные перекрёстные движения, лежащие в основе ходьбы, мы с вами опустимся на пол, ляжем на живот и... поползём.

Исходное положение – лёжа на животе. Голова повернута вправо, правая рука согнута в локте вправо, левая нога согнута в колене влево; вернуться в ИП: голова прямо, руку и ногу опустить; повернуть голову влево, левая рука согнута в локте влево, правая нога сгибается в колене вправо. Почувствовать диагональное натяжение мышц тела и попробовать продвинуться вперед. То же можно проделать лёжа на спине, выстраивая диагонали: противоположное плечо – бедро. При этом вы хорошо почувствуете включение косых мышц живота. Именно они помогают движению от центра тела, делая его естественным и дотягивая до периферии. Если вам удалось сдвинуться хотя бы на полметра, похвалите себя и переходите к ходьбе на четвереньках. При этом заметьте, что малыши развивают скорость до 2–3 м/с.



Нарращивая темп, обратите внимание, не сбиваетесь ли вы в диагональном передвижении. Если вы чувствуете, что перекрёстное ползание на четвереньках вызывает затруднение, то попробуйте одностороннее ползание, когда рука и нога с одной стороны тела выдвигаются вперёд одновременно. Это более ранний вид ползания в онтогенезе и он подготавливает движение конечностей к последующему диагональному! Именно так ползают медвежата, поэтому поиграйте от души в ползающих медвежат (и не забывайте про смену направления назад-вперёд) прежде, чем переходить к тигрятам, движение которых контрлатеральное (перекрёстное). Вы можете играть вместе на скорость (первым доползти до игрушки), на ловкость (обогнуть препятствие и не сбить его), на реакцию на команду (когда при ползании меняют направление или темп: быстро-медленно), т. е. осваивать движение во всех вариациях!

А освоив и этот вид ходьбы, переходите к ходьбе на ягодичах, продолжая помнить про диагональные связки плечо-бедро. Исходное положение. Сесть на ягодичах. Колени согнуты с опорой на стопы. Руки согнуты в локтях вдоль тела. Помогая себе перекрёстным движением рук вперёд, скручивая корпус вокруг живота, приподнимать противоположное бедро и начинать передвигаться вперёд на ягодичах. После шести шагов таким же образом двигаться назад.

Комментарии. При выполнении упражнения активизируется работа ягодичных мышц и мышц, отвечающих за поддержание позы. При скручивании корпуса вокруг живота происходит растяжение мышц боковой поверхности туловища, что способствует повышению их эластичности и развивает гибкость. Отрабатываются шейно-тонические рефлексy, улучшаются межполушарные связи.

А теперь можно занять привычное нам положение для ходьбы стоя. Двигаясь, обратите внимание, насколько теперь у вас включён центр тела, насколько легко и естественно рождается движение, приносящее радость и активность! Легко ли вам теперь выполнять диагональные соединения руки и ноги?

Данные упражнения направлены на дифференциацию проприоцептивных ощущений сторонности, что помогает формированию ощущения право-лево на уровне тела и впоследствии переносу данного ощущения на пространственный уровень, таким образом подготавливая детей к ориентации в пространстве листа книги и тетради. Также данное упражнение интегрирует спинальные двигательные автоматизмы, такие как рефлексy Галанта; способствует отработке рефлекса Ландау, что позволяет не только овладеть тонусом позы, но и более сложными движениями без лишнего мышечного напряжения, а значит, меньше уставать в школе (и не только в школе). И конечно, оно интегрирует работу правого и левого полушарий, о важности совместной работы которых мы неоднократно говорили!

И когда мы говорим с вами про «право» и «лево», то в любых играх с детьми не забывайте на это обращать внимание: кидаете мяч – чередуйте руки. Сколько раз кинул правой рукой – столько же левой. Сколько раз пнул мяч левой ногой – столько же правой! Не делайте это принуди-

тельно, а устройте весёлое соревнование право-левосторонности, отмечая успехи и замечая изменения. Это помогает выстраивать межполушарное взаимодействие, а в случае генетической доминантности – пользоваться ведущей рукой и ногой, не обездвиживая её. Тем самым расширяя вариативность не только физического отреагирования в любой ситуации, но и психологической гибкости.

Кстати, если мы говорим про гибкость, то нельзя обойтись без упражнений на увёртывание.

Увёртывание

Мы, поколение XX века, ещё помним замечательную игру вышибалы, скорость, реакцию с которой надо уворачиваться от мяча и зависть к тем, кому это удавалось с особой ловкостью! А ведь дело не только в ловкости. Это умение владеть своим телом и быть гибким, это умение видеть своего партнёра и реагировать на его посыл.

Как часто нам в жизни не хватает таких навыков, как умение обходить острые углы, не собирать на себя шишки, быть более гибким в принятии решений, уметь договариваться. И этому мы когда-то учились через собственные тело.

И, как обычно, начнём с положения на полу. Пусть ребёнок займёт на полу удобную позицию, вы приближайте свою руку к различным частям его тела (сбоку, сзади, сверху) таким образом, чтобы у него была возможность увернуться, не задев вашей руки и не вставая. Поиграйте в это в медленном темпе, дайте почувствовать ребёнку, как он дышит, может ли он увернуться от центра тела, включив мышцы живота, видит ли он вас или начинает беспорядочное, хаотичное движение. Освоив эти движения, темп можно увеличить.

Поиграйте в положении стоя в «матрицу». В замедленном темпе, плавными затяжными движениями вы пытаетесь прикоснуться к любой части тела ребёнка. Его задача: не нарушая такого же ритма и темпа движения, удерживая баланс и не сходя с места, увернуться от вашего предполагаемого касания. Понаблюдайте, удаётся ли вам согласованно удерживать общий темп движений, насколько ребёнок, увёртываясь, избирает разные тактики, осваивая пространство со всех сторон. В зонах, которые не освоены ребёнком или доставляют ему наибольшую трудность, делайте движение чуть медленнее, чтобы ребёнок чувствовал себя в безопасности и смог выстроить движение естественным для себя образом. Возвращайтесь в эти зоны несколько раз. Следите за собой – не убыстряете ли вы сами темп движения и не сбиваетесь ли с дыхания. Помните ли вы то чувство, когда остаётся пять минут до звонка, а задача ещё не решена, хотя вы и знаете решение?

Ну и, конечно, не забывайте про вышибалы. И даже если у вас остался страх перед резиновым мячом, которым так неожиданно и до обидного больно попадали



в вас, берите мягкий тряпичный мяч и айда на природу – учиться увёртываться.

Увёртывание невозможно без балансирования (тоническая и ритмическая регуляция движения, гравитационная безопасность). Но прежде чем начать балансировать, мы подготовим тело на самом низком уровне – на полу.

1. Растягивание на животе

Исходное положение. Лечь на живот и потянуться руками и ногами в разные стороны, подготавливая тело.

Важно потянуть каждый пальчик. Растягивание лучше производить на выдохе. Можно добавить звуковое сопровождение, пропевая гласные звуки.

Комментарии. Помогает подготовить ребёнка к осваиванию новых упражнений и движений, снимая напряжение с мышц и связок. Сопровождение звуком помогает ребёнку естественно выдыхать, задействуя весь дыхательный аппарат, включая диафрагму. Не забывайте, что часто поверхностное или грудное (неполное) дыхание сопровождается мышечному напряжению, сопровождаемому процессами возбуждения в нервной системе.



2. Морская звезда

Исходное положение. Лечь на живот, руки перед собой в полусогнутом положении, ноги свободно лежат.

Выдохните и одновременно приподнимите и выпрямите руки и ноги, оставаясь лежать на животе. На короткое время удержите это положение. Вернитесь в ИП, опуская руки и ноги. Отдохните и повторите упражнение три раза. Можете сопровождать выполнение упражнения зрительной стимуляцией: в ИП взгляд направлен на близкий объект перед собой, при подъёме рук и ног взгляд фиксируется на дальнем объекте.

Комментарии. Данное упражнение способствует укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки. Позволяет ритмично чередовать периоды напряжения и расслабления, что необходимо для нормального функционирования нашего организма. При добавлении работы глаз тренирует бинокулярность зрения, что способствует формированию внимательности. Обращайте внимание на равномерное распределение веса между конечностями. Важно скорректировать положение шеи, чтобы не было закидывания головы назад. В период освоения упражнения можете добавить ритмичное похлопывание ведущего в ладошки или счёт.



А вот теперь, после подготовки мышц лёжа, можно переходить в положение стоя.

Исходное положение. Встаньте на одну ногу (для совсем малышей можно делать упражнение, стоя на двух ногах).

Поворачивайте туловище в разных направлениях: наклоняйтесь, тянитесь вперёд, отклоняйтесь назад, дотягивайтесь противоположной рукой до противоположной ноги, растягивайте конечности в разных направлениях и при этом ловите баланс, чтобы удержаться и не приставить вторую ногу для страховки. Поменяйте ноги и проделайте то же самое.

Если удаётся выполнить эти движения самостоятельно, значит, пришло время поработать в паре: когда идёт опора на ладонь друг друга, а противоположная нога чуть поднята над уровнем пола. Можно даже устроить мягкую борьбу по выведению друг друга из равновесия и попытаться поймать баланс.

Комментарии. Упражнение направлено на формирование устойчивого равновесия, кинестетического ощущения баланса, снятия напряжения с отдельных групп мышц. Происходит растяжение мышц боковой поверхности (при наклонах вправо и влево), что развивает гибкость, повышает эластичность мышечных волокон, помогает правильному перераспределению нагрузки и формированию правильной осанки, возможности дольше выдерживать сидение за партой и более продуктивно работать без отвлечений от поставленной задачи.

Конечно, упражнений, изучаемых на курсах и соотносимых с уровнями выстраивания движения в онтогенезе, доинтеграцией базовых рефлексов, выработыванию произвольности и способствующих профилактике стрессовых состояний гораздо больше. Мы привели несколько, иллюстрируя примерами упражнений стадии развития движения. Наверняка вы замечали, как первоклассник, придя домой после школы (а если ему повезло, то и на переменах), опускается на четвереньки и начинает гонять мяч, возить по полу машинку или просто напрямую ползать, тем самым добывая тот опыт, где когда-то было застревание или недоинтеграция. Обратите внимание, что движения, предлагаемые нами в виде упражнений, достаточно простые, но весьма необходимые не только для ребёнка, но и для нас, взрослых. Ведь достаточно часто мы суживаем своё пространство деятельности и восприятие жизни под бременем сверхответственности, многочисленности поставленных задач, ограниченных временных ресурсов и телесно застываем в этой позе. И это добавляет к такому непростому ритму жизни ещё и дополнительное напряжение. Или же, стараясь жить «на полную катушку», часто пролетаем мимо чего-то важного для нас, не в силах вовремя притормозить, заметить, выделить значимое для себя.

Следующая глава будет посвящена наработкам практического внедрения метода.

Про исследование

А теперь мы с удовольствием переходим к практической части нашей книги. Все рекомендации и выводы, с которыми вы ознакомитесь ниже, являются результатами нашего четырёхлетнего исследования. Оно проводилось на базе различных школ г. Москвы.

А началось всё со здорового скептицизма. Мы с интересом посещали курсы по обучению ОК. От занятия к занятию выполняли все задания и буквально «на своей шкуре» ощущали эффективность этого метода. Читали переведённые книги, где описывались удивительные позитивные результаты, которые происходили с отстающими детьми после выполнения упражнений ГМ и... всё равно не верили, что всё действительно так замечательно. Ведь у нас и дети другие, и методы преподавания отличаются от американских, и вообще, как сказал классик: «Умом Россию не понять, аршином общим не



В нашем исследовании мы ставили перед собой задачу отследить влияние упражнений ГМ на снижение стрессового состояния школьников и улучшение познавательных процессов памяти и внимания

измерить...» В общем, очень хотелось проверить, будет ли всё это так же эффективно на нашей отечественной площадке. Огромное спасибо руководству Центра развития межличностных коммуникаций (тогда ещё Центру развития русского языка) за то, что наши мечты удалось реализовать. Появились школы, которые с удовольствием не только отправили своих коллег на обучение методу, но и предоставили свои площадки для проведения нашего исследования. Появились заинтересованные учителя и психологи, которые проводили предложенные нами мероприятия в своих классах.

В нашем исследовании мы ставили перед собой задачу отследить влияние упражнений ГМ на снижение стрессового состояния школьников и улучшение познавательных процессов Памяти и Внимания. Нас интересовало как разовое, так и пролонгированное применение упражнений ГМ.

Начали мы с того, что исследовали, к каким результатам приводит однократное выполнение упражнений. Выводы получились следующие: у большей части детей даже однократное выполнение упражнений приводит к снижению уровня стресса и улучшению показателей внимания и памяти. Но этот эффект не сохраняется надолго. У незначительной части выборки наблюдалось ухудшение показателей, и остальная часть детей никак не прореагировала на происходящее.

