Елена Созончук
Александр Созончук

Эффективные методики нейропсихологической коррекции

Елена Созончук
Александр Созончук

Эффективные методики нейропсихологической коррекции

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

© Елена Созончук, 2020
© Александр Созончук, 2020

В нашей книге мы рассказываем о тех эффективных методиках нейропсихологической коррекции, которые мы используем в своей практике.

12+

ISBN 978-5-4490-1353-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

1. Эффективные методики нейропсихологической коррекции

2. Эффективные методики нейропсихологической коррекции
1. О нейропсихологии
2. С какими проблемами работает нейропсихолог?
3. Как нейропсихолог помогает детям?
4. Почему первую консультацию рекомендуется проводить для родителей без ребёнка?
5. Нейропсихологическое обследование ребёнка
6. Психокинезиология
7. БОС-терапия при обучении диафрагмальному дыханию
8. «Нулевая гравитация»
9. Сенсорная стимуляция
10. ДПДГ
11. Мозжечковая стимуляция
12. Арт-терапия
13. Песочная терапия
14. Сказкотерапия
15. Межполушарное взаимодействие
16. Утяжелённое одеяло
17. Сенсорный туннель
18. Стимуляция биологически активных точек (БАТ-терапия)
19. Нейротренажёр «Межполушарная доска»
20. Нейротренажёр «Умная восьмёрка»
21. Кинезиологические приспособления для сенсо-моторных упражнений

Эффективные методики нейропсихологической коррекции

В последнее время нейропсихологи стали очень востребованы, так как участились случаи неврологических отклонений в здоровье детей, которые не устраняются только с помощью медикаментозного лечения, и которым необходимо подключать нейропсихологическую коррекцию. В результате на слуху стало всё чаще звучать название ещё одного специалиста с корнем «псих», которого часто путают с врачом неврологом или психиатром. Тем не менее, это не врач, а психолог. Но такой психолог, который оказывает психологическую помощь клиенту, опираясь на знания о закономерностях работы нервной системы человека.

В нашей книге мы рассказываем о тех эффективных методиках нейропсихологической коррекции, которые мы используем.

Авторы книги — Елена и Александр Созончук, психологи-психотерапевты, нейропсихологи Нейропсихологической студии «РОСТ» г. Санкт-Петербург, имеющие большой опыт оказания психологической помощи

взрослым и детям в решении семейных и личных проблем.

О нейропсихологии

Нейропсихология начала складываться как отрасль психологии в 20-40-е годы XX века и опиралась на открытия нейрофизиологов и нейрохирургов, которые доказали, что психические процессы человека имеют прямое отношение к работе нервной системы. Большой вклад в развитие нейропсихологии внесли исследования советских психологов, особенно Л. С. Выготского и А. Р. Лурия, а также их зарубежных коллег — Р. Рейтана, Д. Бэнсона, Х. Экаэна, О. Зангвилла и других. В последующие годы в развитие нейропсихологии вносят вклад такие отечественные ученые, как Е.Д.Хомская, А.В.Семенович, Ж.М.Глозман и другие.

Традиционно нейропсихологи работали в клиниках и реабилитационных центрах, занимаясь, в основном, диагностической работой и и восстановлением психических функций людей, пострадавших в результате травм и болезней, поражающих нервную систему человека.

В последние годы наибольшее распространение получает детская нейропсихология, направленная не только на диагностику, но и на коррекцию различных отклонений в развитии детей. Детский нейропсихолог проводит диагностику уровня сформированности высших психических функций ребёнка и выявляет те области мозга, которые недостаточно созрели для нормального развития, обучения, общения, поведения.

На основании результатов проведенной диагностики разрабатывается программа нейропсихологическо й коррекции, которая включает в себя кинезиологические, дыхательные упражнения, сенсорную и мозжечковую стимуляцию и другие упражнения, направленные на улучшение межполушарного взаимодействия и гармоничное развитие различных структур головного мозга ребёнка. Недаром нейропсихологическую коррекцию назы вают методом замещающего онтогенеза.

Многие родители спрашивают, в каком возрасте наиболее эффективна нейропсихологическая коррекция нарушений развития, обучения, общения и поведения ребёнка? Практика

показывает, что наилучшие результаты достигаются в работе с детьми от 4 до 12 лет. До 4-х лет ребёнок ещё не может взять те упражнения, которые мы ему предлагаем. А после 12 лет, когда, в основном, завершен процесс латерализации головного мозга, нейрокоррекция возможна, но идёт сложнее и дольше. Да ещё к подростковому возрасту присоединяются комплексы неполноценности, связанные с неуспешной учебой, социальной дезадаптацией и другими проблемами, что ставит дополнительные задачи для коррекции.

Поэтому не стоит затягивать визит к нейропсихологу, если Вы видите у своего ребёнка проблемы в развитии, поведении, общении или обучении.

С какими проблемами работает нейропсихолог?

Очень часто в разговоре с людьми о профессии нейропсихолога можно услышать недоумённый вопрос: «И с детьми вы тоже работаете? А у них-то какие проблемы?»

Тем не менее, проблем у наших маленьких клиентов очень много. Конечно, они отличаются от проблем взрослых людей и подростков, но они

нуждаются в помощи психолога ничуть не меньше, а, может быть, и больше…

В нашем центре мы работаем с детьми, начиная с 4-х лет (при отставании в развитии — с 5 лет). В основном, используя нейропсихологическую коррекцию.

Здесь же мы остановимся на перечислении тех проблем, с которыми нам приходилось успешно работать в течение нашей 27-летней практики психологической помощи детям. Это:

* СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью и импульсивностью или без них);
* неврозы различного характера: логоневроз (заикание), энурез, тики, снохождение, выдергивание волос, грызение ногтей, ручек и других предметов, сосание пальца и других предметов, и др.;
* обман и воровство;
* неумение устанавливать контакт со сверстниками или взрослыми;
* кризисы 1, 3, 7, 13 лет;
* тревожность
* страхи;
* повышенная застенчивость;

* эмоциональная неустойчивость, плаксивость;
* агрессивное поведение
* непослушание и капризность;
* низкая успеваемость в школе;
* школьная дезадаптация;
* сложно протекающая адаптация к детскому саду;
* социальная дезадаптация;
* подготовка ребенка к обучению в школе (социальная, интеллектуальная, личностная, мотивационная);
* диагностика готовности к школе, интеллектуального развития и психического состояния;
* дислексия (дисграфия, дискалькулия, дизартрия);
* отставание в развитии (ЗПР);
* аутизм, мутизм;
* другие проблемы.

Родителям важно помнить, что проблемы ребёнка не пройдут с возрастом, а «перерастут» в подростковые, а потом и во взрослые проблемы, с которыми справиться потом будет намного сложнее. И, чем раньше начать оказывать помощь ребёнку, тем лучше и быстрее будет результат. Ведь перечисленные и другие проблемы ребёнка возникли не на пустом месте, это результат

несбалансированной работы его нервной системы, прежде всего, головного мозга.

Так, например, проблемы с памятью, вниманием, регуляцией эмоционального состояния, самооценкой, мотивацией возникают при недостаточном функционировании первого (энергетического) блока мозга (по Р. А. Лурия). Этот блок включает ствол мозга, некоторые структуры среднего мозга, лимбическую систему, медиабазальные отделы коры лобных и височных долей мозга.

Проблемы в интеллектуальной сфере, с восприятием абстрактной и символической информации (чтение, письмо, счёт и другие) могут быть связаны с недостаточным функционированием второго блока мозга (блока приёма, переработки и хранения информации), который включает основные репрезентативные системы (зрительную, слуховую, кинестетическую), корковые зоны которых находятся в задних отделах больших полушарий головного мозга.

Проблемы с контролем поведения, постановкой цели, волевыми процессами, ответственностью за свои действия могут быть связаны с недостаточным функционированием

третьего блока мозга (блока программирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности), который включает моторные, премоторные и префронтальные отделы лобных долей мозга.

Несмотря на то, что каждый блок мозга отвечает за определенные психические функции, они работают слаженно и взаимосвязаны друг с другом. Поэтому при поражении одного из блоков страдает целостность психической организации человека. Поэтому очень важно вовремя оказать профессиональную нейропсихологическую помощью ребёнку.

