



СПб: Питер Пресс, 1996. – 208 с. – (Серия «Сам себе психолог»).

# Шелдон Льюис, Шейла Кей Льюис

## Ребенок и стресс.

### Аннотация

Детство - период необычайно бурного развития. За это время ребёнок учится многим вещам, овладевает некоторыми способностями, приобретает навыки во многих сферах деятельности. В этот период качество многих новообразований определяет то, насколько удачно происходит развитие, насколько благополучно ребёнок научается переживать неудачи и стрессовые ситуации. Конечно, во многом, это зависит не от самого ребёнка, но скорее от тех близких взрослых людей, которые его окружают, прежде всего это родители и воспитатели в дошкольных учреждениях, учителя. Часто, даже замечая то, что с ребёнком испытывает неприятности, неудачи, не каждый взрослый найдёт приемлемый способ, чтобы помочь ему выйти из неблагоприятной ситуации.

Авторы книги «Ребёнок и стресс» - супруги Льюис находят подход к решению многих проблем, с которыми может столкнуться ребёнок в процессе развития. Книга включает в себя интересные игры, специальные упражнения, которые помогают преодолеть стресс и расти ребёнку здоровым, полноценно развиваясь. Рассматривая многие детские проблемы, включая такие как: неприятности в школе, трудности в общении, семейные конфликты, проблемы со здоровьем и др., авторы прибегают к оригинальным решениям, используя в упражнениях спорт, танцы, хатха-йогу, что позволяет развивать тело и дух ребёнка, учит его быть более стрессоустойчивой, духовноразвитой личностью. В книге можно найти упражнения одновременно для развития дыхания, воображения, моторики, не говоря уже о развитии духовных способностей, прежде всего, силы воли.

Книга написана легкодоступным языком, её интересно читать, что позволяет использовать её не только педагогам, воспитателям, но и родителям, заботящимся о воспитании своего ребёнка.

### ОБ АВТОРАХ

**Шелдон Льюис** — журналист, специалист по психологическим аспектам здоровья. Был ответственным редактором в Институте развития здоровья, занимающегося изучением взаимосвязи духа и тела, а также редактором «Эдванс, журнала здоровья духа и тела» и информационного бюллетеня «Дух, тело, здоровье». Шелдон — бывший главный редактор информационных бюллетеней «Хелс Кон-фиденшиал» и «Боттом Лайн/Персонал», сотрудник редакции «Сайентифик Американ Медсин», издания для врачей. Его статьи о здоровье и медицине публиковались в «Лонги-вити», «Медикал Дайменшнз», «Боттом Лайн/Персонал», «Хелс Конфиденшиал» и других изданиях.

В настоящее время совместно с доктором Джимми С. Холландом, главным психиатром Центра раковых заболеваний, он занят написанием книги об эмоциях и раке. Ранее ими совместно была написана глава о раке для книги «Медицина для духа и тела» (Консьюмер репорте пресс, 1993).

**Шейла Кей Льюис** — педагог и писатель. Она особо интересуется проблемами обучения: мышлением, чувствами, общением и мотивацией.

Руководила различными программами, обучая сотни детей навыкам релаксации и визуализации.

Как бывший президент «Реального обучения» она создала и разработала учебный план для учителей и учеников школ Нью-Йорка. Преподавала навыки учебы в Школе Дуайт в Манхэттене и частным ученикам. Она специалист штаба герлскаутов Америки в Нью-Йорке, где создает программы и готовит лидеров движения.

Много лет работала директором по обучению в Центре здоровья в Нью-Йорке, где преподавала курсы йоги, массажа, правильного питания и упражнений для духа и тела.

Ее статьи и рассказы публиковались в «Хайлайтс», «Уелком Хоум», «Перентс Лиг Ньюслеттер», «Нейсенс» и других изданиях для детей и родителей.

Она имеет диплом магистра образования и технологии Педагогического колледжа колумбийского университета и диплом бакалавра искусств университета Бостона.

У Льюисов два сына, Эзра и Захарий.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Нашим детям, Эзре и Захарю, и детям всего мира*

### **Ребенок, защищенный от стресса, — это...**

*общительный, заботливый, никого не оскорбляет  
выдержанный  
выдержанный и уверенный  
когда ты уверен в себе  
очень хороший ребенок  
который не боится сделать по-новому, если по-старому не получается  
ребенок, который может сделать других людей счастливыми  
кто борется за свои права  
тот, кто не водится с плохими людьми  
не боится ни родителей ни других людей  
с ним нескучно  
такой крутой*

*из ответов детей от 6 до 11 лет*

### **У ребенка, защищенного от стресса, родители...**

*которые помогают ему принять собственное решение  
которые ему доверяют  
защищенные от стресса  
у которых доброе сердце  
с любовью и уважением в сердце  
спокойные и добрые  
с богатым внутренним миром*

*из ответов детей от 6 до 11 лет*

## ВСТУПЛЕНИЕ

Шум, хаос, бумажные самолетики...

Войдя в 4 класс, Шейла увидела, что дети носятся, кричат и швыряют друг в друга чем попало — картина неудивительная в отсутствии учителя. В углу класса двое ребят боролись, вернее уже дрались. Лица их покраснелись и вспотели, но как только один из них попытался убежать, другой снова бросался на противника. «Прекратите!», — закричала Шейла. Однако мальчишки то ли пропустили ее возглас мимо ушей, то ли просто не слышали сквозь шум. Только одна Зуи невозмутимо стояла в центре класса, молча наблюдая за свалкой. Глубоко вздохнув, она направилась к мальчишкам, энергично работавшим кулаками, и сказала: «Слушайте, пугала огородные, вы бы передохнули».

Ребята остановились. Каждый стал доказывать свою правоту неожиданному посреднику. Один из них, Вилли, сказал: «Он первый начал!» Тогда другой, Люк, закричал: «Врешь! Ты сам начал!»

И снова вспыхнула драка. Зуи подошла к ним ближе. «Сколько можно? Почему вы не можете вести себя нормально, а устраиваете все время глупые драки?» — спросила она.

Мальчишки опять остановились. «Шейла рассказывает нам удивительно интересные вещи», — сказала Зуи. «Почему бы вам тоже не послушать?»

К этому моменту остальные дети столпились вокруг них, бросив свои занятия. Кто-то поддержал Зуи:

- Кончайте, хватит!
- Слушай, Люк, иди в эту сторону, а ты, Вилли, в другую.

Эй, Вилли, садись со мной. Не обращай на него внимания.

Вилли и Люк послушались друзей и разошлись. Чувствовалось, что раскаленная атмосфера класса постепенно остывает. Зуи, которая очень этому помогла, снова заговорила: «Шейла, в прошлый раз вы нам рассказывали о йоге и дыхании. Расскажите еще». «Конечно», — ответила Шейла, удивленная тем, как Зуи справилась с ситуацией.

«Эй, вы! Сядьте спокойно и не болтайте», — сказала Зуи.

Когда она заняла свое место, все дети, немного нервничая, сделали то же самое, а Шейла показала им упражнение на дыхание, которое помогло классу окончательно успокоиться.

После урока Шейла сказала: «Спасибо, Зуи».

«Да ничего особенного», ответила та. И действительно — труда ей это не составило.

Мы, как педагоги и писатели, интересующиеся вопросами здоровья и развития детей, долгие годы размышляли о том, каким образом ребенок, например, такой как Зуи, способен не только противостоять стрессам, но и изменять при необходимости травмирующую ситуацию на удовлетворительную. Такие дети обычно сосредоточены, но не на самих себе, уверены, но не самодовольны, способны оказывать благотворное влияние на других и радоваться, помогая им.

Когда мы сами стали родителями, то обсуждали этот вопрос ежедневно, пытаюсь решить, что же мы можем сделать, чтобы помочь детям стать более находчивыми в сложных ситуациях.

В 1980 году родился наш первый сын, Эзра, и мы, также как большинство родителей, прочитали десятки книг, бегали за советами к бабушкам, дедушкам и различным специалистам. Изучение основ ухода за ребенком не решило проблем, связанных с нашими собственными тревогами и усталостью. Постоянная дилемма: как совместить работу и уход за ребенком, личное время и время для семьи, — стала менять идиллическую картину семейной жизни. Надо ли Шейле ходить на работу или искать надомную? Как Шелдону выкроить время для семьи в своем напряженном рабочем графике? Были подходящие варианты, например, неполный рабочий день Шейлы в центре здоровья, находящемся недалеко от дома. Мы делали все то же самое, что делают семьи, где появляется маленький ребенок: крутились, как могли.

Часы, проведенные в семейном кругу, мы заполняли занятиями, которые нас успокаивали и позволяли отдохнуть. Мы делали гимнастику, слушали музыку, танцевали, рисовали, отмечали праздники, играли с ребенком, делали ему массаж, чтобы он спал спокойно. Мы пробовали йогу и медитацию, и Эзра часто сидел у нас на коленях, передразнивая наши упражнения.

Когда Эзре было около двух лет, Шелдон, взяв годичный отпуск в журнале, в котором сотрудничал, стал преподавать на театральной кафедре в колледже Сэры Лоуренс. Он заметил, что многие его ученики, живущие в постоянном напряжении студенческого городка, гораздо лучше чувствовали себя после упражнений по медитации и релаксации. Медита-

ция позволяла им отвлечься от беспокоивших мыслей, стать более собранными и внимательными. Шелдон попробовал применить упражнения по направленному воображению для развития творческих способностей студентов. Его поразило, как быстро и безо всяких усилий они находили характер своей роли.

Тем временем Шейла, имеющая диплом магистра в области образования, занималась разработкой программ и упражнений в центре здоровья. Там, день за днем зачарованно наблюдая, как взаимодействие тела и духа влияет на здоровье, она изучила приемы массажа и йоги, новые упражнения и диеты.

Когда родился наш второй сын, Захарий, стало ясно, что обыкновенного родительского опыта недостаточно, и без специальных знаний не обойтись, так как у ребенка были непонятные задержки развития. Мы показывали его многим врачам и консультировались с различными специалистами, проводившими всевозможные исследования. И хотя нашему сыну ставили диагноз «задержка развития» (имелось в виду, что он не развивается по нормальным стандартам), никто из специалистов не смог объяснить нам, почему это происходит. Продолжая искать объяснение, мы чувствовали, что должны сами что-то предпринять.

И поэтому, под наблюдением врачей мы начали программу лечения, включающую развитие речи, физкультуру и трудотерапию. Трудотерапия помогает детям развивать двигательные навыки: пользоваться посудой, завязывать шнурки, рисовать, писать, шить и т. д. Успехи детей в этих функциональных заданиях дают возможность компенсировать зрительные, двигательные или неврологические дефекты. Физкультура связана с работой мышц: дети учатся ползать, ходить и сидеть. Часто эти два вида терапии пересекаются.

Эти методы были включены в программу «раннего вмешательства» и научили Захария справляться с задачами повседневной жизни. Он стал более независимым и уверенным в себе. Многие педагоги и врачи считают, что программа «раннего вмешательства» влияет в дальнейшем на возможные школьные успехи. Так случилось и с Захом, который стал блестящим учеником, благодаря выработанному умению справляться с трудностями.

Один из врачей предложил нам провести серию упражнений — «преодоление препятствий», направленных на развитие уверенности Заха. Вместе с Эзрой мы устроили самые разные препятствия: табуретки, на которые нужно залезть; стол, под которым надо проползти, и горы подушек, на которые нужно взобраться. Это упражнение до сих пор остается любимым в нашем доме.

Многие дети, особенно с отклонениями в развитии, испытывают страх перед новым заданием, поэтому мы занимались с Захом упражнениями на дыхание, которые его успокаивали.

Исследования показывают, что глубокое дыхание помогает расслабиться, успокаивая автономную нервную систему, реагирующую на стресс. (Подробнее об этом мы расскажем в главе 1).

Многие упражнения, предназначенные для Захария, делал и Эзра. Эти простые приемы снимали усталость. Мы продолжали изучать упражнения для духа и тела. Шелдон начал работать в Институте развития здоровья издателем журнала «Эдванс» и информационного бюллетеня «Дух-Тело-Здоровье». Он познакомился с научной литературой о способности духа воздействовать на самочувствие и был изумлен выводами специалистов о влиянии упражнений по релаксации и визуализации на улучшение здоровья. В 1990 году Шелдон

участвовал в Конференции по эмоциональной грамотности в Болинасе, штат Калифорния. На этой встрече педагоги и врачи делились опытом и идеями по социальному и эмоциональному обучению.

Шейла в это время преподавала современные методы, направленные на улучшение успеваемости и тренировку памяти, с использованием упражнений по релаксации и концентрации. Так, например, с четвероклассниками она занималась визуализацией — дети представляли картинки поэтапного выполнения контрольной работы, что позволило им не так волноваться перед сложным заданием. Их учитель отметил, что дети стали работать более сосредоточенно.

Мы думаем, что родители интуитивно знают, как лучше помочь своему малышу: один ребенок любит музыку, другой — строить домики, третий — поговорить. Но многие родители постоянно заняты на работе и у них просто не хватает времени задуматься, как использовать склонности детей.

Так же как мы закладываем в наших детей свои духовные ценности, чувство собственного достоинства или желание помочь другим, мы можем научить ребенка помогать самому себе. Разумеется, когда наши дети больны или переживают серьезный стресс, мы должны обратиться к специалистам. Но можно воспитать наших дочерей и сыновей «защищенными от стресса» повседневных мелочей и помочь им научиться преодолевать трудности.

Исследователи, педагоги и психологи постоянно изучают взаимовлияние здоровья и стресса, позитивных и негативных мыслей, эмоций и поведения. Укрепляют ли здоровье и уменьшают ли стресс наши позитивные чувства и добрые поступки? Именно этот вопрос обсуждают специалисты. Влияют ли положительные эмоции, такие как радость, на укрепление здоровья, и вызывают ли негативные, такие как гнев, болезни и отчаяние? На конференции «Влияние положительных эмоций на здоровье», прошедшей в 1984 году, доктор Рэчел Наоми Ремен, известный психотерапевт, красноречиво высказала свое мнение по этому поводу: «Вероятно, существует позитивный способ переживать любые чувства. Я думаю, что эмоции служат определенной цели, и потенциально являются жизнеутверждающими. Возможно, даже не они сами, а то, как мы с ними справляемся, является жизнеутверждающим или разрушительным началом». Она предложила схему преодоления отрицательных эмоций: «Войди в них, почувствуй их накал, справишься с ними и выйди». Единственной «ненужной» эмоцией, утверждала она, является «застывание на чем-то».

Многие специалисты говорят о необходимости найти во время кризиса его причину. Это позволяет полностью выздороветь — физически, эмоционально и духовно. И как бы плохо ни чувствовали себя дети, такой путь всегда приводит к успеху.

Не следует смешивать понятия «уступчивости» и «удовлетворенности». Детей часто поощряют за то, что они тихо себя ведут, что их «не видно и не слышно», то есть за то, что они не жалуются и не показывают своих настоящих «отрицательных» эмоций. Склонные к сотрудничеству, уступчивые дети тоже страдают от стрессов. Для них намного полезнее выражать свои чувства, зная, что за это не поругают, а не прятать их внутрь.

«Защищенный от стресса ребенок» иногда должен демонстрировать и отрицательные эмоции. Это даже необходимо. Например, если вас несправедливо обидели, для того, чтобы этого больше не повторилось, лучше показать свою обиду, чем скрыть ее. Именно отношение заменяет негативное на позитивное: «Со мной плохо обошлись, и я злюсь, но я с этим справлюсь, и все будет в порядке». Способность испытывать чувства, справляться с ними и жить дальше является жизнеутверждающей и укрепляющей здоровье.

Таким образом, «защищенный от стресса ребенок» осознает свои неприятности, напряжение, или то, что он просто «встал не с той ноги». Он учится обращаться за помощью, находить ее в себе самом, использует упражнения и примеры из этой книги. Чувство контроля над происходящим важно как для детей, так и для взрослых, иначе мы теряемся и ощущаем свою незащищенность перед ситуацией. «Игры для здоровья», предложенные в этой книге, позволяют детям справиться с событиями, выходящими из-под контроля.

Один из способов приобрести уверенность в себе — начать действовать. Мы не в состоянии чувствовать себя хорошо, если физически больные дети не властны помещать родителям развестись или переехать в другой город. Ученики не вольны выбирать учителей или одноклассников. Но можно научиться контролировать свою реакцию на такие стрессовые ситуации. В главе 1, «Охотники за стрессами», мы расскажем о разнообразных упражнениях для духа и тела, помогающих управлять стрессом и развивающих чувство контроля. Эти упражнения специально разработаны для детей в возрасте от 4 до 12 лет, но могут использоваться для более младших или старших.

Не каждый ребенок столкнется с разводом, заболеванием, инвалидностью или смертью. Но весьма вероятно, что это случится с кем-то рядом. Даже «благополучные дети» из счастливых семей испытывают обычные стрессы, связанные со взрослением. Одна мама уверяла нас, что она и ее муж сделали все, чтобы защитить своих детей. Затем, подумав, добавила: «Правда, боюсь, они не смогут не столкнуться с тем, что творится вокруг». Глава 2, «Стресс — это когда все плохо», и глава 3, «Жизненные вехи...», описывают различные виды стресса и предлагают способы его преодоления. Из последнего раздела главы 3 вы узнаете, как определить, необходима ли вашему ребенку профессиональная помощь.

В главе 4, описываются пути открытия детьми убежища внутри себя. Традиционно оно называется «внутреннее Я», а мы определяем его как «настоящее Я». С помощью медитации дети могут отыскать это «место» и перенести его спокойствие в обычную жизнь.

Ребенок использует свое тело для слияния или разобщения со своим «настоящим Я» через движения, танец, упражнения, спорт, йогу, прикосновения и массаж. Мы рассматриваем все эти методы в главе 5.

Разные дети по-разному переживают стресс. Одни приспосабливаются к глобальным переменам, другие переживают из-за мелочей, таких, например, как изменение автобусного маршрута. Психологи называют детей, справляющихся со сложными ситуациями «неуязвимыми», «непобедимыми», и «неунывающими».

Сюзан Олетт, социальный психолог Университета Нью-Йорка, определяет это качество как «смелость личности». В главе 6, «Как вырастить защищенного от стресса ребенка» мы расскажем о том, что способствует развитию смелости.

Редкий ребенок не заинтересуется «самопознанием» и «самосовершенствованием». И хотя самосознание, самоуважение и уверенность в себе являются прекрасными чертами характера, они не много стоят, пока не пройдут проверку жизнью. В главе 7, «Социальные связи: как научить ребенка общаться», развиваются идеи главы 6, и предлагаются детям способы «преодолеть себя», чтобы поддержать других.

В главе 8, «Отправляясь в героическое путешествие», мы исследуем связь между образами, созданными нами и образами, которые создают нас. Рассмотрим, как сказки, их герои и ролевые модели формируют сознание наших детей. А также расскажем о том, как мож-

но трансформировать влияние отрицательных героев в позитивный опыт для наших детей.

Иногда ребенок переживает хроническую или угрожающую жизни болезнь, такую как астма, диабет или рак, или непреодолимые сложности развития и обучения. В конце концов, даже здоровые дети могут однажды попасть в больницу. Глава 9, «Особые случаи», предлагает упражнения, помогающие именно в таких ситуациях.

В «Эпилоге» предложены практические рекомендации по использованию «игр для здоровья».

Мы надеемся, что эта книга даст вам не просто советы на все случаи жизни, а реальные способы прерывания стрессовых циклов, возникающих во время роста и развития детей.

Мы часто использовали «игры для здоровья» в школах, со своими детьми и их друзьями. Надеемся, что вы и ваши дети воспользуетесь и порадуетесь этим играм, и они принесут вам долгие годы здоровья и счастья.

*Шелдон Льюис*

*Шейла Кей Льюис*

*Нью-Йорк*

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **ВСТУПЛЕНИЕ 7**

#### **ГЛАВА 1. ОХОТНИКИ ЗА СТРЕССАМИ 16**

Прерывание стрессового цикла 19

Релаксация 22

Сила дыхания 25

Воображение 29

Медитация 33

Хатка-йога 33

#### **ГЛАВА 2. «СТРЕСС — ЭТО КОГДА У ТЕБЯ ВСЕ ПЛОХО» 36**

Школа 38

«Перестань меня дразнить» 57

«Гениальные» дети 59

Время подучиться 62

Страх «сцены» 63

Один дома 65

#### **ГЛАВА 3. ЖИЗНЕННЫЕ ВЕХИ И МЕЛЬНИЧНЫЕ ЖЕРНОВА: КАК ПЕРЕЖИТЬ**

**ТЯЖЕЛЫЕ ВРЕМЕНА И СПРАВИТЬСЯ**

**С ПРОБЛЕМАМИ РОСТА 69**

Дети из разведенных семей 74

Волшебные путешествия: медитация направленного

Воображения 81

Рождение брата или сестры 83

Переезд 84

Мелкие неприятности 86

Быть ребенком — это стресс 87

Получение помощи 88

Признаки стресса 89  
Куда обратиться за помощью? 90

ГЛАВА 4. ОТКРЫТИЕ НАСТОЯЩЕГО «Я» 91  
Бог внутри 93  
Медитация: дорога к «Я» 96

ГЛАВА 5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ДУХА И ТЕЛА 106  
Тело — дух 107  
Поддержка связи 108  
Умное тело 110  
Движение и танец 111  
Упражнения и спорт 114  
Хатха-йога 116

ГЛАВА 6. КАК ВЫРАСТИТЬ ЗАЩИЩЕННОГО ОТ  
СТРЕССА РЕБЕНКА 123  
Сопrotивление стрессу и темперамент 125  
Три «В» 126  
«Думаю, я могу» 128  
Оптимизм 129  
Способность «ухода» 131  
«Отважное» сердце 135  
Лучшее лекарство? 139  
Эмоциональная грамотность 141

ГЛАВА 7. СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ: КАК НАУЧИТЬ  
РЕБЕНКА ОБШАТЬСЯ 146  
Семья 149  
Семейный совет 150  
Обучение сотрудничеству 153  
Традиции: связь во времени и пространстве 154  
Ценность помощи 157  
Чувство общности 158

ГЛАВА 8. ОТПРАВЛЯЯСЬ В ГЕРОИЧЕСКОЕ  
ПУТЕШЕСТВИЕ 160  
Внутреннее путешествие 163  
Герои реальной жизни 165  
Создание собственных мифических героев 166

ГЛАВА 9. ОСОБЫЕ СЛУЧАИ 175  
Когда ваш ребенок в больнице 177  
Обычные и хронические заболевания 183  
Проблемы в развитии и обучении 191  
Травма: вопросы жизни и смерти 194  
Специальные игры для здоровья 196

ЭПИЛОГ: ИГРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ВАШЕМ ДОМЕ 201

ОБ АВТОРАХ 203

## Глава 1

### Прерывание стрессового цикла.

Детей легко научить этим методам. В Северовосточном университете в качестве эксперимента была проведена шестинедельная программа релаксации для учеников 4-го класса. По ее окончании, участвовавшие в ней дети стали лучше контролировать нормальную деятельность сердца и дыхания, чем их сверстники. «Чему бы люди ни научились в детстве - иностранному языку, правилам игры в бейсбол, или медитаций - они пронесут это через всю жизнь», - утверждает доктор Дик Орниш, директор Института медицины. Его новаторские исследования показали, что программа управления стрессом, диета и упражнения помогают вылечить многие сердечные заболевания. «Нам гораздо проще научиться этому, пока мы молоды. Я бы очень хотел, чтобы упражнения для духа и тела включали в школьную программу наравне с другими предметами. Человеку может и не пригодиться алгебра или тригонометрия, а эти упражнения понадобятся обязательно».

Методы, которые мы использовали с Эзрой, -релаксация, глубокое дыхание и воображение - не новы. Они известны с древности. На протяжении сотен лет люди во всем мире пользовались ими, чтобы сосредоточиться или расслабиться и достичь высших уровней сознания. Недавно они были названы методами биоповедения или саморегуляции, потому что с их помощью мы контролируем реакцию нашего тела на стресс. Они также называются упражнениями для духа и тела, потому что в них используются методы психологического влияния на физиологические процессы. Биоинженер Эрл Баккен использует термин «киберфизиология» (от греческого *kybernan*, что значит -направлять или регулировать).

Сам по себе стресс - это интереснейший феномен духа и тела; он вызывает взаимодействие между мозгом, нервной и эндокринной системами. Чтобы понять, как стресс влияет на здоровье наших детей (равно как и на наше), и почему эффективны методы «тело - дух», необходимо знать, как реагирует на стресс наш организм. В начале XX века доктор Уолтер Кэннон ввел вещество, извлеченное из надпочечников одних котов, другим. И оказалось, что коты, которым были сделаны такие пересадки, приобрели особые физиологические свойства: у них увеличилась частота сердечных сокращений и дыхания, повысилось давление и усилился приток крови к мышцам. Кэннон пришел к выводу, что эти физиологические изменения вынуждали животных либо сражаться за жизнь, либо убежать от опасности, например от приближающегося хищника. Он назвал эти изменения реакцией «сражайся или беги». (Она также называется «реакцией опасности»). Веществом, которое Кэннон пересадил животным, был адреналин и норадреналин, известные сегодня как «ка-техоламины» или гормоны «сражайся или беги».

И хотя эти гормоны спасут нам жизнь, помогая выбежать из горящего здания, многие современные стрессы жизни не угрожают. Теряются ключи, ребенок забывает взять завтрак в школу, в последний момент отменяется свидание или встреча, - и мы запускаем реакцию опасности. Постоянно вырабатывая гормоны стресса и не расходуя их, наш организм устает: поднимается давление, увеличивается частота сердечных сокращений и дыхание, сужаются кровеносные сосуды и напрягаются мышцы (ученые называют это состояние «гиперактивностью»). А в результате - гипертония, головная боль, желудочные спазмы, остеохондроз.

Таким же образом стресс влияет и на детей. Те, кто испытал стресс, более подвержены переносимым выше заболеваниям. Они хуже себя ведут или учатся, у них нарушается сон, их мучают ночные кошмары или энурез, возможны кожные заболевания, инфекции и несчастные случаи. Например, было установлено, что стресс часто становится первоисточником бактериальных заболеваний горла у детей. Более того, наследственные соматические болезни - астма, аллергии и диабет - могут проявиться под влиянием испытанного в детстве стресса.

Изучение посещаемости лечебных учреждений показывают, что 15% детей имеют симптомы психосоматических заболеваний. Еще у 5-10% фиксируются проблемы с поведением. Это говорит о том, что, по крайней мере, один из пяти детей испытывает недомогания, вызванные или усугубленные избыточным напряжением.

Существует опасность, что дети, которые были подвержены стрессам, через какое-то время превратятся в подверженных стрессам взрослых, потому что мы переносим свой опыт из детства во взрослую жизнь. Поэтому корни наших заболеваний могут лежать в детстве. Доктор Рид Москович, основатель клиники психосоматических болезней, говорит: «Постстрессовые расстройства могут быть в любом возрасте. Физиологические последствия испытанного напряжения формируются годами и десятилетиями. Чем раньше мы научимся справляться с их первопричиной, тем, более здоровыми и энергичными будем в зрелом возрасте». Существуют научные свидетельства того, что, например, образование бляшек в коронарных артериях начинается уже в раннем возрасте, то есть сердечные заболевания начинают развиваться в детстве и прогрессируют всю жизнь. Поэтому изучение детьми методов прерывания стресса может оказать серьезное влияние на состояние их здоровья и продолжительность жизни.

## Релаксация

К счастью, используя простые методы, такие, как в случае с Эзрой, мы можем устранить или изменить реакцию «сражайся или беги», вызывая противоположную, так называемую «реакцию релаксации», во время которой метаболизм, сердечные и дыхательные процессы, давление нормализуются, стабилизируется приток крови к мышцам и изменяются ритмы мозга (появляется больше альфа-, тета- и дельта- волн).

Эту реакцию можно вызвать разными способами, такими как глубокое дыхание, медитация, хатха-йога, прогрессивная мышечная релаксация (напряжение и расслабление мускулов), а также различными методами духовного воздействия. Чтобы добиться появления реакции релаксации, любой способ должен иметь две необходимые составляющие. Первая - отвлечься от будничных мыслей, чтобы сосредоточиться на чем-то одном: мысли, звуке, образе, молитве, фразе, дыхательной или мускульной деятельности. Вторая - пассивное отрицание посторонних мыслей, то, что называют отрешенностью, взглядом со стороны.

Используя упражнения по релаксации для регулирования реакции на стресс, ребенок учится справляться с такими пугающими ситуациями, как, например, посещение зубного врача. Исследователи университета Сан-Диего обнаружили, что дети, выработавшие навыки релаксации, вели себя во время посещения дантиста гораздо спокойнее.

Вероятно, многие даже не предполагают, как велико напряжение, которое мы испытываем. Пытаясь отдохнуть, мы садимся в мягкое кресло или ложимся на диван. Однако, более глубокой релаксации можно добиться, если попытаться расслабиться осознанно. Мы дос-

тигаем этого контролируя нашу позу и дыхание, растягивая напряженные мышцы, перенося внимание с одной части тела на другую, как в следующем упражнении:

Упражнение 1.1. Мышечная релаксация. Время: 10 мин. Возраст: 6-12 лет. (Маленькие дети могут выполнять отдельные элементы этого упражнения вместе со взрослыми).

1. Сядь в удобное кресло или ляг на пол. Спина опирается на спинку кресла или прижата к полу. (Если ты сидишь в кресле, поставь ноги на пол, но не скрещивай их. Если ноги не достают до пола, подложи под них подушку).

2. Начнем с рук. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения- как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их. Испытай чувство освобождения, релаксации.

3. Переходим к ногам. Напряги их, включая пальцы в «тугую тетиву». Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.

(Следующий абзац маленькие дети могут пропустить и перейти к упражнениям с лицом).

4. Напряги туловище - начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот. Потом - грудь. Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на пол или на подлокотники. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.

5. Наморщи лоб. Плотнo закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.

6. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекались на бок и встань.

Занимаясь со школьниками, Шейла сделала вывод, что даже кратчайший вариант этого упражнения помогает им управлять своей беспорядочной энергией. Сосредоточенность детей на своем теле можно затем перенести на учебу и творчество. Мышечная релаксация уменьшает возбудимость, напряжение и реакцию «сражайся или беги». Она может изменить частоту волн мозга (из гиперактивного бета-ритма в расслабленный альфа-ритм), и вместе с другими методами (например, дыханием), приведет к кардинальным изменениям в человеке и его окружении.

Сила дыхания

«Когда нарушается дыхание, волнуется душа.

Когда дыхание успокаивается, и душа обретает покой».

Прадипика Хатха-йоги.

Любой родитель, который пытался успокоить плачущего ребенка, ощущал связь между дыханием и эмоциями. Мы говорим: «Дыши глубже», и когда ребенок это делает, его возбуждение исчезает. И наоборот, если приласкать хнычущего ребенка, который прерывисто дышит, его дыхание становится спокойнее.

Дыхание соединяет тело и душу. В разных культурах дыхание является «вратами духа» и мостом между телом и душой. На иврите слово ruach значит дыхание, а ruach Ha Kodesh - святой дух. На латыни spiritus означает дыхание, а по-гречески и дух и дыхание обозначают одним словом pneuma. На санскрите, древнем языке Индии, ргана означает «жизненная сила». Регуляция праны лежит в основе йоги. Контроль праны и дыхания рассматривается как связующее звено между физическим и нематериальным телом - сферой наших мечтаний, мыслей и эмоций. Поэтому дыхание, поддерживающее в нас жизнь, влияет так же и на ее качество.

Баскетболист Боб Петит перед броском часто делал несколько глубоких вдохов и медленных выдохов, а гонщик Лжеки Стюарт практиковал глубокое дыхание во время гонок. Наш знакомый, тренер по бейсболу, помогает своим подопечным успокоиться, если они промахнулись, советуя им: «Иди, отдышись». И игрок действительно успокаивается и может снова сосредоточиться на игре. Точно так же ребенок, чувствующий себя во время контрольной словно парализованным от страха, может уменьшить свою тревожность, несколько раз глубоко вдохнув и медленно выдохнув.

Вот простые упражнения на дыхание, поднимающие тонус:

Упражнение 1.2. Глубокое дыхание. Время: 2-3 мин. Возраст: 5-12 лет.

Цель: регуляция вегетативной нервной системы. Расслабление. Сосредоточение и осознание своих ощущений.

1. Сядь в кресло, спина прямая и расслабленная.
2. Положи руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дыши нормально.
3. Отметь, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усиль это движение, вдыхая более глубоко.
4. Маленькие дети могут представить это движение как поток воздуха, наполняющего грудь при вдохе и улетающего, при выдохе.
5. Повтори это в течение 2 или 3 минут.

Следующий вариант «глубокого дыхания» - «воздушный шарик» - особенно полезен для взволнованного или плачущего ребенка. Попробуйте остановить его и выполнить это упражнение, тогда он более спокойно воспримет то, что его так расстроило.

Упражнение 1.3. «Воздушный шарик». Время: 0,5-1 мин. Возраст: 3-5 лет.

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить «вдыхать и выдыхать».

1. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа наполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.
2. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик и наполняется воздухом и становится все больше и больше.
3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.
4. Сделай паузу и сосчитай до 5.
5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое - надутый шарик.
6. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.
7. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.
8. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

«Воздушный шарик» - замечательное упражнение для маленьких детей. Старшим детям больше подойдет упражнение «лифт». Его можно выполнять в любое время.

Дыхание успокаивает нервную систему и гасит эмоции. Когда мы глубоко дышим? то избавляемся от тревожных мыслей и ощущаем, что можем контролировать свои мысли, а не подчиняться им.

Многие спортсмены и певцы практикуют дыхание животом, которое иногда называют дыханием диафрагмы, так как оно подключает мышцы, прикрепленные к нижним краям ребер. Диафрагма отделяет органы желудочно-кишечного тракта (кишечник, желудок, печень) от грудных (сердца, легких, кровеносных сосудов).

К сожалению, большинство из нас не используют полностью силу мозга или дыхания. В древнекитайских книгах по медицине, таких как «Ней Чинг» или «Классика сокровенной медицины Желтого Императора», желудок считается местом пребывания воли и утверждается, что дыхание животом укрепляет волю и, таким образом, и весь характер. Обычно, при дыхании мы расширяем лишь легкие, а животом дышим, когда поем, плаваем или занимаемся карате.

Диафрагма помогает нам выдыхать воздух из легких. При вдохе диафрагма сокращается и опускается. Если мышцы органов желудочно-кишечного тракта напряжены, диафрагма не может опуститься глубоко, и нужно их расслабить, чтобы воздух проник глубже.

Упражнение 1.4. «Лифт». Время: 1 мин. Возраст: 6-11 лет.

Цель: совершенствование мастерства, достигнутого в «воздушном шарике». Расслабление и регулирование нервной системы.

1. Дети учатся выделять три участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них.
2. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь от подвала (живота).
3. Снова вдохни - воздух поднимается на один этаж выше (желудок). Выдохни.
4. Вдохни еще раз и подними лифт на следующий этаж (грудь). Выдохни.
5. А сейчас можно отправиться на чердак, вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову.
6. Когда выдохнешь, ты ощутишь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

Воображение

«Взгляни на движение звезд, как будто ты  
движешься вместе с ними. Замерев, наблюдай  
постоянно меняющийся танец частиц.  
Такие картины уносят суету нашей земной жизни».