Следующей нашей задачей было проверить, какие результаты мы получим после применения специально подобранных упражнений в определённой последовательности (подробнее о методике в следующей главе) ежедневно, в течение двух месяцев. Первое исследование проводилось во втором классе КРО. О его результатах вы уже знаете из примера в предыдущей главе «О стрессе». Конечно же, такие впечатляющие итоги нас очень порадовали, но одного удачного опыта для окончательных выводов недостаточно. Вдруг это всего лишь



Мы с интересом посещали курсы по обучению ОК. От занятия к занятию выполняли все задания и буквально «на своей шкуре» ощущали эффективность этого метода



Годичное выполнение предложенной программы в 1 классе привело к стойким положительным результатам

благоприятное стечение обстоятельств, замотивированность педагога, проводившего исследование, заинтересованность родителей, практически стопроцентная включённость школьников (кроме одной девочки, все остальные выполняли упражнения с удовольствием).

Мы продолжили в следующем году с другим классом КРО, четвёртым, в течение двух месяцев и обычным первым классом в течение всего учебного года. В итоге и наши опасения, и наши радости подтвердились. В данном (четвёртом) классе КРО все обстоятельства были как раз неблагоприятные: мотивация учителя была довольно низкой, поскольку курсы она не посещала и проводила все упражнения под кураторством завуча, проходившей обучение методу. Но сама педагог не очень понимала сути каждого упражнения, на что оно влияет и правильно ли она его делает, и в связи с этим была не особенно включена в процесс. Естественно, это отрицательно сказывалось и на заинтересованности детей. Также и родители относились к происходящему довольно скептически. К тому же педагог заболела, и перерыв в выполнение ГМ растянулся на три недели вместо одной каникулярной. Результаты в конечном итоге были невысокими, но были. Прежде всего, в поведенческой сфере: дети стали более спокойными на переменах. А чуть позже было замечено снижение уровня ошибок, что подтверждает предположение об улучшении познавательных процессов. Эта ситуация привела к тому, что мы более пристально стали отслеживать зависимость результата от мотивированности детей и их окружения.

В итоге можем констатировать, что отсутствие мотивации и/или негативное отношение к выполняемым упражнениям несомненно влияет на результат в сторону его ухудшения, но... позитивные изменения всё равно происходят. Просто не с той скоростью и не так высоко, как в ситуации позитивного отношения детей и их окружения к методу. К сожа-

лению, позитивные изменения в случае отсутствия мотивации зачастую не замечаются и не осознаются самими детьми, а выявляются только при тестировании, написании контрольных работ или оценке окружающих. И наоборот, в случае наличия внутренней мотивации ребёнок не только ориентируется на достижение успеха и результат, но и получает удовольствие от самого процесса выполнения упражнений и может более творчески подходить в использовании упражнений в различных ситуациях своей жизни.

Годичное выполнение предложенной программы в первом классе привело к стойким положительным результатам: снижению уровня стресса, более устойчивому вниманию, улучшению процессов запоминания и дальнейшего воспроизведения информации. В качестве «побочного» эффекта также наблюдались улучшения социальных и коммуникативных навыков, снижение агрессивности в отношениях между детьми.

Тем временем исследование вышло на новый уровень. Психологи, прошедшие обучение, старались внедрить полученные знания в своих школах, передавая опыт всем желающим учителям. А мы, в свою очередь, курировали происходящее, выезжая в школы, проводя ежемесячные встречи, на которых участники программы обменивались опытом. И в третий раз разработанная нами программа подтвердила свою эффективность уже в двенадцати классах восьми начальных школ. Радостно отметить, что во всех школах результаты совпали с полученными ранее.

Теперь мы можем спокойно и уверенно предложить вам эту программу. Мы рекомендуем её для применения в начальной школе. Ну а подробности в следующей главе.

Рекомендуемая программа для начальных классов

Ещё раз напомним, что данная программа не только плод наших теоретических предположений. По этой методике проводилась работа в начальных классах различных школ города Москвы. И везде мы наблюдали примерно одинаковую картину происходящих изменений. Везде получили результаты, подтверждающие наше изначальное предположение о том, что каждодневное выполнение упражнений гимнастики мозга в течение как минимум двух месяцев приводит к снижению уровня стресса и, как следствие, увеличению таких важных познавательных процессов, как внимание и память. А по отзывам учителей, участвующих в исследовании и добросовестно внедряющих всю предложенную программу, у детей:

- снизилась агрессивность (на переменах и в группах продлённого дня стало более спокойным поведение);
- повысилась работоспособность (меньше устают к концу урока);
- повысились оценки;
- меньше стало проявлений тревоги, паники (в связи с плохой оценкой, предстоящей контрольной и т. п.);





Примерно в течение первого месяца выполнения упражнений может произойти ухудшение и в учебе, и в поведении. А потом наступает выравнивание и улучшение

– улучшилось выполнение творческих заданий;

– произошло улучшение совместных взаимодействий (нахождение компромиссов, придумывание групповых игр).

В то же время мы хотим ознакомить вас с возможными явлениями, которые могут возникнуть в ходе вашей работы.

У некоторых детей, особенно этот феномен наблюдался у детей классов КРО (т. е. с гиперактивностью, какими-либо неврологическими диагнозами, СДВГ и др.), примерно в течение первого месяца выполнения упражнений может произойти ухудшение и в учёбе, и в поведении. А потом происходит выравнивание и улучшение. Мы назвали этот феномен

«Хаос переобучения». Ребёнок привыкает работать «не теми мышцами», так как «правильные» мышцы заблокированы стрессовой ситуацией или отключены (смотри главу про стресс). Систематическое выполнение упражнений ГМ приводит к тому, что старые «компенсаторные» схемы движения уже не нужны, а для образования новых нужно время.

Обратите внимание, что упражнения можно варьировать в зависимости от ситуации. Например, если вы замечаете, что дети слишком перевозбуждаются после выполнения упражнения «Кросс-кролы», имеет смысл больше делать акцент на упражнениях «Крюки Деннисона» и «Помпа». И наоборот, если дети заторможены, не могут включиться в учебный процесс – имеет смысл повторять «Ритмирование» или только упражнение «Кросс-кролы» и «Вода» в течение дня несколько раз.

С подобным явлением сталкиваются и учителя. Выполняя упражнения вместе с детьми, они иногда замечали, что тело начинает более явно заявлять о своих истинных потребностях. Например если педагог давно живёт в ситуации хронической нехватки сна, то вместо ощущения бодрости и активности появляется стойкое желание заснуть. В отличие от детей, у взрослых, к сожалению, стрессовая ситуация зачастую носит более длительный и хронический характер и часто не осознаётся как стрессовая. В данном случае тело при помощи этих несложных упражнений начинает сигнализировать о своих потребностях. И наша рекомендация – прислушаться к этим сигналам. Так, в случае желания заснуть после ритмирования мы посоветовали делать ритмирование вечером, перед сном, что сделало сам сон более продуктивным: человек легко заснул, спал, не просыпаясь, встал более бодрым. И, как положительное подкрепление, нашёл

время в выходной день для собственного отдыха с книжкой на диване вместо обычной рутинной работы по дому.

Также мы с сожалением раз за разом наблюдали, что дети с неблагоприятной обстановкой дома, особенно подвергающиеся физическому насилию, показывают очень низкую позитивную динамику, поскольку стресс, снимаемый в школе, возвращается дома с новой силой.

Необходимо отметить, что после каникул наблюдается откат на доупражненческую стадию. Однако выполнение упражнений приводит к довольно быстрому включению в учебный процесс уже к середине (более сложные дети к концу) первой учебной недели.

Подробное описание каждого упражнения вы найдёте в приложении.

Упражнения «Гимнастики мозга» следует проводить по схеме, которая приводится ниже.

Ритмирование (выполняется перед первым уроком)

- 1) «Кнопки мозга»
- 2) «Перекрёстные шаги»
- 3) «Крюки Деннисона»
- 4) «Вода»

Название упражнения	Обоснование выбора
«Кнопки мозга»	Активизация нужных точек приводит к получению мозгом большего объема кислорода, что в свою очередь улучшает его деятельность, а также способствует достижению баланса между левой и правой половиной тела и включению его в общую работу по восприятию и усвоению информации
«Перекрестные шаги»	Это упражнение активизирует мозг для пересечения аудиально-визуально-кинестетической и тактильной средней линии тела, что активизирует речевые и языковые центры мозга, «включает» в работу левое и правое полушария, способствуя успешному интегрированному обучению
«Крюки Деннисона»	Упражнение способствует концентрации внимания и освобождению тела от избыточного напряжения. Усиливает межполушарную интеграцию и улучшает координацию тонкой моторики и формальное причинно-следственное мышление. Используется для ослабления эмоционального стресса. Прикосновение языка к твердому нёбу стимулирует лимбическую систему для обеспечения связи эмоциональных процессов с более точными причинно-обуславливающими процессами, протекающими в лобных долях мозга

«Вода»

Все электрические и химические процессы мозга и центральной нервной системы зависят от проводимости электрических связей между мозгом и сенсорными органами. Упражнение приводит к улучшению концентрации внимания, снижению стресса и повышению активности

Пятиминутки (заменяют физкультминутки на уроках) в течение дня

Название упражнения	Обоснование выбора
«Двойные рисунки»	Это упражнение улучшает связь рука – глаз, что способствует понимающему чтению и письму, повышает внимание. Разблокирует глаза при наличии стресса, что способствует лучшему пониманию материала
«Думательный колпак»	Упражнение улучшает сосредоточенность внимания на аудиальной информации. Стимулирует ретикулярную формацию мозга, позволяя настроиться на речевые и другие смысловые звуки. Улучшает работу кратковременной памяти, способствует формированию правописания
«Сова»	Расслабляет напряжение мышц шеи и плеч, которое возникает в состоянии стресса. Удлиняет мышцы шеи и плеч, восстанавливает в них нормальное кровообращение, повышает циркуляцию крови в мозге и таким образом активизирует сосредоточенность, внимание и навыки понимания. Способствует активизации устной и письменной речи, а также математических вычислений
«Помпа»	Снятие стрессового компонента за счет интеграции задних и передних отделов мозга улучшает навыки сосредоточения и реагирования. Способствует доведению дела до конца, улучшает социальное поведение
«Заземлитель»	Актуализирует кратковременную память, улучшает концентрацию внимания, восстанавливает целостность верха и низа тела. Способствует самовыражению и придает уверенность в собственных силах
«Кнопки баланса»	Упражнение позволяет достичь более сбалансированного состояния, быстро и адекватно реагировать на окружающие изменения. Повышает чувство успешности



Пятиминутки (заменяют физкультминутки на уроках) в течение дня

«Вертикальные восьмерки»

Упражнение интегрирует работу верха и низа целостной системы «интеллект–тело», активизирует движение спинномозговой жидкости в организме человека, мыслительную деятельность

«Алфавитные восьмерки»

Это упражнение активизирует работу глаз при написании одной из букв алфавита, особенно полезно, если у школьников возникают проблемы в написании конкретной буквы (также при зеркальном написании букв). Таким образом повышается способность узнавания и различения символов

«Ленивые восьмерки»

Упражнение способствует развитию навыка пересечения среднего зрительного поля без перерывов. Активизирует оба глаза и интегрирует правое и левое зрительное поле. В результате происходит улучшение понимающего чтения, математических вычислений и работы долговременной памяти

На физминутках делаются вышеперечисленные упражнения в произвольном порядке, каждый день, в течение всего эксперимента. Каждое упражнение занимает не более одной минуты.

Исследование со старшеклассниками

В ситуации проведения контрольных работ учащиеся переживают дополнительное воздействие стрессогенных факторов, различный характер деятельности при выполнении заданий по русскому и математике определяет включение дополнительных упражнений гимнастики мозга.



Каждое упражнение занимает не более одной минуты

Перед контрольными работами по математике

- «Кнопки мозга»
- «Ленивые восьмёрки»
- «Помпа»
- «Думательный колпак»
- «Вертикальные восьмёрки»
- «Кнопки баланса»
- «Крюки Деннисона»

Перед диктантом (по русскому языку)

- «Кнопки мозга»
- «Алфавитные восьмёрки»
- «Помпа»
- «Думательный колпак»
- «Крюки Деннисона»

Этот комплекс упражнений «Образовательной кинестетики» способствует концентрации внимания и избавлению тела от избыточного напряжения. Усиливает межполушарную интеграцию и улучшает координацию тонкой моторики и формальное причинно-следственное мышление. Используется для ослабления эмоционального стресса. Позволяет достичь более интегрированного состояния, быстро и адекватно реагировать на окружающие изменения.

Нас часто спрашивают: можно ли проводить подобную программу с учащимися средней школы и старшеклассниками? Конечно можно. Но эффект может быть не таким явным, так как упражнения чаще всего проводятся только одним учителем-предметником на его уроке и, к сожалению, часто обесцениваются другими учителями. К тому же замотивировать более старших детей иногда сложнее, чем малышей.

Впрочем, педагоги, психологи, участвующие в исследовании, и просто после обучения методу, применяющие его в своей работе, с удовольствием делились с нами своими находками и наработками. А мы, в свою очередь, с удовольствием ознакомим вас с этим бесценным опытом в главе «Результаты программы обучения».

А пока предлагаем вашему вниманию наши разработки в области использования упражнений ГМ в целях подготовки старшеклассников к сдаче Единого государственного экзамена.