Конечно, без помощи родителей, без их поддержки и оптимизации воспитательного процесса в семье, все усилия специалиста будут сходить на нет. Поэтому во втором разделе книги мы даём рекомендации родителям по решению проблем ребёнка.

Как нейропсихолог помогает детям?

В результате многолетней практики работы с детскими проблемами, мы пришли к выводу, что наиболее эффективными являются методы замещающего онтогенеза или нейропсихологической коррекции.

Опираясь на труды учёных-исследователей, занимающихся вопросами развития детской психики, — А.Р.Лурии, Е.Д.Хомской, Л.С.Выготского, Д.и Г. Деннисонов, А. В. Семенович и других, мы создали свою систему нейропсихологической коррекции, включив в неё наиболее эффективные техники.

Конечно, не всем детям, у которых есть психологические проблемы, показана нейропсихологическая коррекция. Решение о её применении принимается во время первой консультации, которая проводится для родителей без ребёнка.

В ходе этой первичной консультации мы выясняем суть проблемы, особенности развития ребёнка, семейного воспитания, влияния окружающей среды, наличие-отсутствие хронических заболеваний и т. д. Если выясняется, что проблему можно решить с помощью оптимизации родительско-детских отношений, то мы даём рекомендации, как это лучше сделать и на этом завершаем работу. Если проблемы ребёнка вызваны не столько ошибками в воспитании, сколько разбалансировкой нервной системы (что бывает гораздо чаще), то мы

предлагаем пройти с ребёнком курс нейропсихологической коррекции.

Склонность к неврозам и у взрослых, и у детей — в особой организации нервной системы организма. Причин здесь несколько — от наследственных, генетических, до приобретенных (во время родовой травмы, например). И чем раньше начато лечение, тем лучше результат. Лучше, конечно, успеть лечить нервную систему медикаментами до 5-ти лет, а в идеале — до одного года.

После достижения 5-летнего возраста мозг уже менее сензитивен к таким препаратам. В таком случае наиболее эффективной является нейрокоррекция (или нейропсихологическая терапия), которую важно успеть провести до 12 — летнего возраста, пока не завершилась латерализация головного мозга (установление межполушарной асимметрии, определение ведущего полушария мозга и ведущих модальностей). После 12-летнего возраста нейропсихологическая коррекция идёт труднее и требуется больше занятий, чем в младшем возрасте.

Скажем коротко: если есть невроз, значит, нервная система разбалансирована, перегружена,

т.е. нет слаженной работы обоих полушарий мозга, всех его блоков.

Наш курс нейрокоррекции, который мы предлагаем детям, направлен на эту самую балансировку, или, иными словами, на билатеральную стимуляцию мозга.

Конечно, главными здесь являются телесные методики:

Психокинезиология, направленная на активизацию различных отделов коры головного мозга, ее больших полушарий, восстановление межполушарного взаимодействия, что позволяет развивать способности ребенка или корректировать его проблемы.

Диафрагмальное дыхание по технологии БОС, позволяющее привести в баланс соотношение углекислого газа и кислорода в крови, что укрепляет нервную систему.

Воздушный, холистический, точечный массаж, «нулевая гравитация», позволяющие улучшить иннервацию всего организма ребёнка.

Сенсорная стимуляция с помощью мультифункционального комплекса RESTART uSenso, позволяющая стабилизировать процессы возбуждения и торможения в мозге, а также улучшить память, внимание, обучение и др. (всего 99 программ).

Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ) — билатеральная стимуляция обоих полушарий мозга, позволяющая стабилизировать нервную систему ребенка.

Мозжечковая стимуляция, направленная на нормализацию функционирования лимбической системы, мозжечка и ствола мозга, помогает ускорить развитие речи, улучшить концентрацию внимания, нормализовать поведение и, как следствие, решить проблемы с успеваемостью в школе, — на балансировочной доске, гимнастическом массажном мяче с использованием специальных кинезиологических и сенсо-моторных упражнений.

Эти методики мы успешно интегрируем с

Арт-терапией, направленной на снятие избыточного напряжения нервной системы.

Песочной терапией, которая помогает проработать бессознательные механизмы возникновения проблем.

Сказкотерапией, которая воздействуют на глубинные процессы бессознательного через проигрывание ситуаций посредством сказочных героев.

Далее мы расскажем обо всех этих методах более подробно.

Сколько нужно сеансов, чтобы справиться с проблемой? Научными исследованиями учёных нейрофизиологов доказано, что значимых и стойких изменений в психике стоит ожидать не раньше трёх месяцев от начала коррекции. Поэтому мы предлагаем родителям трёхмесячный курс нейропсихологической коррекции для их ребёнка с частотой не менее 2 сеансов в неделю длительностью 50 минут для ребёнка до 12 лет. После 12-летнего возраста можно заниматься 1 раз в неделю. Некоторым детям требуется больше занятий или нужно будет повторять курсы через несколько месяцев. Это зависит от особенностей проблемы и можно определить только во время работы. Кроме этого, для закрепления достигнутых на сеансе результатов, мы даём упражнения для ежедневного выполнения дома.

С нашими иногородними клиентами мы работаем в сжатые сроки, увеличиваем частоту сеансов в неделю, учитывая длительность их пребывания в Санкт-Петербурге. В таком случае результат терапии является отсроченным на те же три месяца.

Некоторые родители спрашивают нас: «А если не лечить, например, СДВГ или энурез (или другую проблему), то они ведь сами проходят с возрастом?» Отвечаем так: «Нет, бесследно неврологические нарушения здоровья не проходят, с возрастом они лишь трансформируются сначала в подростковые проблемы (эмоциональные, поведенческие и др.), а потом во взрослые — фобии, депрессии, панические атаки и другие…»

Поэтому давайте не будем терять драгоценного времени и поможем детям стать здоровыми и успешными!

Почему первую консультацию рекомендуется проводить для родителей без ребёнка?

Психологам, работающим с детьми, известен тот факт, что часто психологическая помощь нужна,

прежде всего, родителям ребёнка, с проблемами которого они обратились к специалисту. В любом случае, без их сотрудничества с психологом, без совместных усилий вряд ли стоит рассчитывать на положительный результат.

За время многолетней практики работы с детьми мы выработали свой алгоритм такой работы: первую консультацию мы проводим для родителей БЕЗ РЕБЁНКА. Каждому родителю, позвонившему нам по поводу проблем у ребёнка, объясняем наши правила по телефону. Кто-то из родителей соглашается с ними, кто-то удивляется, а кто-то не понимает, почему им нужно на первую консультацию приходить без ребёнка. Ведь проблема-то не у них, а у ребёнка…

Некоторые родители нам говорят: «И что, Вы даже на ребёнка не посмотрите?» Ведь у них есть опыт обращения к врачу, который сразу приступает к осмотру ребёнка. Но психолог — это не врач, он работает с ДУШОЙ (или психикой). А это тонкая организация, к ней нужно подступаться осторожно, зная, в чём заключается проблема, и с какой стороны к ней подойти. Ведь сам ребёнок, в отличие от взрослого, не может её описать…

Что нам надо знать прежде, чем начинать работу с ребёнком:

* В чём суть проблемы?
* Когда она появилась и какие меры уже предпринимались для её решения?
* Как ребёнок развивается, начиная с рождения (и даже раньше, с беременности)?
* Есть ли какие-либо хронические заболевания, не состоит ли на диспансерном учёте у врача?
* В какой семье ребёнок растёт (полная-неполная, наличие братьев-сестёр, бабушек-дедушек)?
* Каковы особенности семейного воспитания, системы требований к ребёнку, его отношений с родителями и другими членами семьи?
* Какая среда ребёнка окружает (детский сад, школа, двор, друзья, кружки, спортивные секции и т.д.)?
* Как ребёнок общается с людьми (детьми и взрослыми), как вступает с ними в контакт?

Как видите, на обсуждение этих вопросов уйдёт не пять минут, это будет полноценная часовая консультация, в ходе которой мы не только проясняем проблему ребёнка, но и выстраиваем стратегию помощи. Ребёнку не только не будет оказано внимание, но и то,

о чём мы иногда говорим с родителями (например, об ошибках, которые родители совершают в воспитании и др.), ребёнку слышать совсем не обязательно.