Марк Аврелий

Есть старинная индийская легенда о человеке, который, увидев веревку, испугался и убежал, приняв ее за змею. Все мы часто видим змею вместо веревки: когда ждем критики от неожиданно вызвавшего нас начальника, когда наши дети не возвращаются вовремя из

школы и мы думаем, что с ними что-то случилось, боимся плохих известий, когда неожиданно звонит телефон. Дети тоже видят иногда змей: когда боятся плохих результатов контрольной или проигрыша в игре, или когда на них смотрит учитель. Представляя что-то ужасное, мы делаем то, что доктор Джоан Борисенко, автор книг о здоровье тела и духа, называет «самозапугиванием» (термин; введенный известным психологом Альбертом Эллисом).

Превращение мухи в слона - то есть раздувание проблемы - одна из форм «самозапугивания»: «Я не хочу вставать. День будет ужасный».

Дети поступают точно так же. «Я знаю, что будет плохой день, ведь сегодня вторник - просто ужас: в школе не будет большой перемены и у меня начнет болеть голова. А по математике должна быть проверочная, и я ее не напишу, потому что совершенно не понимаю дроби». Или «Сегодня будет дождь, а мы собирались на пикник. Дождь нам испортит весь день».

Самозапугивание - это совместная деятельность тела и духа, относящаяся к области воображения.

Мысленные образы - символы и картины - это язык правого полушария, «чувствующего мозга», тогда как левое полушарие отвечает за речь, логику, рациональность и последовательность. Образы могут передавать размер, форму чего-либо и вызывать ощущение реальности объекта. Представив розу, мы часто чувствуем ее благоухание, а представив мороженое, - его вкус.

Использование мысленных образов помогает, например, представить, как украсить комнату или обдумать предстоящий разговор. У детей прекрасное воображение. Когда они играют в фантастические игры («Давай поиграем в войну») - они используют мысленные образы.

Наши тела реагируют на образы неприятностей так же, как на реальные события. Другими словами, запугивая себя, мы вызываем стресс. Представляя что-то плохое - результат или оценку - даже будучи хорошо подготовленными, мы создаем самореализующиеся пророчества: наше тело зажато в тисках стресса, мы перестаем ясно мыслить и не можем показать, на что способны.

Вместо того, чтобы позволять нашему воображению терзать нас и подвергать болезням, мы можем использовать мозг, для прекращения цикла запугивания, заменяя «змей» «веревками», или используя такие успокаивающие образы, как, например, водопад в случае с Эзрой.

Мысленные картины включают наше воображение, «чувствующий мозг» и программируют наши тела. Многие спортсмены используют образы для улучшения своих результатов. По словам Йоги Берра, 90% игры составляет ментальное участие, а остальное - физическое. Чемпион по гольфу Джек Никлоу говорит, что у него всегда есть четкая картина каждого удара. «Сначала я представляю мяч на том месте, где он должен оказаться, такой красивый, белый на зеленой траве. Затем я вижу путь мяча: его движение, траекторию и форму, даже как он приземляется. Затем картина быстро меняется, и я вижу необходимый тип удара, который и превратит воображаемые картины в реальные».

Фигуристка Элизабет Мэнли, обладательница серебряной медали Олимпийских игр 1988 года, утверждает, что залогом ее успеха послужили мысленные тренировки совместно с

упражнениями по релаксации. «Мне нужно было (научиться выполнять очень сложные прыжки. Когда я отрабатывала тройной лутц, я становилась у бортика и представляла, как безупречно выполняю этот прыжок, после чего 9 раз из 10 делала его успешно».

Эти утверждения спортсменов подтверждаются специальными исследованиями, показывающими, что использование воображения, совместно с релаксацией, ведет к значительным успехам. Результаты убеждают, что движение, прорепетированное мысленно, программирует наши мышцы. Спортивные психологи записали процесс взаимодействия нервов и мышц во время воображаемой деятельности, используя метод, называемый электромиография (ЭМГ). Они обнаружили, например, что когда лыжник представляет свой спуск с горы, ЭМГ соответствует ожидаемым движениям мышц.

Педагог Шелли Кесслер поделилась с нами опытом подготовки своего сына и его партнера к теннисному чемпионату, с использованием воображения и релаксации:

Когда моему сыну Ари было 15 лет, он и его друг должны были первый раз участвовать в местном турнире. Мальчики очень волновались, и я предложила им сделать несколько упражнений на релаксацию и воображение. Они с радостью согласились. Я придумала упражнение, в котором им надо было, сделав несколько глубоких вдохов, сосредоточиться и настроиться друг на друга. Я предложила им представить, как они точно и красиво играют, как подбадривают и поддерживают друг друга, и смеются, выиграв очко. Мальчики расслабились и затем прекрасно выступили. (Этот тип воображения иногда называют ментальной генеральной репетицией).

Если мы можем запрограммировать наши тела на выполнение определенных движений, представляя их, значит сумеем запрограммировать их на релаксацию и хорошее самочувствие.

Упражнение 1.5. «Сад чувств». Время: 5-8 мин. Возраст: 7-10 лет.

Цель: тренировка ума и активизация чувств. Достижение творческой сосредоточенности.

1. Все, что написано дальше, кто-то должен читать или рассказывать. Можно включить классическую музыку.
2. Сядь поудобней в кресло и закрой глаза. Представь, что тыходишь в заброшенный сад. И становишься его садовником.
3. Тебе хочется очистить его от мокрых листьев и веток, ты берешь грабли, садовые инструменты и начинаешь свою работу. Ты подстригаешь разросшуюся траву и срезаешь старые ветви. Заглядываешь в каждый уголок сада и везде наводишь порядок. Сажаешь новые цветы и кустарники, самые разные.
4. Сад наполняется прекрасными звуками: ты слышишь жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада, потаенный звук глубокого покоя. Этот покой обновляет твои чувства.
5. Ты ощущаешь свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов; сильный, как крепкий кофе, запах земли. Воздух отдает дым-

ком. Кто-то разжег костер. Представь что-нибудь вкусненькое, чтобы у тебя потекли слюнки.

6. Представляя это, опусти руки с края бревна, на котором ты сидишь, коснись прохладной влажной земли.

7. Ты можешь навсегда остаться в этом саду, он так много дарит тебе в благодарность за маленькую заботу. Все шесть чувств говорят тебе, что этот сад совершенен, и ты можешь прийти в него в любое время. Он цветет в твоём воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы.

8. Несколько раз глубоко вдохни и выдохни, ощущая аромат воздуха. Медленно открой глаза. Если хочешь - можешь Нарисовать сад или заняться чем-нибудь другим.

Примечание: некоторым детям, особенно испытывающим сложности в обучении, может быть трудно представить мысленную картину. В этом случае поможет направленное воображение. В результате, увидев предложенные им образы, дети смогут создавать собственные.

Медитация.

Медитация - это способ соприкосновения с собственной душой и с великими внутренними ценностями: спокойствием, любовью и внутренней силой. Медитируя, мы переоцениваем себя, находим пути решения проблем и, как говорят т-ти, «остываем». Мы подробно расскажем о медитации в главе 4.

Хатха-йога

Хатха-йога является древней системой знаний, тесно связанной с медитацией и движением. Говорят, что много лет назад мастера медитации спонтанно находили положение тела, способствующее эффективной работе духа. Хатха-йога укрепляет тело и развивает ум. Она помогает сосредоточиться и сохранить душевное равновесие. Основа йоги - глубокое дыхание, релаксация, медитация и воображение.

Несмотря на то, что позы, которые мы предлагаем, очень просты, их использование очень эффективно. Вы увидите, как после занятий изменится ваше настроение.

Упражнение 1.6. «Поза горы». Время: 1 мин. Возраст: 5-11 лет.

Цель: развитие концентрации и самосознания, улучшение осанки.

1. Встань прямо. Представь гору. Почувствуй, какая она твердая и крепкая. Подними пальцы ног вверх, не отрывая ступни от пола, затем опусти их. Руки можно сложить вместе на уровне груди.

2. Напряги икроножные мышцы. Они стали твердые, как склон горы. Напряги все мышцы ног.
3. Представь, что у тебя растет хвост. Он удлиняет твой позвоночник.
4. Оставаясь на месте, медленно выгни спину, опуская голову к земле. Дыши ритмично, воображаемый хвост и дыхание удлиняет твою спину.
5. Глубоко вдохни грудью. Почувствуй, как она расправляется, когда воздух наполняет легкие.
6. Снова напряги ноги, ощути изменения в позвоночнике, шее и голове. Опустит руки вниз и затем медленно приподними их через стороны.

Упражнение 1.7. «Поза дерева». Время: 1 мин. Возраст: 5-11 лет.

Цель: развитие равновесия, сосредоточенности, совершенствование координации рук и глаз.

Примечание: сначала может быть трудно удержать равновесие, но чем чаще ты будешь выполнять это упражнение, тем проще тебе оно покажется.

1. Встань прямо. Сосредоточься на любой точке прямо перед собой. Это может быть картина на стене, крюк или что-то на уровне глаз.
2. Твои руки - ветви дерева, очень крепкие и сильные.
3. Подними руки вверх, сложив ладони вместе, и заведи за голову так, чтобы между кистями рук и макушкой оставалось расстояние в десять сантиметров. Представь, что ты поднимаешься вверх, к небу. Сосредоточься на этом ощущении.
4. Подними и поставь левую ногу на правое бедро. Подержи ее так 30 секунд. Ощути, как натянуты мышцы бедра.
5. Медленно опусти левую ногу на пол, затем сделай то же правой ногой. Держи голову прямо и освобождайся от любого напряжения.
6. Медленно опусти правую ногу на землю, а руки по швам и встань прямо.

О других упражнениях и их достоинствах вы узнаете в главе 5.

Мы рассказали о нескольких известных упражнениях для души и тела - дыхании, релаксации, воображении, медитации и хатха-йоге. В следующей главе будет рассказано подробнее о них, а также о массаже и упражнениях на движение, формирующих смелость и навыки общения, мгновенных разрушителях стресса и о многом другом.

Мы рассмотрим причины возникновения напряжения, чтобы научиться узнавать и предупреждать критические ситуации в нашей жизни и в жизни наших детей. В следующих двух главах речь пойдет о сильных и слабых стрессах, тревожащих наших детей. Будет предложена схема их использования в качестве материала для изменения и развития.

## Глава 2

«Стресс - это когда у тебя все плохо»

«Стресс - это когда у тебя столько домашних заданий,  
что нет времени поиграть».

Стресс - контрольная по математике».

«Стресс - когда у тебя неприятности».

«Стресс - школьный спектакль, где у тебя главная роль».

«Стресс - когда папа переезжает в другой город, а ты остаешься».

«Стресс - когда я не вижу родителей, потому что они все время работают».

«Стресс - это мой маленький брат.

Он все время хочет играть в «Дум»,  
а сам не может одолеть первого уровня».

«Стресс - когда мама говорит, что я должен играть с маленькой сестрой».

«Стресс - когда родители все время ругаются».

«Стресс - это развод родителей. Это худшее, что может произойти с ребенком».

«Стресс - когда родители хотят одно, а ты - другое».

«Стресс - когда родители заставляют тебя делать то, что ты не хочешь, и говорят, что они знают, что для тебя лучше».

«Стресс - это когда тебя обзывают».

«Стресс - когда твои друзья заставляют тебя делать то, что ты не хочешь, и злятся, если ты этого не делаешь, а ты злишься на себя, если делаешь».

«Стресс - получить травму и пропустить последний футбольный матч в сезоне».

«Стресс - когда удаляют гланды и болит горло, и не можешь говорить, и тебя кормят пудингом пять дней».

«Стресс - это когда у тебя все плохо». «Стресс - это давление».

## Дети от 6 до 12 лет

Давление - именно так многие из опрошенных нами детей определяют стресс. Давление родителей, друзей, школы. Давление успеха или неудач.

Родители часто беспокоятся, что детям может быть трудно в современном техническом мире. Чтобы они преуспели- или просто выжили- мы заставляем их изучать математику, экономику, иностранные языки, требуем, чтобы для всестороннего развития они занимались спортом и искусством. Профессор Дэвид Элкиндр предлагает термин «загнанные дети», так как мы постоянно торопим и «загоняем» детей, желая, чтобы они соответствовали постоянно изменяющемуся миру. Но мы оказываем им плохую услугу, потому что «загнанный ребенок» в большей степени подвержен стрессам.

Современные родители постоянно безжалостно подгоняют детей, так же, как и себя. Некоторые чересчур увлекаются программами для одаренных. Например, одна мать, отдавая сына в детский сад для одаренных, сказала по секрету подруге: «Я рада, что в его классе не будет по-настоящему талантливых детей, не хочу, чтобы он был отстающим».

Мы начинаем предъявлять требования к ребенку с младенчества, и не прекращаем их никогда. В больших городах, таких как Нью-Йорк, Чикаго, Вашингтон, сотни дошкольников соревнуются за места в детских садах для «гениев». Иногда малыши 2-3 лет уже проходят интервью и тестирование.

Давление на маленьких детей возрастает. Советник Школы Троицы в Манхэттене говорит: «Мать 3-х или 4-летнего ребенка, проходящего тестирование, естественно, волнуется, что он не попадет в тот садик, который она выбрала. А ее волнение передается малышу».

Вместо того, чтобы постоянно подгонять детей, мы можем помочь им справиться с неожиданными изменениями, происходящими в их жизни и возможными переменами в будущем. Ниже мы приведем примеры основных источников давления на современных детей и расскажем о том, как помочь ребенку.

## Школа

Контрольные работы. Домашние задания. Отметки. Давление ровесников. Давление родителей. Давление учителей. Проблемы в обучении. Неприятности. Школа может стать источником значительного стресса для ребенка, что повлияет на его учебу и здоровье.

Очень часто дети испытывают стресс, когда чувствуют, что ситуация выходит из-под контроля. Учитель несправедлив. Контрольная слишком сложная. Второй попытки не будет и т. д. Один очевидный, но часто игнорируемый способ помощи ребенку в этом случае - включить его в процесс изменения ситуации. Мы, например, заметили, что Эзра не умеет организовывать свое время: постоянно путает юмашние задания, забывает их выполнять и т. п. Его учительница позвонила нам и спросила: «Как Вы думаете, что делать? Приходите

в школу и мы втроем попробуем найти решение». Мы ответили: «Давайте позовем и Эзру. Ведь это именно его касается. Вместе мы что-нибудь придумаем-сч». Учительница согласилась, и оказалось, что простое включение Эзры в процесс выработки решения повысило самооценку и помогло справиться с проблемой.

Еще одна школьная беда - это волнение детей из-за возможных ошибок («Вдруг будет неправильно»), а иногда, из-за боязни критики или насмешек со стороны учителей, ровесников и родителей. Волнение держит школьников в состоянии напряжения или гиперактивности, которое мешает нормально учиться, потому что учеба требует восприимчивости и сосредоточенности. Таким образом в школе дети могут оказаться в ловушке стресса.

Педагоги и исследователи все больше считают с многообразием интеллекта (способностей и склонностей) к той и взрослых. Профессор Гарднер предлагает термин множественный интеллект, подразделяя его на: лингвистический (вербальный) интеллект; математический; межличностный или социальный интеллект, то есть способность общаться и работать с другими людьми (эти люди преуспевают в сфере общественных отношений и в политике); пространственный интеллект - способности к рисованию, архитектуре или трехмерному представлению, использующиеся в картографии и навигации; музыкальный интеллект; физико-кинестетический интеллект (танцы, спорт); и часто игнорируемый (по крайней мере в западной культуре, внутриличностный или интуитивно-интроспективный интеллект.

Большинство школ, однако, пользуется узкой тестовой моделью, основывающейся на концепции вербального и математического интеллекта, игнорируя другие возможности ребенка. Необычайно чувствительные дети, имеющие прекрасные представления о людях и их взаимоотношениях, могут испытывать затруднения с чтением или письмом, считаться средними учениками, хотя другие способности помогут им достичь больших успехов во взрослой жизни. И наоборот, ученик - отличник, занимающийся в 4 классе алгеброй по программе 9 класса, может испытывать затруднения в общении и совместной работе с другими людьми, и обнаружить, что высокие результаты его тестов не обеспечивают успеха после окончания школы.

Родители должны понимать это и постоянно развивать у детей самоуважение. А способов для этого существует множество:

поддерживать тесный контакт с педагогами. Учителя должны знать все о вашем ребенке, например: «Сын очень застенчив, но хорошо рисует. Может ему лучше поручить сделать декорации для спектакля, чем какую-то роль, потому что он ужасно волнуется»;

признавать таланты своего ребенка, особенно, если на них не обращают внимания в школе, например, сказав: «Ты остановил драку гораздо лучше, чем это могла бы сделать я или психолог. Ты умеешь великолепно ладить с людьми». Или: «Ты прекрасно чинишь вещи. Многие люди с такими способностями становились инженерами и изобретателями. Не хочешь попробовать?»;

помогать ребенку приобретать определенные навыки, например, умение проходить тесты, если ему это плохо удается;

использовать юмор. «Чтобы стать космонавтом, конечно не обязательно быть великим грамотеем, но ведь и худшим быть тоже не обязательно. Давай немного позанимаемся в выходные»;

просить ребенка помочь по хозяйству, используя его склонности. В нашей семье Шейла не разбирается в технике. Когда дети были еще маленькие, она просила их запрограммировать видеомаягнитофон или помочь с компьютером. Это не только показывало малышам, что они приносят пользу. Еще они понимали, что нет ничего страшного в том, что чего-то

не знаешь, а если не справляешься сам, всегда можно попросить помощи. Дети должны знать и укреплять свои сильные стороны или компенсировать ими свои слабости. Объективно оценивая своего ребенка, мы в состоянии помочь ему осознать самого себя, проявить свои способности, избавиться от однобокого восприятия учителей и одноклассников. Помощь в формировании позитивного отношения к своей личности окажет им полезную услугу в дальнейшей жизни.

Не допустить появления ограниченного восприятия себя- или прервать его, если оно уже есть- способно альфа-состояние. Обучение ребенка происходит, когда он находится в приподнятом, но спокойном состоянии готовности и сосредоточенности и уверенности в себе. Это состояние раскрывает творческие способности и помогает решать проблемы, так как, когда ум спокоен и сосредоточен, идеи появляются сами. Как мы уже упоминали в главе 1, альфа-состояние является чувством спокойной готовности, свойственное знаменитым спортсменам; достигнуть его помогают упражнения по релаксации и воображению. (Так же как и искусство, музыка, театр и упражнения на концентрацию).

Вот один из способов мгновенного преодоления стресс, использующий простые методы, необходимые для достижения альфа-состояния:

Упражнение 2.1. Мгновенная релаксация. Время: 1-2 мин. Возраст: 7-9 лет.

1. Глубоко вдохни и выдохни.

2. Скажи себе: «Расслабься».

3. Если ты чувствуешь, что начинаешь нервничать или напрягаться, еще раз глубоко вдохни и выдохни.

4. Если в голове вертятся тревожные мысли - не обращай на них внимания. Они исчезнут, как улетает воздушный шарик, когда ты отпускаешь нитку.

Полезно знать: научись определять свою обычную реакцию на трудности. Где ты испытываешь напряжение? В спине, плечах, шее, голове? Напрягается ли горло? Может быть, ты потеешь или твои руки становятся холодными и влажными?

Если почувствуешь эти симптомы во время урока, контрольной, выполнения домашнего задания или в любое другое время, потрать несколько секунд, чтобы успокоиться. Глубоко вдохни и выдохни напряжение, где бы оно ни было.

Помни: просто контролируя реакцию своего тела на стресс, ты победишь его. Обыкновенная привычка глубоко вдохнуть перед контрольной или началом выполнения задания может тебе очень помочь.

Шейла установила, что определенные упражнения и виды деятельности, мгновенно устраняющие стресс, способствуют успеху в учебе. Работая 2 месяца с группой учителей начальной школы, она вместе с коллегами продемонстрировали простой способ достижения альфа-состояния, который затем успешно использовался их слушателями на уроках. Перед началом занятий по греческой мифологии дети делали несколько дыхательных упражнений под классическую музыку. Затем они представляли себя персонажами мифов. После этого они смогли сосредоточиться на своей работе: рисовали картинки и слушали сказания о богах и героях.

В 5 классе Шейла использовала упражнения для души и тела, чтобы помочь ученикам преодолеть напряжение. Сначала она рассказала о стрессе, как о физиологической реакции. Чувствуют ли они ее? Где? Дети по-разному описали ощущение стресса и его физиологические свойства:

- Я чувствую его в шее. Она болит.
- Опухоль в желудке.
- Лицо и уши краснеют.

Упражнение 2.2. 10 минутный перерыв на растягивание. Возраст: 6-10 лет.

Цель: релаксация и растяжка (насколько позволяют место и время).

1. Встань прямо. Представь, что ты тянешься вверх, как стебель вместе с распустившимся на нем цветком, открывающим свои лепестки солнцу.
2. Глубоко вдохни. Если твое внимание рассеяно, сосредоточься на точке или объекте прямо перед собой.
3. Закинь сомкнутые руки за голову. Затем разъедини их и вытяни руки к потолку. Сосредоточься на дыхании.
4. Представь, что хочешь дотянуться пальцами до звезд.
5. Плавно опусти руки.
6. Дотянись до пола пальцами, не сгибаясь в коленях. Если ты не можешь этого сделать без напряжения, наклоняйся не так низко.
7. Выпрямись и сделай несколько наклонов в стороны, левая рука в это время - в сторону и за голову. Прodelай то же самое правой рукой. Почувствуй приятную свободу в руках и плечах.
8. Сядь на пол, вытянув ноги перед собой в виде буквы «Л». Дотянись до пальцев ног 3 раза.

Внимание: никогда не занимайтесь растяжкой, если вы напряжены. Если вы перенесли травму или же для полноценных движений не хватает места, можно несколько изменить это упражнение. Важно потянуть и «открыть» все основные части тела, от ног до торса. Надо помнить что правильное дыхание помогает растягиванию и позволяет застывшим мышцам стать более подвижными.

Однажды на уроке правописания в третьем классе Шейла заметила, что дети работают по-разному. Одни занимались правописанием и грамматическими упражнениями. Другие постоянно задавали учительнице вопросы, плохо работая без ее помощи. А третьи - просто не могли усидеть на месте. Шейла предложила ученикам выбрать: продолжать то, что они делали, или немного поиграть и заняться чем-нибудь необычным. Некоторые дети захотели закончить свои занятия письмом. Шейла помогла остальным поменять обстановку. Дети отодвинули стулья от парт и устроились поудобнее. Нежно зазвучала музыка Вивальди, а лампы верхнего света погасили. Затем Шейла предложила ребятам следующие упражнения, помогающие во время занятий правописанием:

Упражнение 2.3. «Жираф». Время: 2 мин. Возраст: 8 лет.

1. Закрой глаза.

Примечание: маленьким детям иногда сложно закрыть глаза. Они могут выполнять это упражнение с открытыми глазами.

2. Сделай вдох и расслабься.

3. Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори это три раза. Теперь поворачивай шеей.

4. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори это три раза, затем подними каждое плечо несколько раз.

5. Снова сядь прямо и удобно. Почувствуй, как удлинилась твоя шея, как она расслабилась. Представь себя с длинной, как у жирафа, шеей.

Упражнение 2.4. «Игра в правописание». Время не ограничено. Возраст: 7-9 лет

Закрой глаза (по желанию).

Дыши и расслабляйся.

3. Представь экран телевизора. Настройся на канал правописания. Когда услышишь слово, сказанное ведущим, представь, как оно загорается на экране.

4. Первое слово - «энциклопедия». Ты видишь каждую букву (произнеси ее вслух), а затем целое слово.

5. Прислушайся к звуку слова, представь его в воздухе, когда проговариваешь.

## 6. Глубоко вдохни. Следующее слово... (повтори).

После этой игры ученики проверяли слова друг у друга. Каждый ребенок мог увидеть слово, услышать или представить его правильное написание.

Хотя дети и смеялись, когда им предложили закрыть глаза и представить экран телевизора, но после этих упражнений работа изменилась. Шейла и учитель заметили то, что мы называем тихий шум альфы: ребята лучше сосредотачивались, работали с большей осознанностью и не мешали друг другу. Они увлеченно занимались и рисованием, и письмом. Самый беспокойный ученик - Элвин - тоже изменился, хотя и не делал упражнения вместе с классом, а выполняя роль помощника, рисовал на доске. Учительница рассказала, что он плохо читает, пишет и совершенно не умеет сидеть спокойно, но - очень способный и восприимчивый. Однако, после упражнений на релаксацию, она заметила, что он сосредоточился и занялся работой, уже не бегая, как обычно, от парты к парте, и не проверяя, кто что делает. То, что он помогал у доски, способствовало включению его сильного кинестетического интеллекта, давшего ему возможность собраться и закончить свою работу.

Плохая успеваемость в школе может быть связана со сложностью в выражении детьми своих чувств. Исследования показали, что если родители умели управлять своими эмоциями и научили детей осознавать и соответственно выражать чувства, то дети лучше успевали по математике и чтению. У них было меньше проблем с поведением, они дольше удерживали внимание, уровень гормонов стресса у них был ниже и частота сердечных сокращений меньше.

Психолог Джон Готтман утверждает, что на способность детей управлять своими чувствами влияет эмоциональное руководство, когда родители помогают детям рассказывать о том, что их беспокоит и находят способы изменения своего состояния.

## Контрольные работы

Контрольные работы также являются источником давления. Они кажутся детям очень важными, и даже хорошие ученики понимают, что им могут задать вопрос, на который они не ответят. Контрольные также требуют, чтобы дети использовали усвоенную информацию в ограниченный отрезок времени, а многим это достаточно сложно.

Волнение перед контрольной может плохо повлиять на способность ребенка ответить на вопрос, который он точно знает, а лимит времени, отведенного на выполнение работы иногда заставляет детей делать глупые ошибки. Контрольные - это типичный случай запугивания себя, когда в голове постоянно крутятся мысли типа: «я недостаточно занимался, я не знаю правильного ответа, я получу плохую отметку». Волнение от этого усиливается, и очень скоро ребенок попадает в ловушку запугивания, с трудом сосредоточиваясь на задании. Мы предлагаем упражнения, которые советуем делать перед контрольной.

Упражнение 2.5. Как избавиться от стресса перед контрольной работой. Возраст: 8-10 лет.

1. Глубоко вдохни и выдохни.

2. Скажи себе: «Я постараюсь сделать это как можно лучше».

3. Если ты чувствуешь, что волнуешься во время контрольной, или начинаешь запугивать себя, еще раз глубоко вдохни и выдохни напряжение.

Мы не можем гарантировать, что ты получишь самую высокую отметку, но ты получишь прекрасную возможность показать, на что ты способен.

Вместо того, чтобы запугивать себя, попробуй заняться самовнушением - заменить волнение и самокритику уверенностью и подбадриванием себя. Этот прием является утверждением себя и своих действий: «Я все знаю». Спортивные психологи называют его позитивной беседой с самим собой: «Я могу сделать лучше», или просто сказать «Да!» успеху. Мы часто видим, как теннисисты говорят сами с собой после выигрыша очка или промаха. И когда футболист промахивается, друзья по команде подбадривают его: «В следующий раз попадешь!» Это прекрасный способ внушения.

Упражнение 2.6. Внушение. Время не ограничено. Возраст: 8-11 лет

1. Осознай, что именно ты говоришь, когда запугиваешь себя.

2. Поймай себя на мысли: «я не могу», «я не сделаю», «я не буду».

3. Замени их на: «я могу», «я сделаю», «я буду».

4. Вот один из способов сделать это. Напиши четыре запугивающих предложения, а затем замени их на четыре предложения внушения. Например: «я не получу больше четверки на контрольной по английскому, потому что учительница меня не любит, даже и пытаться не буду» превратить в «я постараюсь изо всех сил». В этом примере наша цель не «пятерка», а желание, чтобы ребенок не стал жертвой собственного запугивания. Такое внушение можно использовать в любой ситуации.

Следующее упражнение, «мыльные пузыри», является еще одним способом изменения отношения. Попробуйте его сами или со своим ребенком, сосредоточившись на конкретной проблеме:

Упражнение 2.7. «Мыльные пузыри». Время не ограничено. Возраст: 8-11 лет

Цель: повышение самоуважения. Замена негативных мыслей на позитивные.

1. Сядьте, взяв карандаш и бумагу. Проанализируйте свои мысли о том, что вас беспокоит. Сравните, как слова соотносятся с вашими чувствами. Если вы скажете: «я плохо себя чувствую», вы действительно себя почувствуете плохо. Скажите себе: «я вздремну и буду чувствовать себя лучше».

2. На чистом листе бумаги нарисуйте голову, из которой вылетают мыльные пузыри ваших мыслей вправо и влево. Па пузырях слева напишите ваши негативные мысли, а на пузырях справа - позитивные. Это будет выглядеть так:

Слева  
Справа

Я не могу это сделать  
Я это выучу еще

Я не буду, это слишком сложно  
Я попробую это сделать

Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться  
Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо

Я не могу делать домашние задания, когда брат в моей комнате  
Я надену наушники, чтобы сосредоточиться, когда брат в моей комнате

(Мы подробнее рассмотрим влияние нашего отношения на состояние здоровья и способность справиться со стрессом в главе 6).

#### Домашние задания

Прежде, чем ребенок примется за домашнее задание, помогите ему на несколько минут сосредоточиться, используя движение, релаксацию или воображение. Отведите на это определенное время, чтобы «старт» не затянулся. Достичь альфа-состояния можно с помощью классической музыки; специалисты полагают, что она влияет на обучение и память, уравновешивая деятельность правого и левого полушария мозга.

Для определенных школьных заданий, например, четвертных контрольных, необходимо равновесие между творческой работой правого полушария и организационной, логической и планирующей - левого.

Однажды учительница пятого класса попросила Шейлу помочь ее ученикам, которым было сложно с первой попытки написать контрольную за четверть. Шейла показала классу серию простых упражнений (например, десятиминутное растягивание мышц, описанное выше), чтобы избавиться от напряжения, а затем упражнение по визуализации «Шаги к успеху» (оно будет описано ниже). Это помогло детям организовать свои мысли и одновременно пробудить воображение.

Упражнение 2.8. «Шаги к успеху». Время не ограничено. Возраст: 8-12 лет.

Цель: решение проблемы, разбиение ее на части или же представление ее в виде лестницы, на которую надо взобраться. (Можно вообразить определенное количество шагов - пять шагов, чтобы получить пятерку по контрольной, или просто представив конечный результат - выбранный балл). Расслабление и взгляд на проблему, как на разрешимую. Приобретение организационных навыков. Устранение напряжения. Практика использова-

ния утверждения или внушения. Чтобы помочь семье научиться снимать стресс. (Мы предлагаем выполнить это упражнение на бумаге. Когда ты его выполнишь несколько раз и привыкнешь к нему, можешь подставлять шаги в уме).

1. На левой стороне листа нарисуй лестницу. На каждой ступеньке напиши действие, которое приведет тебя к успеху (на вершину лестницы). Если твоя цель - реферат по физике, тогда пять шагов могут быть такими:

- выбор темы
- составление списка необходимой литературы
- составление плана

написание работы по плану

редактирование окончательного варианта

2. Закрой глаза и представь себе каждый шаг. Ты видишь слова и образы, которые им соответствуют, например «пишу за столом». Не открывай глаза, пока отчетливо не увидишь каждый шаг.

3. Составь список всего, что тебе мешает. Например, что тебя отвлекает - мысли о телевизионной программе или о каких-то неприятных словах. Глубоко вдохни и «выдохни» отвлекающие мысли. (Если у тебя появились идеи о реферате, запиши их).

После того как Шейла показала это упражнение 5 классу, один из учеников, Макс написал: «Сначала я не хотел его делать. У меня не получалось. Но затем, когда мы занимались визуальным представлением, я почувствовал, как в голове что-то щелкнуло, как будто лампочка зажглась - и я видел все 5 ступеней, как Вы описывали. А потом нарисовал их».

Макс показал классу замечательный рисунок пяти шагов к успеху. Так как он всегда твердил, что «не умеет рисовать», то был очень доволен, так как сделал нечто, что ему никогда не удавалось.

Мы предлагали выполнить это упражнение и взрослым. Почти все из них видели и шаги, и помехи. Джойс, женщина-адвокат, занималась визуальным представлением в своем аккуратно убранном офисе. Однако, никак не могла избавиться от мысли, что шкаф с бумагами переполнен и поняла, что ей необходимо сначала разобрать его. Выполняя это упражнение, мы можем войти в контакт с подсознанием и узнать, что же мешает нам достичь цели. Это шаг к осознанию препятствий и движению дальше.

Если вам трудно взяться за творческую работу - выбрать тему, написать рассказ или сделать набросок рисунка начните с упражнений по медитации и релаксации, чтобы прояснить мысли. Вы поразитесь возникшим после этого идеям. Для стимуляции вашего воображения можете заняться образным представлением.

Следующее упражнение направленного визуального представления Шейла использовала в классах для развития сосредоточенности и творческих способностей. Многие ученики затем самостоятельно выполняли его, когда готовились к урокам.

Упражнение 2.9. «Радуга». Время: 5-7 мин. Возраст: 7-11 лет.

Цель: снятие эмоционального напряжения. Стимулирование воображения.

Упражнение можно выполнять отдельно или после релаксации.

1. Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу - цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Ты видишь то, что описываю я, или то, что захочешь сам.

2. Первый цвет - голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом?

3. Следующий цвет - красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. Что ты думаешь, когда смотришь на красный цвет?

4. Желтый приносит нам радость. Он согревает как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет?

5. Зеленый - цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам почувствовать себя лучше. Что ты думаешь, когда смотришь на него?

Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй так же увидеть другие цвета.

Вне школы

В настоящее время разработаны специальные программы для лагерей и групп продленного дня, помогающие детям достичь высоких результатов в обучении.

Интенсивная летняя программа «суперлагеря» создана Бобби Де Портером. Он и его помощники рассказывают, что уже после десяти дней занятий ученики делают большие успехи. Упражнения, направленные на создание атмосферы доверия, развитие творчества и укрепление здоровья, формируют процесс, который затем переносится в сферу обучения.

Так, например, Тайсон, пройдя этот курс летом, добился затем в школе блестящих результатов с помощью программы «СИВКО» - метода концентрации и контроля внимания. Он стал лучшим учеником. «СИВКО» означает:

С - сиди прямо

И - интересуйся

В - выясняй все, задавай вопросы

К - кивай головой, давай положительный ответ

О- говори с учителем обо всем

Работая с учениками, Шейла пользовалась сходной программой «ВППП» - Вопрос, Понимание, Погружение, Изучение, Проверка - помогая детям сосредоточиться и преодолеть стресс при выполнении задания.

Сначала ты задаешь вопрос учителю или себе самому: что ты должен сделать? Затем спрашиваешь себя, понимаешь ли ты это. Если да, начинай выполнять задание. Если нет, попроси объяснить. Потом переходи к подготовке: подчеркни основные мысли, сделай карточки со словами, запиши идеи на кассету и т. д. Затем выполняй задание. В заключение проверь себя сам или пусть кто-нибудь задаст тебе вопросы.

Описанные упражнения помогают развивать воображение детей и улучшают успеваемость. Их цель - не в том, чтобы вложить как можно больше информации и превратить детей в роботов, а в том, чтобы помочь ребенку стать более открытым для новой информации и понять предлагаемое задание. Выполняя эти упражнения, дети будут работать более эффективно и тренировать творческие «мышцы».

## Сгорание

Так же как и взрослые, дети могут стать жертвами иронического стресса, пытаясь быть лучше. Исследования показывают, что некоторые одаренные дети переживают «сгорание», состояние, более присущее взрослым, которые находятся под постоянным давлением успеха. Симптомы сгорания включают в себя эмоциональное истощение, отчуждение от друзей, неспособность признать собственные достижения.

Потеря смысла - характерная черта «сгорания». «Сгоревшие» дети утрачивают внутреннюю связь с деятельностью. Школа становится местом, где ребенок только считает хорошие отметки и поощрения. Важно помочь ему снова соединиться с собой, найдя смысл любимых им занятий и обретая связь с людьми через совместную деятельность. (см. главу 7).