Следующим шагом нашего исследования стала разработка методики, которая бы позволила эффективно работать со старшеклассниками. Особенно в ситуации повышенной тревожности, связанной со сдачей экзаменов, профопределением. С недавних пор зоной актуального стресса стало введение Единого государственного экзамена (в дальнейшем – ЕГЭ) во всех школах. Мы предложили следующий план действий:

1. Разработка эффективной программы подготовки к экзаменам. Программа разрабатывается совместно психологами и кураторами, участвующими в исследовании.

2. Реализация программы подготовки к экзаменам в течение двух месяцев (март и апрель). Выполняется школьными психологами.

3. Проведение тестовых замеров до начала подготовки и непосредственно перед сдачей экзаменов. Выполняется школьными психологами.

Программа сопровождалась ежемесячными встречами кураторов с психологами, выездами в школу.

Ход исследования

В начале исследования мы определились с важными общими критериями для всех психологов.

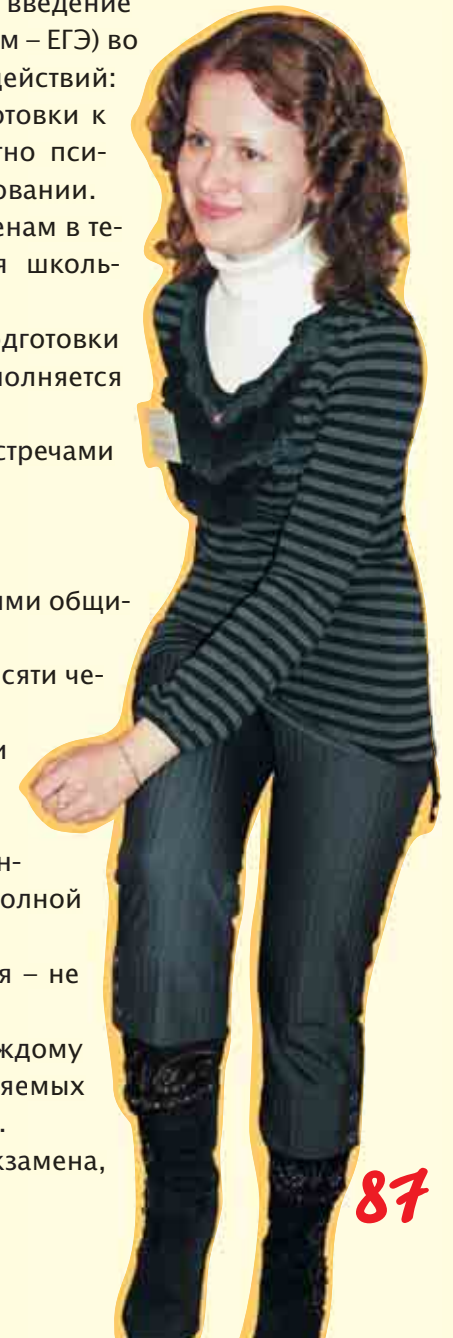
1. Группа учеников не должна быть меньше десяти человек.

2. В эту группу не входят явные отличники и явные неуспевающие учащиеся. Нас интересовали так называемые середняки, у которых явно имеется какой-то запас знаний и, возможно, именно повышенный уровень стресса мешает им в полной мере проявить себя.

3. Количество встреч с этой группой учащихся – не менее восьми.

4. Подбор упражнений ГМ индивидуально каждому участнику при помощи одной из техник, применяемых в образовательной кинестетике «Мышечный тест».

5. В начале занятий и в конце, перед сдачей экзамена, проводились тестовые замеры.





Во всех школах психологи столкнулись с примерно идентичной ситуацией. Был отмечен высокий уровень тревоги как среди учащихся, так и среди их взрослого окружения. Необходимо отметить, что многие учителя сомневались в успешной сдаче детьми экзаменов и, как следствие, в адекватной оценке их труда. Возможно, в связи с такими настроениями большинство педагогов вместо профессиональной поддержки, так необходимой в этой ситуации, применяли к детям тактику запугивания и акцентирования на ошибках и промахах. От этого учащиеся ещё больше тревожились. Также не все педагоги считали проведение подобного тренинга нужным, поскольку полагали, что страх – лучший стимул к подготовке и сдаче ЕГЭ, а так «перестанут бояться и не сдадут». Педагоги, разделяющие мнение о важности подобного тренинга, поддерживали это начинание и спокойно направляли на него детей.

Третьей стороной, включённой во взаимодействие, были родители. Среди них единства по отношению к происходящему не наблюдалось. Кто-то с интересом отнёсся к предложению участия их ребёнка в тренинге, но, к сожалению, большинство также демонстрировало довольно высокий уровень тревоги. Одни были спокойны, другие отстранены от ситуации.

Мы разработали примерный план проведения тренинга. Опираясь на него и реалии соответствующей школы, каждый создал собственную программу.

Примерный план встреч с учащимися выпускных классов для подготовки к сдаче ЕГЭ

1. Встреча

- Ознакомление с теорией реакции организма человека на стрессовое состояние (отключение коры больших полушарий, включение реакции защиты /беги/ или нападения /бей/ и т. п. Подробнее – в главе про стресс). Рассказ о методе ОК. Примеры: как с помощью выполнения упражнений ГМ можно снизить уровень тревожности, стать более стрессоустойчивым, адаптивно реагировать на ситуацию и облегчить доступ к своим ресурсам памяти.
- Беседа с участниками о наиболее тревожащих ситуациях во время сдачи ЕГЭ, об их отношении к сдаче ЕГЭ и подготовке к ЕГЭ.
- Демонстрация при помощи мышечного теста телесной реакции на различные атрибуты экзамена (мысли о подготовке, надпись «Тихо, идёт экзамен», вид бланка ответа и т. п.).
- Знакомство с техникой «Ритмирование» как самонастройка на любую деятельность.

2. Разделение процесса подготовки и сдачи ЕГЭ на этапы

- Подготовка к экзамену; ночь перед сдачей; утро – сборы; подход к школе; вид учителей; надписи на двери класса, где проходит экзамен; вход в дверь; вид листа на парте; чтение задания и осмысление прочитанного, процесс вспоми-



Во всех школах психологи столкнулись с примерно одинаковой ситуацией. Везде был отмечен высокий уровень тревоги как среди учащихся, так и среди их взрослого окружения

нания знаний; процесс начала написания; середина процесса; взаимодействие с наблюдающим учителем; завершение процесса (что-либо ещё важное для детей в данной группе).

- Обсуждение и выделение наиболее и наименее стрессирующих этапов для каждого.
- Подробное обсуждение этих этапов. Рассмотрение предложений по их наиболее спокойному и эффективному прохождению.
- Разучивание упражнений ГМ для последующего применения.

3. Целеполагание

- Объяснение структуры правильной постановки цели.



Работа со старшеклассниками, особенно в ситуации повышенной тревожности, связанной со сдачей экзаменов, требует особого подхода



- Критерии постановки цели.
- Прописывание собственных целей.
- 4. *Индивидуальный подбор упражнений нескольким участникам*
- Работа с ними.
- Остальные рисуют триптих: 1) Я сейчас нервничаю по поводу экзамена. 2) Я успешно сдам экзамен. 3) Промежуточный между первым и вторым: «Как мне удалось достичь такого состояния». Или рисунок на тему своей цели. (Таким образом они работают со своей проблематикой средствами арт-терапии.)
- 5. *Подбор индивидуальных упражнений следующим двум-трём участникам*
- Остальные учащиеся делают упражнения из раздела «Растягивающие...» (см. приложение), тем самым снимая напряжение в мышцах и стрессовые зажимы.
- 6. *Подбор индивидуальных упражнений следующим двум-трём участникам*
- Остальные делают упражнения из раздела «Пересекающие среднюю линию тела», отвечающие за интеграцию правого и левого полушарий (см. приложение).
- 7. *Подбор индивидуальных упражнений следующим двум-трём участникам*
- Остальные делают упражнения из разделов «Углубляющие позитивное отношение» и «Повышающие энергию тела», отвечающие за улучшение проходимости нервных импульсов (см. приложение).
- 8. *Перед экзаменом провести последний общий сбор группы с совместным ритмированием и повторением индивидуально подобранных упражнений.*

Ещё раз напомним, что каждый психолог, опираясь на вышеизложенный план, создал свою, уникальную программу. Общим в программах являлось тестирование, направленное на прояснение уровня тревожности. Также на первых занятиях во всех школах обсуждали, что конкретно тревожит детей в связи с предстоящей сдачей экзамена и поступлением в колледжи и вузы.

Представляем список тревог, составленный детьми в процессе опроса школьными психологами. Обращаем внимание, что пункты списка во всех школах примерно одинаковые. Различия в уровне предъявления пунктов незначительные.

- Распределение времени: найти оптимальное соотношение времени обдумывания вопроса и написания ответа на него для того, чтобы успеть охватить максимальное количество заданий
- Боязнь не вспомнить нужную информацию
- Плохая оценка
- Страх пересдачи
- Напряжение и запугивание взрослыми (особенно учителями)
- Нет ощущения поддержки: отсутствие знакомых лиц в аудитории
- Забыл ручку
- Понижение социального статуса и неприятие классом в ситуации низких оценок (был отличник, стал троечник)
- Бессонница
- Отсутствие в списке экзаменуемых
- Читаю задание и не понимаю смысла прочитанного
- Реакция родителей (7 из 11)



- Отсутствие возможности списать или воспользоваться шпаргалкой
- Хаос в знаниях: знаю что знаю, но что именно знаю – не знаю
- Нахождение под прицелом: страх, что смотрящий за аудиторией смотрит в упор
- Страх стоящего за спиной
- Неожиданные телесные реакции (боли, «медвежья болезнь», неудержимый смех и т. п.).

В дальнейшем каждый психолог распределял темы предложенного нами плана в последовательности, наиболее приемлемой для своей ситуации. Мы предлагаем вам варианты индивидуального подбора упражнений, разработанные нашими коллегами.

1-й вариант. Освоив мышечный тест, дети подбирают упражнения друг другу следующим образом. Совместно проведённое ритмирование («Вода», «Кнопки мозга», «Перекрёстные шаги», «Крюки Деннисона»). Разделение на две подгруппы круговым способом: внешний круг думает о цели,

а внутренний подбирает упражнения. Человек, которому упражнения подобрали, записывает их. Далее внутренний круг сдвигается, и уже другие дети подбирают упражнения. И так, пока каждый представитель одного круга не поработает с каждым представителем другого круга. По-

том круги меняются. В результате у каждого члена группы остаётся список подобранных упражнений. Прodelьваются те упражнения, которые выпали наибольшее количество раз. Если есть какие-либо спорные вопросы или на вопрос «нужны какие-либо ещё упражнения, которые знает учитель, но не знаем мы» получен утвердительный ответ – учитель может с каждым поработать индивидуально.

2-й вариант. Упражнения разучивают все вместе. А далее психолог работает по одному или в подгруппах по 2–4 человека и подбирает для каждого упражнения, корректирует выполнение. Групповые встречи посвящены в дальнейшем обсуждению того, кто какие упражнения использовал на пробных ЕГЭ, какие тревоги остались из обозначенных в начале тренинга, какие уже неактуальны. Также дети делают себе индивидуальные портфолио, в которых записывают наиболее важные упражнения и цели, а также то, что им ещё помогает настроиться и справиться со стрессом.

3-й вариант. Подбор упражнений индивидуальный. Каждому ребёнку выдается книжечка, сделанная из пособия, полученного психологами на на-



Дети освоили предложенные упражнения, применяли их и непосредственно перед или на самом экзамене

ших курсах. Книжечка сделана следующим образом: с одной стороны картинка с описанием упражнения, рядом пустой лист. В нём можно писать что-то важное для себя, делать пометки. Далее подбираются упражнения, и каждый в своей книжечке отмечает, что ему нужно.

Отдельной темой групповых встреч стал подробный разбор всяческих нюансов, связанных со сдачей ЕГЭ. Например одним из очень стрессующих факторов стало заполнение титульного листа, где нельзя допускать ошибок и помарок, сверка штрих-кодов на листе и бланках. Также обсуждался оптимальный режим ответов на вопросы.

В двух школах были проведены отдельные встречи с учителями, когда обсуждались их опасения и тревоги. Были предложены упражнения ГМ, направленные на снятие стресса, и разработаны стратегии поведения, направленные на эффективную поддержку учеников и себя.

Были проведены отдельные встречи с родителями, где более подробно объяснялось содержание занятий с детьми, смысл выполнения упражнений. Разбирались основные тревоги родителей, связанные прежде всего с зависимостью оценок по ЕГЭ и дальнейшим поступлением в учебные заведения. Родителям были предложены упражнения ГМ, направленные на снятие стресса, и разработаны стратегии поведения, направленные на эффективную поддержку своих детей и себя.

В итоге во всех школах, где проводились занятия, получились примерно идентичные результаты:

1. Дети освоили предложенные упражнения, применяли их и непосредственно перед ЕГЭ, и на самом экзамене.
2. Дети сами искали психолога и просили подобрать упражнения перед контрольными, поступлением в колледж и другими ответственными мероприятиями.
3. Дети, не участвующие в тренингах, просили тех, кто участвовал, поделиться с ними знаниями, а психолога поработать с ними индивидуально.