Иногда в ходе этой консультации выясняется, что достаточно будет только оптимизировать родительско-детские отношения в семье, исправив ошибки в воспитании, и проблема будет решена.

Если выясняется, что с ребёнком нужно провести курс нейрокоррекции, то мы обсуждаем с родителями, какие методы и приёмы мы будем для этого использовать, сколько потребуется сеансов, как часто мы будем работать, сколько это будет стоить и т. д.

Следующим этапом работы является нейропсихологическое обследование ребёнка, по результатам которого строится индивидуальная программа нейропсихологической коррекции.

Нейропсихологическое обследование ребёнка

Мы уже писали о том, что работу с ребёнком в нашем Психологическом центре «РОСТ» мы начинаем с консультации для родителей без

ребёнка. Это позволяет нам собрать необходимый анамнез развития ребёнка прежде, чем приступить к работе с ним. О том, какие вопросы мы обсуждаем с родителями в ходе этой консультации, можно прочитать в нашей статье «Психолог ребёнку». Если мы с родителями приходим к тому, что их ребёнку необходима нейропсихологическая коррекция, то начинаем с нейропсихологического обследования. Ведь сначала нужно выявить, какие отделы мозга не работают слаженно, какие функции нуждаются в коррекции.

Мы предпочитаем проводить нейропсихологическое обследование ребёнка на втором сеансе, давая возможность на первой встрече познакомиться с психологом, кабинетом и его оборудованием, хоть немного адаптироваться к обстановке. И только в том случае, если нейропсихологическое обследование проводится отдельно, без последующей коррекции, мы это делаем на первой встрече. Практика работы с детьми показывает, что адаптационные процессы на первой встрече с психологом мешают ребёнку полностью раскрыться и продуктивно работать.

Существует определённая схема нейропсихологического обследования ребёнка,

предложенная А. Р. Лурией, опираясь на которую, детские нейропсихологи подбирают свою батарею тестов для исследования той или иной функции с учётом индивидуальных предпочтений в выборе валидных методик и особенностей возраста ребёнка.

Итак, что же мы изучаем во время нейропсихологического обследования ребёнка в нашем центре?

1. Общая характеристика ребёнка:

* как ребёнок ориентируется во времени, пространстве, знает свои личные данные;
* особенности его поведения и эмоциональных реакций во время проведения обследования (спокоен ли, быстро ли идёт на контакт с психологом, какое настроение, как понимает инструкцию, насколько сосредоточен на задании (без отвлечения или отвлекается) есть ли синкинезии (непроизвольные движения), какой темп работы, насколько старается сделать всё правильно)

2. Стрессоустойчивость ребёнка (индивидуальный латеральный профиль):

* ведущее полушарие мозга;
* ведущие модальности (глаз, ухо, рука, нога);

* ведущая репрезентативная система (аудиальная, визуальная, кинестетическая).

3. Праксис (двигательная сфера):
* проба на синхронные движения;
* проба на реципрокные движения.

4. Гнозис (узнавание знакомых объектов, умение дифференцировать существенное от второстепенного):
* зрительный гнозис;
* слуховой гнозис;
* пространственный гнозис.

5.Внимание (направленность, объём, распределение, сосредоточенность, интенсивность, устойчивость и переключаемость).

6. Память:
* зрительная память;
* слуховая память.

7. Речевые функции:
* развитие речи в соответствии с возрастными нормами;
* наличие или отсутствие нарушений произношения;
* фонематический слух;

* понимание логико-грамматических конструкций;
* письмо (для детей старше 7 лет);
* чтение (для детей старше 7 лет).

8. Интеллектуальные функции (уровень развития вербального и невербального интеллекта).

Нейропсихологическое обследование является достаточно обширным, длится обычно 50 — 60 минут, поэтому требует чередования вербальных и невербальных заданий с целью предупреждения утомления ребёнка, и, соответственно, снижения результатов обследования.

Полученные во время нейропсихологического обследования данные нейропсихолог обрабатывает, сравнивает с возрастными нормативами, интерпретирует полученные данные, и пишет заключение. Заключение по результатам нейропсихологического обследования содержит выводы о работе тех или иных блоков и отделов головного мозга ребёнка. В случае, если выявлены проблемные зоны, нейропсихолог даёт рекомендации по проведению нейропсихологической коррекции тех или иных функций методом замещающего

онтогенеза. О том, как и с помощью каких методов проводится нейропсихологическая коррекция в нашем центре можно прочитать в нашей статье Нейропсихологическая коррекция детских проблем.

А теперь, как и обещали, опишем подробнее те методики, которые входят у нас в комплекс нейропсихологической коррекции.

Психокинезиология

В нейропсихологической коррекции детских проблем большую роль играют кинезиологические упражнения. Они активизируют оба полушария мозга за счёт выполнения синхронных и реципрокных движений рук и ног.

Многие из этих упражнений пересекают среднюю линию тела, таким образом укрепляя межполушарное взаимодействие.

В результате таких упражнений в мозге образуются новые нейронные сети, по которым полушария обмениваются информацией друг с другом, «включая» те зоны мозга, которые по тем или иным причинам «притормаживали», что проявлялось в виде неврозов различного генеза.

В нашем центре кинезиологические упражнения являются одним из основных компонентов нейропсихологической коррекции. Мы проводим их на ковре с помощью гимнастического мяча, массажных ковриков, и массажных мячей, воздействуя на рецепторные зоны тела ребёнка.

В конце 90-х годов найти литературу по психокинезиологии было очень сложно. Поэтому собирали упражнения по крохам отовсюду. Так, постепенно эти упражнения сложились в кинезиологический комплекс, который мы назвали «Лесная сказка», и участвовали с ним в фестивале «Открытый урок». Программа опубликована в материалах Фестиваля педагогических идей «Открытый урок» 2005/2006 учебного года (на сайте Фестиваля: http://festival.1september.ru/articles/310767/,компакт-диске, в сборнике тезисов. Диплом №300939).

Итак, посадили ребёнка на гимнастический мяч (дополнительная мозжечковая стимуляция), ножки поставили на массажные коврики и начинаем «Лесную сказку»:

Комплекс кинезиологических упражнений, используемых в программе «Лесная сказка» (позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как интеграторы, через которые полушария мозга обмениваются информацией, вследствие чего происходит синхронизация работы полушарий, стабилизируется нервная система):

1. «Солнышко». 1 ч. Ночь. Пальцы обеих рук сплетены в замок. Наступает утро. Солнышко просыпается. Пальцы медленно распрямляются и раскрываются наподобие лучей солнца. 2 ч. Наступает вечер. Солнышко садится. Пальцы медленно сгибаются и сплетаются в замок. Наступает ночь.

2. «Гребешок». Пальцы обеих рук попеременно образуют гребешок петушка (средний на указательный, безымянный на средний, мизинец на безымянный).

3. «Цветок». 1 ч. Пальцы обеих рук образуют бутон цветка. Затем он начинает раскрываться по лепесткам (сначала размыкаются мизинцы, затем безымянные, после этого средние, указательные и большие). Запястья на размыкаются. Кисти рук образуют цветок,

напоминающий тюльпан. 2 ч. Все в обратной последовательности.

4. «Колечки». Поочередно как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется как в прямом (от указательного пальца к мизинцу), так и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

5. «Крестики». Поочередно как можно быстрее ребёнок перебирает пальцы рук, образуя крестик большого пальца последовательно с указательным, средним и т. д. Упражнение выполняется как в прямом (от указательного пальца к мизинцу), так и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

6. «Лошадки». Пальцы обеих рук быстро и сильно стучат по столу наподобие топота копыт (последовательно от мизинца к большому).

7. «Ухо –нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Затем поменять положение рук «с точностью до наоборот». По мере усвоения упражнения скорость смены рук можно увеличивать.

8. «Змейки». Представляем, что наши пальцы — это маленькие змейки. Они могут двигаться — извиваться навстречу друг другу. Попеременно называем пальцы рук, которые «здороваются».

9. «Замок». Вытянуть обе руки вперёд. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать поочередно пальцами, на которые укажет психолог, не глядя на них. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. Лучше называть противоположные пальцы (большой на правой руке, мизинец на левой, указательный на правой, безымянный на левой и т.д.)