Если ваш ребенок начинает «сгорать», поговорите с учителями о возможности выбора предметов или специальных программ, которые интересуют ребенка. Иногда детям навязывают только вид деятельности, в котором они показывают успехи и исключают все остальное. Убедите вашего ребенка, просто ради интереса, попробовать заняться чем-нибудь совсем другим. Мы, например, предложили Эзре, увлеченному спортом, пройти курс режиссерского мастерства в Детском музее Манхэттена. Он стал соавтором сценария комедии, играл в учебном фильме, изучил технологию кинопроизводства и сказал: «Теперь-то я знаю, что на самом деле интересно!»

Если ребенок «сгорает» от дополнительных занятий, например, спорта или рисования, предложите ему продолжить их просто для собственного удовольствия, избавив его тем самым от напряжения перед выступлением или соревнованием.

Медитация является прекрасным способом «подзарядки», как показывает следующее простое упражнение. (Мы расскажем о медитации в главе 4).

Упражнение 2.10. Медитация дыхания. Время не ограничено. Возраст: 6-9 лет.

Примечание: способность детей спокойно сидеть во время медитации относительна. Начните с трех минут, затем постепенно увеличивая время занятий, переходите к десяти.

1. Сядь в кресло или на пол, скрестив ноги, спина прямая, но не напряжена. (Если ты сидишь в кресле, ноги должны касаться пола, если это не получается - подложи подушку).

2. Закрой глаза.

Примечание: маленьким детям может быть трудно удержать глаза закрытыми. Ничего страшного, если малыши будут периодически их открывать.

3. Глубоко вдохни и выдохни. Продолжай дышать в обычном для тебя ритме.

4. Обрати внимание на дыхание. Почувствуй свои вдохи и выдохи.

5. Если ты заметишь, что отвлекся, вновь сосредоточься на дыхании.

«Перестань меня дразнить»

Третьеклассники играли перед началом урока. Шейла пришла провести с ними упражнения на концентрацию и письмо. Внезапно один из мальчиков, Лайл, закричал: «Они дразнятся!» Четыре других мальчишки тут же ответили: «Ну да, это все он. Он нас обзывает». После обсуждения, в котором каждый из мальчишек отстаивал свою правоту, Лайла оставили в покое, потому что начался урок.

Шейла задумалась, как помочь ему чувствовать себя лучше, и сделать так, чтобы ребята нормально к нему относились. Она провела с классом серию упражнений на концентрацию. Упражнение «Скала» помогло Лайлу и другим ребятам сосредоточиться и стать более уверенным в себе.

Упражнение 2.11. «Скала». Время: 2 мин. Возраст: 7-9 лет.

Цель: соединение со своей внутренней силой. Сосредоточение.

1. Встань прямо, поставив ступни ног параллельно на расстояние 10 сантиметров друг от друга.

2. Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.

3. Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.

4. Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.
5. Постой несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота, груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.
6. Пусть партнер мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.
7. Оставайся в этой позе сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди.
8. Расслабься и пройдишь. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь возросшую уверенность и своих силах, большую устойчивость.

Есть дети, которые не умеют общаться. Они могут носить очки с толстыми стеклами, сползающие на их вечно сопливые носы, такие дети могут быть толстыми, слишком высокими или неуклюжими. Кажется, что собственное тело им чужое. Они бывают неряшливыми или сверхаккуратными, много говорят, ни к кому конкретно не обращаясь, как будто ведут беседу сами с собой; или почти не разговаривают, только потихоньку жалуются учителям и родителям на одноклассников, которые их дразнят. «Перестаньте меня дразнить», «Скажите, чтобы они перестали», - только и слышно от них.

Такие дети страдают от отсутствия навыков общения, психологи называют это - «диссемией» («дис» - сложность, «семес» - сигнал). Страдающие диссемией дети не умеют воспринимать «социальные» сигналы, их постоянно отталкивают, дразнят или преследуют ровесники.

Мы абсолютно уверены, что ни одного ребенка нельзя дразнить или преследовать, поэтому наша цель - дать уверенность маленькому человеку, развить навыки общения, предложить ему выход именно из такой ситуации.

Выделяют шесть основных компонентов диссемии:

непонимание жестов или языка тела;

непонимание выражения лица, или его неправильное истолкование;

неадекватная громкость звука (слишком тихо или слишком громко);

неопрятность и несоблюдение личной гигиены;

неправильное использование пространства или прикосновений (говорят прямо в лицо собеседнику);

отсутствие чувства времени (например, ребенок не может распределить время на задания или не знает, какой сегодня день).

Существует много способов решения проблемы. Если ребенок говорит слишком громко или тихо, предложите ему побеседовать с воображаемыми людьми (полицейским, незна-

комцем, другом) и обсудите приемы, привлекающие внимание. Для детей, не понимающих выражение лица (или значение жестов) можно вырезать фотографии и составить каталог жестов, поз и мимики. Объясните ребенку: «Когда человек стоит вот так, ему не интересно, что ты говоришь». Можно составить каталог из аудиозаписей, чтобы научить детей правильно выражать эмоции тоном голоса.

Для преодоления барьера диссемии, потребуется больше, чем одно или два упражнения, ребенку понадобится умение контролировать ситуацию и желание последовать совету. Если ничего не предпринимать, такие дети рискуют оказаться в изоляции среди ровесников и постоянно подвергаться насмешкам.

У ребенка, страдающего тяжелой формой диссемии, может не оказаться друзей. Другие дети его часто обвиняют, дразнят, провоцируют на скандал. Как ребенок, страдающий дислексией, испытывает сложности в чтении, дети с диссемией испытывают сложности в «понимании себя» - основном социальном навыке. Использование новых подходов в общении с другими может изменить жизнь ребенка. Детям, страдающим диссемией, мы предлагаем упражнения для развития самоуверенности, описанные в главе 6.

#### «Гениальные» дети

Родители не только постоянно торопят детей, но, по словам психолога Керол Перри, «делают из них гениев» - обучая всему, чему только можно, и мешая почувствовать радости детства. Она говорит, что наш век - век «гениальных» детей. Никто не хочет чтобы его ребенок был «средним».

Пути помощи вашему ребенку без спешки и давления:

перед тем, как составить расписание его занятий в кружках и секциях, выясните, что он действительно любит. Иногда дети нас удивляют. Маленький художник, которого весь день заставляли заниматься в школе, возможно выберет курсы поваров или танцы. Поэтому, если вам кажется, что у ребенка есть определенный талант, который он не реализует, скажите ему об этом. Прийдите к обоюдному согласию; если ребенок не хочет заниматься, выясните - почему. Может, ему не нравится класс или учитель, а может, цвет купальника - зная причины, вы лучше сможете помочь ему; детям необходимо свободное время. Убедитесь, что у ребенка достаточно времени как для уроков, так и для отдыха. Проведя часть дня в школе, а потом в кружке или секции, он, вероятно, не захочет сразу делать уроки, вернувшись домой. Спланируйте время для занятий. Но обязательно примите во внимание склонности ребенка. В нашей семье Зах любит побыстрее справиться с уроками, и не думать о них, а Эзре нужно сначала отдохнуть; помогите вашему ребенку научиться чередовать занятия и отдых. За исключением физкультуры и коротеньких перемен, школьники весь день проводят сидя. Однако занятия спортом после школы могут быть отдыхом для одних детей, и тяжким бременем для других; помогите ребенку подготовиться к занятиям. Сама по себе их организация может быть источником напряжения. Но не будьте слишком навязчивы. Если ребенок забывает выполнить задания или взять с собой завтрак, помогите ему в этом: составьте вместе памятки (когда нужно взять с собой трико, когда купальник, шапочку и полотенце и т. д.). Пусть у ребенка будет собственный еженедельник или план. Составив режим дня, который он мог самостоятельно выполнять, Эзра стал более ответственным. Приучите детей собирать вещи накануне вечером, чтобы избежать суматохи в последнюю минуту;

ваши дети должны знать границы своих возможностей. Марисса, талантливая участница театрального кружка, и член школьного совета, однажды сказала маме, что хочет бросить театр на одну четверть, потому что слишком занята. Ее мама мудро согласилась; задайте себе вопрос, почему Вы хотите, чтобы ваш ребенок занимался именно этим? Родители, увлекающиеся музыкой или спортом, часто заставляют детей заниматься тем же, невзирая на их склонности. Мы знакомы с тренерами, которые были вынуждены не участвовать в соревнованиях, так как сами создали в команде слишком напряженную обстановку;

трезво оцените нагрузку на ваших детей, и при необходимости попытайтесь ее сократить. Когда Эзра участвовал в спектакле, и у него было много домашних заданий, мы поговорили с режиссером, и он легко отменил несколько «совершенно обязательных» репетиций; отдыхайте вместе со своими детьми. Дети не могут только заниматься. Поиграйте с ними - даже обычная игра в карты принесет пользу. Расспросите их о том, что случилось за день, но деликатно. Дети не всегда любят рассказывать о школе и занятиях, боясь вмешательства в свою личную жизнь;

старайтесь заметить первые признаки перенапряжения: частые жалобы на головные боли или желудок, плохой сон, усталость без причин. Конечно, может быть ваш ребенок просто переел, а может у него неприятности в школе;

научите детей простым упражнениям по релаксации, описанным в главе 1;

подавайте им пример. Дети учатся, глядя на вас. Проанализируйте собственный распорядок дня и избавьтесь от того, что вас слишком утомляет. Используйте методы релаксации в тех ситуациях, которые приводят вас к стрессу;

пусть ребенок найдет собственный способ снятия напряжения и, возможно, это будут не только упражнения. Эзра, например, иногда любит поиграть в футбол. Но будьте внимательны! Такие занятия не должны стать дополнительным источником усталости.

## Время подурочиться

Просто расслабиться и подурочиться - прекрасный способ снять напряжение у детей. Иногда нам просто необходимо сесть на пол с малышами, поиграть и посмеяться. Можно выполнить несколько упражнений йоги (смотри главу 5). Мы предлагаем вам попробовать «прокатиться на лошадке»:

Упражнение 2.12. «Лошадка или Тетива». Время: 2 мин. Возраст: 6-12 лет.

Цель: растягивание и расслабление всех мышц, особенно - живота и бедер.

1. Ляг лицом вниз на одеяло или коврик. Выдохни и подтяни пятки к ягодицам. Ухватись за лодыжки. Если это сложно, воспользуйся поясом или полотенцем.

2. Сделай вдох, напрягая ягодицы и прижимая живот к полу. Выдохни, приподняв грудь и бедра от пола. Замри на 30 секунд на вдохе, затем вернись в исходное положение на выдохе.

3. Отдыхая, попробуй покачаться, как лодка на реке.

## Страх «сцены»

Хотя дети и любят быть на виду - участвуя в спортивном соревновании, школьном спектакле или конкурсе танцев - выступление всегда их волнует. Но «страх сцены» испытывали и многие известные актеры, такие как Барбара Стрейзанд и Лоуренс Оливье.

Упражнения на релаксацию и воображение помогут маленьким артистам преодолеть волнение и избавиться от неприятных симптомов, таких как: дрожь, потеющие руки, учащенное дыхание.

Психологи применяют разные упражнения для преодоления страха сцены. Сначала дети должны рассказать, что они чувствуют, например, начинают преувеличивать сложность некоторых сцен пьесы или обвинять себя в неудачном их исполнении.

Затем перестраиваются негативные мысли. Можно, например, предложить ребенку задать себе вопрос: «Что я могу сделать, чтобы это изменить?» Страх - примитивная физиологическая реакция (как и реакция «сражайся или беги»), которая была необходима нашим предкам, жившим в пещерах, но не так нужна нам сегодня. Скажи телу: «Спасибо, но это потом, а не сейчас». Если ты ощутил страх, не паникуй, а восприми его просто как реакцию, неподходящую для данной ситуации.

## Методы преодоления страха сцены:

репетиция - это не панацея от ошибок. Конечно, если ты хорошо подготовишься, то будешь чувствовать себя увереннее и меньше волноваться. Не переживай, что мог бы подготовиться лучше, ты и так готов.;

не сравнивай себя с кем-то. Делай так, как можешь ты. Этого уже достаточно;

разогрейся: сделай несколько растягиваний, чтобы расслабить тело;

выполни любимые упражнения на релаксацию или медитацию, например, несколько глубоких вдохов и выдохов, «разогревая» дух и тело;

помни: нервная система заключает в себе энергию. Твоя нервная система разогревается, чтобы выработать дополнительную энергию, необходимую для выступления. Если чувствуешь, что ее уже слишком много - попрыгай или встряхни руки, как делают многие спортсмены перед выходом на стадион;

сконцентрируйся на том, что делаешь. Концентрация - это сосредоточенность, а она может ввести тебя в «состояние альфа» - состояние релаксации. Сделав это, ты перестанешь нервничать;

если ошибся, забудь об этом и продолжай;

после выступления остановись ненадолго, чтобы успокоиться, мягко растянись или сделай несколько глубоких вдохов и выдохов;

признай свои успехи. Отпразднуй свои достижения и сделай вывод из ошибок.

Как и актеры, спортсмены могут выступить плохо из-за предстартового волнения. Некоторые из них сохраняют ладнокровие, выполняя упражнения для духа и тела. Обладательница золотой Олимпийской медали Мэри Лу Реттон говорит: «Я - гимнастка, и поэтому тренирую не только тело, но и воображение. Я представляю свое будущее выступление, и это мне очень помогает. И всегда представляю успех. Это придает мне уверенность. На Олимпиаде, которая была так важна для меня, я занималась упражнениями по воображе-

нию вечером перед выступлением. Так как самыми сложными были упражнения на бревне, то я представила несколько картинок удачного выступления именно на этом снаряде».

Страх перед выступлением начинается с вопросов типа: «А если я провалюсь?» или «Если я не выиграю, будут ли меня любить?» Успех выступления неразрывно связан с чувством уверенности детей. Когда возрастает тревожность, начинается паника или «запугивание себя». Ребенок может прервать этот цикл, сделав упражнения на релаксацию или глубокое дыхание. Полностью сосредоточившись на своей задаче, он сможет получить удовольствие от процесса выступления, которое принесет ему освобождение и радость.

## Один дома

Многие дети вынуждены оставаться дома одни - как Кевин, герой популярного одноименного фильма. На экране - абсолютно несамостоятельный ребенок, неспособный позаботиться о себе, случайно позабыт дома родителями, уехавшими в Европу. На протяжении фильма он учится ходить в магазин, готовить и даже защищать свой дом от двух неудачливых (и слегка глуповатых) грабителей. Мы думаем, что одна из причин популярности этого фильма заключается в том, что он отражает страхи и надежды детей и взрослых - страх оказаться одному - и надежды на свои способности и смекалку.

Приблизительно 7 миллионов детей ежедневно остаются дома одни. Им необходимо самим заботиться о себе до возвращения взрослых с работы. Хотя специалисты по детскому развитию советуют не оставлять детей одних дома до 11-12 лет, родители, вынужденные работать, не могут последовать их рекомендациям. Исследования показывают, что одни дети могут позаботиться не только о себе, но и о младших братьях или сестрах, а другие - пугаются, нервничают и даже попадают в серьезную беду. Чтобы определить соответствие обязанностей детей уровню их развития, семье необходимо собраться и обсудить все вопросы, касающиеся времени, которое ребенок проводит один. Эти обсуждения включают:

оценку «взрослости» вашего ребенка, независимо от возраста: его ответственности и разумности, возможности оставаться дома одному и выполнять определенные обязанности (например, присмотреть за младшими детьми);

оценку внешних обстоятельств - безопасность района, близость соседей или взрослых в случае любой угрозы;

установление правил, в первую очередь для безопасности ребенка. Например, возвращаться после школы сразу домой, не уходить из дома без разрешения родителей, не открывать незнакомым людям дверь и т. д. Решите вопрос с питанием. Может быть, лучше использовать пищу, для приготовления которой не требуется плита;

подготовку вашего ребенка - у него должен быть ваш телефон и телефоны друзей и соседей;

определение точного времени, в течение которого ребенок остается один (дети лучше чувствуют себя, если это не надолго) и сколько времени он проведет без взрослых после наступления темноты;

выяснение, что чувствует ребенок, оставаясь один дома. Он должен знать, что выражение страха, злости, одиночества и скуки - это нормально;

принятие совместных решений. Например, если ребенок не хочет оставаться дома один, создайте скользящее расписание: один день - в семье друзей, на другой - друзья придут к вам, третий - продленка в школе и т. п.;

проверку на практике ваших решений;

установление правил для младших детей, которые будут дома вместе со старшими;  
составлением записок памяток;  
установлением заданий для детей, например, накрыть на стол.

Когда вы введете эти правила, семья должна периодически встречаться, чтобы обсуждать их эффективность. В такой ситуации родители могут быстрее обнаружить признаки напряжения и предотвратить стресс. Необычно ли поведение ребенка? Выглядит ли он напряженным? Не слишком ли большая ноша на его плечах? Не расстроен ли он? Не жалуется ли он чаще обычного на головную боль или желудок, с тех пор, как остается дома один?

В любом из этих случаев мы можем изменить условия и оказать ребенку поддержку.

В этой главе мы расскажем, как используя новые способы общения с детьми, помочь им управлять событиями их жизни. Поиск новых путей решения проблемы не слабость, а сила. Даже самым хорошим родителям время от времени необходимо менять подход к воспитанию.

Мы можем попросить совета у детей. «Послушай, я не знаю, что делать, когда ты вовремя не ложишься спать. Может, посоветуешь что-нибудь?» Такой вопрос будет честным и уважительным по отношению к ребенку, так как он будет участвовать в решении проблемы наравне со взрослыми. Если ребенок будет влиять на решения, относящиеся к нему, он будет чувствовать себя более уверенно. Родители могут поступиться своей властью, не поступаясь строгостью. И это поможет всем избавиться от стресса.

В следующей главе мы расскажем о способах снятия напряжения, сопровождающего большие и маленькие события в жизни детей, а также об обычных проблемах их взросления.

### Глава 3

Жизненные вехи и мельничные жернова:

как пережить тяжелые времена и справиться с проблемами роста

«Боже, боже, какой сегодня день странный!

А вчера все шло, как обычно!

Может, это я изменилась за ночь?

Дайте-ка подумать: сегодня утром,

когда я встала, я это была, или не я ?

Кажется, уже не совсем я!

Но если это так, то кто же я в таком случае?

Ах, все совсем перепуталось».

«Алиса в Стране Чудес» Льюис Кэррол

Конечно, наши дети не вырастут на два метра от глотка микстуры и не уменьшатся до размера замочной скважины, как Алиса в норе кролика, но вот удивление, описанное Алисой, они скорее всего испытают.

Рост и изменения естественны. Но они могут повлечь за собой стресс, поскольку включают в себя отказ от чего-то (например, от соски) или же предполагают необходимость преодолевать трудности (например, застенчивому ребенку надо сыграть роль в школьном спектакле). Более того, иногда происходят непредвиденные события: переезд семьи или развод родителей, - влиять на которые дети не могут.

И это вызывает часто испытываемое детьми чувство беспомощности.

Вряд ли найдется ребенок, который любил бы абсолютно всех учителей и одноклассников, встречал бы только справедливых людей и не переживал разногласий с кем-либо. Но конфликт является составной частью жизни. Психиатры считают, что каждому ее периоду присущ свой конфликт, не разрешив который невозможно развиваться дальше.

Даже у маленьких детей существует противоречие между доверием (уверенностью, что родители всегда будут о них заботиться) и недоверием (страхом, что их оставят одних). Если этот конфликт решается положительно, ребенок приобретает чувство надежды. Еще один конфликт раннего детства - между зависимостью и стремлением к самостоятельности - способствует формированию воли ребенка. Маленькие дети любят играть в войну; игры такого рода позволяют им познать сильное (или слабое) чувство успеха. В школьном возрасте конфликтом становится противостояние прилежания и лени, а целью является приобретение знаний.

В книге «Волшебные годы», считающейся классическим описанием школьных лет жизни, психолог Сельма Фрайберг рассказывает о ребенке, по имени Френки, родители которого решили дать ему идеальное воспитание. Они хотели оградить его от обычных страхов и неврозов. Время кормления, смена пеленок, отнятие от груди, даже рождение младших брата и сестры были запланированы в соответствии с научным подходом. Родители Френки пропускали все страшные места в сказках и стихах. Когда умерла птичка, жившая у них дома, они потратили много времени, чтобы защитить ребенка от реальности смерти. В соответствии с их философией, Френки не должен был ничего бояться. Тем не менее, как ни странно, ребенок испытывал все страхи, естественные для детей его возраста, и, как большинство двухлетних малышей, боялся, например, утонуть в ванне.

По мнению Фрайберг, страх является закономерным явлением и частью нормального развития ребенка. Нам необходимо определенное количество страха, который пробуждает в нас реакцию «сражайся или беги».

Хотя некоторые из нас, как и родители Френки, считают, что могут защитить детей от страхов и стрессов, мы радуемся гораздо больше, наблюдая, как малыши побеждают своих «драконов» самостоятельно и взрослеют, преодолевая конфликты. Например, когда впервые придя в детский сад, сын или дочка уверенно идут к ребятам, помахав рукой на прощание, а не плачут, не отпуская вас от себя.

Может быть, вы считаете, что у вашего ребенка нет никакого стресса, так как у него много друзей, он хорошо учится и счастлив дома. Но часто слышите от других родителей: «Я ничего не понимаю. Моя дочь прекрасно училась до 3 класса, а теперь плачет каждое утро и не хочет идти в школу» или «Наш сын был душой класса, а теперь у него совсем нет друзей. Он так одинок и несчастен». Жизнь полна неожиданных ситуаций, с которыми необходимо справляться. Здоровый ребенок может заболеть, крепкая семья распасться, преуспевающие родители - обанкротиться, хороший ученик-стать отстающим, семья может пережить или пережить смерть близких.

Эти события перемалывают душу ребенка как мельничные жернова и могут серьезно повлиять на его здоровье и развитие. То же подтверждают и психологические исследования: больные дети переживали по-настоящему печальные события в жизни за год до заболевания в три раза чаще, чем здоровые.

Работая со взрослыми, психологи обнаружили, что большинство важных перемен в жизни: потеря работы, развод или смерть близких и даже счастливые события, (например, свадьба), - влияют на предрасположенность к заболеваниям. Была создана специальная шкала стресса, которую затем адаптировали для измерения его уровня у детей. Шкала составлена в соответствии с частотой событий. Чем больше уровень стресса, тем выше показатели.

### Шкала стресса у детей

Различные события оказывают разное влияние на уровень стресса детей - чем выше показатели, тем больше стресс (по данным «Журнала для педиатров» 1973г.)

#### События

дошкольники

средняя

Старшая школа

Поступление в 1 класс или среднюю школу

42

46

45

Перевод в другую школу

33

46

52

Рождение брата или сестры

50  
50  
50

Уход из дома брата / сестры

39  
36  
33

Госпитализация брата / сестры

37  
41  
44

Смерть брата / сестры

59  
68  
71

Отъезд отца из-за смены работы

36  
45  
42

Потеря работы родителями

23  
38  
48

Разлука родителей

74  
78  
77

Развод родителей

78  
84  
84

Госпитализация одного из родителей

51  
55  
54

Смерть одного из родителей

89  
91  
94

Смерть бабушки / дедушки

30  
38

35

Появление отчима или мачехи

62

65

63

Тюремное заключение одного из родителей (30 дней или меньше)

34

44

50

Тюремное заключение одного из родителей (1 год и больше)

67

67

76

Появление третьего взрослого (дедушка / бабушка)

39

41

34

Изменение финансового положения родителей

21

29

40

Мать начинает работать

47

44

36

Уменьшение ссор между родителями

21

25

29

Увеличение ссор между родителями

39

47

46

Известие о том, что ты - приемный ребенок

33

52

70

Приобретение какого-либо уродства

52

69

83

Врожденное уродство

39  
60  
70

Госпитализация ребенка

59  
62  
59

Изменение отношения ровесников

38  
51  
68

Выдающиеся личные успехи

23  
39  
45

Смерть близкого друга (друга детства)

38  
53  
65

Провал на экзаменах в школе

-  
57  
62

Исключение из школы

-  
46  
54

Беременность незамужней сестры-подростка

-  
36  
60

Употребление наркотиков или алкоголя

-  
61  
70

Активное посещение церкви / синагоги

-  
25  
28

Неучастие в том, в чем хочется участвовать (спортивная команда, ансамбль)

-

-  
49

Разрыв с другом / подругой

-  
-  
47

Начало свиданий

-  
-  
55

Отцовство

-  
-  
76

Беременность

-  
-  
95

Дети из разведенных семей

Холли - девятилетняя девочка, родители которой развелись, когда ей было 2 года. Много лет они решали, с кем она останется, и в присутствии дочери и посторонних постоянно обвиняли друг друга. Суд решил, что Холли останется с матерью, а ее отец был так взбешен этим, что устраивал скандалы даже в школе.

Поведение родителей очень расстраивало Холли. Она стала раздражительной и сердилась на них обоих. По совету ее тети, много лет занимавшейся медитацией, девочка стала делать специальные упражнения для успокоения. Занятия помогли ей стать более сосредоточенной, и ее настроение больше не зависело от желаний родителей. Холли сказала, что хочет вместе с ними пройти курс семейной терапии. На первом же сеансе она заявила, что желает сама решать, сколько времени ей проводить с каждым из них, и хотя очень любит мать, хочет чаще встречаться с отцом. Она рассказала родителям, как ее расстраивают их поступки и попросила прекратить ругаться.

Взрослые согласились с пожеланиями девочки и выполнили ее просьбу. И хотя полностью напряжение не исчезло, Холли стала более спокойно и уверенно чувствовать себя, приняв участие в решениях, касающихся ее собственной жизни.

Семейный конфликт, уход одного из родителей и развод становятся для ребенка причиной постоянно развивающегося стресса. Во-первых, потому, что два человека, которых он любит больше всех, и от которых зависит его эмоциональное равновесие, находятся в состоянии войны. Мать, возможно, будет вынуждена пойти на работу, и ребенок останется один именно тогда, когда ему больше всего нужна поддержка. Может разгореться длительный судебный процесс по поводу того, с кем останется ребенок, и он окажется в его эпицентре. Когда развод позади, и все начинают привыкать к новой жизни, кто-то из родителей (или оба) могут снова вступить в брак, вынуждая ребенка принять новую семью, новый дом и, возможно, новую школу. Как сказал один девятилетний мальчик, родители которого развелись:

«Развод- это худшее, что может случиться в твоей жизни».

Трое из пяти американских детей переживают развод и образование новой семьи. Психологи утверждают, что дети в таких семьях страдают от стресса больше, чем их родители, так как структура семьи является важным аспектом развития ребенка. Стресс, возникающий вследствие распада семьи, дети разных возрастов переживают неодинаково:

Дошкольники часто боятся быть брошенными. Поэтому, при разводе, они очень привязываются к тому из родителей, с которым остались и нервничают после посещения другого. Они плохо спят по ночам, могут по-детски начать сосать палец или мочиться в постель.

5-8 лет: дети этого возраста испытывают чувство потери, брошенности и вины - они полагают, что развод произошел из-за них. Поэтому часто плачут, с трудом могут сосредоточиться и плохо учатся.

9-12 лет: у них также возникают проблемы поведения и успеваемости. Они злятся на родителей из-за развода, нервничают, страдают, чувствуют себя одинокими и беспомощными. Дети этой возрастной группы часто жалуются на физические недомогания: головную боль и колики в животе - классические симптомы стресса.

Как помочь ребенку привыкнуть к разводу:

- решение о разводе родители должны сообщить ребенку вместе;

- в общих чертах необходимо объяснить, почему они решили развестись. «Мама и папа много ссорятся, и мы думаем, что нам лучше пожить отдельно, чтобы избежать конфликтов». Объясните ребенку, что его вины в этом нет; родитель и его новая половина должны совместно участвовать в создании «своей» семьи.

Родители, решившие развестись, не должны отчаиваться из-за того, что их детям придется переживать тяжелые времена. Взрослые могут снизить уровень напряжения, высказывая сочувствие к переживаниям детей. Обычно дети, достаточно общающиеся с обоими родителями, лучше учатся в школе. Случается так, что некоторые, вначале весьма болезненно воспринявшие развод, справлялись с этим и находились в прекрасной «эмоциональной форме» 10-15 лет спустя. И, наоборот, дети, казалось спокойно воспринявшие развод родителей, испытывали серьезные проблемы через 10-15 лет. Поэтому особое внимание нужно уделить детям, которые кажутся спокойными.

Так как невозможно предугадать, что произойдет с ребенком в будущем, необходимо, чтобы все дети, пережившие развод родителей, получили эмоциональную поддержку и научились справляться со стрессом.

Мы предлагаем упражнение, которое поможет им снять напряжение. Оно особенно полезно тем, кому сложно выразить свои чувства по поводу развода. После выполнения упражнения вы можете побеседовать с ребенком.

Упражнение 3.1. Игра «Морщинки». Время: 2-3 мин. Возраст: 4-8 лет.

Цель: избавление от напряжения в забавной форме.

1. Несколько раз вдохни и выдохни.
2. Широко улыбнись своему отражению в зеркале.
3. Наморщи лицо, начиная со лба: брови, нос, щеки.
4. Подними и опусти плечи.
5. Расслабь мышцы лица.
6. Если чувствуешь напряжение, скажи себе: «Спокойно», - и успокойся. Расслабь мышцы шеи и плеч.

Вот еще варианты упражнений для детей, переживших развод. Если родители враждуют, ребенок не сможет расслабиться или заняться медитацией. Пусть тогда прыгает через скакалку или на батуте, играет с мячом.

Если ребенок достаточно взрослый, он может погулять в спокойном месте (взрослые всегда должны знать, где он), побегать, глубоко подышать, попрыгать, покататься на велосипеде или роликах. Можно попросить его выполнить легкую работу по дому: подмести пол или навести порядок в своей комнате. Вечером или перед сном мы рекомендуем сделать следующие упражнения:

Упражнение 3.2. Покой, Дыхание, Отдых.

Время: 5 мин. Возраст: 6-10 лет. Цель: сосредоточение и самоконтроль.

1. Найди тихое и спокойное место. Сядь или ляг в удобной позе.
2. Как ведут себя твои мысли? Может, они мечутся, как волны во время шторма? Какими бы они не были, скажи себе: «Успокойся», или «Это мое личное время. Мысли, уходите прочь, вернетесь потом».
3. 3-6 раз проделай «глубокое дыхание». Вдохни носом, выдохни через рот. Можно считать: «Вдох, 2, 3, 4...», выдох, 2, 3, 4...»

4. Выдохни все напряжение из своего тела. Дыши, пока не почувствуешь себя отдохнувшим.

Упражнение 3.3. «Марионетка». Время: 5 мин. Возраст: 4-7 лет.

Цель: контролирование своего тела, а затем - мыслей.

1. Ты никогда не ощущал себя марионеткой, которую дергают за веревочки? А сейчас ты сможешь быть одновременно и марионеткой, и тем, кто ею управляет.

2. Встань прямо и замри в позе куклы. Ты стал твердым, как Буратино. Напряги плечи, руки, пальцы, представь, что они деревянные.

3. Напряги ноги и колени и пройди так. Твое тело - деревянное. Напряги лицо и шею, наморщи лоб, сожми челюсти.

4. А теперь голосом кукольника скажи себе: «Расслабься и размякни». Расслабь мускулы. Можешь помассировать одной рукой другую, а затем кончиками пальцев помассируй лицо.

5. В эту игру можно играть с другом, сестрой или братом, с родителями. Играйте по очереди. Один из вас пусть изображает неподвижную куклу, а другой - кукольника, массирующего напряженные части тела марионетки.

Выполняя упражнения, вы всегда можете импровизировать, создавая свои варианты.

Упражнение 3.4. «Что Нам Делать с Этим Чувством?»

Время: 5 мин. Возраст: 3-8 лет. Цель: выражение своих чувств.

1. Если ты расстроен, злишься, грустишь или испытываешь другое негативное чувство, представь, что ты можешь с ним сделать.

Например, если ты злишься, ты можешь закричать, заорать, выйти из комнаты или... выбросить злость в мусорное ведро.., а также:

- поджарить «гневный» омлет из «злых» яиц,

- нарисовать портрет собственной злости.

2. А затем сделай то, что представил - например, надуй мяч из страха и закинь его по-дальше.

Когда Зах считает, что мы делаем глупости, он советует:

«Брось эту дурацкую болезнь из окна». Когда он злится, то представляет, как жарит «гневный» омлет, а потом выкидывает его. Однажды он сказал: «Я положу все свои безумные чувства в сковородку. Я добавлю кетчуп, перец и укроп». Пока омлет «готовил»

ся», он перестал злиться и начал смеяться: «Эта еда отвратительна. Кто же захочет ее попробовать?»

Удивительно, как быстро дети (и взрослые), находящиеся во власти настроения, могут его изменить.

Волшебные путешествия: медитация направленного воображения

Эти путешествия предлагают «запасной выход» для снятия стресса и восстановления энергии. Можно использовать их, чтобы отвлечься, но не для того, чтобы избавиться от выполнения необходимой работы. Наш опыт показал, что обсуждение проблемы с маленькими детьми не всегда приносит результаты. А волшебные путешествия позволяют ребенку изучить свои чувства и освободиться от их давления.

Волшебные путешествия можно совершать, находясь дома или в школе. После них хорошо заниматься рисованием и письмом. Например, дома ребенок может «создать остров», используя простыни, подушки и игрушки. В школе, «самолет» поможет на уроке географии, а «путешествие в лес» - на биологии.

Упражнение 3.5. «Самолет».

Время: 3 мин. Возраст: 6-8 лет.

Цель: преодоление страха перед ограничениями и самоограничением. Развитие уверенности и установление равновесия между «свободой» и «самоконтролем».

1. Займи позицию готовности, как самолет при взлете, стоя прямо и разведя руки в стороны. Может быть, у тебя есть особый звуковой сигнал перед взлетом? Представь, что твой самолет разгоняется и, взлетев, набирает высоту.

2. Ты летишь! Что там сверху? Внизу? Что ты слышишь? Какие там запахи?

3. Что ты чувствуешь, паря над облаками? Запомни это ощущение и возьми его с собой на землю. Ты летишь вниз и приземляешься.

В следующий раз, когда испугаешься, представь, что ты взлетаешь над облаками. Вперед и вверх!

Упражнение 3.6. «Тропический остров». Время: 3 мин. Возраст: 6~8 лет.

Цель: ощутить прелесть места, где можно побыть наедине со своим «Я».

1. Сядь поудобнее. Можешь закрыть глаза. Ты видишь прекрасный волшебный остров. Это может быть место, где ты однажды побывал, которое видел на картинке или любое нарисованное твоим воображением.

2. Ты - единственный человек на этом острове. Кроме тебя там только звери, птицы и цветы. Какие звуки ты слышишь? Какие запахи чувствуешь?
3. Ты видишь чистый берег и воду. Поплавай в море. Какое оно? Какая погода на твоём острове?
4. Как ты себя чувствуешь там, совершенно один? Захвати это чувство с собой, возвращаясь назад в свою комнату. Теперь ты можешь представлять этот остров, когда захочешь. Отправляйся в свой собственный райский уголок в любое время.

### Упражнение 3.7. «Путешествие в волшебный лес».

Время: 3 мин. Возраст: 6-8 лет.

Цель: ощущение покоя, снятие волнения. Решение проблем. Обретение собственного места в прекрасном лесу.