4. Пробное ЕГЭ было сдано по результатам намного выше, чем до этого. Из десяти человек, участвующих в исследованиях в кадетском корпусе (напомним, это были не отличники а «середнячки») восемь (!) при сдаче экзаменов в колледж набрали высший бал.

5. По самоотчётам учащихся на сдаче экзамена те тревоги, которые были раньше, не возникали. Состояние спокойное, учащиеся более собранные.

6. Непосредственно на экзамене упражнения использовали 80 % всех детей, прошедших тренинг.

7. Результаты по оценкам

По двум группам в оценках наблюдается 64 % улучшений показателей.

	Школа № 3	Школа № 1	Школа № 2	Всего
Без изменений	5		5/2	36%
Улучшения	6		6/9	64%
Ухудшения	0		0	

8. Результаты по тесту

Во всех группах снизились изначально высокие параметры личностной тревожности.

9. Результаты по упражнениям

Мы надеялись, что одним из результатов станет создание универсального набора упражнений, который можно будет в дальнейшем применять при подготовке к ЕГЭ. Но во всех трёх группах подбор чаще всего запрашиваемых упражнений отличался (см. таблицу). Мы будем продолжать собирать статистический материал, проводя исследование в других школах. На данный момент индивидуальный подбор упражнений с ориентацией на поставленные учащимися цели является более эффективным.

Таблица наиболее часто используемых упражнений (приведена в порядке убывания)

Школа № 1	Школа № 2	Школа № 3
«Крюки Деннисона»	«Помпа»	«Крюки Деннисона»
«Кнопки мозга»	«Думательный колпак»	«Кнопки мозга»
«Сова»	«Рокер»	«Вода»
«Думательный колпак»	«Энергетическая зевота»	«Перекрестные шаги»
«Слон»	«Сова»	«Ленивые восьмерки»
«Двойные рисунки»	«Слон»	«Думательный колпак»
«Кнопки баланса»	«Ленивые восьмерки»	«Позитивные точки»
«Перекрестные шаги»	«Перекрестные шаги»	«Кнопки космоса»

	«Активизация рук»	«Кнопки земли»
	«Двойные рисунки»	«Кнопки баланса»
	«Кнопки мозга»	«Вращение шей»
	«Брюшное дыхание»	
	«Вращение шей»	
	«Позитивные точки»	
	«Заземлитель»	
	«Гравитационное скольжение»	
	«Энергетизатор»	
	«Кнопки космоса»	
	«Кнопки баланса»	
	«Кнопки земли»	

Но непосредственно на экзамене учащиеся всех трёх школ использовали примерно одинаковый набор упражнений.

Перед началом: Ритмирование.

При первых признаках усталости: «Кнопки мозга», «Кнопки космоса», «Кнопки земли».

При Зачитывании вслух: «Думательный колпак».

При признаках тревоги или паники, непонимании задания: «Позитивные точки», «Крюки Деннисона».

При усталости глаз: «Ленивую восьмёрку».

При напряжении в плечевом поясе: «Вращение шей», «Сова» (направленность каждого упражнения см. приложение).

10. Родители тех учащихся, которым надо было сдавать ЕГЭ в следующем году, сами выступили с инициативой обязательного проведения подобных тренингов с их детьми, желательно с начала года.

В целом можно констатировать, что тренинги оказали очень позитивное влияние на снижение уровня тревоги и улучшение результатов ЕГЭ. Также учащиеся отмечали, что полученные навыки очень пригодятся им в дальнейшей жизни. Немаловажным является и то, что благодаря вовлечению в процесс родителей и учителей в некоторых школах удалось снизить уровень тревоги и в среде взрослых, окружающих выпускников, что оказывало им благоприятную поддержку и придавало уверенности в своих силах.

Про внедрение полученных на курсах знаний

В этой главе мы хотим познакомить вас с опытом передачи полученных на курсах знаний. Психологи и педагоги, прошедшие обучение, вернулись в свои школы и, конечно же, захотели открыть свой «чемоданчик знаний» для коллег и поделиться накопленным опытом. Во всех школах отклик на предложение освоить и применять что-то новое был примерно одинаков. Большинство коллег изначально отнеслись к этому с изрядной долей скептицизма: надо вникать, применять, отчитываться, т. е. лишняя работа, результат которой неизвестен. Некоторые готовы были освоить что-то только после того, как увидят результаты на других классах. Также были учителя, которые хотели сначала всё опробовать на себе, и только после получения собственного опыта нести в класс новое знание. И довольно незначительная часть воспринимала предложение негативно (в каждом случае причины негатива были разными, и в данной работе мы не будем заострять на них внимание). Невысоким оказался и процент учителей, которые проявили заинтересованность, с энтузиазмом участвовали в предложенном исследовании.

Тем не менее в некоторых школах удалось подключить к исследованию сразу несколько классов. Особенно интересно было наблюдать результаты в параллельных классах, участвующих в исследовании. И конечно, немаловажным фактором являлась внутренняя мотивация учителя. Педагоги и психологи, прошедшие обучение на курсах, проявили выдумку и находчивость, заинтересовывая коллег. Чтобы пробиться через волну скептицизма и подарить инструмент, в эффективности которого они уже убедились на собственном опыте, были разработаны различные подходы, которыми мы, в свою очередь, с удовольствием делимся с вами.

1. Разъяснение, что это не очередная дополнительная нагрузка, а реальная помощь в работе: не нужно изобретать новые пятиминутки, вместо них использовать упражнения ГМ.

2. Реальные результаты в других классах. Они были оглашены на общих собраниях. Сообщались тестовые замеры до проведения упражнений и после. Сравнивались учебные и поведенческие показатели.

3. Индивидуальное знакомство с упражнениями и подбор подходящих учителю для помощи себе и реализации собственных целей.

4. Сначала заинтересовали двух-трёх учителей. Затем было проведено общее собрание для всей начальной школы, где уже не только психолог, но и заинтересованные учителя показывали упражнения, объясняли, зачем они нужны, и в живом диалоге делились собственными впечатлениями и приоритетными упражнениями.



Со всеми учителями, изъявившими желание внедрять упражнения у себя в классе, проводились индивидуальные или групповые встречи, на которых они делали необходимые упражнения сами, а также получали ответы на интересующие их вопросы



5. Некоторые педагоги, использующие упражнения ГМ на своих уроках, настолько заинтересовали этим детей, что учащиеся перед проведением важных контрольных работ самостоятельно выполняли некоторые упражнения ГМ и на уроках других преподавателей, что явилось немаловажным фактором по внедрению методики.

В дальнейшем со всеми учителями, изъявившими желание внедрять упражнения у себя в классе, проводились индивидуальные или групповые встречи, на которых они делали необходимые упражнения сами, а также получали ответы на интересующие их вопросы. Например: какие упражнения подходят в случае той или иной особенности какого-нибудь ребёнка? Разбирались не только методические рекомендации к применению упражнения, но и нюансы выполнения упражнения. Для начальной школы придумывались различные игровые варианты для введения каждого упражнения. И, забегая вперёд, хочется сказать, что эстафету про игровые варианты не только с удовольствием подхватили учителя, но и сами дети. Так, упражнение «Крюки» из сектора позитивности обросло замечательной историей про птицу мечты, которую можно увидеть высоко в небе, поймать за хвост и чуть постоять вместе с ней для осуществления своих мечтаний. А потом отпустить её обратно в небо, соединить свои ладошки, набравшиеся сил для исполнения мечтаний, окошечком и увидеть в этом окошечке, как начинают сбываться желания. В другой школе сами дети для более лёгкого выполнения «крюков» (см. приложение) предложили в первой части упражнения для удержания взгляда искать на потолке муху, а во второй части разглядывать на полу через окошечко микроскопа тараканов.

Помимо этого, учителя начальных классов придумывали много забавных коротких стихотворений для каждого упражнения. Например стихотворения для ритмирования:

Чтобы быстро зарядиться –
Надо нам воды напиться.
«Кнопки мозга» нажимаем,
Мозг любимый мы включаем.
Мы помаршируем браво –
Подружились лево с право.
В «крюках» тихо постоим
И учиться поспешим!

В дальнейшем психолог и учитель совместно демонстрировали упражнения детям. Начинали с более весёлых и игровых упражнений: «Слон», «Сова», «Кросс-кролы». На последующих встречах происходила коррекция (правильная постановка рук, движения глаз) и постепенно вводились более сложные по выполнению упражнения – «Крюки», «Помпа». Педагоги начальной школы отмечали такой факт, что



В наших обучающих программах принимали и принимают участие учителя классов КРО, начальной школы, учителя-предметники (русский язык и литература, математика, биология), логопеды, школьные психологи. Постепенно многие, преодолев скептицизм и недоверие, стали использовать полученные знания в работе с учениками, дома с детьми и членами семьи

через какое-то время упражнения начинали становиться привычными для детей и менее интересными, что приводило к вялости в выполнении, поэтому им приходилось придумывать новые сюжетные линии для упражнений или вводить другие упражнения ГМ в физкультминутку. Те учителя, которые изначально подошли творчески к процессу, знали данную особенность детей и заранее продумали вариативные физминутки. Также добавляло заинтересованности делегирование демонстрации упражнений учащимся, сочинение историй про упражнения совместно с детьми и, что немаловажно для формирования мотивации, проговаривания детям связи между выполнением упражнений и полученным позитивным результатом в учёбе и поведении.

В итоге все учителя, изъявившие желание участвовать в исследовании, разделились на несколько групп.

1. Те, кто начали, но в дальнейшем оставили одно ритмирование в начале первого урока как настройку на работу. Их основным аргументом была занятость и нехватка времени на разбор новых упражнений, непонимание упражнений, стеснение в выполнении упражнений.

2. Те, кто, научив детей выполнять упражнения, сами перестали их выполнять, передав ответственность за это детям и психологу.

Выводы по внедрению упражнений ГМ в начальной школе



Учителя с высокой мотивацией проводили все рекомендуемые упражнения и получали стойкие позитивные изменения и в поведенческой сфере, и в учёбе

3. Те, кто от начала до конца сами и вместе с детьми выполняли упражнения.

Несмотря на такой разный подход, результаты всё же были заметны, и «общественное мнение» в школах начало постепенно склоняться в сторону большего принятия упражнений ГМ как эффективного рабочего инструмента педагога. Со второго полугодия желающих присоединиться к выполнению упражнений стало намного больше.

По учителям

1. Учителя с высокой мотивацией проводили все рекомендуемые упражнения и получали стойкие позитивные изменения и в поведенческой сфере, и в учёбе.

2. Большой процент составили учителя с колеблющейся мотивацией. Во взаимодействии с ними психолог прежде всего выявлял причину снижения интереса к выполнению упражнений, а затем старался подобрать адекватные формы повышения мотивации учителя.

Причины снижения мотивации учителей:

- страх выглядеть глупо (в глазах коллег, учеников);
- отсутствие массовой заинтересованности других учителей и администрации;
- нежелание изменять привычный стиль проведения урока;
- непонимание механизма воздействия данных упражнений.

Действия психологов:

- индивидуальные встречи;
- общие собрания с демонстрацией упражнений, объяснением механизмов воздействия, что помогает в живом диалоге сформировать общее мнение;
- создание видеозаписи выполнения упражнений в классах, что показывает учителям, не участвующим в исследовании, заинтересованность детей в этом;
- постоянная помощь в проведении. Психолог приходит сам на занятия, проводит дополнительные встречи с учителем, отвечая на возникающие вопросы;
- озвучивание результатов исследования спустя два месяца на общем педсовете;
- мотивирование родителей. Посещение родительских собраний и работа с родителями, поскольку их активный интерес является стимулом для учителя.

По детям

1. Если учитель проявляет заинтересованность в выполнении упражнений, в конечном итоге весь класс начинает их делать. Дети делают упражнения самостоятельно, без напоминания перед ответственными мероприятиями. Когда учитель приходит на замену, дети отказываются начинать урок без «настройки».

2. Если учитель полностью устраняется от выполнения упражнений, передавая ответственность детям, какая-то их часть начинает также игнорировать выполнение упражнений.



Результаты программы обучения



Совершенно очевидно, что метод ОК может помочь снижению уровня стресса. И после того как это произойдет, станут более очевидны причины неуспехов детей, придет понимание того, что же именно мешает ребенку хорошо учиться

3. Необходимо отметить, что даже при совершенно незаинтересованном учителе небольшой процент детей сами просят психолога выполнять с ними упражнения, особенно перед контрольными.

По родителям

1. Для родителей обязательно проводились собрания, на которых психологи объясняли про метод ОК, раскрывали суть упражнений и влияние упражнений на учебные и социальные навыки. Приводили примеры повышения работоспособности и снижения стресса при использовании упражнений ГМ у детей. Большинство родителей заинтересованно отнеслись к исследованию. В некоторых школах даже образовались инициативные группы (в основном из активных бабушек), которые также разучивали упражнения, чтобы выполнять их с детьми дома.

2. В течение исследования многие родители стали проявлять больший интерес, так как дети дома не только использовали упражнения для своей подготовки, но и предлагали совместно с родителями выполнить какое-нибудь упражнение, чтобы «собраться», «лучше думать», «меньше уставать».