10. «Лягушка». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

11. «Волна». Делать волнообразные движения сначала левой рукой направо, затем правой рукой налево. Следующий этап — одновременно обеими руками навстречу друг другу.

12. «Кулак-ребро-ладонь». Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола или на коленях, последовательно сменяющих друг друга. Усложнение этого упражнения в ускорении.

13. «Лезгинка». Ребёнок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6 — 8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

14. «Отдаём честь». Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с поднятым большим пальцем (жест, обозначающий «хорошо»). Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, быстро сменив руки.

15. «Слоники». Пальцы обеих рук изображают ноги слона, идущего по столу. Только средний палец поднят вверх и не касается стола — это хобот. Нужно идти по столу, перебирая пальцами, не опуская средний палец.

16. «Котята». Одновременное сильное сгибание и разгибание пальцев обеих рук в верхних фалангах наподобие кошачьих лап.

17. «Каракатицы». Обе руки лежат ладонями на столе с выпрямленными пальцами. Средние пальцы сгибаются, отталкиваются от стола и передвигают ладонь. Остальные пальцы остаются прямыми.

18. «Цветок». 2 ч. Все в обратной последовательности (см. упр. 3)

19. «Солнышко». 2 ч. Наступает вечер. Солнышко садится. Пальцы медленно сгибаются и сплетаются в замок. Наступает ночь (см. упр. 1)

После выполнения программы «Лесная сказка» ребёнок выполняет кинезиологические упражнения для рук и ног с помощью массажных мячей, воздействуя на основные рецепторы на руках и ногах, улучшающих иннервацию тела.

С подростками мы чаще используем «Гимнастику мозга» Г. и Д. Деннисонов.

БОС-терапия при обучении диафрагмальному дыханию

Дыхание — это очень важный процесс жизнедеятельности любого живого организма, так же, как и питание, отправление естественных надобностей, сон, движение и другие.

Без дыхания не может быть жизни, это её основа. Но этот важный процесс не только дает нам жизнь, но и может быть «лекарством» от многих болезней человека, может восстановить энергетические запасы организма. Таким образом, специальные дыхательные упражнения могут существенно влиять на здоровье человека и на продолжительность его жизни. А в некоторых случаях даже позволяет человеку уйти от использования медикаментов.

В современном мире существуют различные дыхательные упражнения. Мы в своем центре используем диафрагмальное дыхание, которое позволяет сохранять в крови CO_2 на постоянном уровне 6,5%.

Учёные установили, что именно этот уровень углекислого газа позволяет человеку полнее усваивать кислород из воздуха с пользой для организма (защищает клетки организма

от разрушения под действием активных форм кислорода). И подчас именно этот показатель отличает здорового человека от больного.

Таким образом, неправильное дыхание, приводящее к дефициту углекислого газа в крови, приводит к различным заболеваниям дыхательной, эндокринной, сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, нарушениям обмена веществ и аллергическим реакциям (всего около 150 заболеваний).

Дефицит углекислого газа играет также очень важную роль в формировании фобий, депрессий, панических расстройств и других неврозов у взрослых и детей.

Так как же научиться правильно дышать, чтобы оздоравливать свой организм? И как понять, что мы дышим правильно, с пользой для организма?
В этом нам помогает современное оборудование, которое называется «БОС-терапией» (биологической обратной связи).

БОС-терапия — это использование специальной аппаратуры для регистрации, и «обратного возврата» клиенту физиологической информации на экране компьютера о том, есть ли

положительные изменения в организме от применяемого метода дыхания, или нет. Основной задачей метода является обучение саморегуляции, обратная связь облегчает процесс обучения физиологическому контролю так же, как процесс обучения любому навыку. Оборудование делает доступной для клиента информацию, которую в обычных условиях он получить не может.

Если установленная на компьютере программа, которая управляет подключенным к телу аппаратом, показывает, что положительные изменения есть, клиент получает обратную связь и закрепляет этот способ дыхания. А тело имеет кинестетическую память, и запоминает, как нужно дышать правильно, чтобы потом в любых других, не экспериментальных условиях, воспроизвести такие же дыхательные упражнения, когда это будет нужно.

Если же компьютер показывает, что положительных изменений в организме нет, то клиент снова начинает учиться правильному дыханию под руководством психолога.

Таким образом, БОС-терапия — это ультрасовременный метод терапии, который

развивается, благодаря совершенствованию технологий компьютерного анализа. Он позволяет сделать «видимыми» различные физиологические процессы в организме (в нашем случае — дыхание), чтобы прицельно на них воздействовать.

Но ошибочно предполагать, что есть один единственный метод психотерапии, способный решить все проблемы клиентов, каким бы эффективным он не был. Наиболее продуктивным, дающим ощутимые результаты, мы считаем комплексный интегративный подход в работе с клиентами. Поэтому мы применяем БОС-терапию в комплексе с другими эффективными методами нейропсихологической коррекции для детей.

«Нулевая гравитация»

Мультифункциональный психофизиологический комплекс RESTART uSenso — кресло с «нулевой гравитацией», с воздушным релаксационным массажем и сенсорной стимуляцией — один из существенных компонентов нейропсихологической коррекции.

Психологический сеанс в кресле с «нулевой гравитацией» в сочетании с воздушным массажем и сенсорной стимуляцией помогает клиентам:

Так что же такое «нулевая гравитация»?

Это одна из наиболее удачных и популярных инноваций, получивших обширное развитие в массажной промышленности в последние годы, именуемая ZERO-G (Zero Gravity). «Нулевая гравитация» — именно так переводится с английского языка это сочетание слов — применительно к массажным креслам, представляет собой особенное положение аппарата (наклон в 40—45 градусов от горизонтали), имитирующее для его пользователя отсутствие земного притяжения.

Нужно ли говорить, что внедрение этого новаторства оказалось значимым шагом вперёд? Массажные кресла, оснащенные функцией ZERO-G, с момента своего появления стали истинным бестселлером и заслужили огромную популярность.

Это не удивительно, ведь в повседневной жизни, когда позвоночник располагается вертикально, на него воздействует максимальная нагрузка, а суставы и мускулы также пребывают в напряженном состоянии. Научным работникам ещё в минувшем столетии удалось обнаружить наилучшее положение для человека, при котором достигается наибольшая расслабленность тела,

а нагрузка распределяется практически равномерно. Вначале это открытие применялось в космонавтике, так как дало возможность обеспечивать экипажу ракеты наименее травматичное и более комфортное положение при вредных для организма перегрузках.

А сегодня у любого человека есть возможность попробовать на себе это необыкновенно комфортное положение тела. А в сочетании с мягким воздушным массажем в кресле с функцией ZERO-G — это исключительно приятная процедура.

Психологам давно известно, что разум, эмоции и тело человека едины. Если нарушается баланс в душе, человек испытывает стрессовую нагрузку, — это отражается в теле человека в виде зажимов, блокировок, с которыми человек может жить годами, уже забыв о том, что явилось источником зажима. Но то душевное состояние, которое сопровождало стрессовое событие, то и дело напоминает о себе в виде ощущения дискомфорта, уныния, апатии, депрессии, паники и т. д.

Человек не понимает, что с ним происходит, все попытки справиться с этим состоянием самостоятельно ни к чему не приводят, таблетки

«от стресса» не помогают. И тогда самое лучшее, что он может предпринять, чтобы избавить себя от душевных страданий, — обратиться за помощью к специалисту — психотерапевту.

Наше «волшебное» кресло с «нулевой гравитацией» в сочетании с мягким воздушным релаксационным массажем многократно увеличивают эффективность проводимой нейропсихологической коррекции. Это ещё и нейропсихологический комплекс RESTART uSenso с сенсорным стимулятором, позволяющий решить много психологических проблем (всего 99 программ коррекции).

Наш мультифункциональный комплекс расслабляет настолько, что 20 минут нахождения в такой позе заменяют несколько часов отдыха в привычном для человека положении. Наши сеансы в таком кресле доставляют клиентам необычайные ощущения, дарят им легкость и позволяют решить насущные проблемы.

Сенсорная стимуляция

Практическая психология или психотерапия — сравнительно молодая прикладная область психологии, которая берёт свое начало с конца 19 века. За это время она стремительно развивалась, и продолжает развиваться

в настоящее время. Ученые практики открывают и разрабатывают новые эффективные методы оказания психологической помощи, которых в настоящее время насчитывается около 500.