1. Сядь удобно. Можешь закрыть глаза. Ты видишь лес, деревья, кустарник и всевозможные цветы. В самой чаще стоит белая каменная скамейка. Присядь на нее.
2. Прислушайся к звукам и насладись запахами вокруг тебя. Пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Ты слышишь пение птиц, шорохи трав.
3. Представь, что сказочные персонажи, обитающие в лесу, пришли на помощь к тебе. Они рассказывают свои секреты, помогают разгадать загадки или смешат тебя. Подружись с ними.
4. Как ты себя чувствуешь? Тебя ждет долгая дорога домой из твоего сказочного леса. Ты идешь, смотришь вокруг и разговариваешь со своими новыми друзьями. Послушай их советы.

### Рождение брата или сестры

Рождение брата или сестры является еще одним классическим источником возникновения стресса у детей. Представьте, что вы испытываете, если ваш муж приведет домой другую женщину, - сказал психолог одной нашей знакомой, - именно так чувствует себя ваша дочь, увидев новорожденного брата». После рождения второго ребенка, ему достается часть материнского внимания, отнятая у первого. Даже если мы чувствуем усталость или напряжение из-за хлопот о новорожденном, необходимо быть особенно внимательными к старшим детям и помогать им.

Как помочь ребенку принять нового брата/сестру:

- создайте семейный альбом: когда Зах был маленьким, и ему требовалось много внимания, учительница посоветовала Эзре создать альбом о себе, своей семье, привязанностях и т. д. Такой альбом поможет ребенку почувствовать свою уникальность;

- если друзья или родные спрашивают, что принести малышу в подарок, подскажите им подарить что-нибудь и старшему;

установите «специальное» время дома и «встречи» вне его для старших детей. Не обязательно планировать что-то грандиозное, вы можете просто сходить вместе в магазин. Когда родился Зах, мы по очереди назначали «свидания» с Эзрой, гуляли с ним в парке или играли;

установите для старшего ребенка ответственные задания, которые он сможет выполнять. Это польстит его самолюбию;

- если старший ребенок начинает вести себя «по-детски» чтобы привлечь ваше внимание, позвольте ему иногда «побыть малышом»: поиграть в «плач», «детский лепет» и т. д. Это удовлетворит его. Но одновременно объясните, что «такое ребячество» для него уже не подходит, что это - «шаг назад» в его развитии. Объясните, какие это может вызывать проблемы, и расскажите о возможных последствиях. Разделите с ним его «капризы», сказав, например: «Я веду себя так, когда ем то, что не люблю, или когда выхожу из себя». Обсудите последствия такого поведения и подчеркните преимущества взрослых поступков;

- привлекайте старшего ребенка к обсуждению проблем. Например, так: «Я понимаю, что ты ждешь моего внимания, но мне ведь нужно заботиться и о малыше. Как бы нам устроиться так, чтобы внимание досталось вам обоим?» Очень часто дети находят удивительные пути решения этих проблем. Они могут предложить помочь купать или кормить малыша. Наш Эзра, например, «отвечал» за то, чтобы соска Заха всегда была рядом с малышом и тщательно мыл ее, если она падала на пол.

## Переезд

Приблизительно одна пятая всех американских семей переезжает каждый год, 12 миллионов детей въезжают в новый дом и 7 миллионов меняют школу.

Переезд на новое место может оказаться одной из самых стрессовых ситуаций для детей. Переезд прерывает дружеские связи, ребенок чувствует себя «чужим» в новой школе. Другая школа означает изменение в расписании уроков и уровне требований. Переезд может создать особые сложности для детей дошкольного и младшего школьного возраста, так как он влияет на процесс развития самостоятельности и делает детей более зависимыми.

Как помочь ребенку приспособиться к переезду:

- объясните причины переезда;

- обсудите, как можно поддерживать связь с друзьями и родственниками, например, приезжать на каникулы, писать письма или звонить;

- обязательно возьмите в новый дом любимые игрушки и вещи ребенка;

- переехав, найдите ребенку занятия, которые заинтересуют его и помогут познакомиться с детьми (например, кружки или спортивные секции);

- поговорите с новыми учителями ребенка и расскажите им о его способностях и склонностях.

После переезда можно попробовать выполнить следующее упражнение:

Упражнение 3.8. «Передвижные картинки».

Время: 5 мин. Возраст: 5-10 лет.

Цель: посещение места, по которому скучаешь.

1. Сядь удобно. Сделай несколько вдохов и выдохов. Закрой глаза. Расслабь лицо, шею, плечи.
2. Представь место, которое тебе понравилось: морской берег, деревенский дом, зоопарк.
3. Представь все детали этого места, например, ракушки на берегу или пингвинов в зоопарке.
4. Улыбнись, увидев эти детали.
5. Представь место, куда вы переехали. Если ты еще не знаешь, как оно выглядит, спроси у родителей. Нарисуй красивый план этого места.
7. Повтори несколько раз положительное утверждение или «внушение», например: «У меня будет много новых друзей» или «Моя новая комната будет больше». Ты можешь думать и о том, что тебе не нравится: «Я буду скучать по старым друзьям», «Я буду скучать по спортивной площадке». Совершенно естественно, что ты одновременно испытываешь чувства печали и радости.
8. Открой глаза. Может быть, тебе захочется рассказать о том, что ты увидел родителям или нарисовать план нового места для друзей, которые будут тебя навещать.

Одна десятилетняя девочка нарисовала дом в Пуэрто-Рико для своих дедушки и бабушки, просто вообразив его.

### Мелкие неприятности

Ежедневные неприятности, мелкие элементы раздражения нашей жизни могут быть источником большого стресса для ребенка. Ими становятся опоздание в школу, провал по математике, ссора с другом, неполучение приглашения на день рождения к товарищу или промах в футбольном матче.

Психолог Ян Викрамасекера говорит, что мы можем быть повержены ниц не из-за горы, возникающей на нашем пути, а из-за щепотки песка, попавшей в ботинок. Накапливание ежедневных неприятностей влияет на состояние здоровья. Говоря проще, кротовый холмик маленькой неприятности может превратиться в гору стресса.

Обычно мы паниковали каждое утро, когда Зах чересчур долго одевался, зная, что все будет переживать, если он опаздает в школу. Мы подгоняли его, заставляли быстрее чистить зубы, завтракать и бежать на автобус. Замечая, как нервничает Зах каждое утро, мы понимали, что должен существовать какой-то выход, поэтому придумали игру «готовность». После того, как Зах увидел шоу иллюзионистов, он превратил игру «готовность» в игру «волшебство».

Он (или мы) говорили: «А вот следующий фокус - пижама Заха исчезает! Абракадабра! Раз, два, три!» При

счете «три» Зах сбрасывал пижаму. Затем он делал «фокус» с футболкой. Это было гораздо быстрее и, конечно, гораздо забавнее, чем обычная суматоха.

Вы также можете придумать свои игры, которые будут интересны вашим детям.

### Быть ребенком - это стресс

В условиях постоянного поторапливания, давления и напряжения современной жизни наша поддержка очень важна для детей. Некоторым из них даже может понадобиться профессиональная помощь. Но многое мы можем сделать сами. Вместо того, чтобы пытаться уберечь ребенка от стресса, нужно воспитывать у него сильное чувство своего «Я» и научить преодолевать трудности.

Необходимо помнить: быть ребенком - это уже стресс.

Стресс проявляется в разных формах: и в маленькой стычке, и в большой беде. Напряжение не исчезнет просто так, как не исчезают заданные уроки, даже если ребенок этого очень захочет. Не имея возможности заслонить ребенка от стресса, мы должны изменить наше восприятие и разрядить напряжение. Одна мама, например, решила, что не позволит собственному стрессу и волнению влиять на ее детей. Когда она расстраивалась, она не плакала, а пыталась сосредоточиться, сделать успокаивающие упражнения, следить за дыханием и заняться чем-то полезным. В результате ее дети редко ссорились и дрались и помогали разрешать конфликты другим.

В нашей семье мы рассматриваем стресс как возможность для роста и изменения. Иногда это бывало сложно, например, когда Эзра и Зах одновременно пошли в новую школу. Когда мы чувствуем себя подавленными, то обсуждаем свое состояние, говорим, ищем его причину, и напоминаем друг другу, как мы прежде справлялись с похожими ситуациями. «У тебя были такие же проблемы с новой учительницей в прошлом году. Что ты тогда сделал?»

Зах, который любит петь, сочинил как-то песню «Я ненавижу изменения» и поет ее, когда меняются планы, каждый раз создавая новый вариант в соответствии с новой проблемой. А Эзра любит поговорить о том, что его беспокоит, во время игры в шашки.

В следующей главе мы расскажем о медитации, как о средстве избавления от стресса и приобретения новой энергии. Медитация может влиять как на общую атмосферу в семье, так и на индивидуальное состояние человека. Это не только ежедневный десятиминутный перерыв на упражнения, это прекрасное самочувствие на весь день, помогающее справ-

латься с любыми проблемами и воспринимать их не как утомительные задачи, а как увлекательные романтические приключения.

### Получение помощи

Иногда наши усилия помочь детям оказываются недостаточными. Тем, у кого серьезные трудности с успеваемостью, поведением или общением, может потребоваться профессиональная помощь.

У детей иногда проявляются симптомы сильных стрессовых расстройств: мигрени (или другие головные боли), расстройства желудка, кожные заболевания. Если у вашего ребенка есть один из этих симптомов, обратитесь к педиатру и пройдите обследование. (Не стоит сразу пугаться, что у него именно стресс и идти к психиатру без должного медицинского обследования. Все эти симптомы могут иметь другие органические причины и требовать иного лечения).

Если вы подозреваете, что у вашего ребенка все-таки стресс, и вследствие этого проблемы в обучении, неадекватные реакции или поведение, поговорите с психологом или врачом-специалистом. Возможно, понадобится пройти полное медицинское и психологическое обследование. Обязательно задайте специалисту все волнующие вас вопросы.

Пока вы обдумываете план действий, мы рекомендуем освоить упражнения, предложенные в этой книге. Профессионалы, которые могут вам помочь, включают: педиатров, специалистов по детской и возрастной психологии, психитров, специалистов по детскому развитию, семейных терапевтов, неврологов, специалистов в области гомеопатии, питания и т. д.

Важно помнить, что наравне с профессионалами, которые, установив диагноз, вешают на ребенка «ярлык», существуют и те, кто этого не делает. Мы заметили, что, в лучшем случае, «ярлыки» используются для описания и идентификации определенных случаев, для удобства речи и назначения курса лечения. Конечно, проявления заболевания уникальны для каждого ребенка и выходят за рамки диагноза. Например, ребенок с «ярлыком» «неспособен учиться» может не уметь читать, но быть гением в математике.

### Признаки стресса

Американская Академия детской и подростковой психологии выделяет следующие признаки того, что ребенку необходимо вмешательство психолога, психиатра или терапевта.

Для младшего школьного возраста:

- заметное ухудшение школьной успеваемости;
- увеличение времени занятий при снижении результатов;

- выраженное расстройство и волнение: нежелание идти в школу, ложиться спать или участвовать в совместных занятиях;
- гиперактивность, нервные тики или постоянное движение, апатия и снижение активности;
- постоянные ночные кошмары;
- провокационное поведение: непослушание, неподчинение взрослым, агрессия (дольше 1 месяца);
- частые вспышки раздражения.

Для детей среднего и старшего подросткового возраста:

- изменение школьной успеваемости;
- употребление алкоголя или наркотиков;
- изменения в режиме сна или питания;
- частые жалобы на физическое состояние;
- одержимость вопросом своего веса: неоправданный страх ожирения;
- противопоставление себя правам и власти других людей, выраженное в актах воровства или вандализма;
- длительная депрессия, пессимизм, плохой аппетит, мысли о смерти;
- частые проявления агрессивности или жестокости.

Куда обратиться за помощью?

Чтобы установить диагноз и получить консультацию, вы можете обратиться к школьному или районному психологу или к психотерапевту.

Продолжительная терапевтическая помощь может быть оказана вашими друзьями, родственниками или их знакомыми. Если вы решили обратиться к специалисту, найдите такого, о котором слышали положительные отзывы. Если кто-то из ваших друзей или родственников врач, то его советы могут быть особенно полезны. Помните, что просьба о помощи - первый шаг к ее получению.

Глава 4

Открытие настоящего «Я»

«А тайный сад цвел и цвел, и каждое утро являл все новые чудеса».

«Тайный сад» Френсис Бернетт

«Тайный сад» - классическая детская книга, дающая возможность ребенку понять самого себя. В ней рассказывается, как сирота Мэри переносится из Индии в старинный английский замок своего дяди, где находит пустовавший много лет сад. Каждый день Мэри тайно посещает его, превращая в прекрасный плодоносный уголок. Сад является метафорой превращения самой Мэри-неприятной, капризной девочки, постоянно задевающей Колина, болезненного и обидчивого ребенка. Девочка приводит в сад Колина, который меняется на глазах. Как ростки цветов в саду, дурные мысли детей превращаются в добрые чувства: «Однако, обстоятельства были снисходительны к ней... Они постоянно изменяли ее в лучшую сторону... не оставляя места для плохих мыслей, раньше ее переполнявших». И «новые, прекрасные чувства пришли на смену старым, ужасающим, и жизнь возвратилась к Колину, и сила забурлила в нем, как поток».

Внутри каждого человека есть тайное место, доступное только ему. Это место, где находятся наши чувства. Когда мы едим мороженое, радость заключена не в нем - она внутри нас. Именно там живут воспоминания о нашем детстве, например, о первой поездке на велосипеде. И когда мы чувствуем мир и спокойствие внутри, наблюдая удивительный закат или захватывающий дух водопад, то вновь соприкасаемся с этим тайным местом.

Во многих духовных традициях это место - «внутреннее Я» - считается центром или смыслом нашего бытия. Это та часть, которая никогда не изменяется, но является источником нашего роста и развития. Когда мы едины с этим «Я», то приумножаем внутреннюю силу и раздвигаем границы своих возможностей. Даже повзрослев, мы можем соприкоснуться с нашим детским «Я» четырех, шести или шестнадцати лет, так же, как можем представить аромат розы.

«Я» - это то, что мы есть на самом деле. Все роли, которые люди играют в течение жизни, все приобретенные навыки и достижения - эфемерны. Сейчас ты ученик, в следующий момент - фигурист. Ты хорошо занимаешься по математике, но плохо рисуешь (или наоборот).

Сегодня мы живем в Техасе, а в следующем месяце в Арканзасе. Кто-то внезапно меняет профессию и превращается в адвоката из учителя математики. Мы-сестры и братья, но одновременно, чьи-то дети или племянники. У нас так много различных ролей в течении жизни, что непонятно какая же из них будет «настоящее Я?»

Мы изменяем внешность - отрачиваем или коротко стрижем волосы, худеем или толстеем, носим днем джинсы, а вечером смокинг, но остаемся все теми же. В детстве и в старости внутреннее «Я» не меняется. Это «настоящее Я» и есть наша сущность.

Так же как Колин и Мэри, дети не всегда осознают их собственное величие. Но, открыв сокровенное место, свой сад, Колин и Мэри превратились в веселых и заботливых подростков и распрощались с одиночеством. Таким же образом, осознав свое тайное место, наши дети могут узнать о собственных внутренних резервах-силе, настойчивости, надежде, - которые можно при необходимости использовать.

## Бог внутри

Древние греки называли внутреннюю природу человека *enteos*, то есть «Бог внутри». Они верили, что *enteos* является источником творчества и выдающихся достижений. Именитый микробиолог Рене Дюбо определил *enteos* как «тайный аспект природы человека, то, что заставляет его совершать великие дела». Слово «энтузиазм» произошло от слова *enteos*.

Греческое значение слова «энтузиазм» относится к «божественному сумасшествию», а не к радости от ожидания игры в футбол. Идеи и дела, порожденные *enteos*'ом, являются не продуктом логики и рационального мышления, а божественным вдохновением. Как писал Дюбо: «Мир невозможно было бы изменить, если бы не существовало веры, идущей от Бога внутри».

Таким образом, «Я» и есть Бог внутри. Эту внутреннюю божественную сущность признают все великие духовные традиции. Иисус говорил: «Царство божие находится внутри тебя»; Святой Августин писал: «Бог, я усердно искал тебя снаружи, как заблудшая овца, а Ты был внутри меня. Я ходил по улицам и площадям и искал Тебя, но не нашел, потому что напрасно искал я снаружи того, кто был внутри меня».

Загадка времен правления династии Мин выражает тот же принцип: «Дух человека общается с небесами: всемогущество Небес заключено в человеке. Велико ли расстояние между Небесами и человеком?»

В еврейской мистической традиции Каббалы ни тело, ни разум, ни даже душа не считались «настоящим Я». «Настоящее Я - это моя воля», писал раввин Ари Каплан. «Это непостижимая воля, побуждающая меня делать то, что я решил... Если основной составляющей «Я» является воля, тогда она должна соединяться с волей божественной. То есть, воля человека появляется из искры Божьей внутри него». Эта «божественная искра» соединяет нас с «внутренним Я». Йоги называют ее *Kundalini*.

Хотя внутренняя сущность - «настоящее Я» - постоянно с нами, мы не всегда его осознаем и ощущаем лишь, соприкасаясь с духовными ценностями: любовью, радостью, спокойствием. По словам Ральфа Уолдо Эмерсона, «убежищем» может быть музыка: «Она уносит нас от реальности и показывает, кто мы и зачем, когда и где».

Прекрасным способом соприкоснуться с внутренним покоем и силой может быть природа. Альпинист Ричард Эмерсон рассказывал: «Быть в горах - абсолютно одному на высоте 25 тысяч футов, окруженным тихим, неподвижным миром скал, льда и сине-черного неба, совершенно удивительно. Это не эйфория высоты. Это прекрасное ощущение первозданности».

Эйфория и наслаждение - чувства, присущие творческому процессу. В восточной мистике «Я» считается источником творчества. Педагог Питер Лондон в своей книге «Долой второсортное искусство» писал: «Опыт взгляда изнутри помогает нам... раскрыть... спутника..., постоянно присутствующего внутри. Этим спутником является «собственное Я».

Маленькие дети, особенно те, кто сильно связан со своим «внутренним Я», создают удивительные и потрясающие произведения искусства, совершенно не заботясь, что об этом

думают посторонние. Мы можем развить детское творчество, укрепляя стремление сравнивать, исправлять или критиковать оригинальные произведения.

Директор одного из детских садов собрала 100 рисунков своих воспитанников - фантазии в стиле Миро и Матисса. Работы были удивительно естественны и живописны. Она сказала, что если мы не дадим детям возможность творчески выражать себя, они перестанут рисовать и начнут гримасничать: «К 6 годам они умеют исправлять свой рисунок и сравнивать, чей жираф больше похож на настоящего, или могут сказать, что работа недостаточно хороша. А третьему классу большинство детей прекращает рисовать, и берет в руки кисти и карандаш только на уроках».

Почему же так происходит? В какой-то мере внимание детей сосредоточено на учебе: на чтении, письме и решении задач. Но чистая, спонтанная, волшебная искра творчества присутствует всегда. Она остается с нами всю жизнь. Эта связь с духовностью позволяет нам ощущать всю полноту бытия.

Ощущение жизни - *entheos* - связано с чувством любви. Любя тех, о ком заботимся, мы ощущаем «Я» как любовь. На протяжении веков удивительные истории рассказывали о том, что в нашей любви заключена фантастическая сила.

Любовь к отцу превратила деревянную куклу Буратино в настоящего человека. Точно так же в детской книге Марджери Уильямс «Вельветовый кролик» любовь к ребенку превратила чучело в живого зверька. И в фильме Стивена Спилберга «Э.Т.» («Экстра Террестриал») любовь одиннадцатилетнего Эллиота, более властная, чем самые современные медицинские технологии, оживляет Э.Т. «Я»-это такое место внутри нас, где заключена самая могущественная любовь.

Итак, любовь, природа, искусство и многие другие феномены помогают обнаружить «собственное Я». Проблема заключается в том, что эти опыты скоротечны: мороженое тает, закат переходит в сумерки, музыка заканчивается. Необходим более глубокий и более длительный опыт - тот, чорый мы сможем пронести через всю жизнь.

Медитация: дорога к «Я»

Мудрецы всего мира рассматривают медитацию как способ достижения высшей цели. Медитация - это процесс обращения внутрь себя, путь познания и покоя.

Говард Турман описывает опыт нахождения «Я» как естественный результат присутствия в спокойном месте. Будучи ребенком, он провел много спокойных часов в лодке: «Наступает момент, когда при бьющемся пульсе я ощущал Присутствие, которое, казалось, говорило со мной. Моей ответной реакцией... всегда было как бы личное приобщение. Голосов не было. Образов тоже: Был Бог». Много лет спустя, став священником и учителем, он осознал, что именно эти мгновения спокойствия привели его к глубокому вдохновению, результатом которого стали его проповеди.

В книге «Еврейская Медитация» раввин Ари Каплан писал: «Медитация, которая, как полагают, управляет волей, может принести много пользы... С ее помощью мы контролируем мыслительные процессы и учимся думать по-новому, приобретая таким образом богатый опыт».

В конце семидесятых годов мы увлеклись медитацией, желая обрести спокойствие. Нам посчастливилось встретиться с Свами Муктанда, мастером Сиддха-йоги, познакомившим Запад с Сиддха-медитацией. Мастером Сиддха является тот, кто все время погружен в собственное «Я» и может поделиться с другими конкретным опытом этого состояния. Мы никогда не встречали таких жизнерадостных людей, как он, - в его присутствии все ощущали радость. В книге «Медитируй» он написал: «Существует множество путей, способных привести нас к Богу, но только медитация признана всеми святыми и мудрецами, потому что только она позволяет нам увидеть свое «Я».

По его мнению, непосредственный опыт переживания «Я» и является смыслом человеческой жизни. Он пишет:

Правда в том, что внутреннее «Я» каждого

человеческого существа обладает великой

силой и любовью.

Все заключено в «Я».

Творческая сила всей вселенной находится

внутри каждого из нас.

Божественный принцип, который создал

и поддерживает наш мир, пульсирует внутри каждого «Я»

Он горит в сердце и светится в чувствах.

Без открытия «Я» знание внешних событий похоже

на ряд нулей.

Нули бессмысленны, пока перед ними не

поставлено число.

Точно так же, знание внешнего мира принесет тебе

материальные блага, но не даст

удовлетворения.

Настоящее счастье, настоящее достижение приходит

только тогда, когда открываешь «Я».

Узнать «Я» - высшая цель и смысл человеческой жизни.

Медитация может принести много пользы. Просто сидя спокойно и сознавая, что происходит в настоящий момент, мы учимся концентрироваться и не обращать внимание на

многие раздражители. Направив разум на слово, мысль, образ или дыхание, мы учимся сосредотачиваться на том, что делаем, - печем ли пирог или собираем модель линкора. Наша деятельность становится разновидностью бодрствующей и медитации. Дети могут устраивать медитационные миниперевы во время занятий спортом или уроками.

Медитация также улучшает здоровье. Это признают многие известные психологи. Медитация, диета, упражнения, йога и управление стрессом - важная часть программы доктора Дина Орниша для больных с нарушениями сердечной деятельности. Медитация дает нам власть влиять на иммунную систему. Исследования показывают, что человек, долгое время занимавшийся медитацией, может с помощью воли контролировать реакции иммунной системы, например на вирус ветрянки.

Но главным преимуществом медитации - ее настоящей целью - является обретение просветления и хорошего самочувствия. Для детей это лучший способ соприкосновения с «настоящим Я» (или со своим духом) и резервами, о которых мы писали ранее. Один ребенок, занимающийся медитацией, рассказал нам, что «она помогает услышать негромкий голос внутри меня». Другой сказал: «Это спокойствие». А третий: «Это тепло, уют и комфорт». Чем больше дети (и родители) медитировали, тем чаще они достигали «настоящего Я» и пользовались его резервами.

Когда Эзра был в 8 классе, ему задали написать очень большой реферат по физике. Каждый день он оставался после уроков. Затем приходил домой, поздно обедал, делал домашнее задание и ложился спать. Через несколько дней Эзра вернулся из школы очень раздраженный. «Не могу больше. У меня такое ощущение, что, чтобы я ни делал, учительнице это все равно не нравится», - закричал он, ударив кулаком по стене.

Шейла сказала: «Послушай, Эзра, ты бы попробовал что-нибудь другое, а не пробивал стену. Займись медитацией».

К ее изумлению, Эзра согласился. Он пошел в свою комнату, закрыл дверь, включил спокойную музыку, выключил свет и сел на ковер. Через 15 минут он вышел оттуда, заметно успокоившийся и образумившийся.

- Она, наверное, просто не понимает, что же я пытаюсь сделать, - сказал он, - завтра поговорю с ней.

- Можно я внесу предложение? - спросила Шейла.

- Знаю, знаю, - сказал Эзра, - говорить спокойно. Я буду спокоен.

Так он и сделал.

В этом примере приведен один из сильных эффектов медитации. Когда мы оказываемся в трудной ситуации, воспоминание об этом состоянии и чувстве покоя помогает нам действовать и говорить хладнокровно. Такое состояние часто называют «отрешенностью».

Одна из наиболее известных форм медитации - мантра, то есть использование специального слова или молитвы, имеющих определенное значение для человека, который их повторяет. Вот пример медитации с использованием мантры или «тайного слова».

Упражнение 4.1. «Тайное слово». Время: 3-5 мин. (Старшие дети могут выполнять его дольше; дети всех возрастов могут постепенно увеличивать время упражнения. Пусть ребенок сам выберет наилучший вариант).

Цель: создание положительного внутреннего состояния и расширение самосознания.

Удобно устройся в кресле или на полу. Выбери тайное слово или молитву. Они могут быть на любом языке. Это может быть слово, придающее тебе хорошее самочувствие, и например, «спокойствие» или «тишина». Самое главное - оно должно обладать для тебя особым смыслом. Закрой глаза. Представь это слово, написанное на воображаемом экране. Сначала оно мигает, потом застывает. Представь это несколько раз.

Так же как мы сосредоточиваем свой разум на тайном слове, мы постоянно концентрируем сознание, даже не замечая этого. Если мы не будем сосредотачиваться, то не сумеем ничего сделать (или сделаем это плохо). Наверное, каждый из нас переживал опыт выполнения какого-то задания - будь это вождение машины или резание овощей - с таким интересом, такой сосредоточенностью, что казалось, работа выполняется сама. Как-будто ее выполнял робот внутри нас, а мы сами в ней не участвовали. Так где же мы были? В пространстве внутреннего «Я».

Танцор и хореограф Макс д'Амбуаз говорит, что чувствует «полную отрешенность», когда он захвачен танцем:

«Ты танцуешь и кажется, что тебя уносит. Ты наслаждаешься тем, как сам двигаешься и одновременно наблюдаешь за танцем со стороны».

Многие спортсмены-профессионалы регулярно занимаются медитацией, чтобы усилить сосредоточенность и приобрести чувство «отрешенности» при игре или на соревнованиях. Звезда баскетбола Билл Уолтон как-то сказал: «Самое приятное в медитации - то, что она приводит тебя к гармонии с окружающим миром. Это очень помогает, ведь если ты спортсмен, то окружающее тебя часто бывает дисгармоничным».

Игрок в гольф Джейн Блелок рассказывает: «Я ухожу в комнату, забираюсь в угол и, сидя там, пытаюсь достичь спокойного состояния «ничто», помогающее в игре. Если я достигаю чувства спокойствия внутри себя, то знаю, что выиграю».

Описанное чувство - это ощущение успокоения, которое появляется, когда мы наблюдаем за морскими волнами или за облаками в небе. Попробуйте выполнить два упражнения для достижения спокойствия и тишины:

Упражнение 4.2. «Небо». Время: 5 мин. Возраст: 6-10 лет.

Цель: расслабление, ощущение покоя, приобретение способности управлять своими мыслями. Осознание того, что отвлекает и избавление от этого.

1. Сядь в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола. (Можно сесть на пол, скрестив ноги). Закрой глаза.

2. Представь прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если ты о чем-то думаешь, пусть твои мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредото-

точен на небе. Человек, смотрящий на облака - внутренний наблюдатель, тот, кто всегда наблюдает за твоими мыслями.

3. Внутренний наблюдатель очень спокоен, уравновешен и счастлив. Ты ощущаешь покой, тишину и радость.

4. Открой глаза. Некоторое время посиди спокойно. Затем медленно встань.

Упражнение 4.3. «Океан». Время: 5 мин. Возраст: 6-10 лет.

Цель: полное расслабление. Совершенствование управления мыслями.

1. Сядь в кресло прямо (не напрягая спину), ноги касаются пола. Или сядь на пол, скрестив ноги. Закрой глаза.

Представь океан. Ты видишь уходящую в бесконечность водную гладь, волны поднимаются, растут и, разбиваясь на песке прямо у твоих ног, отползают обратно. Продолжай наблюдать за тем, как волны набегают на берег и откатываются назад. Если ты о чем-то думаешь, твои мысли уносятся вместе с волнами. Смотри на океан.

3. Ты смотришь на волны, и чувство покоя переполняет твою душу. Это-твой собственный мир, полный спокойствия, ты можешь ощутить его в любой момент.

4. Открой глаза. Если хочешь, посиди несколько минут. Вставай медленно.

Чувство покоя, «забвения» и «гармонии», о котором говорят многие спортсмены, художники и философы - чувство одновременного полного присутствия и отсутствия, полного поглощения чем-то и полной отрешенности - классический опыт переживания «Я», описанный теми, кто занимается медитацией. Мастера медитации называют его «взглядом со стороны» или «присутствием разума». Это и есть состояние «Я».

Медитация кажется столь простой в исполнении, что многие люди не знают, с чего им начать. «Ты имеешь в виду, что я запросто могу медитировать?», - спрашивают они. Следующее упражнение поможет вам начать заниматься медитацией.

Упражнение 4.4. «Экран». Время: 5 мин. Возраст: 8-12 лет.

1. Сядь в позе медитации (см. упр. 4.1, 4.2, 4.3).

2. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов носом.

3. Представь, что ты находишься в кинотеатре. Ты смотришь на экран. Какие бы мысли не приходили тебе в голову, просто наблюдай за ними на экране, и они медленно растворяются. Не сосредотачивайся на них. Просто смотри, как они появляются и исчезают.

4. Осознай, кто наблюдает за твоими мыслями. Это - внутренний наблюдатель, внутреннее «Я». Оставайся в этом состоянии некоторое время.

Расширенная версия этого упражнения, позволяющая вам встретиться с внутренним наблюдателем, и называется «Наблюдатель».

Упражнение 4.5. «Наблюдатель». Время: 10 мин. Возраст: 8-12 лет.

Цель: встреча с внутренним «Я». Медитация.

Кто внутри тебя наблюдает, как ты расстроен, но сам остается спокойным все время? Кто видит твои сны и рассказывает тебе их по утрам?

Внутри каждого из нас существует «наблюдатель», который видит все (даже когда мы спим), и остается спокойным. На Востоке наблюдателя называют «внутренним свидетелем» или «сознанием свидетеля». Мы можем общаться со внутренним свидетелем через медитацию. Поставь таймер на 5 минут. Теперь ты готов.

1. Сядь удобно в кресло или на пол, скрестив ноги.
2. Закрой глаза. Несколько раз глубоко вдохни. Твой разум спокоен, как тихое озеро. Если ты не можешь избавиться от мыслей, ничего страшного.
3. Еще раз глубоко вдохни и пошли вдох к сердцу. Иногда сердце успокаивает разум.
4. Прислушайся к внутреннему голосу. Прислушайся к знатоку, наблюдателю, твоему настоящему «Я». Это может переживаться как чувство любви или радость встречи с другом, которого ты давно не видел.
5. Наблюдай. Ты замечаешь свои мысли, но не сосредоточиваешься на них. Они приходят и уходят.
6. Оставайся в этом состоянии до звонка таймера. Затем плавно выйди из медитации. Открой глаза. Выйди из позы медитации.

Чем больше мы вовлечены в состояние свидетеля или расширенной реальности, тем более сосредоточенными мы будем в эпицентре стресса или конфликта. Таким образом, медитация бесценна для всех возрастов. Дети, пережившие опыт медитации, побывав в их собственном «тайном саду», лучше справятся с трудностями и неожиданностями.

Очень полезно пробовать разные подходы к медитации и найти наиболее подходящий вам стиль. Для одних это будет сосредоточенность на глубоком дыхании, другим понравится воображение. Некоторые углубятся в свои мысли и смогут наблюдать за ними, не оценивая и не критикуя.

Захарий, например, любил входить и выходить из медитации по щелчку выключателя. Перед тем как лечь спать, он включал спокойную музыку и с одним из нас выполнял

собственную версию «Золотого путешественника», приятного упражнения для маленьких детей.

Упражнение 4.6. «Золотой путешественник». Время: 5 - 10 мин. Возраст: 7-12 лет.

Цель. вхождение во внутреннее «Я» и ощущение мира, радости и любви.

1. Ляг и дыши глубоко. Если ты не можешь спокойно лежать, сядь в кресло. Вдохни золотой свет. Этот свет постепенно заполняет твое сердце, руки и ноги. Тело начинает светиться. Ты глубоко дышишь. От тебя исходит золотой свет. Ты становишься светлее и светлее.

2. Представь, что в твоем сердце находится золотой шар света. Это Золотой путешественник. Посмотри, куда он поведет тебя.

3. Золотой путешественник может идти с тобой в школу, на футбол, ехать в автобусе или в машине. Ты можешь думать о нем, как об энергии, мире, силе или свете.

- Закрой глаза, Зах. Глубоко вдохни. Успокойся.

- Я спокоен.

- Хорошо. Ты чувствуешь золотую энергию, большой шар света, который путешествует по тебе.

- Я чувствую его в животе и в ушах.

- В ушах? Хорошо, продолжай ощущать его в ушах и во всем теле. Глубоко дыши, почувствуй, как путешествует золотая энергия, вверх и вниз, повсюду.

Прошло несколько минут.

- Ты закончил медитировать?

- Да. Мое тело спит, но язык говорит.

- Скажи, на что был похож золотой свет?

- Я был в пространстве. Далеко.

- В каком пространстве?

- Да нет же. Это было перед моим рождением. Я даже еще не был у тебя в животе.

- Да?

- Я был малюсеньким лучиком света. Я был маленькое ничто.

- Как ты себя чувствовал?

- Прекрасно. Я был счастлив.

-Спокойной ночи, Зах.

- Я уже сплю.

Этот сумеречный момент, прямо перед наступлением сна, когда Зах еще мог осознанно сказать: «Я сплю», - был тот самый восхитительный миг медитации-быть полностью «там» и в тоже время, не быть «там», присутствовать в настоящем и одновременно улетать в безвременье.

## Глава 5

Взаимосвязь духа и тела.

«В упражнении важна не форма, и дух».

### Тетрадь Пуха

Дух упражнения - это нормальное ощущение себя в своем теле - похоже на «entheos», на состояние «Я» у йогов, на «состояние альфа», описанное педагогами и учеными, и на «зону», как его называют спортсмены.

Независимо от названия, посредством физических упражнений, прикосновений и массажа мы изменяем состояние духа и избавляемся от стресса и усталости. Таким образом можно запустить связь «дух - тело» и в обратном направлении. Так же как упражнения на концентрацию (например, медитация и воображение) управляют реакцией тела на стресс, деятельность тела (например физические упражнения или массаж), могут успокоить ум. (Мы уже рассказывали, что дыхание, например, и мышечное расслабление помогают обрести спокойствие и хорошее самочувствие). Весьма сложно определить, где заканчивается работа тела и начинается работа духа. Сотни лет люди наблюдали, как тело влияет на дух и наоборот.

### Тело -дух

Наше поведение, поза и движение отражают наши чувства, отношения и настроения и влияет на них (обратное тоже верно). Чем напряженнее наши мышцы, тем больший стресс мы ощущаем и наоборот. Таким образом, движение и поза могут выражать внутреннее состояние и его изменения. Некоторые системы упражнений для духа и тела, например, метод Фельденкрайса, метод Александера или «концентрация тела - духа» разрабатываются с целью интеграции их посредством движения и работы тела.