3. Спустя два месяца после начала исследования психологи сообщили родителям промежуточные результаты. Большинство родителей не только были удовлетворены результатами, но и сами отмечали активность и повышение уровня внимательности у детей, вследствие чего попросили продолжать занятия с детьми ОК и были согласны оказывать поддержку.

В заключение мы очень хотим поподробнее рассказать вам об исследовании влияния обучения на курсе «Телесно-ориентированные методы снятия стресса». Обучение методу ОК, конечно же, включает в себя не только теорию, но, прежде всего, практику. Каждое упражнение слушатели курса опробовали на себе.

Постепенно многие стали использовать полученные знания не только в работе с учениками, но и дома с детьми и членами семьи. Каждую неделю приходя на занятия, слушатели часто с удивлением рассказывали об изменениях, происходящих с ними и их учениками. Получалось, что поначалу хотя бы один раз в неделю на занятиях они делали упражнения, затем большинство стало делать их намного чаще вместе с учениками или по собственной необходимости. Ежегодно мы проводим тестирование и опросы слушателей курса, исследуя влияние применения метода ОК на стрессоустойчивость.

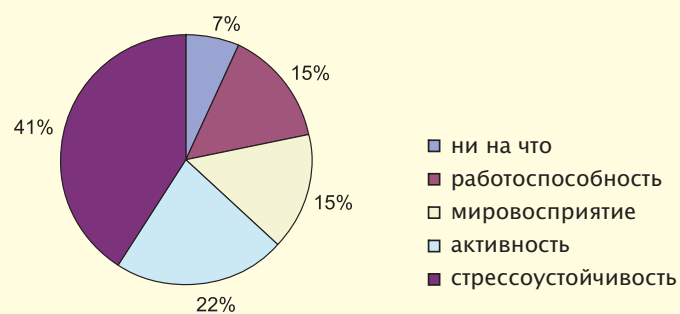
Данное исследование показало, что основными мотивами выполнения упражнений, которые слушатели «делали для себя» являются (см. таблицу).

<i>Мотивы выполнения упражнений</i>	<i>Процент от общего числа упоминаний</i>
<i>Снятие напряжения</i>	27 %
<i>Настрой на деятельность</i>	22 %
<i>Снятие стресса перед выступлением</i>	17 %
<i>Большая стрессоустойчивость</i>	11 %
<i>Активность</i>	11 %
<i>Улучшение физического самочувствия</i>	6 %
<i>Настрой на общение с родителями</i>	6 %

По окончании курса обучения нас, как преподавателей, естественно, интересовали вопросы: изменилось ли что-либо в жизни слушателей? на какие аспекты их жизнедеятельности повлияло обучение методам ОК, регулярное их применение на практике? Ответы распределились следующим образом:



Рис. 4



Показателен результат эффективности влияния методов ОК на характеристику «изменение своего отношения к стрессовым ситуациям». Так, 88 % слушателей отмечали, что в результате регулярного выполнения комплекса упражнений у них появилось представление о существовании других способов реагирования на стрессовые ситуации. 97 % опрошенных отметили, что отношение к ситуациям, которые ранее «вышибали из колеи», стало более спокойным. Появилось стремление проанализировать происходящее, прежде чем «выдавать эмоцию» в ответ на события, вызывающие состояние стресса. Многие перестали пользоваться снотворным и другими успокоительными средствами, отмечали улучшение общего физического состояния – не так зажимает шейные отделы позвоночника и поясницу, дольше могут находиться на ногах, не испытывая усталости, легче голосовым

связкам, а это один из основных рабочих инструментов педагога.

Мы можем констатировать, что у слушателей, прошедших обучение, укрепились связи между мышлением, эмоциями и телом благодаря и новым знаниям, и проработке старого телесного опыта различными методами ОК. Тестирование, проводившееся в начале и в конце обучения, также подтвердило, что уровень устойчивости внимания и стрессоустойчивости повысился. Известно, что обычно к концу учебного года у учителей происходит истощение ресурсов, накапливаются усталость и напряжение, уровень стрессоустойчивости снижается. Появляются описанные выше признаки синдрома эмоционального выгорания.

У слушателей, прошедших программу обучения, этого не только не произошло, а даже, наоборот, наблюдались позитивные изменения в поведении, самочувствии и результатах деятельности. Ведь исчезновение стрессовой заикленности (привычного негативного эмоциональ-

ного реагирования) и тревожности приводит к другому, более конструктивному восприятию коллег, учеников, различных ситуаций, возникающих на работе и дома.

И отдельно нам хочется привести данные исследования, проведенного в Калининграде на базе МАОУ гимназии № 32.

Ученическая психологическая лаборатория МАОУ гимназии № 32 г. Калининграда объединяет учащихся, проявляющих интерес к исследованиям в области психологии. Темы исследовательских работ самые разнообразные. В 2011 году на городской научно-практической конференции была представлена и победила работа ученицы 10 класса Юлии Трубиной.

Юлия под руководством Гончаровой И.И., педагога-психолога данного учреждения, приняла активное участие в эксперименте по внедрению в практику работы гимназии упражнений «Гимнастики мозга» и провела собственные исследования, подтверждающие их эффективность.



Мы представляем фрагменты исследовательской работы, которая на хорошо знакомых специалистам тестах эмпирическим путем подтверждает эффективность упражнений гимнастики мозга.

Гипотеза исследования. Систематическое выполнение упражнений гимнастики мозга улучшит общее эмоциональное состояние школьников, повысит их внимательность и скорость переработки информации. Количество пропусков по болезни у учащихся экспериментальных классов снизится по сравнению с предыдущими периодами.

Целью исследования стало изучение влияния гимнастики мозга на эмоциональный фон и внимание учащихся вторых и третьих классов гимназии, общее состояние их здоровья.

Задачи исследования

- Изучить теоретические основания гимнастики мозга.
- Провести исследования в экспериментальных и контрольных классах.
- Описать результаты исследования.
- Сделать выводы о влиянии упражнений гимнастики мозга на эмоциональное состояние школьников, их внимательность и скорость переработки информации.

Методы исследования

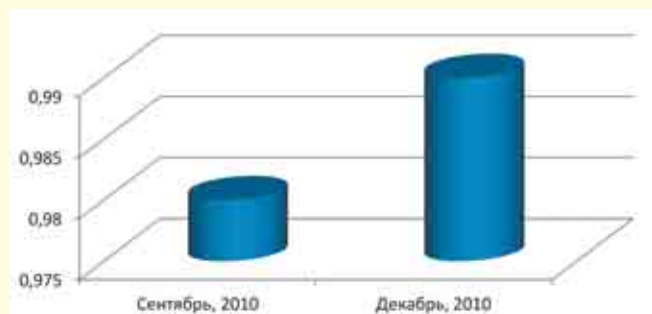
- Тест Тулуз-Пьерона (в интерпретации Л.А. Ясюковой).
- Тест Люшера.
- Анализ общего состояния здоровья учащихся экспериментальных и контрольных классов по данным медицинского работника гимназии.
- Интервью по результатам педагогического наблюдения.

В нашем исследовании принимали участие 60 человек: 30 учащихся экспериментального класса (2 «Б») и 30 учащихся контрольного класса (2 «В»).

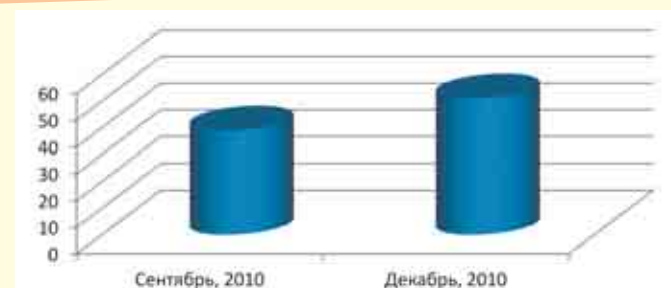
Результаты исследования по тесту Тулуз-Пьерона

Таблица «Средние показатели первичного и повторного тестирования по тесту Тулуз-Пьерона в экспериментальном 2 «Б» классе»

Параметры	Сентябрь, 2010	Декабрь, 2010
Внимательность	0,98	0,99
Скорость переработки информации	38,73	50,81



Внимательность



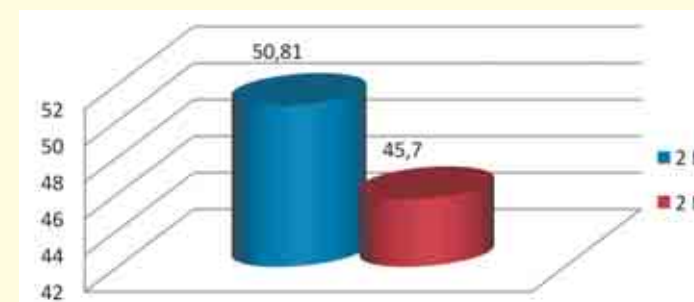
Скорость переработки информации

Из таблицы видно, что средние показатели внимательности (точности выполнения) во 2 «Б» классе за прошедший период практически не изменились, поскольку и так были предельно высоки. Средние показатели скорости переработки информации изменились качественно – от среднего уровня до высокого. Этот результат мы считаем важным достижением экспериментальной работы по внедрению в практику работы гимнастики мозга.

Сравнительные результаты исследования по тесту Тулуз-Пьерона (декабрь, 2010)



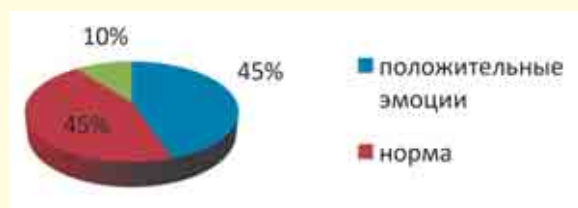
Внимательность



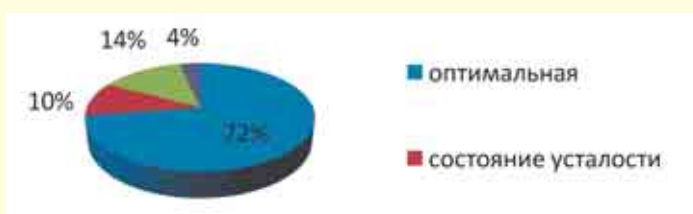
Скорость переработки информации

Таким образом, из диаграммы видно, что средний уровень внимательности и скорости переработки информации в экспериментальном (2 «Б») классе выше, чем в контрольном (2 «В»). Согласно нормативным таблицам, средний уровень внимательности во 2 «Б» можно интерпретировать как высокий, а во 2 «В» – как хороший. Аналогично со скоростью переработки информации.

Результаты исследования по тесту Люшера



Характеристика общего эмоционального фона учащихся 2 Б класса



Характеристика работоспособности, энергии учащихся 2 В класса

Из диаграммы видно, что в экспериментальном классе преобладают положительные эмоции и оптимальный уровень работоспособности.

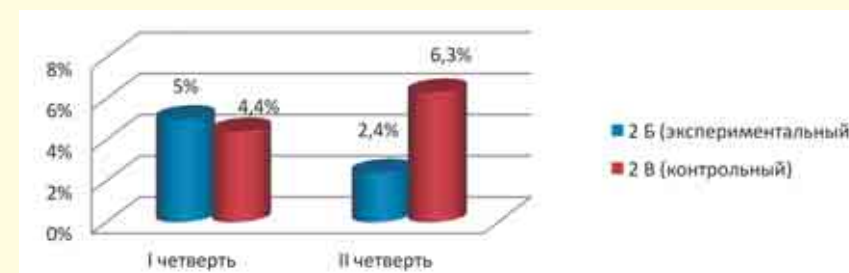
Анализ общего состояния здоровья учащихся экспериментальных и контрольных классов (по данным медицинского работника гимназии):

Класс	1 группа здоровья	2 группа здоровья	3 группа здоровья
2 Б (Э)	5 человек	19 человек	6 человек
2 В (К)	7 человек	16 человек	7 человек

Из таблицы видно, что общий уровень состояния здоровья учащихся в обоих классах примерно одинаков.

Пропуски уроков по болезни учащихся экспериментального и контрольного классов в 1-й и 2-й четверти 2010/11 учебного года (по данным классных руководителей)

Класс	I четверть	II четверть
2 Б (экспериментальный)	320 уроков – 5%	138 уроков – 2,4%
2 В (контрольный)	285 уроков – 4,4%	360 уроков – 6,3%



Пропуск уроков по болезни

Из диаграммы видно, что в экспериментальном классе количество пропусков к концу II четверти снизилось примерно на 2,5 %, а в контрольном классе – увеличилось на 2%.

Результаты педагогического наблюдения

Из интервью с учителем 2 “Б” (Э) класса. «За время систематических занятий гимнастикой мозга дети стали собраннее, внимательнее, успевают выполнять все задания на уроках. На переменах ведут себя более дружелюбно, стало значительно меньше ссор между ними».