Одним из самых эффективных краткосрочных методов практической психологии является телесно-ориентированная психотерапия, потому что человек триедин — разум, эмоции и тело у него связаны воедино и не функционируют одно без другого. В рамках этого направления разработаны разные методы и подходы к оказанию эффективной психологической помощи через непосредственный контакт с телом клиента: дыхательные техники, кинезиологические упражнения, холистический, точечный массаж, растяжки и т. д.

Настоящим прорывом в этом направлении можно считать психофизиологическую антистрессовую систему — сенсорный (аудио-визуально-вибротактильный) стимулятор RESTART uSenso. Это изобретение российских ученых, которое действует на подсознание человека и позволяет добиться удивительных результатов.
Как это работает и почему он эффективен?

Пульсирующие световые, звуковые и вибрационные сигналы тысячелетиями использовались во многих культурах для изменения эмоционального состояния человека. Слабые ритмические световые, звуковые и вибротактильные воздействия фактически представляют собой мощное средство переключения внимания от внешних источников информации на внутренние.

Вспомните, какое умиротворение у Вас наступает, когда Вы долго смотрите на пламя свечи или костра, на движение морских волн… А как воздействует на нас музыкальный ритм? Одна музыка заряжает энергией, веселым настроением, а другая — печальным или задумчивым… А как люди любят кататься на горках? Все это и есть — аудиальные (музыка, речь и т.п.), визуальные (пламя, волны и т.п.), вибротактильные (горки, массаж и т.п.) стимуляторы. Только они не упорядочены и не специально настроены для гармонизации эмоционального состояния человека.

Наш аудио-визуально-вибротактильный стимулятор RESTART uSenso позволяет использовать сразу три канала восприятия (аудиальный, визуальный и тактильный), что приводит к снятию психосоматического

напряжения, эффекту релаксации, быстрого успокоения, активизации различных отделов мозга. В него включены 99 программ, направленных на:

* нормализацию цикла сон-бодрствование, улучшение качества сна, преодоление бессонницы;
* оптимизацию принимаемых решений;
* повышение иммунитета;
* повышение общего тонуса, подъёма энергии, бодрости, отдых и восстановление сил;
* повышение активности учебного процесса, быстрочтения, интеллектуальной деятельности, повышение обучаемости;
* развитии образного мышления, воображения, повышение творческого потенциала;
* восстановление дезорганизованных бетта, альфа, тета, дельта — ритмов в головном мозге;
* ускорение усвоения иностранных языков;
* развитие внимания, памяти, мышления;
* активизацию различных отделов мозга, отвечающих за речь, функционирование мочевого пузыря и других;
* повышение самооценки;
* развитие самосознания;
* снятие волнения перед стрессом (экзамены, выступление перед аудиторией и т.д.);

* стирание негативных навязчивых мыслей (помогает убрать мыслительную «жвачку»);
* балансировку активности и синхронизацию обоих полушарий мозга;
* снижение уровня хронического стресса, повышение общей устойчивости к стрессу;
* преодоление депрессии и тревоги, выход из «зацикленности», снятие волнения и излишнего возбуждения.

Несмотря на доказанную эффективность данного метода психотерапии, ошибочно ожидать положительных результатов от монотерапии только одним методом. Поэтому данную психофизиологическую антистрессовую систему мы успешно интегрируем с не менее эффективными методами, которые входят в нашу систему нейропсихологической коррекции.

Система одинаково эффективна для взрослых и детей, начиная с возраста 4—5 лет.

ДПДГ

ДПДГ — это аббревиатура названия эффективного метода психотерапии, которое расшифровывается: десенсибилизация и переработка движением глаз. Автор этого метода американский психолог Фрэнсис Шапиро. Данный метод очень эффективно помогает снять

эмоциональное напряжение людям с ПТСР (посттравматическим стрессовым расстройством), а также людям, находящимся в остром стрессе.

В основе метода лежит исследование автора, доказывающее, что у человека есть естественный механизм освобождения и компенсации последствий перенесенного стресса, с помощью которого он восстанавливается, — неосознанные быстрые движения глаз из стороны в сторону и вверх-вниз по диагонали. Но в условиях дистресса этот механизм не всегда срабатывает, и нервной системе человека требуется помощь в виде специальных упражнений. ДПДГ — один из таких методов, который заключается в применении особого билатерального (двустороннего) движения глаз с добавлением звуковой и тактильной стимуляци и.

Открытие, которое сделала автор случайно, гуляя в парке, испытав на себе эффективность спонтанных движений глаз при осмыслении тревожащих её в тот момент переживаний, позволило ей продолжить исследование на многих клиентах и доказать эффективность данного метода в качестве быстрой помощи при ПТСР.

В последующие годы движение глаз дополнили звуковой и тактильной стимуляцией, но ведущим все равно остается билатеральное движение глаз, в ходе которого перерабатываются травмирующие события и происходит десенсибилизация (снижение чувствительности нервной системы к травмирующему событию).

Данный метод подвергся тщательному изучению с точки зрения физиологических механизмов его воздействия на организм человека, и обнаружил удивительную эффективность и практичность в использовании. Поэтому он быстро получил широкую известность, распространился по всему миру и сегодня используется многими специалистами не только в чрезвычайных ситуациях, но и в плановой психотерапии, прекрасно интегрируется с разными психотерапевтическими модальностями.

В нейропсихологической коррекции важную роль играет укрепление межполушарного взаимодействия в мозге наших маленьких клиентов. ДПДГ прекрасно работает в этом направлении, и даёт удивительные результаты.

Мозжечковая стимуляция

Еще 20 лет назад детские неврологи, традиционно лечившие детей с неврозами с помощью медикаментов, стали рекомендовать родителям обращаться детскому психологу, т.к. в 90-е годы прошлого столетия стали появляться такие специалисты.

Но, если в те годы нейропсихологическая помощь, в основном, строилась на кинезиологических упражнениях, укрепляющих межполушарное взаимодействие и способствующих образованию новых нейронных связей между полушариями мозга, то в последние годы арсенал нейропсихологов пополнился БОС-терапией, аудио-визуально-вибротактильной (сенсорной) стимуляцией, а также мозжечковой стимуляцией мозга.

Впервые мозжечковую стимуляцию стали применять американские нейропсихологи с помощью технологии Learning Breakthrough Prgogramm (разработчик программы Фрэнк Белгау). Занятия проводятся на балансировочной доске Белгау с выполнением сенсорно-моторных упражнений, которые тренируют мозжечок ребёнка.

В основе лежит научно доказанный факт, что мозжечок не только регулирует нашу двигательную активность и отвечает за равновесие тела в пространстве, но и имеет очень тесную связь со всеми отделами мозга из-за повышенной концентрации нейронных связей. Следовательно, стимулируя работу мозжечка, мы можем восстановить функции тех отделов мозга, которые у ребёнка «притормаживали», в следствие чего у него наблюдались те или иные отставания в развитии, лабильность нервной системы, неврозы, СДВГ и другие нарушения.

В нашей студии мы проводим мозжечковую стимуляцию, направленную на нормализацию функционирования лимбической системы, мозжечка и ствола мозга, которая помогает ускорить развитие речи, улучшить концентрацию внимания, нормализовать поведение и, как следствие, решить проблемы с успеваемостью в школе, — на балансировочных досках Баламетрикс и Balance Board, гимнастическом массажном мяче (фитболе) с использованием специальных кинезиологических и сенсо-моторных упражнений, которые входят в комплекс нейропсихологической коррекции детских проблем.

Арт-терапия

Фрактальный метод. Мы используем его как диагностический и коррекционный метод. Расшифровывая рисунок, мы видим, какие проблемы есть у ребёнка и даём рекомендации по использованию данной техники с целью коррекции выявленных проблем.

Упражнение «Два цвета» помогает осознать то, что ребёнок любит в своей жизни, а что не воспринимает или боится. Часто это упражнение помогает нам выявить бессознательные причины возникших у ребёнка проблем.

Рисунок семьи используем в работе с детьми (рисунки выполняют как родители, так и дети). Это даёт нам ответы на многие вопросы о том, как проблемы в семье могут способствовать возникновению проблем у ребёнка. Что, в свою очередь, позволяет дать родителям рекомендации по оптимизации родительско-детских отношений.