Доктор Мэрилин Хауэл в своем курсе «Исследование тела и духа» использовала метод Фельденкрайса совместно с направленным воображением, релаксацией, питанием и хатха - йогой. Этот метод основан на теории, утверждающей, что направленное движение и сосредоточенность ума ведут к перепрограммированию моторного отдела коры головного

мозга, который в свою очередь влияет на ум и эмоции. Ученики, прошедшие этот курс, приобрели уверенность в себе и понимание ценности окружающего мира. Один ученик выразил это так:

«Мне кажется, что в обществе мы пытаемся быть кем-то, кем на самом деле не являемся... Никого никогда не учили любить себя, поэтому так много вокруг несчастных людей. Я научился любить то, что у меня есть, быть благодарным за то, что я именно такой; узнал, как изменить то, что в моих силах, например, плохое отношение или нелепый жест.

Приняв себя, я легче воспринимаю других людей. Я чувствую себя лучше, получив возможность любить тех, кто меня окружает, а не выискивать в них только плохое. Этот мир стал для меня радостнее».

Вновь открытая учениками связь между движениями и позами с одной стороны, и эмоциями и отношениями с другой, была описана более сорока лет назад педагогом Мейбл Е. Тодд в книге «Думающее тело»:

«Абсолютно верно, что положение тела влияет на наше мышление, как состояние ума влияет на позу.

Мы бы не знали, о чем думает человек, если бы это ни в чем не выражалось. Часто наше тело ясно указывает на то, что отказывает вымолвить язык... Изменение положения тела является одним из способов изменить отношение и наоборот, изменение нашего отношения меняет и позу».

Научные исследования доктора Кендес Б. Перт показывают, что наше тело и дух гораздо более взаимосвязаны, чем мы полагаем. Изучение нейропептидов, молекул-посланцев, переносящих информацию из мозга в тело, показало, что когда мы испытываем эмоцию, наш кишечник тоже реагирует на нее. Это происходит вследствие действия нейропептидов.

«Чем больше мы узнаем о нейропептидах, тем более усложняется традиционное понимание взаимодействия духа и тела. Логичнее говорить о едином интегрированном организме «тело - дух». В начале работы я предполагала, что эмоции локализируются в мозге. Сейчас я могу сказать, что они находятся во всем теле, выражаются в нем появляются его частью».

Поддержка связи

«Из всех чудес волшебных

На земле и в облаках

Самое большое чудо

Навсегда в твоих руках».

«Школа Маленькой Земли:

Обучение, Открытие, Праздник»

Предположение о том, что эмоции «выражаются в теле и являются его частью» может объяснить, почему прикосновение к другому человеку обладает столь глубоким воздействием. Для родителей естественно прикасаться к своим детям. Научные исследования доказали, что это влияет на их рост и развитие. опыты на крысятах показывают, что, лишенные прикосновений матери, они не вырабатывают необходимых гормонов роста и отстают в развитии. Известная работа доктора Маршалла Клауса «Исследование прикосновений» демонстрирует роль тактильных ощущений в выживании недоношенных детей.

Недоношенные дети, прошедшие курс массажа, лучше набирают вес, их нервная система развивается быстрее, и уровень кортизола - гормона стресса у них ниже, чем у других детей. Массаж способствовал улучшению сна малышей: они быстрее засыпали.

Прикосновение играет еще одну важную роль, являясь одним из самых ранних и наиболее важных способов обучения детей, дающих новорожденным информацию о самих себе и окружающем мире. посредством прикосновений мы не только учимся, мы увеличиваем наш потенциал обучения. Сотрудники офиса, проходившие два сеанса массажа в неделю, решали математические задачи быстрее и правильнее, чем до начала оздоровительных процедур. Массаж уменьшил уровень волнения и усталости и сделал работников гораздо более собранными.

Вы со своим ребенком можете придумать собственный массаж. Мы, например, заметили, что иногда, просыпаясь, Зах испытывает напряжение в руках и ногах. И придумали такую игру. Сначала мы «готовили желе»: нежно поглаживали руки ребенка и похлопывали по кистям. Затем, чтобы расслабить его напряженные мышцы, «делали бутерброды», воображали, что каждая рука - кусок хлеба. Зах сам выбирал, что он положит на него сверху, а мы «распределяли» это по его кисти.

Захарий: «Горчица, майонез, соус, помидоры, огурцы, лук, капуста, тунец, пикули...»

Его тело освобождалось от напряжения, руки постепенно расслаблялись. Он соединял их, делая «большой бутерброд», и мы представляли как быстро его съедаем.

Примечание: массаж может быть прекрасным способом отдыха только для ребенка, который этого хочет. Никогда не настаивайте, если массаж ему не нравится.

## Умное тело

Как мы уже говорили, прикосновения и движение не только влияют на наше здоровье и эмоции, но также являются еще и способом обучения.

На заре жизни все дети - ненасытные ученики, постигающие азбуку движения. Они прикасаются к поверхностям и тканям, учатся ползать, двигаться, ходить и изучают пространство вокруг них. Но к моменту поступления в школу это фантастическое внутреннее чувство приглушается или вовсе исчезает. От детей требуют сидеть тихо на уроках математики и письма, хотя, возможно, гораздо лучший результат принесло бы изучение чисел и букв в движении.

Прикосновения, движение и знание, как передвигаемся мы и как другие объекты, называют кинестетическим интеллектом. Кинестетический, или как его еще называют, интеллект тела, является одним из семи видов интеллекта, описанных профессором Ховардом Гарднером. Гарднер определяет его как «способность решать проблемы или производить что-нибудь, используя собственное тело или его части». Люди с сильно развитым кинестетическим интеллектом обладают талантами в таких областях, как: рукоделие, ремесла; массаж. Они могут быть хорошими зубными врачами, хирургами, танцорами, актерами и спортсменами.

Развитие кинестетического интеллекта полезно всем детям, так как движение и спорт всегда пригодятся в жизни.

Кинестетике учатся обычно на практике, но блестящие результаты ученики показывают, когда задействованы все органы их чувств. В соответствии с идеями болгарского ученого Георгия Лозанова, обучение гораздо эффективнее в «обогащенном мультисенсорном» окружении, предоставляющем возможности для активной и пассивной деятельности одновременно.

### Движение и танец

Для некоторых детей гораздо проще учиться в движении, чем сидя на одном месте. Этот вывод сделала педагог Ливия Ванэвер. Совместно со своим мужем Биллом она руководит международной фольклорной танцевальной группой. Они работают с учителями в Нью-Йорке и ездят по стране, давая консультации по танцам. Ванэверы рассматривают танец как способ помочь ребенку выразить свои чувства.

«Очень часто дети, на которых стоит клеймо «трудные» - те, кто не может спокойно сидеть на уроках или кривляются - преуспевают в том, что я им предлагаю. В сфере движения они часто становятся «звездами» и хорошим примером для одноклассников. Узнав их с другой стороны, товарищи и учителя меняют к ним отношение. В результате, ощущение своего «Я» и чувство собственного достоинства таких детей возрастает. И так случается почти всегда», - говорит Ванэвер.

Она занималась с детьми эмигрантов, которые зачастую неуверенно чувствовали себя в новой стране. Танец для таких детей - это способ найти в различных культурах что-то свое.

«В Шенектади увеличилось количество эмигрантов из Афганистана. В третьем классе учился афганский мальчик, который не умел читать. Когда я показала классу фольклорный танец, он сказал: «Совсем как у нас». Мы попросили его показать танцы его родины, и он прекрасно их продемонстрировал, а позже принес даже записи музыки своего народа. Дети стали по-другому к нему относиться. На следующей неделе мальчик пришел и сказал: «Я научился читать». В короткий период времени он превратился из застенчивого, тихого ребенка в более уверенного и открытого человека. Его учителя считают, что связь с одноклассниками, которую он приобрел благодаря танцу, помогла ему преодолеть трудности общения. Такое часто случается».

Танцор и хореограф Ами Пивар рассматривает танец как метод обучения и терапии:

«Во время упражнений по танцевальной импровизации кто-нибудь придумывает движения, еще кто-то присоединяется и добавляет свои. Люди самовыражаются и сопереживают

способом, недоступным словам. Движение приводит их туда, где слова не нужны. Вы можете справиться со стрессом или со своими проблемами, используя танец, который высвобождает энергию и превращает ее в акт творчества. Дети бывают очень откровенны, танцуя или двигаясь. Они выражают через движения свои чувства - радость или злость. Злоба может вылиться в танце совсем в другой энергичный и красивый образ».

Прекрасно, если ребенок занимается танцами. Можно не ждать специального часа или занятия для выражения своих чувств. Следующее упражнение, «полоса препятствий», может развить физическую координацию и интеллект тела. Выполнять его можно дома.

Упражнение 5.1. «Полоса препятствий». Время: 15-20 мин. Возраст: 4-8 лет. Старшие дети могут быть ведущими.

Цель: развитие самоосознания и уверенности, изящества и внимания. Стимуляция воображения. Обучение совместной работе.

Уберите из комнаты все бьющиеся или опасные предметы. Используя стулья, табуретки, подушки, ящики, игрушки и т. п., создайте полосу препятствий. Дети с удовольствием вам помогут. Вы можете назвать эту полосу «замком», «крепостью», «логовом» или как-то еще. Придумайте костюмы, добавьте звуковые эффекты и играйте!

Мы предлагаем еще два упражнения на движение, позволяющие детям развлекаться и одновременно постигать окружающее пространство: личное и чужое.

Упражнение 5.2. «Пространство тела 1». Время: 10- 15 мин. Возраст: 2-6 лет.

Это упражнение можно выполнять, используя одну или две подушки, дома или в детском саду.

Цель: помощь детям в осознании ограничений в движениях. Усвоение понятий «пространства» и «права другого человека».

1 Разбейте какую-либо площадку на квадраты с помощью лент или палок. Каждому ребенку отведите собственный квадрат. Включите музыку, и пусть дети танцуют только в своем квадрате. Если они заденут другого ребенка или заступят за черту, то «вылетают» из игры. Таким образом участники игры смогут понять разницу своего и чужого пространства.

2. Затем можно играть, не используя квадраты, просто напомнив детям, что нужно уважать чужое пространство. Танцуя, им разрешается мягко подталкивать друг друга.

Упражнение 5.3. «Пространство тела 2». Время: 10- 15 мин. Возраст: 6-8 лет.

Цель: такая же, как в «Пространство тела I» - дальнейшее развитие самосознания как индивидуального так и группового. Мы физически отделены друг от друга и должны уважать пространство других.

Примечание: объясните старшим детям идею невидимого пространства. Оно иногда называется энергетическим полем.

1. Танцуйте или двигайтесь под музыку. Потом потолкайте друг друга. Как вы себя чувствуете?

2. Отойдите друг от друга. Как вы сейчас себя чувствуете?

3. Если детей несколько, создайте человеческую мозаику из тел, где каждый ребенок - определенный фрагмент какого-либо сюжета (например, животные из Ноева ковчега или цирковые артисты), но не прикасайтесь друг к другу. Это похоже на сборную головоломку, где каждый является частью одного целого. Когда два ребенка дерутся, скажите им, например: «Джон, освободи пространство своего брата. Скажи, что тебе не нравится, а не дерись». С течением времени это упражнение даст понимание разумных и неразумных способов использования энергии тела.

### Упражнения и спорт

Интенсивная физическая деятельность (зарядка или занятия спортом) даст ощущение покоя, которое переживается при релаксации или медитации. Уильям Глассер опрашивал людей, имеющих по его словам «положительные пристрастия»: к медитации, бегу, ремеслам. Он заключил, что сопровождающее эти занятия состояние похоже на транс:

«Я полагаю, что посредством положительных пристрастий достигается то же состояние, что и при медитации».

Доктор Джордж Шихан, поклонник бега, говорит, что после часовой пробежки «я вижу себя... как часть вселенной. Каждое событие, мысль, чувство открываются и становятся доступными мне». Спортсмены утверждают, что когда они достигают этого состояния, которое называют «зоной» или «поток», у них все получается, они не могут проиграть и испытывают прилив сил и радости. Легенда бразильского футбола Пеле сказал как-то, что он ощущал «странное спокойствие» во время игры: «Это было похоже на эйфорию; я чувствовал, что могу весь день бегать без усталости, могу переиграть любого игрока, что я физически могу пройти сквозь них и не пострадать... Возможно, это была просто уверенность, но я, испытывая ее, ощущал странное чувство непобедимости».

Джон Броди, бывший полузащитник, рассказывал автору книги «Психологическая сторона спорта» Майклу Мерфи, о том, что в какой-то момент игры «время как будто замирало, и все происходило, как в замедленной съемке. Казалось, оно остановилось, чтобы дать мне возможность увидеть, как противник бежит к углу, а линия обороны быстро приближается ко мне».

Чемпионка по теннису Билли Джин Кинг так описывала удачный удар: «Я почти чувствовала его приближение. Такое случается в один из тех дней, когда все хорошо, когда на трибунах много моих болельщиков, я собрана и, кажется, что способна перенести себя за пределы корта в место, полное мира и покоя».

Не нужно быть спортсменом мирового уровня, чтобы извлечь пользу из спортивных занятий и упражнений. Упражнения оказывают кратковременный эффект транквилизаторов,

но гораздо эффективнее лекарств снижают волнение. Ходьба или плавание уменьшают его так же, как продолжительный бег трусцой.

Примечание: иногда сначала волнение может возрасти, поэтому не торопитесь.

Упражнения прекрасно снимают депрессию. Это подтверждает специальная программа для женщин, страдающих этим заболеванием. Пациенток разделили на три группы.

Первая занималась релаксацией, вторая - бегом трусцой, третья группа была контрольной. Уровень депрессии заметно снизился у женщин, занимавшихся бегом трусцой.

Примечание: перед началом занятий бегом обязательно посоветуйтесь с врачом!

Движение и упражнения делают тело «проводником духа», как красноречиво сказал баскетболист Петси Нил.

«Есть мгновения, превосходящие человеческие ожидания, находящиеся за гранью физических и эмоциональных возможностей... Ты стоишь на пороге чудес. Сила добавляется к уверенности. Назовите это грацией, или верой, или Божьим промыслом. Невозможное становится возможным... Спортсмен выходит за рамки своих способностей, он прикасается к небу и получает силу из неизвестного источника. Сила эта превосходит физическую или ментальную. Арена выступления становится священным местом, где наступает духовное пробуждение».

#### Хатха-йога

Хатха-йога является прекрасным способом дальнейшей интеграции духа и тела. Дыхание согласуется с позами тела, которые называют «асаны». Цель хатха-йоги - растягивание и укрепление мышц, регулирование дыхания и праны (жизненной энергии), концентрация сознания. Высокая сосредоточенность на внутренних процессах приводит в состояние медитации и к ощущению «внутреннего Я». В переводе, «йога» означает соединение или союз. Имеется в виду наш союз с «внутренним Я». Хатха-йога захватывает воображение детей, когда они выполняют различные упражнения из ее арсенала. Например, позы: «Гора», «Дерево», «Лодка», «Кобра», «Лев», «Кошка» и т. д.

Попробуйте выполнить их в сочетании с приемами направленного воображения и дыхания.

Примечание: позы лучше выполнять под руководством опытного инструктора. Если у вас проблемы со здоровьем или травма, посоветуйтесь с врачом.

Упражнение 5.4. «Салют Солнцу». Время: 5-8 мин. Возраст: 9-12 лет.

Цель: полная активизация, растягивание и тонизирование тела. Регулирование дыхания.

«Салют Солнцу» - серия ритмических унижений, направленных на то, чтобы пробудить тело, так же как Солнце пробуждает землю. С помощью этого упражнения можно растянуть каждую группу мышц и активизировать дыхание. Оно помогает расслабить мышцы и

связки. Каждое движение синхронизируется с дыханием, при вдохе грудь поднимается и опускается при выдохе. Эти движения представлены здесь в полном объеме. Начните с медленного выполнения каждого из них ежедневно. Затем добавляйте по одному и увеличивайте скорость. Когда освоитесь, делайте это упражнение от трех до двадцати раз утром или вечером, чтобы избавиться от усталости и напряжения.

Двенадцать движений соответствуют двенадцати делениям циферблата часов.

#### 1. Поза Молитвы.

Встань прямо, ноги слегка раздвинуты. Сложи руки у сердца. Вдохни, напрягая ноги. Выдохни.

#### 2. К солнцу.

Вдохни и подними руки над головой. Вытяни руки к Солнцу. Верхняя часть груди открыта и вдох подобен солнечному восходу. Напряги ягодицы и бедра. Выдохни.

#### 3. Добро пожаловать на Землю.

Вдохни, напрягая ноги. Выдохни ртом, наклоняясь вперед. Вытяни руки перед собой насколько возможно, коснись пола руками, колени не сгибайтесь. Голова безвольно опущена. Наклон должен быть не от поясницы, а от бедер.

#### 4. Прикоснись к Земле.

Касаясь пола, пальцы рук рядом с пальцами ног. Присядь, затем отставь назад левую ногу, опустив колено на землю. Пальцы ног касаются земли.

#### 5. Гора и Долина.

На выдохе поставь правую ногу к левой. Подними ягодицы вверх, прогнись. Твое тело в форме буквы Л.

#### 6. Собака, смотрящая вверх.

Медленно встань на колени, опусти грудь и подбородок на пол между руками. Из этой позы, слегка приподнимись и застынь.

#### 7. Собака, смотрящая вниз.

Выдохни и вернись в позу буквы «Л». Вы - собака, вытянувшая все тело, от клыков до задних лап.

#### 8. Прикоснись к земле.

Вдохни, правая нога находится между рук, повторяя позу 4.

#### 9. Обними дерево.

Руки прижаты к земле, левую ногу подтяни к правой. Выпрями спину. Выдохни и опусти торс к ногам. Смотри на колени. Обними себя за икры или просто положи руки на ноги.

#### 10. Дерево, раскачиваемое ветром.

Вдохни и вытяни руки в стороны и вверх, как будто это ветви, тянущиеся к небу. Слегка растяни ноги.

#### 11. Дерево, отдыхающее на земле.

Ты - дерево, выросшее на земле. Ты встречаешь утро. В этой позе, называемой Namaskar, или Позой Молитвы, ты ощущаешь происходящие в твоём теле изменения. Ты чувствуешь, как пробуждается энергия и расправляются мышцы и связки, как циркулирует кровь. Мягко выдохни. Можешь повторить еще раз.

#### 12. Финальная Поза.

Подтяни левую ногу к правому бедру и поддержи ее так несколько секунд.

Все последующие позы могут исполняться по-разному для достижения конкретных целей.

Например, «Кошка» может выполняться, если ребенок заболел. «Лев» - прекрасный способ избавиться от стресса, это упражнение можно делать и дома, и в школе. «Кобра» усилит подвижность суставов и поможет ребенку, получившему травму.

Позы 5-7 представляют хатха-йогу в виде игры. Дети будут развлекаться, а их тела развиваться.

Упражнение 5.5. «Кошка». Время: 2 мин. Возраст: 6-12 лет.

Цель: развитие подвижности как у кошки. Это упражнение поможет растянуть все тело, особенно спину.

1. Встань на колени, руки перед собой. Спину прогнуть. Медленно подними шею. Ты - отдыхающая кошка.

2. Вдохни, выгибая спину вверх, как рассерженная кошка. Опустит подбородок на грудь. Застынь на 10 секунд, затем выдохни.

3. Вдыхая, измени изгиб спины, приподняв подбородок вверх. Посмотри вверх и коснись животом пола. Вытяни руки перед собой. На вдохе и выдохе повтори два раза эту позу кошачьего удовольствия.

4. Снова сядь на колени. Ты двигаешься мягко и грациозно, как кошка.

Упражнение 5.6. «Кобра (Змея)». Время: 2 мин. Возраст: 8-12 лет.

Цель: растягивание тела, укрепление мышц живота и сосредоточение сознания.

1. Ляг лицом вниз на одеяло, матрас или ковер. Вытяни руки вдоль тела, лоб касается пола.
2. Вдохни и медленно подними голову.
3. Положи обе руки под подбородок. Локти выстави в стороны.
4. Выдохни, вытянув руки перед собой, подними голову и прогни спину. Задержи дыхание на 10 секунд. Ты смотришь вверх. Еще два раза вдохни и выдохни. Выдыхая, зашипи, как змея.
5. Вернись в позицию 1, голова лежит на щеке.
6. Двигайся как змея, шипя и извиваясь по полу, вытягивая и удлиняя подвижное тело, подобно кобре.

Упражнение 5.7. «Лев». Время: 2 мин. Возраст: 8-12 лет.

Цель: укрепление верхней части грудной клетки, улучшение самочувствия.

1. Представь, что ты в джунглях, и превращаешься из змеи, ползающей в траве, в царя зверей, льва.
  2. Встань на колени, руки на пояс.
  3. Подними руки, начав движение с плеч. Ты-нападающий лев.
  4. Широко открой рот и зарычи, как лев, одним махом опустишь, на землю. Повтори рык и нападение льва три раза.
- Рык льва «открывает» грудь и горло. После него ты почувствуешь, что можешь изобразить буквально все.

Упражнение 5.8. «Поза Отдыха». Время: 2-4 мин. Возраст любой.

Цель: Интеграция всех предыдущих поз и полная релаксация. Обычно позу используют после других упражнений, когда необходимо отдохнуть, но можно выполнять ее отдельно, если вы устали или больны.

1. Ляг на спину. Дыши, твоя спина ощущает пол, между ней и ним нет пространства.
2. Твой живот поднимается и опускается: с каждым вдохом он увеличивается и округляется, и становится плоским при выдохе. Ты вдыхаешь новую энергию и выдыхаешь напряжение.

3. Ты лежишь спокойно и чувствуешь, как внутри движется воздух. Через несколько минут перевернись на бок и сядь.

Вариант: можно представить, что плывешь на спине в бассейне с удивительно чистой водой. Вода поддерживает тебя ты полностью расслаблен.

Итак, что бы вы ни предпочли, движение и физическая нагрузка не только избавят тело от напряжения, но и изменят настроение, «переключив» частоту волн мозга из (гиперактивного состояния) бета в расслабленное (альфу).

Помогая ребенку управлять своим телом, мы помогаем поддерживать связь с «внутренним Я». С помощью спорта, упражнений, движения, массажа, хатха-йоги наши дети достигнут вершин гармонии между духом и телом.

## Глава 6

Как вырастить защищенного от стресса ребенка

«Я пришел за храбростью», - провозгласил

Лев, входя в комнату.

«Очень хорошо, - ответил маленький человек, -

ты ее получишь». Он подошел к шкафу и,

поднявшись на цыпочки, достал

квадратную зеленую бутылку,

содержимое которой вылил в красиво украшенную

золотисто-зеленую тарелку. Поставив ее перед

Трусливым Львом, который при этом поморщился,

Волшебник сказал: «Пей». «Что это?» - спросил Лев.

«Ну», - сказал Волшебник, - «если бы это было

внутри тебя, это было бы смелостью. Ты,

конечно, знаешь, что смелость всегда находится

внутри; поэтому, пока ты это не выпьешь, я не могу назвать это

смелостью. Так что пей быстрее.

Лев больше не колебался и одним глотком осушил тарелку».

## «Волшебник из Страны Оз» Л.Френк Баум

Так же как Лев не подозревал о своей смелости, пока не «выпил» ее, мы не всегда знаем, что можем преодолеть беды и несчастья нашей жизни. Мы не уверены, есть ли у нас то необходимое, чтобы справиться с неприятностью еще до ее наступления. Из двух людей с одинаковыми трудностями у одного может оказаться то, что необходимо для их преодоления, а у другого - нет.

Некоторые дети, невзирая на «встряску» жизненных неприятностей, развивают в себе умение справляться с трудностями, умение, называемое смелостью. Это становится очевидно, если мы понаблюдаем за двумя детьми в одинаковой обстановке (за братьями или одноклассниками) и их реакциями на одни и те же обстоятельства. Например, за Беном и Джейсоном.

Бену 9 лет, он в четвертом классе. Хотя его родители заняты весь день на работе, они уделяют много внимания и заботы и Бену, и его младшему брату. У Бена существуют серьезные проблемы в успеваемости. Поэтому, он очень много занимается и часто остается на дополнительные занятия. Хотя эти занятия мешают его занятиям в кружках, Бен не обращает на это внимания: «Я справлюсь. Уверен, что смогу». Бен верит в себя и в свою способность преодолеть любые трудности.

Джейсон -- одноклассник Бена. Как и у Бена, у него есть младший брат (хотя Джейсон не так терпеливо относится к нему, как Бен к своему брату). Его родители также много работают и у него такие же проблемы с успеваемостью. Джейсон также занимается дополнительно, но постоянно жалуется, что «несправедливо» пропускать из-за этого спортивную секцию. «Я все делаю неправильно, и у меня ничего не получится», - «запугивает» себя Джейсон. И пока Бен старается изо всех сил и уверен, что справится, Джейсон уже сдался.

Почему же некоторые дети, такие как Бен борются с проблемами, а другие, как Джейсон, сдаются без борьбы?

Ответ в том, что специалисты называют «сопротивляемостью стрессу»-способностью человека противостоять обстоятельствам и преодолевать трудности. Многочисленные исследования показывают, что дети, выросшие в бедных и неблагополучных семьях, превращаются порой в счастливых взрослых, которым сопутствует успех. Исследователи называют таких детей «неунывающими», «неуязвимыми» или «непобедимыми».

Таким образом, стресс не всегда плох. Главное-как человек его воспринимает, используя свой жизненный опыт и приобретенные навыки. Все вместе это определяет будет ли стресс вреден, полезен или вообще не окажет на нас никакого влияния.

### Сопротивление стрессу и темперамент

Одним из «фильтров» стресса является темперамент. Исследования, проводившиеся более сорока лет показали, что одно из отличий детей друг от друга в начале их жизни основано на различии темпераментов. Ученые Чесс и Томас писали: «Не существует одного волшебного рецепта для всех детей. Для здорового ребенка важна «хорошая пригодность -то

есть, сбалансированное сочетание отношения к нему родителей, их ожиданий и индивидуального темперамента малыша».

« Хорошая пригодность» еще не создает защищенного стресса ребенка. Она только означает, что он отвечает требованиям определенной ситуации. Некоторые десятилетние дети, например, не готовы к поездке в летний лагерь, а другие восьми- или девятилетние - способны легко адаптироваться к лагерной жизни. Школа может оказывать слишком большое давление на одних детей, а другие его совсем не ощущают. Дети, способные справиться с новой ситуацией или заданием, развивают в себе навык преодоления трудностей, чувство уверенности и компетентности, в то время как несправившиеся страдают от волнения и потери самоуважения. Нет смысла прятать наших детей от стресса. Мы можем реально оценить возможности ребенка, сопоставляя с ними наши ожидания и учитывая сильные и слабые его стороны.

Темперамент является не единственным фактором, влияющим на способность преодолевать стресс. Однако, именно эта характеристика объясняет, почему один ребенок, переживая стресс, будет бросать мяч в стену, а другой предпочтет сесть и заняться медитацией. В любом случае, изучение нашего темперамента является прекрасным способом увеличить разнообразие методов, помогающих преодолевать трудные ситуации.

Три «В»

Люди, обладающие определенными чертами характера, преодолевают стрессы или кризисы, не нанося ущерба своему здоровью. Психолог Сюзан Олетт Нью-йоркского университета называет эту группу черт «смелостью» и считает, что смелые люди обладают следующими характеристиками:

- выполнением обязательств: они полностью поглощены своей работой, заботятся о семье и окружены верными друзьями. У них устойчивая система ценностей, они знают значение и цель всех своих поступков;

- властью: они знают, что могут повлиять на события, и изменить ситуацию с помощью своих поступков и идей;

- вызовом: они рассматривают перемены, как возможность для роста. Для них это вызов, а не источник головной боли. Такие люди уверены, что способны справиться с любой проблемой.

Изучая поведение различных людей, Олетт обнаружила, что в трудных ситуациях смелые люди имеют меньше шансов заболеть - психически и физически - чем другие. Черты характера: выполнение обязательств, власть и вызов-не врожденные, а приобретаемые (и, как правило, в критических ситуациях). Смелость развивается во время серьезных стрессов.

Сюзанна Олетт предлагает простое упражнение для изменения вашего отношения к проблемным событиям:

Упражнение 6.1. «Как ты это воспринимаешь». Время - 5 минут. Возраст: - 9 - 12 лет.

1. Вспомни последнюю трудную ситуацию и обдумай три варианта, как она могла бы ухудшиться.
2. Обдумай три варианта ее улучшения.
3. Рассматривая пути улучшения, спланируй программу действий.
4. Рассматривая пути ухудшения ситуации, можно представить перспективу ее развития.

Наш племянник, Рами, перенес львиную долю неприятностей с редкой стойкостью, вызванной глубокой верой в Бога. Первые восемнадцать месяцев своей жизни он провел в сиротском приюте Израиля, а потом его усыновили любящие люди - сестра Шейлы и ее муж. Семья (увеличившаяся пять лет спустя с удочерением сестры Рами, Сиван) много разъезжала по Израилю, а потом поселилась недалеко от Бостона. Несмотря на перемену многих школ и различие двух культур и языков, глубокое религиозное чувство Рами всегда придавало ему смелости. Это стало очевидно во время речи, которую он произнес, комментируя отрывок из книги Бытия. Рами обратился к рассказу о странствиях пророка Авраама:

И сказал Господь Аврааму: покинь дом свой, где был рожден, дом отца твоего и иди в землю, которую я тебе укажу.

Этот отрывок очень важен для меня, потому что я всю жизнь переезжал с места на место. Сейчас, оглядываясь на прожитые годы, пытаюсь понять, куда Бог пытался направить меня, и как мне следует жить дальше.

Я много об этом думаю, потому что становлюсь сам себе хозяином, Я приму жизнь такой, какая она есть, и пусть все, что мне уготовлено, займет в ней свое место. Я справлюсь со всеми проблемами... У меня всегда будет вера в то, что все это - к лучшему, как и было до сих пор...

В детском доме меня окружали любовь и забота, и я собираюсь... помогать своему приюту. Надеюсь, что все дети, ожидающие усыновления, найдут любящих и заботливых родителей.

Рами овладел тремя «В» смелости (выполнением обязательств, властью и вызовом), и еще двумя - вниманием и великодушием, выказывая благодарность и заботу родителям, помогая детям, с которыми он делил кров.

Один из способов преодоления детьми несчастий - обращение к собственным ценностям: духовным и религиозным. Их влияние на здоровье подтверждают многочисленные исследования. Например, было проведено интервью с выдающимися людьми с целью установить взаимосвязь между психологическими факторами, духовными ценностями, здоровьем и успехом в выбранной ими области. Эти люди принимали решения, оказывающиеся удачными в плане финансов и развития карьеры, хотя во время принятия казались нерезультативными. Урок для детей и взрослых, воспитывающих их, таков: «Храните верность своим ценностям, и тогда вы примете правильное решение».

«Думаю, я могу»

Многие родители и дети, вероятно, знают рассказ «Маленький моторчик, который смог это сделать». Поверив в собственные силы, маленький моторчик смог провезти большой и тяжелый поезд. Это чувство уверенности в своей способности достичь цель, «осознанная сила», может стать важным фактором сопротивления стрессу.

Уверенность в способности справиться с трудной задачей помогает человеку контролировать даже боль. Например, в стенфордском Центре были проведены исследования и.и.циентов, страдающих хроническим артритом. Им был предложен курс снятия боли посредством медитации, упражнений на мобилизацию сил и нетрадиционной терапии. Оказалось, что участники программы реже испытывали боль, чем те, кто не принял в ней участия. Но исследователи не нашли связи между специальными упражнениями курса, релаксацией и улучшением здоровья пациентов. Однако, ученые обнаружили, что пациенты, у которых произошли положительные сдвиги, чувствовали в себе силы повлиять на свое состояние невзирая на болезнь.

Медики заключили, что успеху способствовала собственная «сила» больных. При ее увеличении, боль уменьшалась. Более того, основываясь на более позднем обследовании этих пациентов, выяснилось, что действие их «силы» продолжалось очень долго. Через 4 года после проведения программы лечения участники испытывали меньше приступов боли и реже обращались к врачу, чем до программы, несмотря на то, что болезнь прогрессировала (что характерно для хронического артрита).

Уверенность наших детей в том, что они могут управлять своими мыслями и поступками в тяжелой ситуации, влияет на их здоровье так же, или даже больше, чем применение любого метода или упражнения.

## Оптимизм

Хотя невозможно всегда быть оптимистом, люди верящие в то, что все будет хорошо, живут дольше, более здоровы и меньше подвержены инфекционным заболеваниям, чем пессимисты.

В университете Пенсильвании была проведена серия экспериментов на собаках, которых подвергали действию электрошока. Первая группа имела возможность отключить ток, вторая не могла избежать электрического удара, третья группа не подвергалась его воздействию. Затем исследователи поместили собак в другое помещение, где животные могли легко избежать удара током, перепрыгнув через низкий барьер. Собаки первой группы делали это легко, а собаки второй - даже и не пытались ничего сделать. Исследователи пришли к выводу, что животные научились быть беспомощными. Был предложен термин «приобретенная беспомощность»- пассивное восприятие событий и отсутствие тенденции к их улучшению.

Приобретаем ли мы чувство беспомощности- зависит от нашего «объяснения» своих успехов и неудач. Некоторые люди легко сдаются и говорят: «При чем тут я, это всегда так

будет, все равно ничего не получится». Другие сопротивляются несчастьям и говорят себе: «Это просто обстоятельства, они скоро изменятся, это не конец света».

Изучение «стиля объяснения» показывает, что реалисты - те, кто воспринимает трудную ситуацию как случайность - чувствуют себя хуже, чем оптимисты, видящие в неприятном событии и положительные стороны. В нашей семье у обоих сыновей оптимистический способ восприятия, типа: «Контрольная была очень сложна», или: «Судья был неправ». Раньше мы старались убедить их в реальности ситуации или научить осознавать и свою вину. Например:

«Ты бы получил оценку выше, если бы чаще занимался», или «Ты бы не проиграл, если бы больше тренировался». Хотя мы стремимся воспитать в детях ответственность за свои поступки, но осознаем и ценность оптимистичного мировоззрения. Мы не можем заставить детей учиться на нашем опыте, но что-то они все-таки перенимают. Другими словами: реализм не всегда приносит пользу.

К счастью, оптимизму можно научиться (пессимизму, правда, тоже), и иногда он развивается при успешном решении ребенком проблемы.

#### Способность «ухода»

Когда Эзре было 7 или 8 лет, он устроил ужасную драку со своим лучшим другом Скоттом. Лица обоих мальчишек пылали от злости, они яростно смотрели друг на друга, кричали и размахивали кулаками. В конце концов взрослые развели их в разные стороны и спокойно поговорили с ними. Мальчишки сели в противоположные углы, все еще тяжело дыша. Пот стекал с их лиц. Но когда Скотт собрался уходить, он подошел к Эзре и сказал: «Спроси у своих родиелей, можно ли нам потом поиграть?» Эзра улыбнулся и ответил: «Конечно!», - а потом спросил нас: «Можно нам Скоттом поиграть?»

Дети обладают удивительной возможностью «уходить» о сложностей, гнева и «плохих» чувств. «Способность ухода» - именно та черта, которая позволяет прощать друзей снова играть с ними после ссоры или драки. К несчастью, это качество не всегда поощряется. Например, в школе, учитель, исповедующий строго арифметический подход к успехам ребенка, не может полностью оценить прогресс ученика. Родители иногда пытаются учить детей «привыкать» к болезненному опыту, желая, чтобы те запомнили жизненный урок, тогда как сами дети хотят побыстрее забыть неприятное и жить дальше. Глядя на своих сыновей, мы поняли, что это очень здоровый подход. Мы предлагаем попробовать упражнение, которое поможет ребенку развить его «способность ухода».