Данное исследование нам показалось своей лаконичностью, методологичностью и стройностью изложения достойной иллюстрацией к той работе, которую мы проводим. Нам особенно ценен опыт этого исследования, как та нить преемственности, что протягивается от нас к слушателям курсов, а от них распространяется дальше и продолжает жить и развиваться и, как любое новое знание, ищет подтверждения в научно-практическом эксперименте! Дерзайте, пробуйте проводить свои эксперименты, используя наш опыт и приумножая его.

В завершение хочется отметить, что несмотря на все позитивные примеры, приведенные в этой брошюре, мы, конечно, не настаиваем на том, что ОК – панацея от всех бед. Но совершенно очевидно, что метод помогает снизить уровень стресса. И после того, как это происходит, становятся более очевидными причины неуспеха детей, приходит понимание, что именно мешает хорошо учиться: слишком большой для маленького ребёнка опыт собственной несостоятельности или реальная невозможность, связанная с недосформированностью важных психических функций, органическими поражениями головного мозга? Мы так и не узнаем, с чем на самом деле имеем дело, пока присутствует стресс. Стресс как растущий снежный ком заслоняет собой ребёнка и, подминая нас под себя, катится в неизвестном направлении. Согласитесь, как просто, применяя методы ОК, растопить этот стрессовый снежный ком, увидеть за ним себя или ребёнка, протянуть руку помощи и показать всё, на что способны. А способности и возможности человека поистине безграничны!

Приложение «Гимнастика мозга» Все упражнения

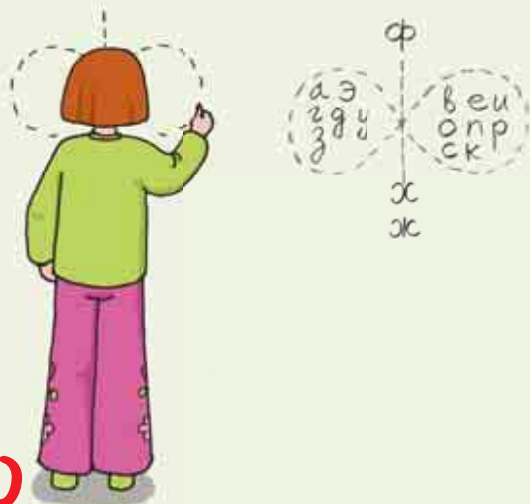
Упражнения, пересекающие среднюю линию тела

«Алфавитные Восьмёрки»

1. Примите удобную позу.
2. Нарисуйте в воздухе перед собой «ленивую восьмёрку» (знак бесконечности). Через её центр проведите сверху вниз вертикальную линию, разделив тем самым восьмёрку на две окружности.
3. Начинайте вписывать в левую или правую окружность букву, пользуясь линиями окружности для удобства написания. Линии окружности служат частями ваших букв, и вы сами выбираете, в какой из них буква выглядит естественным образом.
4. Вписав одну букву, снова чертите восьмёрку и разделяйте её вертикальной линией.

Упражнение с одной буквой проделывается каждой рукой 3 раза и 3 раза двумя руками одновременно.

Вариант: очень хорошо вписывать в алфавитную восьмёрку фразу. Особенно это пригодится, когда необходимо снизить уровень стресса. Можно вписывать в окружности цифры или буквы иностранного алфавита. Для активизации аудиальной памяти то, что вписываете (буквы, слова, фразы), можно произносить вслух.



Учебные навыки: письмо, правописание, математические навыки, активизация памяти при изучении иностранного языка.

Другое: данное упражнение повышает способность к периферическому восприятию, узнаванию и различению символов; снимает напряжение с плечевого пояса, повышает сосредоточение, корректирует зеркальное написание букв и цифр.

«Брюшное дыхание»

1. Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, что вы пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.

2. Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками живот округлился.

3. Задержите дыхание на 3 секунды.

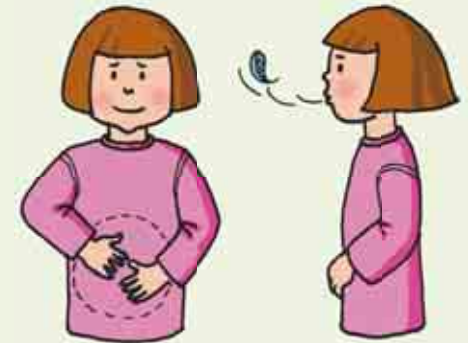
4. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается.

5. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.

6. Повторите упражнение не более трёх раз. Обратите внимание, что дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

Учебные навыки: улучшает навыки чтения (кодирование и декодирование); устное чтение; связная эмоционально окрашенная речь.

Другое: данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет ЦНС, повышает уровень энергии, обогащая кровь кислородом, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться.



«Взгляд на перекрестие»

Символ перекрестия «X» позволяет оптимизировать работу правого и левого полушарий.

1. Нарисуйте символ «X».

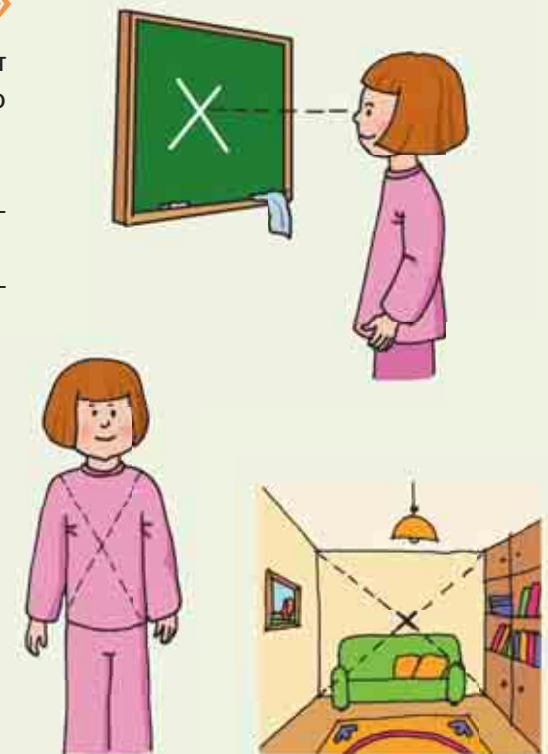
2. Расположите его в удобных и видимых для вас местах.

3. Смотрите на этот символ при необходимости.

Вариант: можно представлять данный символ, мысленно соединяя противоположное плечо и бедро. Можно «чертить» «X» глазами перед собой, соединяя диагонали, например на стене.

Учебные навыки: улучшает навыки письма, помогает организованности при обучении.

Другое: данное упражнение развивает умение планировать и выделять главное в работе, повышает концентрацию внимания, развивает бинокулярное зрение, улучшает координацию движений.



«Вращение шеи»

1. Встаньте прямо, голова – по срединной линии.

2. Приподнимите одно плечо к уху. Положите на него голову.

3. Позвольте голове скатиться к срединной линии и опустите плечо.

Подбородок опущен достаточно низко, таким образом, что вы чувствуете натяжение задних шейных мышц. Рот чуть приоткрыт. Представьте, что голова – тяжелый шар.

4. Медленно начинайте поворачивать голову направо и налево. Максимальный поворот головы не дальше плеча.

5. Сделайте 4–5 проходов от плеча к плечу. В местах сильного напряжения в шее чуть дольше подержите голову в этой позиции и спокойно и глубоко подышите.

6. Вернитесь в исходную позицию. Чуть откиньте голову назад до легкого натяжения мышц шеи спереди. Не забудьте приоткрыть рот.

7. Начинайте медленно вращать головой из стороны в сторону. Амплитуда движений назад меньше, чем амплитуда движений спереди.

Учебные навыки: улучшает навыки устного чтения, чтения про себя, улучшает математические способности.

Другое: данное упражнение способствует расслаблению ЦНС и снятию зажимов в области шеи, плеч, спины.



«Двойные рисунки»

1. Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что ваши руки – кисти, а перед вами – холст.

2. Одновременно левой и правой рукой от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться и в верхней, и в нижней частях холста. Обе руки рисуют одинаковый рисунок зеркально. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук – свободные. Глаза следят за обеими руками.

Вариант: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной к столу или к полу (горизонтальная плоскость).

Учебные навыки: улучшает координацию «рука–глаз» и выполнение творческих заданий.

Другое: данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте, способствует творческому самовыражению, пространственному видению.



«Ленивые Восьмёрки»

1. Примите удобную позу. Представьте перед собой на уровне глаз восьмёрку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.

2. Вытяните перед собой руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак с поднятым вверх большим пальцем. Ведите рукой в воздухе от центра влево вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и вернитесь в центр. Далее продолжайте рисовать вправо вверх, возвращаясь в исходную точку. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

3. Соедините руки в замок – пальцы обеих рук перекрещиваются между собой, большие пальцы подняты. Снова рисуем «Ленивую восьмёрку» и следим глазами за пальцами. Повторить три раза. Выполняемые движения должны быть плавными и непрерывными. За движениями руки следим только глазами, голова остается неподвижной.

Вариант: восьмерка рисуется перед собой на парте, мелом на доске.

Учебные навыки: улучшает учебные навыки чтения (быстрое чтение, выразительное эмоциональное чтение, пересказ), письма, слушания и усвоения информации.

Другое: данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте, улучшению ориентации в пространстве, прорабатывает стрессовые зажимы глазных мышц.



«Перекрестные шаги» – «кросс-кроллы»

1. Встаньте прямо, голова по средней линии тела.

2. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается навстречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

3. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

Вариант: последовательно соединяем левую руку с правой ногой и правую руку с левой ногой за спиной.

Данное упражнение можно выполнять сидя и лежа.

Рекомендации: «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе. При этом нужно чувствовать, как работают мышцы живота. Продолжительность выполнения – 4–8 повторов парных движений.

Учебные навыки: улучшает учебные навыки чтения (быстрое чтение, выразительное эмоциональное чтение, пересказ), письма, слушания и усвоения информации.

Другое: данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте и ориентации в пространстве.





«Перекрёстный шаг сидя»

Внимание! Упражнение выполняется на мягкой поверхности (гимнастический коврик).

1. Лягте на спину. Приподнимите голову и придерживайте затылок замком из рук.
2. Оторвите ноги от коврика.
3. Начинайте движение, соединяя локоть с противоположным коленом. Ваши движения будут похожи на езду на велосипеде.
4. Дыхание ритмичное, шейные мышцы расслаблены. При напряжении в шейном отделе опустите голову чуть ниже.
5. При правильном выполнении упражнения вы почувствуете, как работают мышцы живота.



Вариант: голова лежит на полу, руки подняты. Соединяете руку с противоположным коленом так, как это делается в упражнении стоя.

Учебные навыки: улучшает навыки чтения (кодирование и декодирование); математические навыки вычисления и правописания.

Другое: данное упражнение координирует действия правой и левой сторон тела, усиливает работу мышц живота, снимает напряжение в области поясницы, способствует плавности дыхания.

«Рокер»

Внимание! Упражнение выполняется на мягкой поверхности (гимнастический коврик).

1. Сядьте на пол.
2. Обхватите колени руками и, округлив спину, покачайтесь на позвоночнике взад-вперед и с боку на бок. Амплитуда движений небольшая и регулируется появлением напряжения.
3. Вернитесь в исходное положение, сидя на ягодицах с согнутыми коленями. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти, вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении.
4. Приподнимите ноги, согнутые в коленях, и плавно начинайте описывать коленями восьмёрки. Если выполнение этих движений затруднительно, то для начала достаточно просто поделаться круговые вращения ногами. Вариант: сидя в кресле и опираясь на подлокотники, поднимите ноги, согните в коленях и проделайте ими круговые движения.



Учебные навыки: способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки выразительного эмоционального чтения и пересказа.

Другое: данное упражнение помогает координировать работу целостного тела, снимает напряжение после длительного сидения, например за партой, компьютером или за рулём автомобиля; повышает уровень энергии; способствует творческому мышлению, улучшает выполнение различных операций с техникой: компьютером, машинами.



«Слон»

1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч чуть пружинят в коленях, стопы параллельно. Поднимите правую руку вверх и прислоните к ней голову. Ухо должно быть прижато к руке так плотно, что если положить между ними лист бумаги, то он удержится!

2. Рисуем «ленивую восьмёрку» (знак бесконечности) всем телом, где воображаемым кончиком кисточки является кисть руки. Для этого чуть приседаем, пропускаем волнообразное движение через бёдра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у».

3. Глаза следят за движением кисти.

4. Повторяем то же другой рукой.

Внимание! Всё тело движется как единое целое, без отдельных движений руки.

Учебные навыки: понимающее чтение и слушание, письмо (кодирование и декодирование), выразительная речь, понятие последовательности в математике.

Другое: данное упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический, развивает кратковременную и долговременную память, развивает чувство баланса, что помогает при укачивании.

«Энергети затор»

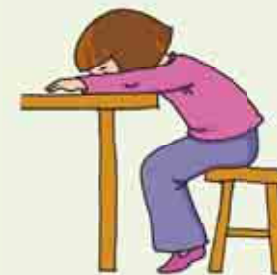
1. Сядьте за стол, обопритесь руками о поверхность стола, голову положите между рук.

2. На вдохе начинайте поднимать голову, шею и верхнюю часть спины, вытягивая себя носом вверх. Предел подъёма – окончание вдоха или напряжение в спине. Нижняя часть тела и плечи расслаблены.