Снятию эмоционального напряжения способствуют картины, созданные на мольберте с помощью мела, фломастеров, карандашей, красок и др.

Еще одна техника, направленная на гармонизацию эмоционального состояния клиента, называется *«Мандала»,* раскрашивая которую, ребёнок снимает избыточный уровень напряжения.

Несмотря на доказанную эффективность данного метода психотерапии, ошибочно ожидать положительных результатов от монотерапии только одним методом. Поэтому мы успешно интегрируем арт-терапию с не менее эффективными методиками нейропсихологической коррекции.

Песочная терапия

Одним из направлений арт-терапии, которое мы успешно интегрируем в своей практике с другими методиками, входящими в систему нейропсихологической коррекции уже более 20 лет, является песочная терапия.

До сих пор мы использовали, в основном, юнгианский подход к песочной терапии. За это время накоплено несколько тысяч различных фигурок и материалов для песочницы, которые помогают передать, вывести «изнутри наружу» психическое состояние клиента…
Началом использования подноса с песком в психологической практике принято считать

конец 1920-х годов. При работе с детьми игрушки и миниатюры использовали Анна Фрейд, Эрик Эриксон и другие психотерапевты. Разработанная К. Юнгом техника активного воображения может рассматриваться как теоретическая основа песочной терапии.

Автор метода «Песочной терапии», швейцарский юнгианский аналитик Дора Кальфф (Dora Kalff), считает, что «Картина на песке может быть понята как трехмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым». Dora Kalff является автором книги «Sandplay». (Boston: Sigo Press, 1980). В книге описаны случаи из практики. Песочная терапия в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении клиента. Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта — композиции из фигурок, построений на подносе с песком.

Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной экспрессии клиентов (рассказ о готовой

композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающий смысл композиции). Песочная терапия применяется как в работе с детьми, так и со взрослыми.

Основная цель песочной терапии — достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения.

Основная задача песочной терапии — соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.

Данный метод позволяет:

— Проработать психотравмирующую ситуацию на символическом уровне.
— Отреагировать негативный эмоциональный опыт в процессе творческого самовыражения.
— Изменить отношение к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим…

Показания к песочной терапии могут быть самыми разными. Можно сказать, что работа с песком, с этим экологически чистым

природным материалом, несомненно, полезна любому человеку, и взрослому, и ребёнку…

Ассоциативно связанный с вечностью, он вызывает у человека удивительные ощущения, песочные картины легко строятся, легко рушатся, песок равняется, на смену одним зарисовкам приходят другие, старое уступает место новому. Человек, являясь автором песочных картин, получает чудесный психотерапевтический опыт изменений, который может успешно перенести в свою жизнь.

Интерес к песочной терапии у наших клиентов, как взрослых, так и детей, а также очевидная польза от её применения, побудили нас развивать это направление в своей работе. Так у нас появился кинетический или «живой» песок Kinetic Sand.

Удивительные свойства кинетического песка, новинки 2013 года из Швеции (98% кварцевого песка, 2% полимера), помогают в психотерапии детей и взрослых с различными личностными проблемами… С одной стороны, он вязок и пластичен, с другой — «текуч», как и сама жизнь в своих разных проявлениях…

Кинетический песок имеет уникальный состав, благодаря чему по ощущениям напоминает мокрый песок, но при этом не пачкается, не сыплется, а «течет сквозь пальцы», не липнет к рукам, и прекрасно сохраняет заданную ему форму. Руки после работы с ним остаются абсолютно сухими и чистыми.

С помощью кинетического песка можно безболезненно выплеснуть наружу свою агрессивную энергию, разрядить напряжение, а также развивать творческое воображение…

Такой песок обеспечивает синхронизацию работы рук, развивает тактильную чувствительность и способствует концентрации внимания.

Занятия с кинетическим песком очень эффективны для детей с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания (СДВГ), с речевыми нарушениями и задержкой психического развития, имеющих травматический опыт и другие проблемы.

Однако, как показывает практика, релаксационные свойства кинетического песка находят отклик и у взрослой аудитории.

Кинетический песок сразу завоевал сердца детей, ведь это уникальная возможность иметь дома песочницу круглый год! Такой песок напоминает мокрый пляжный, из которого можно строить различные фигуры, но он не высыхает, не пачкает руки и не засоряет дом, потому что его песчинки склеены полимером… Этим он нравится и родителям, ведь его не надо выметать по всему дому!

Польза от игры с таким песком очевидна — развитие мелкой и крупной моторики рук, творческого воображения, представления об окружающем мире, стабилизация нервной системы человека (и ребёнка, и взрослого).

Кинетический песок прочно вписался в наш уголок песочной терапии. Теперь у нас две юнгианские песочницы — одна с сухим песком, другая — с кинетическим.

С помощью кинетического песка можно безболезненно выплеснуть наружу свою агрессивную энергию, разрядить напряжение, а также развивать творческое воображение…

Работая с кинетическим песком, можно также проработать многие личностные проблемы, например:

* выстроить личностные границы, научиться отстаивать своё Я;
* проработать обиду;
* приблизить исполнение мечты;

Песочная терапия очень эффективна, но ошибочно полагать, что есть один единственный метод психотерапии, способный решить все проблемы клиентов, каким бы эффективным он не был. Наиболее продуктивным, дающим ощутимые результаты, мы считаем комплексный интегративный подход в работе с клиентами, который у нас сложился в систему нейропсихологической коррекции для детей.

Душа человека стремится к гармонии… Песочная терапия помогает человеку в этом стремлении.

Ведь, когда человек строит свой идеальный мир на песочном листе, это похоже на мечту о том, чего он хочет в этой жизни… Увлекаясь процессом, он не всегда анализирует, почему он взял ту или иную фигуру, почему поставил её именно сюда…

Очень часто здесь происходит открытие — осознание того, что было глубоко спрятано и не осознавалось раньше. Песочная терапия помогает таким образом принять себя, свои индивидуальные особенности. Ну а принятие себя — это самое главное на пути к гармонии!

Песочная терапия — удивительное направление психотерапии, которое помогает осознать неосознанное.

Человек не всегда осознает корни своих проблем, не всегда понимает причинно-следственную связь между событиями в своей жизни.

Иногда песочная картина мира показывает клиенту то, что таилось в его бессознательном, и ему становится понятно, почему он поступает так или иначе, почему он не любит одно и тянется к другому.

В чём уникальность песочной терапии? Психолог предоставляет клиенту юнгианскую песочницу, и множество фигурок и материалов, чтобы тот мог создать свой собственный мир в пространстве песочницы так, как он бы хотел, чтобы было. Рут Амманн сравнивала песочницу с «садом души». Это площадка для проявления

не только осознанных, но и подсознательных механизмов в душе клиента.

Психолог не вмешивается в этот творческий процесс, в котором клиент может позволить полностью проявиться своему «Я». И только после того, как этот таинственный процесс построения песочного мира завершен, психолог и клиент анализируют получившуюся уникальную картину мира. Это даёт осознание того, что было скрыто, непонятно, и это дорогого стоит!

Песочная терапия даёт возможность повернуться к своему Я, понять свои глубинные процессы, которые не всегда осознаются…

Образы, представленные выбранными фигурками, и выстраиваемый с их помощью сюжет, позволяют проявить внутренний мир и представление человека о мире внешнем.

Выбор фигур происходит осознанно при построении песочной картины мира, но каждая фигура, их сочетание и расположение на песочном листе имеют символическое значение, которое помогает проявиться неосознанному, или вытесненному, или

подавляемому, или маскируемому во внутреннем мире…

Песочная терапия имеет много форм. Это не только выстраивание картины мира с помощью определенных фигур на песке. Некоторым нравится просто трогать песок, пропускать его сквозь пальцы, наблюдая за тем, как он струится вниз подобно потоку времени… Это гармонизирует эмоциональное состояние…

Кто-то любит сухой песок, кто-то мокрый. Сложно представить, например, морское побережье без построенного детьми (часто совместно с родителями!) песочного замка с множеством ходов и выходов. Да и кто из нас в детстве не любил играть в песочнице? Ни один детский сад не обходится без такого сооружения во дворе…

Кинетический песок вполне может имитировать мокрый песок, с помощью которого можно построить нечто вполне осознанное, а можно позволить своему бессознательному проявиться…

Интересно наблюдать эту встречу с собой… Каждый ребёнок строит свой «песочный мир» по-своему. Кто-то завороженно и сосредоточенно,

кто-то медленно и спокойно, кто-то быстро, смеясь и комментируя происходящее…
И сюжеты бывают разные… У кого-то это статичная картина, как фотография. Кто-то постоянно что-то меняет, добавляет, перемещает, производит какие-то действия. Дети любят играть в песке — стрелять, копать, что-то строить…

И всё это правильно. В песочной терапии нет правильного или неправильного. Всё, что хочет сделать ребёнок, идёт от его «Я», с которым он встретился сейчас, здесь, работая в этой песочнице. И это всё только на пользу!