Упражнение 6.2. «Из зыбучего песка». Время: 5-7 мин. Возраст: 8-10 лет.

Цель: усиление самоконтроля, помощь в творческом решении проблемы.

1. Постарайся, когда ты расстроен, осознать, почему это произошло и в чем выражается. Например: «Я злюсь, потому что он опять взял мою игру без разрешения. Я чувствую злость в груди».

2. Измени свою обычную реакцию (теряешь терпение, выходишь из себя), сказав: «Зыбучий песок». Это слово описывает ощущение «застревания», «засасывания» проблемой. Если мы «застрали» на чувстве злости, мы не можем из него выбраться, как из зыбучего песка. Сказав «Зыбучий песок» мы напоминаем себе об этом и понимаем, что необходимо что-то изменить.

3. «Что-то изменить», - значит, перестать быть участником и стать наблюдателем. Можно рассказать кому-нибудь о своих чувствах: «Когда ты так поступаешь, я чувствую себя вот так». Это - проявление власти над собой, а не демонстрация собственной уязвимости.

4. Если ты слишком расстроен, чтобы посмотреть на себя со стороны, сделай глубокий вдох или пройдишь. Можешь сказать: «Я поднимаюсь над этим (назови чувство). Я ухожу от него, а не «застреваю» в нем». А потом займись своими делами.

Как мы уже упоминали в главе 2, «утверждение» - это метод, помогающим детям чувствовать себя лучше и избавляющий от дурных мыслей. Другим способом является моделирование «способности ухода», которое ярко выражено в следующем примере.

Саманта уже несколько недель ходила в детский сад. Но однажды утром, когда мама Грета привела ее в группу, девочка разрыдалась.

«Мамочка, мамочка, не уходи!» - плакала она. Воспитательница Саманты оказалась умной и доброй женщиной, она отвела девочку в сторону и попыталась успокоить. Через несколько минут Грета ушла. По дороге на работу она все думала о волнении, которое испытала при расставании с дочкой, и о том, как оно исчезло благодаря помощи воспитательницы.

Когда Грета пришла вечером забрать Саманту, то удивилась тому, что девочка по-прежнему расстроена. И снова воспитательница и мать пытались поговорить с Самантой, которая в конце концов призналась, что у нее просто были «все эти противные чувства». Грета вспомнила, что похожий случай уже был. «Ты говоришь, что у тебя плохие чувства. Давай попытаемся избавиться от них и займемся утверждением».

Саманта обрадовалась и начала произносить «утверждающую» фразу: «У меня плохое настроение, но оно уйдет и никогда больше не вернется». Она повторила это несколько раз и почувствовала себя лучше. Затем она изменила фразу на: «Когда эти плохие чувства уйдут, я смогу рассказать «о том, что меня волнует». Казалось, что лед внутри Саманты растаял, морщинки со лба исчезли. По дороге домой она несколько раз повторила: «Плохие чувства уходят. Когда они совсем исчезнут, я расскажу, что меня волнует» и еще: «Я уже большая». Через некоторое время девочка согласилась с мамой, что не стоит больше говорить о плохих чувствах, потому что они уже исчезли.

Чувства Саманты изменились, когда она осознала «плохие» или тревожащие ее мысли. Чтобы избавиться от них, она должна была признать их существование.

Ребенок с неразвитым представлением о своем «Я» пользуется негативными мыслями и словами, чтобы унижить себя. Он говорит: «Я слабый», или: «Я глупый», «Никто меня не любит», вместо утверждений «Я сделал глупость, но вообще-то я умный».

Процесс изменения Саманты состоял из нескольких шагов. Первым шагом было осознание проблемы, вторым - устранение, третьим - положительное утверждение. «Уход»

предполагает, что ребенок позволяет себе выбросить из головы прошедшее и измениться. Мы еще раз напоминаем, что «уход» - это положительное действие. Механическое повторение утверждений без предварительной подготовки, это то же, что и наложение повязки на большую рану без ее обработки - только условная помощь.

Использование утверждений должно также сопровождаться работой воображения, упражнениями на дыхание, релаксацией и другими методами. Малыш в баскетбольной команде может играть лучше, чем более старшие дети, если он чувствует себя большим и видит свои успехи. Научившись говорить: «Думаю, я могу», человек способен меняться.

Мы предлагаем вариант упражнения «Мыльные пузыри» (упр. 2.7), которое поможет ребенку «утвердиться» в своих силах.

Упражнение 6.3. «Утверждение». Время не ограничено. Возраст: 9-11 лет. (Маленькие дети могут выполнять это упражнение с родителями).

1. Обрати внимание на свои ощущения, когда ты расстроен.
2. Повтори громко вслух: «Я несчастен, потому что...»
3. Возьми два листа бумаги, озаглавь первый: «Я несчастен, потому что...» и напиши почему. Например: «Учительница задает слишком много домашнего задания». Озаглавь второй лист утверждением: «Я сделаю домашнее задание, и у меня будет время поиграть».

Таким образом, у тебя два предложения. Повторяй только второе из них-«утверждение» - громко по несколько минут каждый вечер перед сном.

4. Ты заметишь, что через какое-то время негативное утверждение слегка потеряет для тебя значение. Если этого не произойдет, перепиши утверждение и повторяй снова.
5. Отметь все изменения, происшедшие в твоём настроении. Ты можешь прибавить их к своему утверждению.

Конькобежец Ден Янсен, проигравший сначала на Олимпийских играх, через несколько лет все-таки завоевал золотую медаль. Утверждение, важная часть подготовки Янсена, придало ему ту уверенность, которой так не доставало в прошлом. По совету спортивного психолога Янсен начал подготовку на километровой дорожке. Каждый вечер перед сном он выполнял собственную версию «утверждение, повторяя: «Я люблю километровый забег». В результате Янсен получил золотую медаль именно на этой дистанции

#### «Отважное» сердце

Умение взрослых преодолевать трудности (и влияние его на наше здоровье) приобретается в детстве. Одно исследование, например, показало, что дети с поведением А- типа - сочетанием черт враждебности, конкуренции и нетерпения - страдают повышенным давлением и высоким уровнем катехоламина. Выяснилось также, что критика и наказание являются теми факторами, которые могут оказать вредное воздействие на «сердце» ребенка: их эмоциональное воздействие заставляет детей скрывать свои чувства доверять родите-

лям и окружающим, плохо себя вести, притекая к себе внимание, даже если этим вниманием будет наказание.

Взрослые могут снизить собственную враждебность с помощью релаксации, медитации, обращения к религии, юмора и общения, в котором больше сочувствия, чем критики. Таким образом, родители станут более «открытыми» и смогут доверять своим детям, которые непременно это оценят.

Еще один способ воспитать детей с «отважным» сердцем заключается в развитии у ребенка чувства собственного достоинства, признании его успехов и вознаграждении за усилия.

Например, учителям и родителям лучше приободрить ребенка, чем критиковать его. Доктор Иван Барзаков называет этот подход «обучающей обратной связью»: «Наши ученики преуспевают, когда мы предлагаем им другой способ решения проблем и хвалим за их попытки. Не существует "правильного" или "неправильного" пути в обучении, есть лишь постоянное совершенствование под руководством учителей или родителей».

Мы должны не только поощрять и поддерживать детей, но и учить их признавать как собственные, так и чужие достижения. Дети будут делать это лучше, следуя примеру родителей.

Мы часто думаем, что самоуважение у человека либо есть, либо - нет. Но можно взглянуть на это и по-другому, как на качество, которое мы можем выработать в себе. «Мышцы» самоуважения развиваются так же, как и физические - с помощью постоянной тренировки. Если сравнить чувство собственного достоинства с банковским счетом, то нужно ежедневно добавлять туда хоть немного денег. А когда у детей возникает «долг» - например, их дразнят ровесники или плохо написана контрольная, они обращаются к самоуважению, как к банковскому счету, черпая оттуда поддержку. И чем крупнее «накопления» на этом счету, тем больше мы должны добавить для его дальнейшего роста. Вот несколько способов приобретения чувства собственного достоинства:

- Принятие ответственности. Все дети могут выполнять работу по дому. Трехлетний ребенок сумеет накрыть на стол, шестилетний - убрать свою постель. Дети постарше справятся даже с приготовлением ужина раз в неделю.

- Изучение влияния наших действий. Когда дети понимают, что их поведение влияет на отношение к ним, они начинают делать выбор самостоятельно и осознавать ответственность за свои действия. Даже когда выбор неверен (например, ребенок решает посмотреть телевизор вместо того, чтобы лишний час позаниматься), он может быть поучительным, потому что позволит ребенку увидеть негативные последствия и, возможно, в следующий раз поступить по-другому.

Мы также поддерживаем детей, помогая им создавать различные утверждения: «Я часик позанимаюсь, а потом позвоню Джимми», или «Сейчас важнее позвонить Джимми, а потом я сяду за уроки».

- Научить детей устанавливать и достигать разумные цели для выполнения того, что для них сложно или очень важно. Помогите ребенку составить утверждения типа: «Я хочу по-новому украсить комнату. Сначала я уберу весь мусор из шкафа и из-под кровати. Затем мы вместе с мамой наклеим новые плакаты». Уборка комнаты может быть неприятным занятием для ребенка уже из-за того, что он вынужден пожертвовать временем для игры, но конечный результат, - чистая и заново оформленная комната, - будет для него важен,

если малыш примет участие в процессе наведения порядка. Наградой ребенку станет не только чистота и порядок, но и уверенность в собственной состоятельности.

Вот упражнение, которое поможет детям обнаружить свои скрытые таланты и тем самым повысить чувство собственного достоинства.

Упражнение 6.4. «Собственный девиз». Время не ограничено. Возраст: 9-12 лет.

Цель: самопознание и раскрытие своих способностей.

Придумай девиз, в котором было бы два слова: характеризующее тебя имя прилагательное, начинающееся с той же буквы, что и твое имя. Например: «Потрясающий Павел». Представь соответствующий этим словам цвет и твое любимое занятие, например, игру в баскетбол, рисование и т. д.

Когда Шейла предложила выполнить это упражнение в школе, десятилетний Стефан заявил, что он не может придумать про себя ничего хорошего: «Я ничего не люблю, и вообще, я не могу придумать слово на "С"». Учительница и одноклассники стали предлагать разные варианты, но ему ни один не понравился. «Я глупый», - твердил мальчишка. Друзья подбадривали его, и, наконец, все-таки он придумал свой девиз: «Спортивный Стефан», - и нарисовал рядом мотоцикл. Так Стефан отыскал в себе талант, который Шейла и его учительница использовали для развития уверенности мальчика.

Для того, чтобы помочь ребенку «организовать» мысли, можно предложить ему создать зрительный образ плана будущих успешных действий, именуемый еще «картографией» или «построением». В своих книгах педагог Ненси Маргулис описывает подобный метод, который она использовала, чтобы помочь ученикам решать задачи, планировать деятельность и реализовывать замыслы. Маргулис предлагает, как только у Вас появилось намерение что-то сделать, написать главную идею на большом альбомном листе. Затем нарисовать ветви или линии от центра и записать дополнительные мысли. Так можно планировать семейное путешествие. Главной идеей будет «Дисней Ленд», а дополнительными «Что взять с собой?» и т.д. План такого рода можно использовать во время семейного обсуждения. Это творческое и приятное занятие одновременно учит детей нести ответственность за свои поступки: «Они поймут тогда, что у них есть собственное дело», - говорит Маргулис. Однажды она работала с девочкой по имени Серика, которая нарисовала план, где главной идеей было желание «Справиться с этим». Серика не называла свои проблемы, но очень хотела их разрешить. Она нарисовала извилистую дорогу, выходящую из центра круга. Это напомнило девочке, что раньше она уже принимала решения, которые себя оправдывали. Таким образом, ей было откуда черпать опыт и силы.

Планы помогают развитию творческих навыков и повышают уверенность ребенка, показывая, что он может справиться с проблемой и принять собственное решение.

Мы предлагаем вам план, который вы можете использовать вместе со своим ребенком. Мы назвали его «Разум и материя», потому что ум всегда способен найти решение проблемы.

Упражнение 6.5 «Разум и материя». Время не ограничено. Возраст: 7-11 лет.

В центре большого листа бумаги нарисуй круг. Выбери тему (например, «Домашняя работа» или «Спортивная секция»).

Помни, что ты рисуешь план, чтобы решить какую-то проблему (например выполнить домашнее задание и посмотреть телевизор).

Напиши тему в центре круга, затем нарисуй выходящие из него ветви или линии. Для каждой линии выбери фломастер другого цвета. Затем записывай все, что приходит в голову по выбранной теме (например, «расписание: 15.00-16.00 - домашнее задание, 16.00-16.15 - игра на рояле»).

Когда закончишь, приступай к выполнению.

Лучшее лекарство?

Еще одним способом развития чувства собственного достоинства и смелости является юмор. Говорят, что смех лучшее лекарство, поэтому стоит поддерживать жизнерадостность детей и веселиться с ними вместе, помогая понять, в каких случаях подурчиться бывает хорошо и приятно, а в каких - неуместно.

Исследования доказали, что смех сильно влияет на физиологию: если ежедневно три минуты смеяться, то эффект вентиляции легких и тренировки сердечно-сосудистой системы при этом можно сравнить с десятью минутами активной гребли на байдарке. Когда мы смеемся, у нас несколько падает кровяное давление, уменьшается напряжение мышц, успокаивается дыхание, то есть наблюдается эффект релаксации.

В книге «Анатомия заболевания» Норман Казинз вспоминает, что когда он болел и не мог даже повернуться в постели (у него было воспаление связок и спинного мозга), десять минут смеха давали ему возможность часа два не чувствовать боли и спать спокойно.

Таким образом получается, что смех потенциально снижает стресс.

Комедии, юмористические книги и все смешное помогает снять напряжение у детей.

Смех может быть мощным противоядием от губительного стресса, приводя в движение каскад взаимодействий духа и тела. Доктор Ли Берк и его коллеги показывали группе пациентов очень смешную кинокомедию и исследовали состояние гормонального фона: количество адреналина, норадреналина, гидрокортизона. В результате обнаружилось, что у пациентов уменьшился уровень адреналина. Берк считает смех примером «полезного» стресса, так как его последствия - благотворны.

Одним из наиболее интригующих открытий стало то, что у пациентов, которым заранее говорили о предстоящей комедии, уровень гормонов стресса уменьшился еще до ее просмотра! Другими словами, так же, как наше тело способно предчувствовать несчастье, когда мы ожидаем худшего, или «запугиваем себя», оно реагирует и на ожидаемое удовольствие. Это открытие изумляет: ведь дети самостоятельно избавляются от стресса, просто предвкушая предстоящее веселье, например, любимую игру, поездку, фильм или посещение аттракционов.

Радость может быть очень простая и не требующая дорогих затрат. Дома у вас непременно должны быть вещи, доставляющие удовольствие детям: настольные игры, краски для рисования, музыкальные инструменты, веселые книги, любимые видео- и аудиокассеты. Некоторые обучающие игры, например, карточки со словами, помогают детям ощутить себя победителем и обрести уверенность и самоуважение. Также можно:

- создать собственные игры с карточкам и словами;
- устроить «субботний вечер старых фильмов» или посмотреть классику Диснея и Чарли Чаплина;
- создать гардероб из старой обуви или одежды и использовать ее для маскарадов и праздников;
- испечь печенье с сюрпризом и устроить вечеринку, чтобы отпраздновать неожиданную радость, например, выпадение снега в апреле или первую стрижку собаки.

### Эмоциональная грамотность

Многие психологи и педагоги полагают, что если дети эмоционально заторможены или расстроены, они не могут успешно учиться. И наоборот, если у них есть возможность выражать свои эмоции, они с большей сосредоточенностью отнесутся к заданиям. Чтобы помочь детям осознать свои чувства и научиться их соответственно выражать, были созданы специальные программы, сочетающие выработку социальных умений и тренинг по управлению стрессом. Этот подход назвали «эмоциональная грамотность». Он помогает детям обрести чувство собственного достоинства, справиться со стрессом и нормально общаться с другими людьми.

Одна из таких программ «Мысли, чувства, поведение: учебный план эмоционального обучения для детей и подростков», разработанная доктором Энн Верной, основывается на рационально-эмоциональной терапии (РЭТ). Смысл РЭТ заключается в том, что если мысли влияют на наши чувства и поступки, то, значит, мы можем научиться действовать и реагировать иначе. Ребенок, которого дразнят, может научиться пожимать плечами в ответ, а не расстраиваться и не лезть в драку. Программа предлагает уроки по управлению чувствами, мыслями и поведением, принятию себя, межличностному общению и решению проблем.

Уверенность, что дети могут реагировать на трудную ситуацию по-другому, придает им силы. Один мальчик из третьего класса выразил это так: «Я больше не робот. Я - это я».

Другая программа по эмоциональной грамотности, «Тренинг решения социальных проблем» (ТРСП), учит детей справляться со стрессовой ситуацией и межличностными проблемами. Исследования показали, что эта программа помогла улучшению поведения детей и их отношений с ровесниками. ТРСП состоит из нескольких шагов:

- остановись, успокойся, подумай, затем делай;
- назови проблему и свои чувства;
- поставь перед собой цель;
- подумай о разных возможностях решения;
- подумай о последствиях;

- выбери лучший план.

Вот комментарии учительницы и учеников шестого класса:

«Я была свидетелем того, как один из моих учеников вмешался в спор одноклассников и напомнил им, что существуют другие способы решения проблемы. Именно он сказал мне в начале обучения, что программа глупая и ничего не получится, а я предложила ему попробовать. После этого случая он заявил, что программа замечательная!»

«У меня была ученица, утверждавшая, что ее любимое развлечение-драка. К окончанию программы девочка помогала успокоиться детям, дерущимся в коридоре».

«Я думаю, что обучение детей программе "Остановись, успокойся и подумай, а затем действуй" оказало на меня большое влияние. Я обнаружила, что в стрессовой ситуации говорю себе: «Стоп!», медленно и глубоко дышу и пытаюсь придумать несколько решений проблемы».

«Программа показала, что мне необходимо больше ответственности и, главное, терпения - гораздо больше, потому что раньше у меня вообще его не было. Я кричал и ругался. А теперь просто думаю: Спокойно... Когда я вырасту, обязательно научу этим методам собственных детей».

Бет Шепард из Нью-Джерси сочинила песню в стиле рэп, в которой шуточно объясняет детям, как можно решить проблемы:

Рэп «Не волнуйся!»

Это очень легко и просто

Инструмент с действием тонким

Для каждого очень взрослого

И даже для очень ребенка.

Так вот, когда ощутишь ты в ужасе,

Что готов уже рвать и метать,

Тебе первым делом нужно

Взять - и ПЕРЕСТАТЬ!

Просто ПЕРЕСТАТЬ!

Вот так взять - и перестать!

А вторым шагом - не ленись,

Не разыгрывай больного,

Два раза глубоко вдохни,  
И вот - ты опять как новый.  
А третьим этапом надо  
Два слова сказать на бегу.  
Скажи себе: «Не волнуйся!»  
И оставь их в своем мозгу.  
Ну что же ты? «Не волнуйся!»  
Повторяй опять и опять,  
А когда совсем успокоишься,  
Можешь и перестать.

Этап четвертый - последний -  
Самый приятный для всех поколений -  
Похлопай себя по плечу  
И поздравь с концом волнений.

Попробуйте сами написать песню о вашем методе со стрессом.

Как правило, действия следуют за мыслями. Иногда мы меняемся, если делаем что-то по-другому (пятилетний ребенок учится без рева и требований спрашивать: «Пожалуйста, можно?); или если думаем по-другому («Я не ребенок. Только дети плачут, когда они хотят молока. Я попрошу как взрослая»).

В любом случае этот способ поведения предполагает смелость и подразумевает «способность ухода» от деструктивного поведения к конструктивному без агрессии.

Иногда дети развивают смелость под давлением обстоятельства своего рождения или воспитания, как это случилось с Рами, или преодолевая болезнь или увечье (мы смотрим это в главе 9).

С точки зрения темперамента некоторые дети смелее и оптимистичнее других. Мы думаем, что эти качества присущи, но особенности воспитания могут их от нас скрыть. Мы также уверены, что можем научить детей менять отношение «Не буду, не могу» на «Я знаю, я могу». Простое решение делать что-то лучше может стать первым шагом от пессимизма к оптимизму, и от неудачи к успеху.

Смелый ребенок знаком со многими сложными социальными проблемами и, став лидером, может сформировать здоровое окружение. Он сумеет приспособиться к далеко не идеальной обстановке (будь то переполненный класс или строгий учитель) и будет учиться на собственных ошибках. У него высокая самооценка и развитое чувство собственного достоинства, живя в настоящем он олицетворяет собой счастливое будущее.

В следующей главе обсуждается вопрос о том, как помочь детям комфортно чувствовать себя в обществе.

## Глава 7

Социальные связи: как научить ребенка общаться

«Однажды, когда Джордж ехал на коньках к дому

Марта, он споткнулся и упал. И сломал передний зуб...

Зубной врач вставил ему новый... Марта

увидела красивый зуб Джорджа и пришла в восторг.

Джордж! Ты такой очаровательный с новым зубом!

Джордж тоже был счастлив.

"Вот зачем нужны друзья", - сказал он. "Они всегда замечают хорошее и знают, как тебя приободрить."

"И они всегда говорят тебе правду", - сказала Марта с улыбкой».

«Джон и Марта», Джеймс Маршалл

Когда Эзре было шесть лет, он катался на санках и с ним произошел несчастный случай: малыш врезался в забор. Его отнесли в больницу и наложили дюжину швов.

Оказавшись дома, Эзра отказался говорить с нами о происшедшем. Потрясенный и взволнованный, он ворочался, пытаясь найти удобную позу, чтобы лечь. Проведать Эзру пришел его лучший друг Джереми. Вот их разговор:

Джереми: Больно?

Эзра: Да.

Джереми: Конечно, больно.

Эзра: Да, очень.

- Ты испугался? - спросил Джереми.

- Вроде того.

- Что же случилось?

- Я катился вниз и уже не мог остановить санки. Они врезались в забор и я здорово ударился. Разбил голову. Везде была кровь. Мама закричала: «На помощь!», но никого рядом не было. Она отнесла меня вверх на гору. Потом мы поехали в больницу на такси.

-- Я бы тоже испугался, - сказал Джереми.

- Да, и я испугался.

Постепенно напряжение исчезало с лица Эзры, и наконец он улыбнулся. Его плечи расправились и, казалось, он расслабился. Сразу после того, как Джереми ушел домой, Эзра спокойно заснул.

Поддержка друга помогла Эзре справиться с эмоциональным шоком. В социальных связях скрыты важные для ребенка ценности: дружба, сопереживание, дух коллективизма. Соединение с собственным «Я» помогает нам соединиться с «Я» других людей, внося значение и смысл в нашу жизнь. И наоборот, духовное соединение с другими, помогает нам соединиться с собой. Если мы не связаны с людьми то испытываем чувство одиночества.

Доктор Рейчел Наоми Ремен объясняет необходимость переживания серьезного кризиса в жизни (например, опасной болезни) для соединения с другими. «Изоляция - болезнь нашего времени. Но не нужно специально ждать кризиса, чтобы "приобщиться" к людям».

Считается, что социальные связи являются жизнеутверждающими и даже спасительными. Ученые считают, что чем больше их у нас, тем ниже риск смерти. Исследования, проведенные с жителями города Аламеда в Калифорнии, показали, что продолжительность жизни у людей, более «социально связанных» - семьей, друзьями и даже прихожанами в церковном приходе - была выше, чем у остальных.

Исследователи Стенфордского университета обнаружили, что женщины, страдающие прогрессирующим раком груди, жили дольше, если помимо курса лечения посещали группу социальной поддержки.

Связь с людьми может быть ключевым фактором в преодолении и предотвращении стресса. Доктор Дин Орниш, разработавший программу для больных сердечными заболеваниями, которая включает диету, упражнения, медитацию, управление стрессом и общение с группой поддержки, утверждает, что «по последним данным, чувство изоляции является фундаментальной причиной такой реакции на события, которая вызывает стресс».

Исследования на животных подтвердили влияние социальных связей на уменьшение стресса. В Стенфордском университете проводили опыты, на обезьянах, подвергая их действию электрошока. Было отмечено повышение уровня гормона стресса кортизола, если обезьяна была одна. Но когда в эксперименте одновременно участвовали несколько обезьян, уровень кортизола становился ниже. А если при этом обезьяны были еще и ровесниками, уровень кортизола вообще не поднимался.

Точно так же наши друзья, семья и знакомые могут уменьшить последствия стресса. Ощущающие их поддержку люди живут дольше и быстрее выздоравливают, чем те, у кого

слабые социальные связи. Это же относится к членам религиозных и различных социальных групп. Чувство общности с семьей, друзьями и миром поддерживает и детей в трудных ситуациях.

## Семья

Как говорила миссис Даутфайер, мифическая няня, сыгранная Робинот Уильямсом, существуют разные семьи: некоторые с одним родителем, некоторые с двумя. У одних детей есть приемные родители, у других - мачехи и отчимы.

Вне зависимости от своего состава, семья является важным социальным фактором для развития ребенка. Исследования семейного терапевта Долорес Каран показали, что существуют определенные черты, характерные для «здоровых семей», члены которых взаимодействуют друг с другом. Мы добавили к ним несколько своих определений. В результате получился вот такой перечень качеств:

- вместе проводят время
- делят ответственность
- общаются друг с другом
- имеют одинаковые убеждения
- знают, что хорошо и что плохо
- проявляют друг к другу уважение и доверие
- поддерживают друг друга
- уважают личность другого
- обладают сильным «чувством семьи»
- нормально общаются со всеми членами семьи
- помогают людям.

Примечание: даже в благополучных семьях одни дети обладают более развитыми социальными навыками, чем другие. Мы часто говорим: «Он - одиночка» об одних и: «Он - душа общества» о других. Если ребенок не может нормально общаться со своими ровесниками, или если он не может побыть один ему необходима помощь в выработке необходимых социальных навыков. Можно создать время «игры одному» для слишком общительных детей и наоборот, «время совместных игр» - для застенчивых.

Общение с ровесниками очень важно как коммуникабельным детям для самоутверждения, так и застенчивому ребенку для приобретения друзей.

## Семейный совет

Мы вместе с детьми специально создали семейный совет для решения проблем и разработки планов.

В течение недели каждый запоминает все то, что ему не нравится и от чего хотелось бы избавиться. Ожидание семейного совета позволяет нам держать свои чувства под контролем и не «выходить из себя» по пустякам.

Обычно наш совет проходит по выходным в свободное время. Мы пришли к выводу, что для него необходимо установить определенный день и час. В этот час все стараются не отвлекаться на телевизионные передачи и звонки телефона.

Совет по-очереди возглавляют разные члены семьи (маленьким детям могут помочь взрослые). Иногда председатель объявляет специальную повестку дня, например «Работа по дому» или «Можно ли брать вещи других без разрешения». Председатель начинает обсуждение и комментирует вопрос. Каждый член семьи может высказаться по этому поводу. Мы отмечаем колокольчиком окончание выступления. Семейный совет может помочь распределить работу правильно (а не взваливать ее на плечи только мамы), организовать систему памяток (и детям не нужно будет напоминать чистить зубы или брать с собой завтрак). Можно предоставить определенные привилегии (лечь спать попозже, чтобы посмотреть любимую телепередачу раз в неделю). Семейный совет помогает нам лучше понимать друг друга и разрешать конфликтные ситуации.

Несколько лет назад мы однажды заметили, что все начинаем терять терпение и выходить из себя по пустякам. Особенно дети, которые постоянно спорили и дрались. Мы немедленно собрали совет, чтобы разобраться в происходящем. На совете Шелдон сказал: «Пусть каждый выскажет свои предложения по поводу того, что могут сделать люди, когда злятся». Мы по очереди высказали свое мнение:

- Шейла: «Мыть посуду».
- Зах: «Подражаться подушками».
- Эзра: «Сказать другому, что ты чувствуешь».
- Шелдон: «Попрыгать».
- Шейла: «Пойти погулять с собакой».
- Зах: «Подурачиться и пошуметь».
- Эзра: «Послушать музыку»;
- Шелдон: «Выйти из комнаты, посмотреть на себя в зеркало и состроить гримасу».

Перечень этих идей был повешен на холодильник. Когда кто-то из нас начинал злиться, остальные советовали ему заглянуть в список, выразить свои чувства подходящим образом или внести новое предложение.

Вы можете попробовать этот подход для разрешения проблем в вашей семье. Используйте наш список или составьте свой.

Участие всей семьи в обсуждении проблемы одного из ее членов может подсказать ему гораздо больше вариантов решения, чем если бы он думал один.

Этот подход можно использовать и тогда, когда кто-то в вашей семье нервничает, например, ребенок перед контрольной. Проведите семейный совет и выясните, что вы можете сделать, когда волнуетесь. Попробуйте сосредоточиться на том, что тревожит всю семью. Мы, например, заметили, что по выходным наши дети постоянно ссорятся, потому что Зах просыпается раньше и мешает спать Эзре, и попросили Заха самому попробовать решить эту проблему. Он предложил, что можно делать, когда люди спят:

- одеться;
- почитать;
- порисовать;
- помечтать;
- помедитировать;
- приготовить завтрак.

Иногда семья должна встречаться, чтобы совместно повеселиться или заняться чем-нибудь сообща, например, разложить по альбомам старые фотографии. Вы можете пригласить присоединиться к вам друзей и соседей.

Предлагаем два упражнения:

Упражнение 7.1. «Семейные сокровища». Время не ограничено. Вся семья.

Цель: развитие чувства собственного достоинства, уважения к чужой собственности, щедрости, навыков общения. Развлечение.

1. Выберите ведущего. Он придумывает условия и устанавливает время «поиска сокровищ» (от 5 до 15 минут). Каждый игрок выбирает в доме 5-6 личных вещей, имеющих для него особое значение - «сокровищ». Это могут быть: перо павлина, ракушка, морской камушек, кукла, книга или игрушка.
2. Когда время закончилось, все игроки собираются перед «сокровищницей» (ей может быть большой картонный ящик). Дополнительно дети могут дать письменное определение своего «сокровища» (Открытка от любимой тети), а младшие могут его нарисовать.
3. Затем «сокровища» торжественно убирают в «сокровищницу». Родители или ведущие рассказывают о необходимости уважения к вещам других людей и о том, что забота о «сокровищах» - это забота о нас самих.

Упражнение 7.2. «Семейная стена». Время не ограничено. Дети от 6 до 12 лет и родители.

Цель: развитие самосознания и творческих способностей. Взгляд на себя, как на часть целого.

Это упражнение хорошо выполнять в выходные или дождливые дни.

1. Укрепите большой лист бумаги на стене комнаты.
2. Выберите фотографии, вырезки из журналов или другой материал, который может рассказать о вашей семье. Придумайте тему, например, «Семейный отдых», или просто последовательно разложите фотографии.
3. Распределите выбранный материал по листу. Приклейте картинки и фотографии. Подпишите их. Вы можете добавить любые сведения или даты.
4. Периодически добавляйте ценную информацию и новые фотографии. Отмечайте все важные события жизни вашей семьи: дни рождения, появление первого зуба у младенца, спектакль в школе, приобретение домашнего питомца.

#### Обучение сотрудничеству

Для многих детей самым главным в школе является дружба. Но отношения сверстников могут иногда быть жестокими и недружелюбными, поэтому родителям и учителям важно помочь детям научиться бережно и внимательно относиться друг к другу.

Обучение сотрудничеству происходит через совместную деятельность. Участие в ней способствует приобретению навыков общения, созданию чувства товарищества, умению ценить индивидуальность каждого.

Педагог Энн Мейерс учит детей уважать точку зрения других и высказывать свое несогласие подобающим образом. Она использует «круг дружбы», игру, в которой дети передают из рук в руки бархатное сердце. Тот, у кого сердце в руках, говорит что-нибудь доброе о ком-нибудь, находящемся в круге, например: «Спасибо тебе, Шерон, за то, что ты помогла мне написать незнакомые слова». Мейерс учит детей ценить одноклассников так же, как своих лучших друзей. Если кто-то хочет высказать неудовольствие, он делает это очень уважительно: «Мне не нравится, когда ты...», «Я бы предпочел, чтобы ты...». Например, «Ренди, мне не нравится, что ты берешь мой карандаш, не спросив разрешения. Я бы хотел, чтобы ты обратился сначала ко мне».

При обучении сотрудничеству у Мейерс, дети узнают о различных культурах и специальных социальных программах, таких, например, как сбор денег для бездомных и т. д.

#### Традиции: связь во времени и пространстве

Один из эффективных факторов обучения сотрудничеству - возникновение традиции, которая объединяет людей в единую духовную общность, а так же с другими членами общества. Традиция является связью между нами, обществом, смыслом существования и Богом. Достигая наивысшего развития, традиция становится священнодействием. Она свя-

зывает наши мысли с поступками. Посредством ее мы устанавливаем равновесие между телом, разумом и духом.

Большинство семей имеют собственные традиции проведения дней рождения, годовщин и праздников. Но часто даже не сознавая этого, мы привносим маленькие традиции и в повседневность. У детей может быть традиция ложиться спать, включающая в себя принятие ванны, переодевание в пижаму и сказку, рассказанную родителями. Мы можем традиционно праздновать свои небольшие достижения - хорошую оценку или победу в спортивной игре: дарить цветы или воздушные шары, писать поздравительные открытки. Одухотворенность здесь не всегда обязательна. Например, традиционный утренний завтрак - довольно земное занятие. Постоянство традиций вселяет в детей уверенность и помогает им разобраться в хаосе вокруг. Традиции способствуют восстановлению потраченных нервов и сил.

Многие семьи поднимаются над ежедневной суетой, произнося традиционную молитву. В нашей семье каждую пятницу мы отмечаем традиционную Субботу: зажигаем с печи, благословляем детей, а затем читаем молитвы над хлебом и вином (виноградным соком). Наши знакомые в Нортридже традиционно проводят встречи «благодарения» со своими четырьмя сыновьями. Дети благодарят родителей за все, что те сделали для них за неделю. Мы были так изумлены этой традицией, что решили перенять ее и даже развить. Наши дети благодарят нас и друг друга, а затем мы благодарим друг друга и детей. Высоко оценивая вклад каждого, члены семьи учатся принимать такие отношения не как должное. Благодарность может быть за что-то особое, например: «Спасибо, папа, за прогулку на санках. Это силно здорово», или «Спасибо, мама, за настойчивость, с которой ты уговаривала меня пойти в музей. Мне там ужасно понравилось». Или это может быть благодарность что-то привычное: «Спасибо за завтрак, папа», или «Спасибо за то, что подвезла меня в школу, мама». Мы благодарим детей за помощь в домашних делах: «Спасибо, что вымыл собаку», за инициативу: «Спасибо за то, что ты сам занялся домашним заданием без напоминания», за идеи: «Спасибо за предложение покататься на лодке» или просто за то, что они поделились с нами своими талантами и временем. А когда приходится нелегко, мы благодарим друг друга «за то, что ты есть на свете».

Семейный совет, описанный выше, является прототипом совета, составляющего часть «Программы Тайнств», разработанной в Калифорнии. Такой совет был предложен педагогом Джеком Циммерманом, автором «Программы Тайнств». Сейчас эта программа очень популярна в Америке.

В «Декларации задач» записано: «Характерное для современной молодежи деструктивное поведение возникает из-за слабого чувства собственного достоинства, социальной изолированности, стрессов и неумения принять решение. «Тайнства» призваны изменить положение вещей, предоставив ученикам необходимую информацию и помощь в приобретении навыков принятия решений. Еще важнее, чтобы молодые люди постигли чувства любви, значимости, силы, индивидуальности, самоуважения, радости и научились общаться друг с другом».