3. Опускайте голову в той же последовательности: голова, шея, спина. Повторите упражнение 3 раза. Помните, что важно синхронизировать работу тела с дыханием.

Вариант: упражнение можно выполнять лежа на животе на мягкой поверхности. Последовательность та же. Бёдра и нижняя часть спины остаются расслабленными и неподвижными на полу.

Учебные навыки: понимающее слушание, выразительная речь.





Другое: упражнение повышает концентрацию внимания, сосредоточение, улучшает восприятие новой информации, активизирует творческие способности, а также энергию, способствует координации движений всего тела.

Упражнения, повышающие энергию тела

«Вода»



Все электрохимические процессы, происходящие в теле, а следовательно, в мозге и ЦНС, зависят от проводимости нервных импульсов. Вода – лучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Обезвоживание вызывает снижение энергетического потенциала нашего тела и запускает стрессовую реакцию.

Вода необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию нашего организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие.

Ежедневные контакты с электронной техникой (телевизор, компьютер) ведут к обезвоживанию и, как следствие, запуску стрессовой реакции.

Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы! Особенно важно выпивать воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности.

Внимание! Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.

Учебные навыки: все учебные навыки улучшаются с приемом воды. Особенно необходим прием воды перед контрольными работами или в ситуациях возможного стресса.

Другое: улучшает концентрацию внимания, повышает активность и энергичность, улучшает адаптивность и гибкость в принятии решений.

«Думательный колпак»

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

2. Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.

3. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.



4. Дойдя до мочки, мягко потяните ее вниз.

5. Упражнение выполняется 4 раза.

Учебные навыки: понимающее слушание, письмо (кодирование и декодирование), математические вычисления в уме.

Другое: данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, например улучшает равновесие. Очень хорошо выполнять «Думательный колпак» перед уроками, для концентрации внимания, перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером или другой электронной техникой. Помогает при пении и игре на музыкальных инструментах.

«Кнопки Баланса»

1. Сядьте или встаньте удобнее.

2. Положите большой палец руки на затылок в ямку у основания черепа, чуть отступив от срединной линии тела.

3. Указательный и средний палец положите в углубление за ухом.

4. Вторую руку разместите на пупке.

5. Начинайте мягко массировать точки за ухом в течение 30 секунд. Смотрите прямо перед собой. Дыхание спокойное.

6. Повторите упражнение, массируя точки баланса за другим ухом.

Вариант: в случае затруднения нахождения точек баланса можно положить ладонь за ухо, захватив область шеи, и мягко помассировать это место всей ладонью.

Учебные навыки: улучшает навыки различения в работе по письму и математике, улучшает запоминание, помогает выделить главное, улучшает навыки слушания и восприятия.

Другое: помогает в принятии решений, повышает чувство успешности, улучшает коммуникативные навыки, способствует критическим суждениям, расслабляет сверхсосредоточенную позу.



«Кнопки земли»

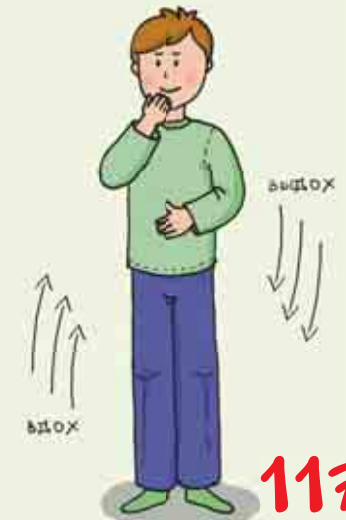
1. Встаньте удобно.

2. Пальцами одной руки прикоснитесь к точке, находящейся под нижней губой.

3. Пальцы второй руки расположены по срединной линии тела чуть ниже пупка с направлением пальцев вниз.

4. Удерживая точку под нижней губой на вдохе, представляйте, что в вас вместе с воздухом вливается от земли энергия. На выдохе позвольте ей вернуться обратно на землю.

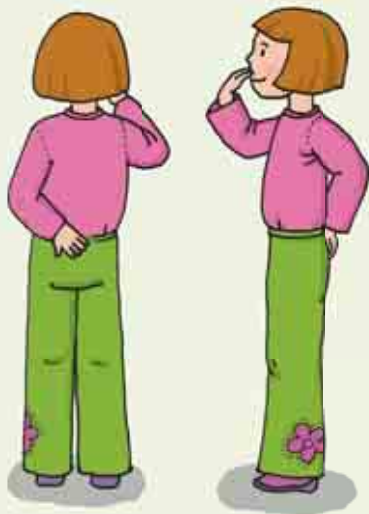
5. Сделайте 4–6 полных циклов дыхания, чтобы суметь поднять энергетический фонтан от пола к точке под губой, поменяйте руки, повторите упражнение.



Учебные навыки: развивает организационные навыки, необходимые при любом виде учебной деятельности, навыки чтения, позволяет не терять строчку при чтении, улучшает согласованное движение глаз по горизонтали и вертикали.

Другое: улучшает долговременную память, снимает умственное утомление, улучшает координацию движений.

«Кнопки космоса»



1. Встаньте удобно.
2. Пальцами одной руки прикоснитесь к точке, находящейся над верхней губой.
3. Пальцы второй руки расположены сзади по срединной линии тела на крестце.
4. Удерживайте точку над верхней губой, представляя на вдохе, как по позвоночнику поднимается энергия, расслабляя и выравнивая каждый позвонок.
5. Сделайте 4–6 полных циклов дыхания, представляя, что энергия, поднимаясь по позвоночнику и далее вдоль головы (похоже на капюшон), доходит до точки над губой. Поменяйте руки, повторите упражнение.

Учебные навыки: развивает организационные навыки, необходимые при любом виде учебной деятельности, развивает навыки чтения вблизи и вдали (книга–доска), позволяет не терять строчку при чтении, улучшает согласованное движение глаз по горизонтали и вертикали, повышает способность сосредоточения на задаче.

Другое: способствует расслаблению, помогает прямо и удобно сидеть на стуле, повышает уровень внимания, способствует развитию навыка планирования, повышает мотивацию и контроль над своими действиями.

«Кнопки мозга»

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонкой на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Слева и справа от грудины под ключицами между первым и вторым ребром находятся кнопки мозга.
4. Массируйте кнопки мозга с одной стороны большим, а с другой стороны средним и указательным пальцами. Для детей возможна активизация зоны кнопок поглаживанием ладонкой. Рука на пупке остается неподвижной.
5. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Вариант: возможно выполнение упражнения сидя.



Учебные навыки: улучшает учебные навыки чтения, письма (одновременная работа глаз, коррекция букв и чисел).

Другое: данное упражнение обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом к головному мозгу, за счет чего происходит лучшее восприятие информации. Балансируется работа левой и правой половины тела, улучшается одновременная работа глаз, снижается визуальное напряжение, повышается уровень энергии.

«Энергетическая зевота»

1. Займите удобную позицию. Положите ладони на щеки.
2. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками места, где соединяются верхняя и нижняя челюсть. Переместите пальцы ладоней на эти места.
3. Представьте, что вы зевааете, широко откройте рот и на этом «зевке» массируйте пальцами вышеобозначенные места. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-а-у-у».
4. Повторите упражнение 3–6 раз. При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнете по-настоящему! Массируйте точки под скулой от носа в обе стороны по направлению к ушам. При этом мелко зевайте вслух.

Учебные навыки: улучшает навыки устного чтения, творческого письма, выразительной речи.

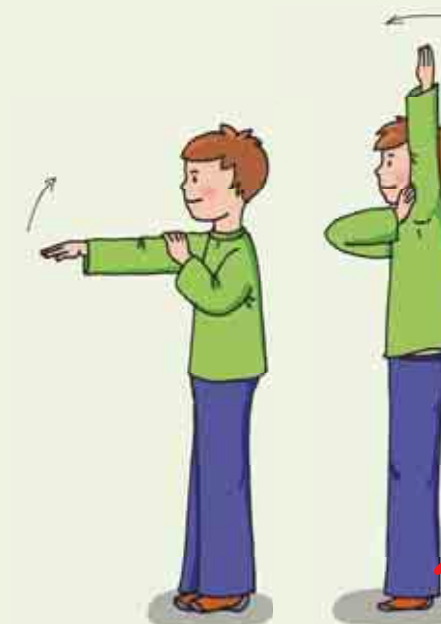
Другое: улучшает зрительное внимание и восприятие, снимает напряжение мышц лица, способствует улучшению коммуникации, стимулирует творческие процессы, развивает способность отбирать нужную информацию.

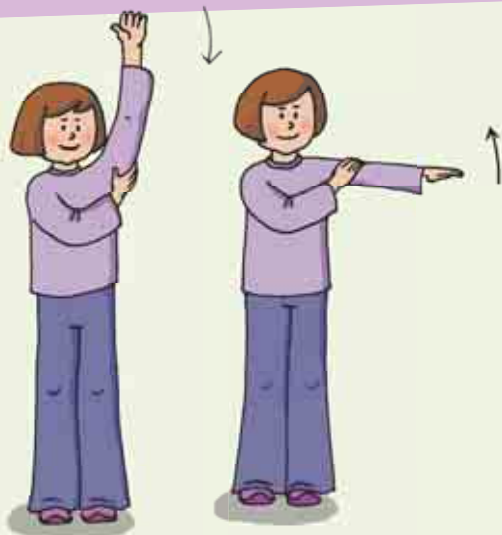


Упражнения, растягивающие мышцы тела

«Активизация рук»

1. Встаньте прямо и вытяните руки перед собой. Убедитесь, что они одинаковой длины.
2. Поднимите правую руку вверх вдоль головы. Левую руку кладёте на область правой руки от локтя до ключицы. Вытянутая рука (правая) пытается двигаться. Четыре раза вперёд, четыре раза от головы вниз, четыре раза назад и четыре раза к голове. При этом левая рука оказывает лёгкое сопротивление, ограничивая движения правой руки. Движение в каждом направлении делается по 4 раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать





растяжение мышц в руке. При правильном выполнении упражнения ваша вытянутая рука отклоняется в каждом направлении не более чем на 20–30 градусов.

3. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильно выполненном упражнении правая рука визуально окажется длиннее левой!

4. Прделайте то же самое с левой рукой.

После активизации обеих рук опять сравните длину. Почувствуйте расслабленность плечевого пояса. Можно по-

вращать или потрясти плечами, обращая внимание на их новое состояние.

Учебные навыки: правописание, творческое письмо, развитие выразительной речи и языковых способностей, игра на музыкальных инструментах.

Другое: данное упражнение способствует снятию напряжения в верхней части грудной клетки и руках, за счет чего улучшается контроль над работой крупной и мелкой моторики, улучшается дыхание. Это приводит к точности в манипулировании инструментами. Упражнение способствует концентрации и распределению внимания без напряжения.

«Травматическое скольжение»

1. Примите устойчивое положение, скрестив ноги.

2. Поднимите руки вверх на вдохе. Наклоняясь на выдохе вниз и вперед, немного потянитесь руками вместе с головой, растягивая позвоночник. Представьте, что верхняя часть туловища как магнитом притягивается к земле; расслабив голову и руки, опустите их вниз. Чуть расслабьте колени и плавно покачайтесь в этом положении.

3. На вдохе поднимаемся, позвонок за позвонком, начиная от копчика. Голова и руки расслаблены. Голову поднимаем в последнюю очередь.

4. Сделайте упражнение как минимум 3 раза.

Вариант: выполнять упражнение можно сидя. Сядьте удобно. Скрестите ноги, положив их перед собой. На вдохе поднимаем руки вверх. На выдохе опускаемся вперед и вниз к ногам, расслабляя при этом плечи, шею, растягивая позвоночник. Плавно покачайтесь в этом положении. На вдохе поднимаемся.



Учебные навыки: улучшает понимающее слушание и чтение, способствует устным математическим вычислениям, позволяет лучше ориентироваться в абстрактной информации.

Другое: данное упражнение помогает расслаблению при длительном сидении, активизирует ощущение баланса и чувство координации, придает чувство уверенности и активизирует способность к самовыражению.

«Заземлитель»

1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч.

2. Правая стопа развернута носком вправо, левая – носком вперед.

3. Положите руки на пояс.

4. Мягко сгибайте правое колено, опираясь на стопу, распределяя её всей плоскостью по земле, левая нога выпрямлена. Спину держите прямо, равномерно приседая вниз. Голову поверните в сторону согнутой ноги. Вес тела остаётся посередине, при этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону согнутой ноги. Стопы от земли не отрывать!

5. Сделайте упражнение 3 раза, потом поменяйте ноги и проделайте то же самое с опорой на левую ногу.

При правильном выполнении упражнения вы почувствуете натяжение внутренней мышцы бедра вытянутой ноги. Ваша поза будет напоминать позу стрелка из лука!

Учебные навыки: понимающее чтение, улучшение математических навыков вычисления.

Другое: данное упражнение снимает напряжение поясничных и глазных мышц, нормализует дыхание. Это способствует повышению концентрации внимания, улучшает баланс и стабильность тела в пространстве и, как следствие и, координация, и в процессе достижения поставленной цели затрачивается меньше усилий. Данное упражнение актуализирует кратковременную память.