Песочная картина «Мой мир» позволяет передать мысли, переживания, ощущения без применения слов, с помощью песка и фигур, которые имеют определённое символическое значение. Это отличает данное направление психотерапии от других, основным инструментом которых является разговорная техника…

Некоторые дети неосознанно выносят на песок свой негативный жизненный опыт или глубоко сидящие травмы, которые, как кажется родителям, его уже больше «не беспокоят»… Это уже само собой целительно.

Творческий процесс построения собственного песочного мира настолько увлекает клиента (и взрослого, и ребёнка), что даёт возможность проявиться бессознательному, естественно обходя цензуру разума. И мы видим, что на самом деле тревожит ребёнка, каковы истинные мотивы его поведения, а не те, которые хотелось бы видеть у него…

Песочная картина мира ребёнка позволяет ему самоисцеляться, прорабатывая в образах травмирующие события жизни, реализуя то, о чём мечтается, настраивая себя на успех, преодолевая трудности и препятствия на пути к счастливой жизни…

Психологу важно не вмешиваться в этот самоисцеляющий процесс, оставив ребёнка наедине со своим миром, когда он создается, и потом, по завершении создания, позволив ему самому рассказать и интерпретировать то, что получилось.

Преимущества песочной терапии в том, что она

* способствует процессу самореализации личности;
* раскрывает творческий потенциал ребёнка;

* даёт возможность пережить психотравмирующие события в прошлом, проработать их и извлечь опыт;
* создаёт «мост» между сознательным и бессознательным, внутренним и внешним, прошлым, настоящим и будущим, физическим и духовным, вербальным и невербальным…;
* даёт возможность снять контроль сознания и проявиться бессознательному;
* позволяет перейти из роли «жертвы обстоятельств» в созидателя своей жизни;
* не имеет ограничений в использовании людьми разных возрастов, национальностей, культур и т.д.;
* прекрасно интегрируется с другими эффективными направлениями и методами психотерапии и нейропсихологической коррекции.

Песочная терапия помогает человеку найти себя. И не только работа с юнгианской песочницей, но и с кинетическим песком, который напоминает мокрый (но при этом совершенно сухой!) — прекрасное средство для моделирования трёхмерных фигур разной формы.

Можно выкопать яму, или слепить гору (в зависимости от эмоционального состояния), а можно с помощью специальных форм

построить целый замок, отображающий потребность в выстраивании личностных границ…

А можно просто помять песок в руках и пропускать его сквозь пальцы, наслаждаясь движением песчинок, которые, словно живые, перетекают и двигаются даже в неподвижных руках, создавая чудесный эффект релаксации, так необходимой для поиска ответов в бессознательном…

Сказкотерапия

«Сказка — ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок!», — нам с детства знакомы эти бессмертные слова А. С. Пушкина из «Сказки о золотом петушке»… И, действительно, сказки издревле очень популярны в любом народе, особенно их любят дети. Да и взрослые тоже с удовольствием читают или рассказывают их своим детям. Чем они так притягательны? Ответ в характеристике этого литературного жанра: «Сказку характеризует отсутствие претензий на историчность повествования, нескрываемая вымышленность сюжета» (Википедия). Именно вымышленность сюжета позволяет в сказке реализовать самые смелые мечты о вечной молодости или волшебных превращениях,

вселенской справедливости и победе добра над злом…

Вымышленность сюжета роднит сказку с другими жанрами — баснями, притчами, легендами, анекдотами, новеллами, мифами и другими, так почитаемыми в народе.
Но о возможности реализовать свои волшебные мечты через эти произведения всё понятно.
А в чём же заключается «урок добрым молодцам», о котором писал великий поэт?

Дело в том, что любая сказка, притча, басня содержит в себе мудрость народную, определенный вывод, умозаключение, поэтому они призваны не только развлекать, но и учить, воспитывать молодое поколение. Причём это воспитание происходит очень мудро, в обход естественной защитной реакции человека, которая включается в ответ на прямое давление со стороны другого человека. Ведь в сказке же говорится о герое, пусть и очень похожем в чём-то на читателя или слушателя, но всё же не о нём… И вот такое иносказание гораздо лучше проникает в сознание и подсознание человека, так как не встречает защитного барьера.
Этот механизм известен очень давно.
Не случайно еще Иисус очень часто использовал притчи в своих проповедях…

Эту уникальную особенность сказки стали использовать психологи в своей работе, создав новое ответвление в арт-терапии, назвав его сказкотерапией. Таким образом, сказкотерапия — это психологическое воздействие на личность через сказки или притчи, которое способствует проработке проблемы клиента. В основе сказкотерапии лежит процесс связи между действиями героев в сказке, её сюжетом и реальностью клиента. Область применения сказкотерапии не имеет возрастных ограничений и используется в работе как с детьми, так и со взрослыми.

В ход идут как художественные сказки (авторские и народные), рассказы и притчи, так и специальные психотерапевтические сказки.

Межполушарное взаимодействие

Укрепление межполушарного взаимодействия — важная составляющая нейропсихологической коррекции детей с различными нарушениями развития. Ведь полушарная асимметрия мозга позволяет человеку быть существом разумным и выполнять те функции, которые отличают его от других живых существ, — иметь речь, культуру, производство, прямохождение и т. д. От взаимодействия полушарий, от их

слаженной работы зависит психическое и физическое развитие человека, его здоровье, поведение.

Каждое из полушарий выполняет свою функцию в жизни человека, но целостное представление о мире у человека может быть только при их нормальном функциональном взаимодействии. Ведь правое полушарие отвечает за чувственное и образное восприятие мира, но без логической обработки этой информации в левом полушарии, без её анализа и синтеза, речевой обработки, сложно представить нормальное мышление и поведение человека, успешную деятельность, в том числе, и учебную.

Разделение функций полушарий мозга обеспечивает их взаимную дополняемость. Поэтому успешная деятельность человека возможна лишь при их хорошем взаимодействии, которая осуществляется с помощью комиссур, которые не у всех людей имеют достаточные нейронные сети. А это может быть причиной отставания в развитии в детском возрасте, проблем с интеллектом, вниманием, чтением, поведением и т. д.

Формируется связь между полушариями во время внутриутробного развития и в первые

годы жизни, особенно во время ползания (перекрёстного движения рук и ног). Вот почему очень важно не сокращать время ползания малыша, пересаживая его в ходунки, давая ребёнку возможность естественно развивать слаженную работу полушарий мозга.

Нейропсихологическую коррекцию называют ещё методом замещающего онтогенеза, поэтому многие входящие в неё методики направлены на формирование тех функций мозга, которые недостаточно развиты, в том числе, и на улучшение межполушарного взаимодействия.

В нашей студии для этого используются нейротренажёры, кинезиологические упражнения, мозжечковая и сенсорная стимуляция и другие эффективные методики нейропсихологической коррекции, с помощью которой мы помогаем детям с различными нарушениями развития восстановить нормальное функционирование всех отделов мозга, в которых выявлены проблемы.

Утяжелённое одеяло

Утяжелённое одеяло — инновационная методика терапии сенсорной интеграции, применяемая нами в нейропсихологической коррекции

и РОСТ-терапии. Это одеяло, наполненное специальным утяжелителем, которое оказывает определённое давление на тело клиента, снимая мышечное напряжение, позволяя лучше чувствовать своё тело, улучшая сенсорную интеграцию, вызывая чувство защищённости и комфорта, сравнимое с тем, как чувствует себя ребёнок в утробе и на руках у мамы.