Во время Совета, совмещающего традиции различных культур, ученики передают по кругу предмет, например, «слышащий камень» или ветку и высказываются по очереди.

Совет помогает развить навыки «глубокого слушания», то есть понимания чувств и намерений людей. Глубокое слушание уничтожает привычку «реактивности» - тенденции прерывать говорящего, высказывать несогласие или враждебность, не выслушав до конца. Чудо Совета состоит в том, что даже тихие и застенчивые люди начинают высказывать соб-

ственную точку зрения, удивляя иногда своей мудростью. Чересчур активные - приобретают привычку слушать и слышать, что говорят другие.

Мы приводим пример влияния Совета на изменение ежедневных проблем. Говорит Энн Мейерс:

«Я нахожусь в круге с семиклассниками. Тринадцать ерзающих детей сидят на полу, готовясь к Совету. Спрашиваю, есть ли у кого-то особые пожелания по теме. По традиции каждый Совет чему-то посвящается. Сегодня у детей много предложений: «Я хочу посвятить его моей новой кошке», «Я хочу посвятить его бабушке, она в больнице», «Я - тете, она недавно умерла», «Я - маленькому братишке, мы только что закончили все процедуры по его усыновлению».

Выслушивая пожелания детей, я увидела основную тему, объединяющую их. Они хотели поговорить о своих близких, благословить и поддержать их. Каждый мог рассказать о переменах или потрясениях - рождении, смерти, болезни. Удивительно у них это получается! Я смотрю и размышляю, как маленькие люди искренно делятся своей любовью и заботой для создания атмосферы сердечности и взаимопонимания в классе».

Вы можете создать свою традицию, формальную или неформальную. Традиция поможет детям научиться сотрудничеству. Например, вы можете:

- вместе создать семейный фотоальбом, по очереди выполняя различные задания: кто-то будет фотографом, кто-то редактором или дизайнером. Можно посвятить альбом особому случаю в жизни: путешествию, крещению, окончанию школы, дню рождения или свадьбе родственников;

- например, в день рождения Эзры мы собрали фотографии всей его жизни, надписали их и сделали панно;

- пригласить гостей на праздничный обед, семейный совет или на совместное занятие музыкой или спортом и т. д.;

- попросить каждого гостя принести фамильный рецепт, а затем рассказать о его владельце за обедом.

### Ценность помощи

Помощь, оказанная детям, делает их более чуткими к нуждам других людей. Помогая, ребенок приобретает опыт влияния на ситуацию и чувствует связь с обществом в целом.

Когда дети и родители добровольно предлагают помочь даже в малом - будь это мелкий ремонт детской площадки или помощь инвалиду - они оказывают еще и услугу собственному здоровью, снижая своим поступком уровень тревоги за общественный порядок. Добровольцы говорят, что, помогая другим, они гораздо лучше себя чувствуют - это и есть «наивысшая ценность помощи». Конференция ученых и социальных работников пришла к выводу, что:

«Люди выигрывают, помогая другим; вера в то, что человек может изменить обстоятельства, влияет на продолжительность жизни и на состояние здоровья».

Там же было установлено, что альтруистические поступки снижают чувство беспомощности и депрессии. В книге «Стресс жизни» Ганс Селье употребляет термин «альтруистический эгоизм» или эгоистический альтруизм. Это - чувство тепла от совершения добрых поступков, которое может появляться вследствие выработки эндорфинов, естественных опиатов мозга. Те же чувства мы испытываем после бега или медитации. Альтруистические поступки обогащают не только нашу собственную жизнь, но и жизнь окружающих.

### Чувство общности

Прекрасным способом обучения сотрудничеству является групповая деятельность, например, совместная поездка на велосипеде или поход.

Мы предлагаем два упражнения для развития навыков общения:

Упражнение 7.3. «Рыба - Звезда». Время: 5-8 мин, Возраст: 7-10 лет.

Цель: развитие чувства общности с другими. Научиться понимать намеки и «следовать за лидером». Энергично растянуться и избавиться от усталости. Наладить взаимодействие в группе.

1. Соберитесь в круг (минимум-три человека). Это упражнение можно делать с друзьями, в семье или в классе.
2. Сядь, вытянув ноги в форме буквы «Л», твои подошвы ног касаются подошв соседей. Руки на коленях.
3. Выберите ведущего. Он начинает сгибать одну ногу. Вы повторяете его действия.
4. Ведущим каждый становится по очереди. Это упражнение можно выполнять под музыку.

Упражнение 7.4. «Клеточное дыхание». Время: 3-4 мин. Возраст: 7-12 лет.

Цель: развитие сочувствия и умения передать положительную энергию другому человеку.

1. Сядьте спина к спине на стульях или табуретках.
2. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию. Вы ощущаете спину соседа.
3. Пусть каждый представит, что он ощущает клетки кожи спины другого.
4. Что вы чувствуете? Получаете ли вы таким образом информацию о человеке?
5. Расскажите о том, что вы узнали друг о друге.

Ощущение себя в мире очень важно для ребенка. Процесс социализации начинается в семье, когда дети учатся общаться с другими и заботиться о них (например, о младших детях или домашних животных). Именно так дети избавляются от эгоцентризма («мир для меня») и учатся сопереживать.

Множество людей живут в этом мире вместе с нами. И насколько полноценна наша жизнь, во многом зависит от связей, которые мы с ними устанавливаем посредством добровольной помощи, традиций и иных социальных действий.

Ребенок может обрести союз с чем-то большим, чем он сам, если отправится в «героическое путешествие» - изменит свое восприятие, возьмет пример с мифических или реальных героев и исследует наследие человечества.

## Глава 8

Отправляясь в героическое путешествие

«Послушайте меня, дети Светлой Страны и

услышите о великих свершениях

прошедших веков... Века закона и науки

сохраняются в нашей памяти

Мы передаем королям

мудрость истории, напоминаем об уроках

прошлого для процветания будущего.

Послушайте рассказ о Сундиате,

Короле-Льве, который преодолел великие

препятствия и обрел величие»

«Сундиата, Король-Лев» Дэвид Висниевски

Так начинается рассказ о принце Мали-Сундиате, который жил во времена завоевания Африки, около 800 лет назад. Когда Сундиата был маленьким, он не мог ходить и разговаривать. Мачеха ненавидела маленького принца и выгнала его из дома. В изгнании Сун-

диату подстерегали страшные опасности, но, преодолев все преграды, он победил злого волшебника. Несмотря на произошедшие с ним несчастья, Сундиата приобрел власть, позволившую ему одержать победу над врагами. Вернув себе трон, он обратился к своему народу с пророческими словами:

«Ненависть изгнала меня из этой земли, когда я был беспомощным ребенком, не заслуживающим уважения и неспособным править... Сейчас я вернулся как настоящий король. С этого момента никто не посмеет вмешиваться в судьбу другого. Вам, вашим детям и детям ваших детей - всем хватит места на этой земле во веки веков».

Так все и произошло, и Сундиата, Король-Лев, правил Светлой Страной много славных лет.

Хотя детство Сундиаты было печальным, он сумел услышать зов судьбы, спас родную землю и поднял ее из руин. Покинув дом, он отправился в героическое путешествие, изменившее его самого и способствовавшее освобождению целого народа.

Когда мы видим, как другие реализуют свои идеи или достигают поставленных целей, мы можем тоже этому научиться, беря с них пример. Назовем это - «героическое путешествие». Такие путешествия направлены на развитие - умственное, физическое, социальное и духовное. Так же как мы оберегаем детей от вредного воздействия окружающей среды, мы пытаемся защитить наших сыновей и дочерей от влияния героев фильмов и людей, которые, так мы считаем, могут оказать пагубное воздействие. Многих родителей волнует обилие жестоких сцен в популярных мультфильмах, таких, например, как «Черепашки-ниндзя». Когда дети взрослеют, нас начинает беспокоить оскорбительное, и подчас расистское содержание песен бритоголовых рок-звезд.

Но подобное можно встретить на каждом шагу, поэтому и борьбе с этим мы скорее всего проиграем. Главным архетипом общества сегодня является Боец. Наша способность преодолеть любые трудности, «убить своего дракона» и поразить силы зла отражена не только в детских книгах, мультфильмах и игрушках, она воплощена даже в американском мифе. Детям нравятся колоритные образы разномастных героев с развитыми мускулами. На подсознательном уровне, они захвачены простым черно-белым отображением войны между добром и злом и чувствуют себя увереннее, когда силы добра побеждают. Родителям, конечно, Винни Пух нравится больше, но дети не считают его «крутым» по сравнению с рейнджерами и ниндзя.

Существуют разные мнения по поводу того, можно ли разрешать детям смотреть фильмы или читать книги о «крутых героях». Необходимо установить разумные правила. Невозможно запретить все шоу и комиксы (хотя мы, например, не разрешаем детям смотреть матчи по рестлингу в нашей семье). Однако, важнее, чтобы родители обсуждали вместе с детьми жестоких героев, сравнивая персонаж с образами других, добрых и отзывчивых. Необходимо много работать над собой, чтобы приблизиться к модели, которая нас восхищает, избавляясь при этом от собственной жесткости и агрессии.

Ученые утверждают, что обучение, способствующее развитию ребенка, происходит только тогда, когда детей поддерживают в их стремлении «вырасти» - преодолеть себя. Малыш творчески копирует жесты и действия тех, кто о нем заботится. И дети, и взрослые должны пытаться преодолеть себя.

В одной из школ Бруклина воспитанников учат имитировать и развивать достижения других детей. Например, шестилетний ребенок знакомится с ответственностью, глядя на

одиннадцатилетнего, вместе с ним прибирая кухню после завтрака. Двенадцатилетний ребенок, глядя прямо в глаза восьмилетнему, затеявшему драку, скажет: «Делай, как я, когда начинаешь злиться, а не так, как сейчас».

Негативное или асоциальное поведение детей сглаживается, когда они делят ответственность и обмениваются опытом новой манеры поведения друг с другом. Творческое «изображение» других создает новый стиль поведения и способствует иному восприятию себя. Учителям в этой школе не свойственно авторитарное поведение, и поэтому дети, в свою очередь, имитируют «неавторитарность». Подход этой школы к воспитанию основывается на теории развития известного русского психолога Льва Выготского. Цель воспитания по его теории - это соответствие способа обучения и интеллектуального, социального, эмоционального и культурного уровня развития детей.

Точно так же дома мы можем научить детей импровизируя имитировать сильные стороны членов семьи. Например, в нашей семье, Шейла - хороший организатор, Эзра принимает мудрые решения, Зах - творец, Шелдон - прекрасный миротворец. Поэтому, когда нам нужно принять непростое решение, мы спрашиваем Эзру, как бы он поступил в таком случае и стараемся делать подобным образом. А если нужно подойти к проблеме творчески, мы обращаемся Заху и воспроизводим его подход.

Так как дети фактически постоянно имитируют определенные ролевые модели, мы настоятельно советуем, чтобы у ребенка был наставник - взрослый друг, любимый учитель или родственник. (У наших детей есть «почетная бабушка» Мэри, которая всегда приходит поболеть за них на концерт или стадион).

### Внутреннее путешествие

Для лучшего взаимопонимания необходимо, чтобы дети вместе с нами участвовали в создании и укреплении традиций, посещали национальные достопримечательности. Героические путешествия приводят нас к идеалу общечеловеческой мечты, туда, где зарождается миф, они зовут нас к подвигам и переменам.

Путешествия могут начаться с поиска ролевых моделей и осознания того, что именно герои сделали для достижения своей цели. Так как образ героя выходит за рамки повседневной жизни, его действия не ограничены обыденными событиями. Идентификация с их безграничной силой позволяет детям подняться над реальностью и прикоснуться к идеалу. (Под идеалом мы понимаем всемогущество героев и их благородные цели).

Как писала Керол Пирсон в книге «Герои внутри: шесть наших прототипов»: «Они отправляются в путешествия, сражаются с драконами и находят сокровища собственного «Я». И хотя иногда чувствуют себя одинокими во время своих путешествий, наградой им является чувство товарищества, уверенность в собственных силах, связь с родной землей».

В своих книгах Джозеф Кэмпбелл описывает героев разного типа, и благодаря ему мы можем познакомить наших детей с мифическими героями. Во-первых, в мифе или рассказе существует боец-победитель, олицетворяющий творческий процесс борьбы с постоянно меняющимися препятствиями. Его враг, монстр или тиран, способен убивать драконов и творить ужасные дела. Как и в рассказе о Сундиате, враг обязательно побеждается героем-бойцом, находящимся в гармонии с силами и возможностями божественного провидения

или живого Бога. Поединок героя - постоянное разрушение вновь появляющихся препятствий.

Старый и Новый Заветы содержат рассказы о великих людях, побеждающих всемогущих врагов: об Аврааме, отрешившемся от варварского идолопоклонничества своего отца и отправившемся на поиски единого бога; о Давиде, убившем пращой гиганта Голиафа; об Иосифе, одном из двенадцати сыновей Иакова, которого ненавидели братья, продавшие его в рабство египтянам. Однако дар Иосифа к предвидению сделал его советником фараона. Он поднялся из унижения и стал великим прорицателем, вождем, героем-спасителем. Возможно, самым великим подвигом его было прощение и спасение отца и братьев. Иосиф помог им, а не отверг в трудные времена. Герои-спасители часто побеждают своих врагов, оказывая помощь даже злым людям.

Религии древности знакомят нас с божественными героями (такими, как индийские Кришна и Рама) или людьми, выполняющими божественные предначертания (например, Моисей, царь Давид и апостолы). Рассказы о них вдохновляют детей. Знакомство с такими героями можно начать с популярных персонажей, творящих добро, а потом перейти к высшему племени, чья главная цель - не просто победить врага, но и спасти людей. Герои-спасители помогают людям физически и духовно. Они считаются божественными или полубожественными существами, обладающими огромными силами: могут предсказывать будущее и изменять судьбу. Такие герои существуют во всех мировых культурах от Африки до Океании и типичным примером является Джикарилла Апачи, Убийца Врагов, заявивший: Мир такой же большой, как мое тело. Мир такой же большой, как и мой собственный. Мир такой же большой, как мои молитвы». Этот тип героев обладает сверхъестественной силой и владеет волшебством, напоминающим современные методы: утверждение, воображение и т. д.

Герои-святые идут дальше спасителей. После выполнения задачи освобождения человечества они доживают свои земные дни, становясь существами высшего порядка. Их земная миссия выполнена, они находятся на полпути к раю.

### Герои реальной жизни

Родители могут очень помочь своему ребенку, рассказывая семейные истории, которые передаются из поколения в поколение. Дети легко отождествляют себя с историческими предками, которые, например, первыми приехали в страну. Многие из прауродителей пережили тяжелые времена, но все-таки мечтали о том, как улицы их страны будут вымощены золотом, а дети обретут в своей жизни счастье.

Мы можем отождествить себя с героями, достигнувшими высоких целей, преодолевшими предрассудки или болезнь, такими, например, как Мартин Лютер Кинг.

Сегодня дети восхищаются знаменитостями самых различных областей, отождествляя спортсмена или артиста с его достижением - способностью точно бросать мяч или хорошо играть на гитаре, - а не с его моральными ценностями (хотя некоторые звезды спорта бесспорно обладают героическими качествами, например, Артур Эш). Нас часто привлекают коммерческий успех, благополучие и слава, но героические качества помогают добиться успеха во всем. Неудивительно, что на стенах комнат маленьких поклонников висят плакаты, изображающие, например, супер-звезду баскетбола Майкла Джордана, который, ка-

жется, преодолел гравитацию и летит в воздухе. Но многих привлекает и привязанность Джордана к своей семье.

Мы полагаем, что важно рассказывать детям о тех, кто обладает «героическими» качествами, которые ценим мы сами. Джеффри Кэнэда, глава центра ребенка и семьи, организации, помогающей малоимущим, говорит: «Я хочу быть кумиром детей... Герои, обладающие сверхъестественной силой, нужны ребенку здесь, в Нью-Йорке. Они существуют для того, чтобы убивать драконов и монстров, с которыми ежедневно встречаются многие дети».

Ребенок должен знать, что настоящий герой - не Рэмбо, а человек, который находит мирное решение сложных и запутанных проблем.

### Создание собственных мифических героев

Дети могут заглянуть внутрь себя и побродить в пышных садах собственного воображения. Там они встретят мужественных и верных героев, которых создает их фантазия, или которые появляются, по словам Карла Юнга «из общего подсознания» или из «божественных областей» по определению древних религиозных культур.

Выполнение забавных и живых поз хатха-йоги поможет детям почувствовать себя богатырями и героями.

Эти позы называются «Поза героя» и «Поза воина».

Упражнение 8.1. «Поза героя». Время: 1 мин. Возраст: 6-12 лет.

Цель: растягивание торса и ног. «Раскрытие» тела, подготовка к выполнению ежедневных задач.

«Поза героя» является подготовительной к «Позе воина».

1. Сядь на корточки, колени вместе.
2. Опустить ягодицы на пол: голень параллельна бедру, ступни прижаты к полу. Если неудобно, подложи под ноги свернутое одеяло или полотенце.
3. Сделай вдох, вытягивая руки за голову. Потяни пальцы рук вверх, выдохни, опуская руки. Повтори это два или три раза в течение одной минуты.

Упражнение 8.2. «Поза воина». Время: 2 мин. Возраст: 6-12 лет.

Цель: концентрация энергии и укрепление мышц. Убеждение в существовании внутренней и внешней силы.

Эта поза поможет начать день, чувствуя себя воином духа, тем, кто борется с внешними и внутренними врагами (например, сражаться за то, чтобы думать о себе хорошо).

1. Встань прямо, вытянувшись. Ноги - на ширине плеч, выдвини левую ногу перед собой, а правую назад и в сторону под углом 60 градусов (или обопрись о стену).
2. Сделай вдох, поднимая руки за голову, сложив ладони на расстоянии 5 см от затылка.
3. Выдохни, медленно наклоняясь к левой ноге.
4. Вдохни, распрямляясь от основания позвоночника.
5. Выдохни, сгибая левое колено, пока бедро не будет параллельно полу.
6. Замри, считая до двадцати, дыши животом. Мягко выпусти напряжение из спины и плеч, повторяя про себя: «Я - воин, готовый встретить день мужественно и исполненным сил». (Или придумай свою фразу).
7. Повтори эту позу, начиная упражнение с правой ноги.

Упражнение 8.3. «Воин в движении». (Вариант упражнения 8.2.)

Из основной позиции «воина» ты шагни в сторону, разводя руки буквой Т:

1. Прочно поставь правую ногу на пол, несколько впереди левой ноги. Пятка правой ноги должна быть на уровне центра левой стопы.
2. Сделай вдох, разведя руки: правую - вперед, левую - назад.
3. Выдохни, поменяв позу так, чтобы твое правое бедро оказалось параллельно полу, а колено над пяткой.
4. Напряги левую ногу, упираясь пяткой в землю. Голову держи прямо, затем поверни ее в одну сторону, в другую..., вернись в первоначальное положение. Замри, изображая неподвижного воина.
5. Тридцать секунд повторяй фразу воина, например: «Я готов встретить день, исполненным силой и отвагой настоящего воина».

Нарисуй себя в виде воина и красиво напиши заветную фразу.

Если бы мы создавали идеальных героев для современных детей, то походили бы на своих мифических предков (миссия которых была более глобальна). Мы называем этих героев «планетарными». Они помогают разрешить земные проблемы, например препятствуют разрушению озонового слоя, или ведут борьбу против нищеты, преступлений, загрязнения окружающей среды и расизма в большой войне с человеческой ограниченностью.

Планетарные герои, извлекая опыт из истории, могут помочь всему миру избежать ошибок.

Пусть дети создают, представляют или рисуют этих героев, а мы будем руководить подобными играми. Мы беседовали со многими детьми об их кумирах. Шейла проводила специальные занятия по созданию супергероев. Вот описание такого занятия с группой второклассников:

Стены класса пестрят детскими рисунками. В одном углу - подушки и коврики, в другом - парты. У детей перемена, и они дурачатся. Несколько мальчиков вертятся, как трансформеры, толкая соседей.

Шейла решила использовать энергию веселящихся детей для создания героев. Она предложила им представить себя в виде спасителей планеты: «Вы можете быть гигантским мусоросборником или пылесосом». Ребята заинтересовались этим, и по классу стали двигаться героические машины.

Некоторым, особенно девочкам, было сложно придумать своего героя. Они могли вспомнить только персонаж из фильма или рекламы. Шейла предложила таким детям представить себя героями, наделенными качествами, которые хотел бы иметь каждый из них (например, красотой, добротой, силой и великодушием), и предложила упражнение, основанное на направленном воображении. В результате появились герои и героини, соединяющие в себе «мужские» черты воина и мягкие «женские» качества. Дженнифер, например, нарисовала «Джуди - волшебную медведицу», обычную на первый взгляд, но способную совершать великие подвиги: летать по воздуху и собирать пылесосом грязь из атмосферы.

Тейвор соединил в своем персонаже мужской и женский характер. Он придумал робота «Женщина-руки» и написал такой рассказ:

Что может делать робот «Женщина - руки»

«У нее специально очень большие руки. Она наводит порядок в комнате за одну секунду. Она может сделать твою домашнюю работу за две минуты, за один день - убрать всю планету. Она отправляет грабителей и плохих людей в тюрьму. Когда женщина обнимает тебя, у нее появляется волшебная сила, которая излечивает любую болезнь за пять минут. У нее брызгалка в носу для Дня Всех Дураков и ... если где-то пожар, женщина открывает глаза и оттуда льется вода и гасит пламя. В соревнованиях на самые громкие хлопки она всегда получает первый приз из-за своих больших рук. Поэтому у нее так много медалей. Конец. (Тейвор, 9 лет)

Ученики другой школы тоже рисовали героев. Шейла предложила использовать свои инициалы и представить, что они творят нечто могущественное. Некоторые рисовали уверенно, как будто образ жил в них давно, и они только ждали момента запечатлеть его на бумаге. Другим потребовались усилия. Шейла предложила сначала представить качества, которыми хотели бы обладать сами дети. Затем они позанимались направленным воображением и в результате нарисовали воображаемых героев, например, звезд баскетбола в прыжке или рок-певцов. После работы ученики по очереди вставали перед классом, показывали свои рисунки и объясняли их связь с собой. Сначала дети смущались, но по мере обсуждения экстраординарных фантастических свойств, почувствовали вдохновение.казалось, они только что открыли свой героический потенциал, который могли продемонстрировать всем.

Упражнение 8.4. «Желаемый портрет». Время: 10 мин. Возраст: 4-8 лет.

Цель: развитие чувства собственного достоинства и тренировка творческих способностей. Обучение умению рассуждать о смысле жизни.

1. Раздели пополам большой лист бумаги. На левой стороне нарисуй свой портрет.
2. На правой стороне нарисуй желаемый портрет - каким ты хочешь быть. Он может отражать определенную цель, например: «Я хочу танцевать более грациозно», «Я хочу бегать быстрее» или «Я хочу стать космонавтом/балериной/ пожарником».
3. Подпиши оба портрета: «Настоящий я в семь лет» и «Каким я хочу быть». Повесь портреты. Можешь здороваться с ними несколько раз в день.
4. Напиши пару предложений о том, как ты собираешься достичь нарисованной цели.

Развитие героических свойств может происходить и в школе, и дома.

Например, в гимназии Маргарет Аллен в Нешвилле существует проект «Суперребенок», в котором «обычные» и «отстающие» ученики вместе создают и разыгрывают спектакли о сверхгероях. Эти пьесы помогают развитию дружбы и взаимопомощи. Например, ученик с дефектами речи или слуха учит других объясняться, используя знаки и жесты. Мать одной девочки написала, что дети пели о том, что они -«Супергерои в суперплащах, летающие по воздуху и совершающие сверхподвиги, спасая Вселенную».

В течение года дети «с проблемами в учебе» помогают детям «с проблемами на завтрак» или «в спортивном зале». Это увеличивает их чувство собственного достоинства. Каждый может ощутить себя и помощником и получающим помощь.

Совместное воспитание детей с умственными расстройствами и обычных помогает всем им понять, что для человеческих возможностей нет границ. Участие в постановках позволяет всем развиваться умственно и физически.

Дети могут отправиться в героическое путешествие, раскрывая свои способности в школьной пьесе или на уроке рисования. Используя свое воображение на сцене, они замечательно справляются с тем, что обычно не получается в жизни. Например, исполняя главную роль, застенчивый ребенок становится менее робким.

Преобразование воображаемого в реальность, соединение «внутреннего Я» и внешнего мира, приобретение героических качеств «супергероев» придает ребенку силы. Он узнает, что может стать лидером, творцом и изменить мир.

Отправляясь в героическое путешествие, выполните предложенные в этой главе позы йоги. Выберите любые упражнения по медитации, релаксации, воображению или другие способы, которые помогут вам выйти за пределы повседневности.

Вместе с детьми вы можете встретиться с друзьями, родственниками или знакомыми, которые, по вашему мнению, ведут жизнь явных или незаметных героев, например с соседом, работающим в доме престарелых или приюте.

Пусть ребенок придумает свой рассказ о герое. А вы - свой. Вот история одного мальчика:

Капитан Планеты и Обитатель Болот

Жили-были два супергероя. Они ничего не делали, но у них была секретная миссия спасти Землю от злых Нелюдей. Злые Нелюди пытались отравить Землю, распространяя над ней ядовитые вещества. И как-то раз раздался сигнал тревоги. Тогда герои сказали: «Мы обязаны спасти Землю».

Они сели в ракету и полетели. Когда они прибыли, то стали воевать с Нелюдями. Нелюди пытались бросать в них ядовитые отходы. Скоро Нелюди были разбиты. Герои сказали: «Эй, люди! Мы их победили! Конец».

(P.S.) Нелюди проиграли. (Илан, 7 лет)

Ученики третьего класса создали героев, которые помогали детям и улучшали мир.

Вот герои, которые помогали детям:

Четыре близнеца, Мэгги, Лола, Лили и Анна. Они разделяются, и Мэгги помогает тебе в школе, Лола щелчком пальца достает из воздуха деньги, Лили предсказывает будущее, а Анна обладает всеми силами на свете.

Мистер Домашнее Задание. Если вы закричите: «Домашнее задание», - он войдет в окно и скажет: «Я сделаю любое задание!», - и все будет правильно, потому что он - очень умный. А еще Домашнее Задание приносит конфеты, чтобы тебе было чем заняться, пока он делает уроки.

Герои, которые помогают изменить мир:

Боец из сплава жидкости и металла может превратиться во что угодно, к чему прикасается, за исключением ложных механизмов.

Человек-ничто умеет все на свете, но в основном очищает планету и делает ее лучше.

Могущественный Бриллиант может все и превращает врагов в бриллианты. Он предсказывает будущее и очень хорошо слышит.

Человек-кнопка может сделать все, чтобы помочь, но только тогда, когда нажмешь одну из его кнопок.

Мистер Глаз, Видящий Героя умеет видеть на много километров вперед, и если что-то плохо, он поговорит со всеми людьми, чтобы они прекратили сражаться. Он также Большое Лицо и дает людям работу.

Вытягивающаяся Сюзан видит и слышит все за 70 километров (и ближе). Она может вытянуть руки и ноги на 25 метров (и ближе). Ее волшебные волосы позволяют ей летать. Ее сила может спасти людей и помочь им в беде. Она пробегает 40 километров в час.

Останавливающий Проблемы использует ракетный двигатель, мирное ружье, лекарственное ружье, ружье земного равенства, ружье чистки и ружье прекращения преступлений.

Помощник в Учете обучает людей всему, используя мозговое ружье и книжное ружье..., делает все домашние задания по чтению. Четырехтысячелетний старик выполняет все домашние задания по географии и биологии.

Большой Рот - задания по языкам. Человек-математика решает все задачи.

Суперптица летает над миром и спасает людей, которые в беде.

Мистер Глаз наблюдает за людьми и помогает, если у них что-то не получается.

Будь Здоров спасает от болезней.

Мега Целитель спас 8189 людей от рака и 5022 человека от СПИДа. Он творит чудеса с наркоманами и именно так стал Мега Целителем.

Суперкосмонавт заполняет ракеты наркотиками и болезнями и отправляет их в космос.

Большие Пальцы могут перенести человека повсюду, он не использует топлива и не загрязняет окружающую среду.

Мирный Человек живет в жерле вулкана. Когда мэру нужна помощь, вулкан открывается и Мирный Человек выходит.

## Глава 9

### Особые случаи

«"Будет больно, Джордж, - сказала медсестра,-но только мгновение".

Она взяла его руку, и Джордж вскрикнул.

"Но игла тебя еще и не коснулась, - засмеялась

девушка, - ну, вот теперь все. Не больно, правда?"

И действительно, совсем не больно.

В любом случае, все было уже позади».

«Любопытный Джордж в больнице»

Маргарет и Х. А. Рей совместно с

Центром детской медицины. Бостон

Как и любопытный Джордж, многие дети могут заболеть или попасть в больницу. К счастью, это обычно ненадолго. Однако, проблемы здоровья могут вызвать стресс. Упражнения для духа и тела особенно полезны для детей:

- обычно здоровых, но попавших в больницу или тех, кому требуется сделать операцию;
- с хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, раком);
- с отклонениями в физическом, умственном, эмоциональном развитии, которым требуется специальное обучение и лечение;
- перенесших физическую или моральную травму (жестокость, несчастный случай, конфликты в семье).

Описание использования упражнений для каждой из этих групп потребует отдельной книги. Здесь же мы предлагаем ознакомиться с возможными методами, а в конце главы расскажем о специальных играх для здоровья, особенно касающихся детей с отклонениями в развитии.

Мы намеренно не включили упражнения для детей с особыми медицинскими показаниями, сделав это по совету педиатров, которые занимаются с такими детьми сами.

По многим причинам мы рекомендуем в случаях каких-либо отклонений у ребенка искать специалистов. Главной является опасность установления неправильного диагноза. Например, профессор педагогики доктор Карен Олнесс обследовала 200 детей, специально направленных к ней для изучения влияния упражнений на релаксацию и воображение. Она обнаружила, что 25% из ее маленьких пациентов имели ранее не установленное серьезное физиологическое нарушение. Так что, если у вашего ребенка частые головные боли, пройдите медицинское обследование.

Когда диагноз установлен, попросите врача порекомендовать специалиста, знающего как преподавать упражнения по релаксации и воображению. Обсудите с ребенком вопрос пользы и целесообразности таких занятий.

Вместе со специалистом дети смогут выбрать упражнения, которые им больше всего подходят. По словам педагога доктора Дэниела Коэна, «чтобы упражнения принесли положительный результат, преподавать их должен врач-специалист, подготовленный специально для использования этой методики».

Когда ваш ребенок в больнице

День Первый

В моей палате девочка, у которой на лице синие пятна, она почти лысая. Вот вошла милая сестра Джорджетт. Она измерила мне давление. Сейчас пора сдавать анализ крови.

«Ой-ой», - говорит моя соседка, ее зовут Пейги.

Позднее я спросила Джорджетт, что с Пейги. Та ответила: «Лейкемия». Мне ее жалко. После химиотерапии у нее выпали волосы.

На обед были макароны с сыром и ванильный пудинг. Никогда не пробовала таких ужасных макарон.

Сейчас около часа ночи. Меня только что вырвало.

Сейчас шесть утра. Сестра разбудила меня, чтобы измерить давление.

Тот День

Я ужасно напугана. Меня везут на каталке в операционную. Я машу родителям на прощание. Что-то странное произошло. Как только я очутилась здесь, я больше не боюсь. Доктор, который вчера приходил ко мне в палату, тоже здесь. Он - анестезиолог.

Врач накладывает мне на лицо маску, которая приятно пахнет. Он говорит, чтобы я считала...43...44...45. Все качается. Кажется, сейчас будут удалять гланды. Я закрываю глаза.

Свет. Я на краю стола. Немного болит горло.

«Она рано очнулась», - говорит чей-то голос рядом. Кто-то из взрослых подходит и перевозит меня в послеоперационную палату. Я чувствую себя сонной. Сестра говорит, что скоро придут родители. Вот мой папа.

«Привет, дорогая», - говорит он. - «Ну, как ты себя чувствуешь?»

«Оооо», - только и могу простонать я. Горло болит чуть больше.

Полностью открыть рот не получается. Хочу попросить сестру, чтобы она сняла с меня кислородную маску, но не могу говорить.

Марджи, 10 лет (из больничного дневника)

Около 4.5 миллионов детей госпитализируются каждый год, одна треть детей в США бывает в больнице по меньшей мере один раз до достижения взрослого возраста.

Многие аспекты госпитализации и, в особенности, операции, могут вызвать у ребенка в лучшем случае волнение, в худшем - ужас. Нахождение в незнакомой обстановке, то, что незнакомые люди осматривают и касаются тебя, анализ крови, рентген, уколы, отсутствие родителей, въезд в операционную, маска, которую накладывают на лицо и пребывание в послеоперационной палате с раной или болью... Эти переживания позднее могут привести к ночным кошмарам или заиканию.

Ребенок ощущает себя бессильным, покинутым, оскорбленным, он боится умереть. Некоторые дети думают, что их отправили в больницу из-за плохого поведения. Дошкольники (до 5 лет) волнуются в основном из-за разлуки с родителями. Школьники боятся, что они будут отличаться от других детей, потому что с их телом не все в порядке.

Чем больше у детей информации, тем меньше они боятся больницы. Расскажите ребенку, что операцию будут проводить на определенном участке тела. Если возможно, заранее скажите о будущем шраме, шве или биндаже.

У нас есть подобный печальный опыт. Однажды Эзра получил травму, катаясь на санках. Ему было 6 лет. Доктора зафиксировали его голову, чтобы он не шевелился, пока накладывали швы на лоб. Эзра стал рваться. «Вытащите меня из этой дурацкой штуки», - просил он. Один из докторов сказал: «Тебе нужно побыть в ней, чтобы согреться». Через секунду, Эзра ответил: «Мне жарко. Освободите меня».

Мы объяснили сыну, что ему необходимо не шевелиться, чтобы доктора правильно зашили рану. Поняв причину, Эзра успокоился.

Во многих больницах предварительно подготавливают детей, рассказывая о госпитализации. Делают это посредством кукольных шоу, фильмов о детях, которым сделали операцию. Детей водят на экскурсию в больницу, иногда даже предлагают поехать на каталке или примерить маску для наркоза.

Исследования показали, что дети от семи лет и старше получают пользу от такой подготовки, а с младшими детьми, наоборот, нужно проводить ее непосредственно перед самой операцией. Чем больше информации у ребенка, тем меньше он будет испуган. Некоторые больницы учат детей методам релаксации и направленного воображения, которые снимают мышечное напряжение и волнение, и, таким образом, уменьшают боль и возможность осложнений. Хорошо, если ребенок научится выполнять эти упражнения сначала дома.

В одной из больниц, где дети изучали методы релаксации и направленного воображения, маленькие пациенты спокойно закатывали рукава, протягивая руку для укола медсестре.

Вы можете использовать любые упражнения по релаксации и направленному воображению, предложенные в этой книге.

Примечание: возможно, лучше всего подойдут упражнения из главы 2 на дыхание, так как подвижность тела в больнице может быть ограничена.

Наиболее успокоительным для ребенка является образ воды. Врачи предлагают представить себя, например, на плоту посреди озера.

Мы предлагаем следующее упражнение, которое нравится многим детям:

Упражнение 9.1. «Водопад». Время: 2-3 мин. Возраст: 6-12 лет.

Цель: расслабление, избавление от чувства дискомфорта. (Это упражнение помогло Эзру не чесаться, когда он болел ветрянкой).