«Помпа»

1. Встаньте, выставив одну ногу вперед, опираясь на всю стопу, вторая нога – сзади, на носке. Вес тела приходится на переднюю ногу. Корпус держите вертикально. При затруднении этого положения – обопритесь на стул или стену руками.

2. Начинайте приседать на передней ноге, при этом задняя пытается коснуться пяткой пола. Вес остается на передней ноге.

3. Почувствуйте натяжение икроножной мышцы задней ноги.



4. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

Упражнения выполнять по 3–4 раза на каждой ноге.

При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать заднюю ногу от земли, значит, вес распределён верно.

Учебные навыки: понимающее чтение и слушание, творческое письмо, языковые способности.

Другое: улучшает социальное поведение, помогает доводить до конца начатое дело, увеличивает время сосредоточения и внимания, улучшает навыки реагирования.

«Расслабление стоп»



1. Сядьте удобно.
2. Положите лодыжку одной ноги на колено другой.

3. Пальцами одной руки прихватите за основание икроножной мышцы под коленом, а другой рукой – за её прикрепление к лодыжке.

4. Представьте себе, что у вас в руках – резинка, чуть растягивайте ее, придерживая мышцу за основание и прикрепление. Месту с наибольшим напряжением уделите более пристальное внимание и мягко потяните его подольше.

5. Затем активизируйте стопу далее, поднимая носок вверх-вниз, вращая стопой по часовой и против часовой стрелки. В каждом из положений задерживайтесь на 5 секунд.

6. Поменяйте ноги и сделайте то же самое с другой икроножной мышцей и стопой.

Учебные навыки: улучшает понимающее слушание и чтение, способствует творческому письму, повышает выразительность речи, позволяет выделять главное в задании, видеть структуру и завершать начатое действие до конца.

Другое: данное упражнение улучшает внимание, снимает подколенные зажимы, улучшает социальное поведение и коммуникативные навыки, способствует адекватному реагированию в ситуациях общения.

«Сова»

Упражнение можно выполнять стоя или сидя.

1. Правой ладонью захватите мышцу посередине плечевого пояса (надостную). Ладонь должна быть мягкой, как бы приклеенной к мышце.

2. Сжимайте мышцу, на выдохе медленно поворачивая голову слева направо, пересекая среднюю линию тела. Доходя до крайней удобной вам точки в повороте головы, начинайте движения в обратную сторону. При этом губы, сложенные трубочкой, произносят звук «ух» на выдохе. Одновременно с «ух» происходит сжатие мышцы ладонью и поворот головы. Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперёд, а глаза с каждым уханьем расширяются, имитируя круглые глаза совы. При выполнении этих действий важна синхронность! Прodelайте правой рукой столько раз, сколько считаете нужным, но не меньше трёх.

3. Поменяйте руки и повторите упражнение, расслабляя другую надостную мышцу.

Учебные навыки: понимающее чтение и слушание, математические вычисления, выразительная речь.

Другое: данное упражнение снимает напряжение в шее и способствует притоку крови к головному мозгу. За счёт обогащения мозга кислородом активизируется сосредоточение, внимание и навыки понимания, совершенствуется внутренняя речь, мышление.



Упражнения, углубляющие позитивное отношение

«Крюки Деннисона»

Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.

2. Вытяните руки вперёд на уровне груди ладонками наружу. Скрестите их, образуя замок ладонками.

3. Сгибая локти, выверните этот замок из ладонек вовнутрь и прижмите к груди.

4. Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Голова при этом не задирается. Двигаются только глаза. Дыхание и тело расслаблены.

Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, то лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

1. Поставьте ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии друг от друга.

2. Разомкните замок из ладонек и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Кончики пальцев смотрят вниз чуть ниже пупка. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе. Пойдите так еще некоторое время.



Учебные навыки: позволяет лучше воспринимать новую информацию за счет повышения внимания и развивает устную речь за счёт снятия зажимов. Помогает при выполнении контрольных работ.

Другое: данное упражнение обеспечивает улучшение координации, делает дыхание более спокойным и глубоким, улучшает социальную адаптацию, повышает возможность выбора реакций и действий за счёт рациональной обработки эмоциональных проблем, помогает развитию «я – концепции».

«Крюки Кука»

Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

1. Сядьте удобнее, положите правую стопу на левое колено.

2. Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрестие.

3. Прижмите язык к твёрдому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Дыхание и тело расслаблены.

Часть 2

Опустите ногу на пол и поставьте ноги чуть пошире. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук, опустите руки вниз на уровне живота. Посидите так столько, сколько вам нужно. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе.

Учебные навыки: позволяет лучше воспринимать новую информацию за счёт повышения внимания и развивает устную речь за счёт снятия зажимов. Помогает при выполнении контрольных работ.

Другое: данное упражнение улучшает координацию, делает дыхание более спокойным и глубоким, улучшает социальную адаптацию, повышает возможность выбора реакций и действий за счёт рациональной обработки эмоциональных проблем, придаёт чувство уверенности.



«Позитивные мозги»

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальное расположение точек – по середине зрачка.

2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Учебные навыки: позитивное действие на овладение всеми учебными навыками.

Другое: упражнение помогает сбалансировать стрессовую ситуацию, ослабить эмоциональный накал, найти варианты решения проблемной ситуации. Упражнение хорошо применять перед контрольными работами и публичными выступлениями. Упражнение помогает также лучшему усвоению информации, позитивно воздействует на долговременную память.



1. Айрис Дж. Э. Ребенок и сенсорная интеграция. – М., 2009.
2. Баттерворт Д., Харрис М. Принципы психологии развития. – М., 2000.
3. Безруких М. М., Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А. Психофизиология ребенка. – М.; Воронеж, 2005.
4. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений. – М.; Воронеж, 1997.
5. Бехтерева Н. П. Магия мозга и лабиринты жизни. – М.; СПб., 2007.
6. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М., 1995.
7. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психологической диагностике / Отв. ред. С. Б. Крымский. – Киев, 1989.
8. Визель Т. Г. Основы нейропсихологии. – М., 2005.
9. Деннисон П. И., Деннисон Г. И. Гимнастика мозга. Книга для педагогов и родителей. – М., 1997.
10. Колягин В. А., Обчинникова Т. С. Энциклопедия методов психолого-педагогической диагностики. – СПб., 2004.
11. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – СПб., 2004.
12. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. – М., 1997.
13. Ньюкитвен Ч. Детская поведенческая неврология. – М., 2009.
14. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара, 1998.
15. Психология профессионального здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 2006.
16. Психофизиология: учебник для вузов / Под ред. Ю. И. Александрова. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб., 2007.
17. Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка / Под ред. М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. – Воронеж, 2009.
18. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: учебное пособие. – М., 1995.
19. Семенович А. В. Введение в нейропсихологию детского возраста. – М., 2005.
20. Соломин И. Л. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования. – СПб., 2006.
21. Тигранян Р. И. Стресс и его значение для организма. – М., 1988.
22. Фатеева А. Ю. Изучение изменения некоторых личностных особенностей клиента, происходящих в результате психологического консультирования. Дипломная работа студентки МГУ, факультет психологии. – М., 2003.
23. Ханнафорд К. Доминирующий фактор / Пер. А. Патрушева, Н. Казанцевой. – М., 2006.
24. Ханнафорд К. Мудрое движение. – М., 1999.
25. Хомская Е. Д. Нейропсихология. – СПб., 2003.
26. Шевандрин Н. И. Основы психологической диагностики: учебник для студентов высших учебных заведений. В 3 ч. – М., 2003.

«ГИМНАСТИКА МОЗГА» и основные балансы

(88 часов)

ОЩУТИТЕ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ГИМНАСТИКИ МОЗГА!

Хотите научить
ваш мозг двигаться?

Узнать, что такое
нейропластичность?

Разобраться в тесной
связи тела, мозга
и эмоций?



С помощью индивидуальной работы тренеров-психологов и атмосферы взаимного доверия, вы сможете:

- освоить 27 упражнений «Гимнастики мозга» и применять их сообразно актуальной жизненной позиции;
- интегрировать работу правого и левого полушарий;
- повысить уверенность в себе и сбалансировать собственную реакцию на стресс;
- повысить жизненную активность и стать гибкими в принятии решений;
- снять мышечные зажимы, научиться распознавать эмоции и адекватно их выражать.

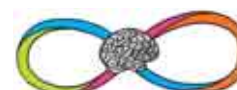
«БАЗОВЫЕ СХЕМЫ ДВИЖЕНИЙ»

(16 часов)

Знаете ли вы, какие движения
совершает ребенок после
рождения?

Как формируется
связь движения
и психологического
развития?

Достаточно ли вы сами
двигались в детстве?



С помощью наших тренеров вы легко сможете определить, на каком этапе развития у человека возникла проблема, и как её можно скорректировать через «свободные движения» и «двигательные умения».

Проделав простые упражнения, которых не хватало в детстве, вы измените актуальные жизненные ситуации и снизите собственный уровень стресса!

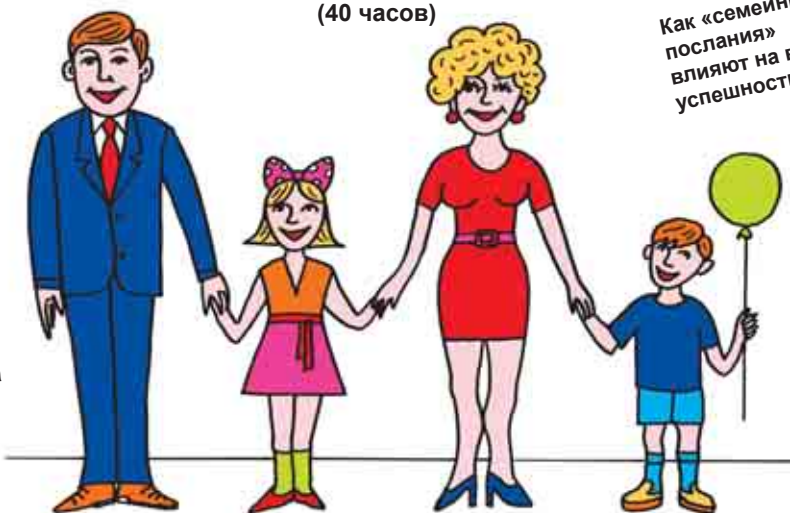
«РОЛИ ВЫЖИВАНИЯ»

(40 часов)

Как «семейные
послания»
влияют на вашу
успешность?

Знаете ли вы,
какие Роли
существуют
в вашей семье?

Насколько
функциональна
ваша семья?



Освоив «Роли выживания», вы сможете:

- научиться защищать свои психологические границы;
- взять ресурс каждой из ролей выживания для свободного и вариативного пользования, что позволит улучшить коммуникацию как на работе, так и в семье;
- больше доверять себе и понимать свои желания.

Психологам, учителям, специалистам дошкольного образования и творческих объединений обучающий курс поможет:

- снять стрессовое состояние у детей перед контрольной или экзаменом, поступлением в первый класс или переходом в среднюю школу;
- повысить концентрацию внимания у всего класса, улучшить запоминание материала прямо на уроке;
- улучшить коммуникативные навыки в коллективе;
- понять причины возникновения конфликтов и найти пути их разрешения;
- более эффективно общаться с родителями; освоить методы, позволяющие работать в течение всего учебного года без симптомов выгорания.

Практический курс

основан на авторском методе «Интегративная кинесиология».

Обучает телесно-ориентированным методикам и технике «мышечного тестирования».

Продолжительность обучения – 144 академических часа
Обучение проходит ежегодно с сентября по май.

После итоговой аттестации выдается Удостоверение о повышении квалификации установленного образца (лицензия на осуществление образовательной деятельности № 036884 от 16.12. 2015 г.)

Предварительная запись на курс обучения по телефону 8 (495) 980-07-20 или электронной почте edu@ruscenter.ru
Более подробная информация на сайте www.ruscenter.ru или в социальных сетях.

Обладателям данного Пособия предоставляется право на бесплатное посещение первого занятия!

МОФ «Центр развития межличностных коммуникаций»,
119019, г. Москва, Воздвиженка д.9

Научно-методическое издание

Смирнова С.С., Цыплёнова О.А.

**Снятие учебного и рабочего стресса.
Интегративная кинесиология**

Редакторы: А.А. Яковлев, Л.И. Карханина
Корректор: Н.А. Музыкантова
Дизайн: С.В. Прокофьева
Вёрстка: А.Н. Колганов
Фото М.В. Шатайлова, Л.А. Прыткова, Н.А. Лилютина

ООО ИД «ЛУЧ»
Свидетельство о регистрации № 706.951 от 30.09. 1994 г.
119019, Москва, ул.Воздвиженка, д. 9
Тел./факс (495) 980-07-36
E-mail: litucheba@mail.ru
Адрес сайта: www.lych.ru

Формат 70x108/16
Печать офсетная
Гарнитура OfficeTypeSans
Усл. печ. л. 8,0
Тираж 5000 экз.
Заказ №

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в типографии филиала ОАО «ТАТМЕДИА»
«ПИК “Идел-Пресс”».
420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2.
E-mail: idelpress@mail.ru