Достаточно нескольких минут, проведённых под этим одеялом, чтобы у человека наступило умиротворённое и спокойное состояние. В нашей студии мы используем утяжелённое одеяло совместно с креслом с нулевой гравитацией и воздушным массажем, усиливая эффект этих двух методик.

Кому показана терапия сенсорной интеграции с помощью утяжелённого одеяла?

* Детям с различными нарушениями развития, обучения, поведения: ДЦП, аутизм, СДВГ, ЗПР, различные формы невроза и другие;
* Взрослым с различными личностными, эмоциональными, психосоматическими и другими проблемами.

Каков эффект воздействия утяжелённого одеяла?

* Снятие мышечного тонуса;
* Снижение уровня тревожности;
* Выравнивание эмоционального фона;
* Повышение уровня гормонов радости;
* Выход из стрессового состояния;
* Улучшение качества сна;
* Нормализация обменных процессов в организме;
* Активизация работы различных отделов мозга.

Конечно, ошибочно предполагать, что какая-то одна методика, пусть даже очень эффективная, может решить все проблемы клиента. Наилучшего результата можно добиться, лишь используя комплекс эффективных методик, которые входят в нашу нейропсихологическую коррекцию.

Сенсорный туннель

В нейропсихологической коррекции большое внимание уделяется сенсорному межполушарному взаимодействию, так как от слаженной работы обоих полушарий мозга зависит психическое состояние человека, его здоровье. Поэтому многие упражнения, применяемые в нейропсихологии, направлены

на укрепление связи между левым и правым полушариями мозга.

Наиболее интенсивно межполушарная связь устанавливается в первый год жизни ребёнка во время ползания. Ведь для того, чтобы ползти, ребёнку нужно выполнять одновременные движения левой рукой и правой ногой, и наоборот. Во время синхронной работы левой и правой части тела развиваются комиссуры, которые связывают оба полушария. Ребенку необходимо при этом сохранять равновесие во время движения и смены рук и ног, здесь важна роль мозжечка, который отвечает за равновесие тела, а также имеет обширные нейронные сети со всеми отделами мозга, включая их в работу. Вот поэтому детские психологи, нейропсихологи и неврологи уделяют большое внимание ползанию ребёнка в первый год жизни.

На практике мы встречаемся с тем, что не все дети достаточно и правильно ползали, пропустив эту важную фазу их физического и психического развития. Поэтому в наш комплекс нейропсихологической коррекции, который еще называют методом замещающего онтогенеза, мы включили ползание в сенсорном туннеле. Чтобы пройти туннель, ребёнку необходимо проползти

от начала до конца, что восполняет недостаточное ползание на первом году жизни, и способствует укреплению межполушарного взаимодействия.

Стимуляция биологически активных точек (БАТ-терапия)

В телесной психотерапии широко используются достижения не только западной психологии, но и восточных практик оздоровления. Известно, что на нашем теле есть биологически активные точки (БАТ), которые связывают мозг и тело, подавая импульсы в те участки мозга, которые управляют работой того или иного органа или системы организма. Воздействуя на эти биологически активные точки, мы можем активизировать нормальное функционирование этих органов и систем.

Большую роль в БАТ-терапию внёс южнокорейский профессор Пак Дже Ву, который разработал систему «су-джок», что в переводе означает «кисть-стопа». Дело в том, что кисти рук и стопы ног представляют собой обширные рефлекторные зоны. Сосредоточенные здесь в большом количестве нервные окончания связаны нервными волокнами со всеми органами и системами организма. Эти нервные окончания

мы и называем биологически активными точками (БАТ). Стимулируя эти точки, мы запускаем процесс оздоровления в тех органах и системах организма, с которыми они связаны. Это делается с помощью акупунктуры, акупрессуры, аппликаторов и других способов.

Стимуляция БАТ ладоней и ступней с помощью игольчатого аппликатора, которую мы включили в свою систему нейропсихологической коррекции, способствует снижению напряжения вегетативной нервной системы при преобладании её симпатического отдела, восстановлению жизненного тонуса и работоспособности, активизации, развитию и восстановлению функций головного мозга. Мы используем его в работе с детьми, имеющими задержку речи, задержку нервно-мышечного, нервно-психического и психомоторного развития, проблемы с обучением и поведением, заиканием, тиками, СДВГ, и другими формами невроза.

Нейротренажёр «Межполушарная доска»

Несмотря на то, что мозг — парный орган, оба полушария которого отвечают за разные функции, нормально функционировать он может только при взаимодействии левого и правого

полушарий, которое обеспечивают три комиссуры (нервные волокна).

Практика работы с детьми показывает, что не у всех детей отмечается нормальное межполушарное взаимодействие. В результате одно из полушарий бывает перегруженным, что вызывает перенапряжение нервной системы ребёнка, способствует возникновению неврозов различного характера.

Поэтому одной из задач нейропсихологической коррекции является укрепление межполушарного взаимодействия за счет слаженной работы обеих сторон тела (в частности, рук и ног). Это достигается с помощью выполнения кинезиологических упражнений, а также работой на нейротренажёрах.

Одним из таких нейротренажёров является «Межполушарная доска», которая представляет собой различные лабиринты в зеркальном отражении. Ребёнку необходимо пройти эти лабиринты с помощью специальных бегунков, синхронно и реципрокно работая двумя руками. В результате слаженной работы обоих полушарий мозга, между ними укрепляются нейронные связи.

Нейротренажёр «Умная восьмёрка»

При недостаточной сформированности межполушарного взаимодействия, что мы часто наблюдаем в работе детьми, имеющими те или иные отклонения в развитии, обучении, поведении, правое и левое полушарие не могут полноценно обмениваться информацией друг с другом. В результате нарушается нормальное функционирование нервной системы ребёнка. Ведь правое полушарие, отвечающее за чувственное восприятие, передаёт полученные из внешнего мира образы в левое полушарие, которое подвергает их анализу, переработке, сравнению, переводу в речевые конструкции.

Правое и левое полушария связаны с организацией движения противоположных сторон тела, а также с переработкой всей зрительной, слуховой, тактильной, кинестетической информации, поступающей из противоположной половины тела.

Это разделение функций полушарий обеспечивает их взаимную дополняемость и взаимосвязь при выполнении любой деятельности, в том числе и учебной. Поэтому при недостаточном межполушарном

взаимодействии у ребёнка могут наблюдаться проблемы в развитии, поведении и обучении.

Укрепление межполушарного взаимодействия — одна из основных задач нейропсихологической коррекции. В этом нам помогают нейротренажёры. Одним из таких нейротренажёров, которые мы используем, является «Умная восьмёрка».

Работая с «Умной восьмёркой», можно не только укреплять межполушарное взаимодействие, но и осуществлять мозжечковую стимуляцию мозга. Ведь для того, чтобы прокатить шарик по «восьмёрке», необходимо регулировать положение тела в пространстве, балансировать положение рук на тренажёре, чтобы шарик катился в заданном направлении. Движение глаз по «восьмёрке» укрепляет межполушарное взаимодействие, а также снижает эмоциональное напряжение (эффект десенсибилизации и переработки движением глаз).

Кинезиологические приспособления для сенсо-моторных упражнений

Стоя на балансировочной доске и выполняя сенсо-моторные упражнения, ребёнок учится чувствовать своё тело, у него улучшается сенсорная интеграция, тренируется мозжечок, который связан со всеми отделами мозга многочисленными нейронными сетями.

В сенсо-моторные упражнения на балансировочной доске мы включаем:

* дартс (безопасный детский вариант с липучками вместо острых дротиков);
* кольцеброс;
* корзину с мячами;
* кинезиологические мячи;
* кинезиологические мешки.

Таким образом, у нас очень широкий арсенал методик, который мы используем в нейропсихологической коррекции. Несмотря на то, что материал используется один и тот же в коррекции разных нарушений развития, но очередность, частота, количество упражнений подбирается строго индивидуально для

стимуляции именно той зоны мозга ребенка, в которой выявлена проблема во время нейропсихологического обследования.

Наш опыт показывает, что применение этих эффективных методик нейропсихологической коррекции дают положительный результат коррекции большинства проблем в развитии ребёнка при следующем режиме: трехмесячные курсы с перерывом 3—6 месяцев до достижения ребёнком 12-летнего возраста.