Представь, что ты находишься в прохладном зеленом лесу у подножия водопада. Восхитительно пахнут сосны, воздух чист и свеж, брызги воды попадают на твою спину. Ты прекрасно себя чувствуешь. Подходишь ближе к водопаду, подставляя свое тело под его брызги. Руки, шея, плечи, спина, ноги ощущают прохладу. Ты садишься у самой воды, и время замирает. Все вокруг кажется прохладным, чистым и восхитительным, даже когда ты уходишь.

Может быть ты захочешь нарисовать водопад, используя свои любимые цвета. Повесь картину у кровати и смотри на нее почаще.

Метод, называемый иммунизацией стресса, теоретически похож на вакцинацию детей от инфекционных заболеваний: пока дети не волнуются, стресс может быть предупрежден так же, как инфекционное заболевание. Иммунизация стресса включает релаксацию, возвращение в спокойное психическое состояние (способность ребенка терпеть боль зависит от предварительной информации), ролевые игры (например, ребенок изображает доктора или медсестру) и занятия, знакомящие детей с оборудованием больницы. Исследования университета Калифорнии показали, что иммунизация стресса успешно снижает страх перед госпитализацией.

Дети, которые не испытывают страха, способны лучше перенести диагностические и другие медицинские процедуры. Доказано, что просто спокойная беседа с ребенком помогает устранить его волнение. Например, одна медсестра попросила детей, у которых нужно было взять анализ крови:

«Будьте храбрыми и спокойными». А другая сказала: «Готова поспорить, что вам будет холодно, когда я помажу вам руки. Через секунду я сделаю укол. Вы, наверное, боитесь». Дети, которых просили быть храбрыми, больше плакали, чем те, кому сказали, что страх перед уколом вполне естественен.

Так как дети иначе, чем взрослые ощущают внешний мир, возможно, не нужно говорить малышам о том, что причиняет боль. «Взрослое объяснение может вызвать страх и негативный опыт у детей», - говорит Карен Олнесс. Она предлагает сказать следующее: «Все люди относятся к этому по-своему. Интересно, как ты себя почувствуешь?»

Мы воспользовались этим советом, когда нашему сыну Захарию делали гормональные инъекции для усиления роста. Мы сказали ему: «Люди воспринимают уколы по-разному. Иногда чувствуют холод, иногда боль. Иногда это даже забавно. Скажи, а что ты почувствовал?» Зах потом рассказывал, когда ему было больно, когда мокро, когда щекотно. А однажды сказал: «Я ничего не почувствовал».

Еще мы заметили, что Заху помогает контролировать себя знание момента укола. Он выбрал число, и когда он досчитывал до него, ему делали укол. Он выбрал число 89. Мы считали по десяткам до 80, а затем по одному до 89. Иногда Зах находил другой отвлекающий способ: читал книгу, играл в компьютер или слушал плеер во время укола. (Плееры очень помогают в больнице, они утешают и отвлекают детей, не беспокоя их соседей).

Музыка успокаивает даже самых маленьких. В детской больнице на Лонг Бич в Калифорнии исследовались реакции страха: плач, бросание предметов, напряжение в теле и летаргия у 27 госпитализированных малышей в возрасте от 5 недель до 3 лет. Оказалось, что программа музыкальной терапии, включающая релаксацию, движение, песни и игры, значительно сократила реакции страха у детей.

Программа университета Оклахомы по управлению стрессом включает релаксацию, упражнения на дыхание, развитие способности отвлекать свое внимание. Эта программа применяется для детей, которые проходят болезненное медицинское лечение после ожогов.

Похожий метод, «пик стресса», дает возможность детям и родителям подготовиться к самой напряженной ситуации во время лечения в больнице. Метод включает в себя посещение послеоперационной палаты. Дети, подготовленные таким образом, испытывают меньше волнений.

Госпитализация ребенка является стрессом и для родителей. Детям передается их волнение. Информация существенно успокоит родителей и повлияет на выздоровление детей.

Исследователи из медицинского центра Нью Хейвена провели следующий эксперимент. Дети, которым должны были делать операцию по удалению гланд, были разделены на две группы. В первой группе сестры 20 минут рассказывали матерям больных детей об операции: несколько минут перед поступлением детей в больницу, затем непосредственно перед операцией, и несколько минут перед отправлением домой. Матерям второй группы предоставили минимум информации. После выписки у детей первой группы почти не поднималась температура, у них был реже пульс и ниже давление, их меньше тошнило и в целом, они быстрее выздоравливали.

Подготовка ребенка к пребыванию в больнице и операции может иметь далеко идущие последствия. Исследования университета Миссури показали, что дети от 2 до 10 лет, подготовленные к операции перечисленными выше способами, запомнили больше положительных моментов пребывания в больнице, чем отрицательных.

Драматический случай произошел с дочерью наших друзей Николь. Она прекрасно учится, увлекается искусством, танцами и театром. В 7 лет она получила осложнения после серьезной инфекции горла, да такие серьезные, что ее пришлось госпитализировать в канун Рождества. В течение нескольких последующих недель ей становилось все хуже. Был проведен консилиум, но врачи только выразили недоумение по поводу ухудшения состояния девочки. Родители позвали всех друзей и знакомых, и те сидели в ее палате день и ночь. Они молились, медитировали все вместе. Во время болезненных медицинских процедур Николь тоже молилась и медитировала.

Все это помогло девочке преодолеть боль. Хотя она долгое время подвергалась опасности и после выписки из больницы продолжала лечение, Николь все-таки смогла вновь вернуться к нормальной жизни. Стремление победить болезнь у Николь соединилось с верой ее семьи и помогло пережить все сложности госпитализации и выздороветь.

#### Обычные и хронические заболевания

Различные недомогания, например, повторяющиеся головные боли, расстройства желудка, проблемы с засыпанием могут серьезно влиять на ребенка. Хроническая боль может помешать нормальному детскому развитию, например, такому ребенку будет сложнее научиться ходить. Боль может замедлить и социальное развитие, потому что дети будут чувствовать себя не такими, как все.

Упражнения для духа и тела - релаксация и воображение - помогают детям с хроническими заболеваниями. В некоторых случаях, например, при мигренях, навык управления стрессом может повлиять на течение заболевания.

Основываясь на своих исследованиях, доктор Вильям Вомак установил, что от 85% до 95% детей, страдающих стрессовыми расстройствами, стали лучше себя чувствовать после выполнения этих упражнений.

### Головные боли

Мигрени и другие виды головной боли могут серьезно повредить ребенку, влияя на учебу в школе и общение со сверстниками. Воображение поможет ему избавиться от боли и постоянного напряжения, вызываемого мигренью.

Известен случай с девятилетним ребенком, который дважды в день стал делать пятнадцатиминутные упражнения. Он начинал считать в обратном порядке с 10 до 0, одновременно представляя, что он идет по листьям, которые несет ветер. Затем мальчик воображал разные сцены, придающие уверенность, например, битву, в которой хороший трансформер побеждает плохого. После четырех недель выполнения этого упражнения, головные боли стали реже, а после шести недель прекратились.

Доктор Карен Олнесс изучала эффективность релаксации и воображения (включая самогипноз) по сравнению с медикаментозным лечением для больных, страдающих от мигреней. У детей (в возрасте от 6 до 12 лет) после упражнений значительно уменьшились головные боли.

### Астма

Астма - одно из наиболее распространенных хронических заболеваний детства, причиной которого в основном является стресс. Больные дети нуждаются в помощи врача и, хотя астматические приступы можно снимать, принимая лекарства, угроза для жизни ребенка все-таки сохраняется. Сложности с дыханием вынуждают ребенка пропускать школу и отказаться от спорта. Астма приводит к стрессу, а он в свою очередь обостряет приступы болезни. Поэтому упражнения по управлению стрессом могут помочь контролировать недуг.

Дети, страдающие астмой, используя релаксацию и воображение, укрепляют уверенность в себе. Более того, существуют доказательства, что эти упражнения снижают частоту и интенсивность астматических приступов.

Доктор Коэн учит детей, больных астмой, представлять, что мышцы около дыхательного горла расслабляются. Дети выполняют упражнения по релаксации, а затем занимаются направленным воображением, например, представляют себя путешествующими на маленькой лодке по своему телу или собирающими пылесосом слизь из дыхательных путей. Обычно они придумывают собственные образы, например, Пэк Мэна, «съедающего» слизь. (Коэн предлагает не употреблять термин «приступ астмы», так как это увеличивает беспокойство ребенка, а говорить «эпизод» или «событие»).

Исследования Коэна показали, что более 70% детей-астматиков, используя воображение и релаксацию, сумели снизить частоту приступов и реже, чем прежде, пропускали школу и посещали врача. Эти упражнения эффективны даже для дошкольников.

Другой подход, направленный на улучшение самочувствия астматиков - «Мудрый воздух», является индивидуальной программой, которая учит детей самостоятельно оказать себе помощь в трех направлениях:

Предотвращение, включающее контроль над эмоциями, которые могут вызвать «эпизод» и упражнения по «миниконтролю», чтобы избежать приступа;

Вмешательство. Например, использование упражнений по релаксации, когда «эпизод» начался;

Изменение поведения, влияющего на болезнь. Например, неиспользование «эпизодов» для манипулирования родителями.

Дети, прошедшие эту программу, гораздо реже обращались к врачу.

Несколько лет назад Дебора, чей трехлетний сын Рассел страдал от астмы, попросила Шейлу научить их нескольким упражнениям для преодоления приступов.

Мама Рассела и Шейла попросили участвовать в этих занятиях Бекки, старшую сестру Рассела, которой всегда недоставало внимания родителей из-за болезни брата. Она испытывала чувства, характерные для «здорового» ребенка в семье, где на первом месте был «хрупкий» и «больной». Хотя девочка и беспокоилась о состоянии брата, но иногда подавляла Рассела (по ее мнению заслуженно). Ее поведение выражало негодование, смущение и вину. Бекки предоставили важную работу - записать упражнения, которые будут использоваться в курсе лечения.

Движения и массаж, упражнения на воображение и релаксацию, вместе с играми, изобретенными Расселом, составили ежедневный курс занятий. Астма Рассела настолько главенствовала в доме, что казалась непобедимой. Болезнь вызывала волнение и бессонные ночи родителей.

В упражнениях на воображение Рассел представлял себя, например, «Принцем Расти» или другим героем-победителем. Он отправлялся в освободительный поход в собственном теле - убирал «мерзкую слизь» из легких гигантским пылесосом. Когда пылесос переполнялся, Рассел его выкидывал. Однажды, воображаемая игра была соединена с легким массажем. Затем Шейла показала Расселу и его маме упражнения на растягивание, чтобы сбалансировать поток энергии в теле и «открыть» застойные области. Часто Рассел сам придумывал элементы упражнения: например, машущие руки становились у него винтом вертолета.

Через несколько месяцев Рассел стал настоящим мастером упражнений, а его родители рассказали, что он уже реже посещает врача и лучше спит. Помимо непосредственной пользы, эти занятия еще и развлекали его. Они стали частью его жизни, наряду со строгой диетой, гомеопатией и регулярным медицинским осмотром. Семья вздохнула с облегчением - астма уже не так угнетала ее.

## Диабет

Диабет является хроническим заболеванием. Появление такого диагноза влияет на образ жизни не только детей, но и всей семьи. Одним из способов помощи ребенку, у которого установлен диабет, станет ваше добровольное следование вместе с ним предписаниям врача и строгой диете (хотя бы в течение недели). Вы можете даже делать себе уколы безвредных препаратов. Это поможет вам прочувствовать все аспекты болезни. (Обсудите это предложение с врачом).

Одним из способов уменьшения стресса, вызванного диабетом, является создание условий, в которых ребенок может рассказывать о своих ощущениях. Детям необходимо выражать свои чувства. Упражнения по релаксации и управлению стрессом принесут пользу так же, как и при других хронических заболеваниях.

Существуют доказательства благотворного влияния расслабления на лечение диабета. Посоветуйтесь с врачом относительно добавления упражнений по релаксации к общему курсу лечения.

## Рак

Когда Эрма Бомбек писала книгу о детях, больных раком, они посоветовали ей изменить заглавие первой главы:

«Она должна называться "Умру ли я?", потому что об этом думает каждый, услышав диагноз». Переживание болезни, угрожающей жизни, может перевернуть весь мир ребенка.

Но дети все же остаются детьми и болезненно переживают то, что люди смотрят на них не так, как на обычных мальчиков и девочек. Им часто приходится переносить болезненные процедуры и очень неприятные побочные эффекты лечения: например, рвоту или выпадение волос.

Конечно, в случае такого серьезного заболевания не существует ничего лучше любви, сочувствия и поддержки семьи и друзей. Упражнения для духа и тела - воображение и релаксация - помогут детям с раковым заболеванием научиться снимать некоторые его симптомы и управлять собственными страхами. Эти упражнения окажут большую поддержку. Доктор Карен Олнесс обнаружила, что 19 из 25 детей, больных раком, занимавшихся самогипнозом (воображением и релаксацией), избавлялись от приступов боли и тошноты.

Врачи разработали специальные методики, используя рассказы из популярных книг для отвлечения детей от мыслей о болезни. Некоторые предлагают детям с той же целью компьютерные или настольные игры, которые обучают детей специальным упражнениям, предлагая представить, например, что ребенок носит волшебные перчатки, защищающие его от боли иглоукалывания.

Воображение дает возможность детям переносить болезненные диагностические процедуры - пункцию спинного мозга, например, во время которой ребенок должен неподвижно лежать с иглой в теле, пока берется анализ (спинномозговая жидкость или костный мозг). Доктора Петерсон и Харбек рассказывали, как восьмилетняя девочка и ее мама использовали воображение во время пункции спинного мозга:

«Марианна появилась в процедурной с мамой. Она сняла парик (ее волосы выпали после химиотерапии) и платье, надела больничную пижаму и легла на приготовленный стол. Мама держала девочку за руку. Затем они обе представили себя плывущими на матрасе по прохладному озеру, а теплые лучи Солнца пригревали им спину. Девочка оставалась спокойной и неподвижной во время процедуры».

Доктора Карл и Стефания Саймонтоны использовали воображение более разносторонне. Они предложили вообразить иммунную систему - то есть, представить как белые кровяные тельца разрушают раковые клетки; или вообразить героя-победителя, например, рыцаря, побеждающего врага (рак). Многих удивили результаты их исследований, показавшие, что некоторые раковые больные, использовавшие данный метод направленного воображения (в том числе и дети), жили дольше, чем ожидалось. Однако трудно сказать, было ли это результатом химиотерапии, операции или воображения.

Тем не менее, некоторые больные полагают, что воображение им помогло. Врачи утверждают, что пациенту необходимо рекомендовать использование этих методов, позволяющих ему лучше чувствовать себя, когда это не противоречит медицинскому лечению или больные не начинают винить себя в неудаче, если рак прогрессирует.

Гаррет Портер, которому в девять лет поставили диагноз «неоперабельная опухоль мозга», одновременно с лечением использовал воображаемые образы иммунной системы, биологическую обратную связь и психосинтез (интеграция человека с центральным «Я»). В результате опухоль исчезла. Репортаж об этом подходе был опубликован в книге «Почему я? Использование целебной силы человеческого духа».

Дети, больные раком, часто чувствуют себя изолированными и отличающимися от ровесников. Избавиться от этих ощущений поможет общение с другими больными детьми и знакомство с их переживаниями. Джейсон Гез, которому в шесть лет поставили диагноз «лимфома Буркитта», написал «Книгу для детей, больных раком» когда ему было восемь лет, чтобы помочь таким же как он.

Как и обычные дети в минуты кризиса, больные часто находят внутренние резервы для преодоления невыносимых и болезненных ситуаций. Эмма Бомбек писала: «Я никогда не предполагала, какими неунывающими бывают дети: так много физической боли переносят их маленькие тела, а малыши по-прежнему улыбаются. Каждый раз, когда ты думаешь, что они навсегда потерялись в глубине темных вод и глубоких морей, они выплывают на поверхность, невинно ожидая следующей бури».

К несчастью, не все дети, больные раком, выживают. Наша знакомая шестилетняя Мэделин умерла от осложнения редкой формы этой болезни. Ее мама сказала нам, что Мэделин была веселой и любящей до самого конца и часто просила маму не грустить. Девочка говорила об ангелах и небесах так, как будто уже переступила за порог этого мира. На поминальной молитве родители, братья, сестры, друзья и родственники выполнили желание девочки «не печалиться». Они читали стихи и пели любимые песни Мэделин. Впоследствии ее мать обратилась к медитации, чтобы справиться с горем.

## Ночное недержание мочи

Большинство детей перестает мочиться в постель по ночам, когда им приблизительно 3 года. Однако, около 15% (в основном мальчики) продолжают просыпаться в мокрой по-

стели и после достижения этого возраста. Иногда это расстройство передается из поколения в поколение и прекращается по достижению половой зрелости. Отдельные же случаи могут произойти с любым ребенком, если он, например, болен.

Ночное недержание мочи (энурез) является не болезнью, а, скорее, симптомом. Оно может быть отнесено к расстройству сна, аллергии, задержкам в развитии или эмоциональным проблемам.

Энурез может начаться от страха или от изменения ситуации, например, в связи с рождением второго ребенка, переездом в другой город или смертью родственника. Дети обычно стыдятся происшедшего.

Обратитесь к врачу. Если существуют сопутствующие симптомы, такие как: постоянная грусть, злость, изменение привычек в еде, нарушения сна, - попросите посоветовать вам врача-специалиста.

Существуют различные способы того, как избавиться от энуреза. Они включают серию упражнений на воображение, например, ребенок представляет себя пожарником, управляющим пожарной машиной, или как он встает ночью и идет в туалет. Можно также представить себя в виде «босса мочевого пузыря» и придумать утверждения типа: «Ты будешь писать, только когда проснешься». Помогают и рассказы о других детях, испытывающих те же проблемы, уменьшающие чувство стыда и изоляции (подойдет, например, рассказ о мальчике, к которому пришел верблюд и отвез его в «Сухую страну»).

## Проблемы в развитии и обучении

Признавая, что все дети переживают естественные стрессы, связанные с взрослением, можно предположить, что ребенок с отклонениями испытывает еще и дополнительные трудности. У таких детей часто возникают проблемы в обучении, поведении, общении, речи, эмоциональных и моторных реакциях. У некоторых из них черты «ненормальности» очевидны. А у других, которые выглядят и говорят так же, как их ровесники, могут быть (иногда неуставленные) отклонения, незаметные для непрофессионального глаза.

Ребенок, испытывающий трудности с речью, например, может отказаться отвечать на вопрос не потому, что не слушается, а потому, что не может выразить свои мысли обычным способом. Такие дети могут слишком громко или тихо говорить, невпопад молчать; часто их поведение бывает неадекватным. «Наказание», которое они получают, еще больше усугубляет проблему. На них показывают пальцем, над ними подшучивают, не приглашают на дни рождения и праздники.

Упражнения для духа и тела помогут таким детям развить чувство собственного достоинства и уважения к себе.

От 10 до 20% детей школьного возраста испытывают сложности в учебе. В это число входят дети с проблемами в обучении (или те, которые не могут приспособиться к методам преподавания в их школе) и те, кто не умеет сидеть спокойно, внимательно слушать и контролировать свои импульсы. Чувствуя себя «чужаками», постоянно обвиняемые и пытающиеся «удержаться на плаву», такие дети не только переживают стресс, но и усугубляют свои неприятности. Поэтому импульсивность, отвлекаемость, гиперактивность и де-

фицит внимания влияют на способность ребенка учиться и создают трудности, которые в свою очередь приводят к проблемному поведению.

Эти беды могут проявляться и в других сферах: в семье или в общении с людьми. Например, импульсивный ребенок, который не может подумать перед тем как сказать или тот, кто постоянно берет вещи других без разрешения, вряд ли будут с легкостью заводить друзей или способствовать нормальной работе класса.

Существует много способов, как исправить положение. Мы не можем определить, какой подход будет лучшим для вас, но что бы вы не выбрали, рекомендуем найти тот метод, который будет доступен самому ребенку.

Для детей с гиперактивным расстройством внимания была разработана программа, использующая биологическую обратную связь. Ее цель с помощью релаксации, дыхания, самоубеждения и воображения, усилить чувство внутреннего контроля или его местоположения (например, перенести извне внутрь).

Внешние формы контроля (использование дневников и системы оценок) помогают справиться с каким-либо отклонением в поведении, но редко их влияние распространяется сразу на несколько проблемных ситуаций. Это происходит потому, что такой контроль не предполагает изменения в убеждениях и верованиях маленького человека (то есть на изменение каких-то действий ученика влияют внешние стимулы, например, класс, а не собственные побуждения ребенка). Детям с проблемами поведения и внимания необходимо научиться контролировать и регулировать свои импульсы. Чувство того, что ребенок владеет собой, поможет укрепить его самоуважение и самооценку.

Дыхание, расслабление (например, прогрессивная мышечная релаксация) и упражнения на воображение влияют на чувство самоконтроля. Помочь может и ролевая игра, когда ребенок видит свое поведение со стороны и сам изобретает способы его улучшения. Мы рекомендуем и игры типа «Что мне делать с этим чувством?» (см. главу 3), в которых дети знакомятся с разными способами реагирования.

Доктор Джун Гроден считает, что «дети с отклонениями более подвержены стрессам и волнениям, поэтому им очень важно научиться снимать напряжение».

Центр Гроден использует методы релаксации, глубокого дыхания, воображения в работе с детьми, подростками и взрослыми, страдающими аутизмом и шизофренией. Профессионалы этого центра изучают «напряженные» ситуации, а затем учат детей использовать релаксацию во время стресса. Дети, например, представляют себя в ситуации, которая вызывает их волнение. Почувствовав свое беспокойство, они делают глубокий вдох и расслабляются. Релаксация и глубокое дыхание могут оказать благотворное влияние и на ребенка с дефектами речи и проблемами поведения. Эти методы часто используют дефектологи и психотерапевты.

Специальные игры для здоровья помогают детям, испытывающим моторные и эмоциональные проблемы (включая недостатки в чтении, письме, движении и речи). Разумеется, наибольшую пользу принесут игры, подобранные индивидуально для каждого ребенка.

Считая, что танцы и движение дают возможность выразить себя, Мерибет Вайнсток, педагог и терапевт, исследует эмоциональность детей с отклонениями, создавая специальные игры, постановки, в которых ребенок может выразить свой внутренний мир через музицирование и танцы. Она предполагает, что это способно перестроить поведение ребенка не

только внешне, но и изнутри. Ритм, по ее мнению, является основной формой организации поведения человека, которая подчиняет себе все процессы в организме. Например, дети могут катать или кидать пляжный мяч под музыку или ритмичное повторение какой-либо считалки.

Для детей с проблемами в выражении чувств, неврологическими или психологическими сложностями игра в мяч выполняет много функций. Это и забава, и необходимость прилагать усилия, координированно двигаться. Такая игра высвобождает энергию и агрессивность. Она учит детей мобилизовать свою силу и правильно выражать эмоции. Игра может быть простой - обычное перебрасывание мяча между родителями и ребенком.

Третьим аспектом метода Вайнсток является работа над образом тела (по ее определению «трехпространственной воображаемой картиной или представлением человека собственного тела и эмоциональным восприятием этого образа»). Упражнения, направленные на усиление самосознания детей и укрепления образа тела (как упражнения 5.2 и 5.3 в главе 5) позволяют расслабиться и поступать в соответствии с ситуацией, лучше общаться со сверстниками.

Иногда терапевты используют движение и танцы с дошкольниками, имеющими отклонения в развитии, эмоциональной сфере и обучении. Этим детям сложно установить контакт с их настоящим «Я» и найти свое место в мире. Музыка и танцы помогают им обрести себя. Так как в их возрасте активное кинестетическое обучение гораздо эффективнее словесного, дети получают и передают значимую для них информацию через пение и танцы. Движение и музыка позволяют им понять, кто они, какова их внутренняя суть.

#### Травма: вопросы жизни и смерти

Несчастный случай или болезнь являются серьезными потрясениями для детей. Если это сопряжено с непредвиденными или шокирующими событиями, мы говорим о катастрофе. Травмирующий эффект может иметь и наблюдение за катастрофой (например, в 1983 году взрыв в мировом торговом центре, когда дети были более пяти часов заперты в лифте; взрыв космического корабля «Челленджер»; акты жестокости; землетрясение или наводнение). Случается, что несчастье обрушивается на самих детей, когда они становятся жертвами физического или сексуального насилия, свидетелями смерти близких.

В книге «Несчастья в жизни детей» терапевт Кенделл Джонсон классифицирует детские травмы и выделяет три группы: потеря, состояние жертвы и семейная патология. Серьезной потерей может стать смерть или разлука с близкими и друзьями, утрата нормальных функций из-за болезни или увечья. Исследования показали, что дети, потерявшие родителей, обычно плохо себя ведут (особенно, если это случилось, когда ребенку не было еще 5 лет), не хотят ходить в школу и часто проявляют грубость. Такие дети должны пройти курс лечения, чтобы примириться с реальностью и обстоятельствами смерти. Ребенок, переживший разлуку с одним или обоими родителями, может испытывать чувство потери, способное привести к психическим и физическим заболеваниям.

Чувства жертв преступлений обычно проходят через три стадии: воздействие, ужас и реабилитация. В течение первой стадии у жертвы преобладают эмоциональные симптомы (чувства беспокойства, беспомощности, стыда) или физические (нарушение сна, потеря аппетита, прерывистость дыхания). На второй стадии происходит либо полная концентрация на происшедшем, либо попытка жить, как будто ничего не произошло. На финальной

стадии пострадавшие освобождаются от влияния травмирующих событий и негативное чувство теряет свою интенсивность. Однако, пережитые в детстве травмы могут сохранить свое влияние на всю жизнь. Жертвы сексуального насилия испытывают длительное чувство депрессии, самобичевания и вины.

Исследователи обнаружили, что горестный опыт детства развивает устойчивые травмирующие стрессовые нарушения (УТСН), которые имеют продолжительные эмоциональные и физические последствия: ночные кошмары, внезапные сильные приступы страха и ретроспекция (бесконечное «прокручивание» в уме травмирующего события). Особенно страдают от УТСН жертвы насилия и ветераны войны. Например, в 1976 году двадцать три ребенка по пути в летний лагерь были захвачены вооруженными людьми и закрыты в подвале. 14 из 23 страдали от УТСН и испытывали страхи - перед будущим, смертью, новым захватом и боялись потерять родителей.

Третий тип травмы - семейная патология - также влияет на нормальное развитие. Трудные семьи предполагают психосоциальные заболевания. Эмоциональные бури таких семей могут вызвать болезнь у здорового ребенка и ухудшить состояние больного. Дети подвергаются гораздо большему риску психосоциальных заболеваний, если члены их семьи постоянно ссорятся друг с другом, слишком строги или неспособны разрешить конфликт.

По крайней мере у 7 миллионов американских детей один из родителей - алкоголик, и они рискуют получить неадекватное эмоциональное воспитание.

Во всех перечисленных случаях профессиональная помощь не только ускорит выздоровление, но и сыграет в нем решающую роль.

### Специальные игры для здоровья

Игры для здоровья могут быть адаптированы к нуждам детей с отклонениями в развитии. Например, упражнения по мышечной релаксации, предложенные ниже, подойдут детям с физическими недостатками. Подберите к словам «напряжение» и «освобождение» резиновые или звуковые игрушки (например, горн), которые увеличат эффективность игр.

Примечание: мы рекомендуем посоветоваться с врачом, знающим вашего ребенка, относительно использования упражнений. (В конце концов их могут выполнять и здоровые дети в вашей семье.)

Упражнение 9.2. Релаксационная подготовка. Время: 3-10 мин. (Постоянно увеличивайте время). Возраст: 4-7 лет.

Примечание: главная задача-оценка способностей ребенка следовать указаниям и умения расслабиться.

Цель: развитие сосредоточенности. Помощь рассеянному ребенку в концентрации на занятии. Расслабление и обучение делать это по своему желанию. Упражнение можно использовать перед посещением врача или медицинской процедурой (а также в других стрессовых ситуациях).

1. Ребенок спокойно сидит на стуле или на кушетке. Он должен сидеть неподвижно, замерев как статуя.
2. Ребенок вдыхает и выдыхает на четыре счета. Расскажите и покажите ему, как начать релаксацию.
3. Подними правую руку и напряги ее всю. Напряги вторую руку. Затем расслабь их. Встряхни руки и положи правую руку на правую ногу.
4. Прodelай то же самое с левой рукой.
5. Подними правую ногу на 10 см от пола. Покачай ею вправо-влево. Напряги ее, вытягивая пальцы, потом расслабь и поставь на пол.
6. Повтори то же самое с левой ногой.
7. Напряги мышцы шеи и лица, выпятив челюсть и наморщив щеки, лоб, нос. Открой рот буквой «О» и покачай такое «О» из стороны в сторону. Расслабь челюсть, закрой рот. Расслабь лицо, сделай его мягким.
8. Если чувствуешь напряжение, избавься от него, мышцы должны быть мягкими, но не слабыми.
9. Посиди некоторое время расслабившись, послушай музыку или подыши глубоко, затем - «отомри».

Примечание: детям с отклонениями, возможно, потребуется дополнительная помощь для расслабления всех мышц во время дыхания. Родители могут медленно проговаривать или написать слово «расслабься», когда ребенок выдыхает. Если это слишком сложно, поиграйте перед упражнением с игрушками, которые могут влиять на дыхание: свистульками/гармониками/трубами, горнами.

Упражнение 9.3. «Дебри роллеров». Время: 10 мин. Возраст: 5-9 лет.

Цель: улучшение равновесия. Обучение навыкам пространственного восприятия собственного тела (что особенно полезно для детей с моторными нарушениями). Увеличение чувства «силы тела».

Используйте ролики или коньки. Лучше кататься на открытом воздухе и на большой свободной площадке.

Включите любимую музыку. Ребенок может кататься, как хочет, или придумайте для него особые условия: быстрее/ медленнее, вперед/назад.

Упражнение 9.4. Игра в мяч. Время: 10 мин. Возраст: 4-12 лет.

Цель: обучение использованию объектов в пространстве (что в свою очередь помогает развитию социальных навыков, моторных умений и координации руки и глаза). Когда эти навыки будут освоены, возрастут уверенность и чувство собственного достоинства.

Выберите мяч, размер и прыгучесть которого подходят ребенку. Для маленьких детей это должен быть большой, хорошо прыгающий мяч. Установите ритм соответствующей мелодией. Попросите ребенка постоянно следить за мячом глазами, стуча им об пол или подбрасывая его. Установите правила, специальные команды или просто поиграйте.

Упражнение 9.5. «Глина, тесто». Время не ограничено. Возраст: 4-8 лет.

Цель: творческое выражение. Развитие силы рук и устойчивости тела. Так как существует множество терапевтических вариантов этой игры, индивидуальные цели. могут устанавливаться врачом, учителем или родителями.

1. Исследуй мир формы. Раскатай глину и вылепи руки, ноги, голову и другие части тела. Соедини их так, чтобы получилась фигура человека.

2. Вылепи буквы и цифры. Например, раскатай 10 змей и сосчитай их. Или сделай единицу и ноль для цифры десять. Тактильное или кинестетическое обучение приносит пользу всем детям, особенно имеющим сенсорные и моторные недостатки или сложности в учебе.

3. Устрой праздник гурмана. Используй формочки или режущие инструменты и сделай из теста или глины печенье, пиццу, овощи, или что-нибудь другое.

«Кулинарные способности» усиливаются, если ребенок придумает и произнесет вслух названия своих изделий.

Упражнение 9.6. «Ходьба на руках или тачка». Время: 1-2 мин. Возраст: 3-7 лет.

Цель: укрепление мышц, развитие концентрации.

Взрослые или родители держат ребенка за лодыжки, а он идет на руках к какому-нибудь предмету. Это прекрасное занятие для старших и младших детей. Включите музыку, замерьте время. Можно придумать дополнительные условия (например, пройти над каким-нибудь предметом).

Упражнение 9.7. Игра противоположностей. Время: 5 мин. Возраст: 5-10 лет.

Цель: развитие «кинестетической» уверенности и координации. Развитие умения общаться детям с проблемами обучения и отклонениями в речи или слухе.

В этой танцевальной игре дети составляют противоположные пары: низкий / высокий, медлительный / резвый. В нее можно играть под музыку или под ритмический стук. Эти пары могут разыгрывать небольшие сценки, например: «злой, голодный лев и испуганная овечка» или «Питер Пен и Капитан Крюк».

Вариант: игра отражений. Дети образуют пары, один- лидер, второй-отражение. Отражение копирует действия лидера, как зеркало. Эта игра поможет тем, кто чувствует, что отличается от других.

Упражнение 9.8. «Палки и кости». Время: 5 мин. Возраст: 5-10 лет.

Похоже на упражнение 5.2. с дополнительными условиями.

Цель: обучение координации и осознание границ тела.

Каждый ребенок встает в обозначенный мелом, ленточкой или чем-то другим квадрат. Звучит музыка, и ведущий, направляя детей, говорит, например: «Прыгни вперед», «Сделай три шага вправо, ни к кому не прикасаясь и не заступая за линию». Указания должны быть точными, чтобы дети понимали, что нужно делать. Можно использовать перевернутые ведра - «башни», вокруг которых ходят и танцуют; обручи - «рвы»; палки, изображающие кости; кубики -«здания» -все, что стимулирует воображение детей, заставляет «чувствовать» объекты. Именуя палки названиями костей (локти, позвоночник), вы увеличите словарный запас ребенка и познакомите его с азами анатомии. Назвав обручи «рвами» или «реками» вы, кроме того, дадите малышу понять, что такое синонимы.

После этой игры ведущий может изменить ее условия и предложить сыграть в обычное «Пространство тела», когда дети должны двигаться не относительно объекта, а относительно друг друга.

Эпилог: Игры для здоровья в вашем доме

Выполняя упражнения, помогающие обрести гармонию тела и духа, мы соприкасаемся с новыми сторонами нашей личности, нашего «Я». Мы видим, как дети растут и учатся преодолевать трудности, переходя из детства к отрочеству.

- Используйте игры для здоровья. Начните с простого, выбрав одно или два упражнения, наиболее подходящие для вашего ребенка и соответствующее вашим вкусам, темпераменту, умениям и потребностям. Возможно, вы недооцениваете своих детей - они могут удивить вас. Вы думаете, что очень активный ребенок не сможет усидеть спокойно во время медитации, а ему может понравиться наступающее чувство сосредоточенности.

- Не запугивайте себя. Используйте утверждения.

- Помните три «В» смелости: выполнение обязательств - придерживайтесь своих ценностей; власть - считайте, что вы управляете собой, а не события управляют вами; и третья - рассматривайте проблемы как вызов.

- Тренируйте способность «ухода». Не позволяйте проблеме овладеть вами.

Поддерживайте связь с собственным «Я».

Помогайте людям. Делайте добрые дела.

Находите в течение дня время для того, чтобы и подвигаться, и побыть в покое.

Потрите кому-нибудь спину или пощекотите.

- Ищите настоящих героев в реальной жизни и в хороших книгах.
- Поймите и оцените различия людей. Укрепляйте свои сильные стороны и работайте над слабостями.
- Помните о дыхании, релаксации и хвалите себя за то, что вы - хороший.

Мы советуем вам и вашему ребенку придумать собственные игры для здоровья (дети особенно творчески подходят к созданию образов). Нам было бы интересно узнать, как именно вы используете игры для здоровья в своей семье, и каких результатов достигли. Пожалуйста, поделитесь с нами вашими предложениями и опытом. Будем рады получить хотя бы одно предложение, рассказ, картинку или стихотворение.

Желаем крепкого здоровья и хорошего настроения вам и вашим детям.

Шелдон Льюис, Шейла Кей Льюис203