

ЙОГА ДЛЯ ОСОБЫХ ДЕТЕЙ

Первые годы жизни ребёнка это очень важный период. Именно в первые годы происходит невероятный скачок развития, от фиксации взгляда до формирования умений, связанных с раздельным использованием пальцев - мелкой моторики, навыка общения, самостоятельной игры и свободного передвижения.

Об этапах правильного развития написано много, и по сути, каждый знает, что должен делать ребёнок в год или два.

Но что делать, когда что-то идёт не так?

Любое неблагополучие ребёнка всегда болезненно воспринимается родителями. Это естественная инстинктивная реакция взрослого и, в то же время, сильный стресс, формирующий состояние повышенной тревожности. Страх того, что ребёнок не будет "как все", неопределённости его будущего. Формируется порочный круг, чем выраженнее дефицит развития ребёнка, тем ощутимее родительская тревога.

Зачастую, именно от отчаяния, родители особого ребёнка перегружают его реабилитационными процедурами. Их разнообразие и интенсивность, а, порой, даже агрессивность в "гонке за нормой" могут приводить к срыву адаптации малыша, усугублять состояние и даже спровоцировать судорожный синдром. Ребёнок не в состоянии освоить долгожданный навык либо из-за выраженности повреждений головного мозга, либо от избыточных воздействий и влияния стресса.

Ежедневные переживания родителей улавливаются младенцем в прикосновениях, интонациях, дыхании и даже в составе грудного молока. И, в конечном счёте, ребёнок «зеркалит» это состояние, реализует его в психо-соматических реакциях, таких как избыточный недифференцированный мышечный тонус, усиление кишечных колик, длительный плач, плохой сон, что, в свою очередь, ухудшает "микроклимат" семьи, убеждает родителей в том, насколько «неизлечимо болен» их ребенок.

Совершенно ясно, что дети с нарушением развития любого генеза требуют помощи и методик активации их развития, с учетом пластичности мозга и высокой готовности ребенка к компенсации нарушений. Вопрос стоит КАК это делать и в чем может заключаться эта «помощь». На сегодня общепринятой в стране системой здравоохранения активно используются разные методики массажа, рефлексотерапии, физиотерапии и медикаментозные средства. Все они имеют свой уровень эффективности и право на существование. Но, практически во всех них заложено, что их проведение может сопровождаться болевыми ощущениями и соответственно выраженным негативным отношением со стороны ребенка. В ряде случаев следствием этого является совсем не улучшение, а ухудшение прироста навыков младенца из-за реакции на стресс.

Почему йога?

Йога в современном мире очень популярна. Ее называют антидотом стресса. Это система, которая, в отличие от физической культуры, использует парасимпатические техники, уравнивает избыточное симпатическое влияние современной жизни. Врачи развитых стран работают над адаптацией практик йоги к различным заболеваниям. Это направление называется "Йогатерапия". Институты йогатерапии и научные исследования ведутся во многих странах, в том числе в России. Работа с дыханием, мягкая растяжка и медленные движения для снятия локального напряжения, изменения положения тела, работа с вниманием оказывают эффекты телесно-ориентированной психотерапии, хорошо снимают избыточное мышечное напряжение и положительно влияют на состояние здоровья человека в целом.

Итак, основным и самым значимым двигателем развития ребёнка являются родители и близкие родственники, те, кто находятся с ним постоянно, ухаживают и общаются. Это те люди, действию которых ребёнок подражает, копирует. Программа следования за своим взрослым самая активная с 1,5 до 3-х летнего возраста, а до этого формируется прочная эмоциональная связь. От этой связи зависит будет ли ребенок чувствовать себя комфортно.

Позитивное отношение к ребёнку в семье и способность совместной адаптации, раскрывает, так называемые, спирали радости - это, когда вызывая положительные эмоции у ребёнка, родитель сам испытывает искреннюю радость и получает взаимное удовольствие от общения. Прочная эмоциональная привязанность "bonding", сенсорная интеграция и эмоциональный интеллект - три кита гармоничного развития ребёнка раннего возраста. Именно эти первостепенные задачи решает система Baby-yoga. Она, имея большой арсенал техник для работы родителей с младенцами, способна адаптироваться и под потребности младенцев с сенсорным дефицитом (например, с нарушением зрения, слуха или нарушенным мышечным тонусом). Обучает родителя правильному разнообразию навыков по уходу за особыми малышами, учитывая нагрузку на организм родителя и учит правильному распределению мышечного тонуса, удобному положению тела без избыточного напряжения.

Почему так?

Современные взгляды нейрпсихологии говорят о том, что у ребёнка до 2-х лет активны самые древние структуры головного мозга глубинные (мозжечок, мозолистое тело и средний мозг, таламус, ретикулярная формация, лимбическая система). Это первый блок трёх уровней концепции включения структур головного мозга Лурия Александра Романовича - основоположника современной нейрпсихологии.

Первый блок это, прежде всего, лимбическая система, т.е эмоции. Таким образом, положительный их окрас, являются очень значимым в этом возрасте. Также по мере созревания ребёнка постепенно включаются другие сенсорные анализаторы - обоняние, тактильные, ощущения, зрение, слух и, наконец, проприоцепция, отвечающая за осознание тела в пространстве, чувство равновесия через связь с вестибулярным аппаратом и мозжечком. Но по прежнему активным остаётся окно лимбической системы, формируется так называемый эмоциональный интеллект. Примерно с 1,5-2-х годов происходит включение второй зоны мозга, отвечающей за анализ и постепенное формирование долгосрочной памяти. Приобретенные до этого навыки уходят в глубинные автоматизмы как мышечные, так и эмоциональные. Вторая зона заканчивает своё формирование примерно к 7 годам. Тогда же ребёнок становится способен концентрировать внимание и готов к обработке информации логически, постепенно начинает формировать интеллектуальное мышление. Именно тогда ребёнок готов идти в школу.

Если ребёнок имеет гипоксически-ишемическое или органическое поражение головного мозга, он проходит все те же этапы созревания, но в своём, другом режиме. Это обязательно надо учитывать и не торопить ребёнка! Возможно, он и сможет сформировать интеллектуальный уровень, возможно и нет. Все зависит от степени поражения структур мозга и возможности их компенсации. Но ощущать себя комфортно ребенок может всегда! Именно об этом необходимо знать родителям особых детей. Исходя из понимания их потребностей и адекватном их удовлетворении, через разнообразный сенсорной опыт и положительные эмоции.

Такие проявления на первом году как сбой сна и бодрствования относят также к работе первого блока мозга. Поговорка: "Что стар, что мал" о самых прочных связях, глубинных автоматизмах. Поэтому, крайне важно в течение жизни поддерживать режим и особенно это касается особых детей. Как самый древний, первый блок мозга также един с природой, поэтому особые дети метеозависимы и еще они чувствуют себя намного комфортнее, находясь ближе к природе.

Особо благоприятно воздействует на детей вода, дыхание, натуральные эфирные запахи и общение с животными.

Несколько слов о Baby-yoga..

Система Baby-yoga "birthlight, что в переводе означает "светлое рождение" была разработана Франсуазой Фридман, преподавателем из Кембриджского университета. Широко применяется в Европе в качестве раннего сопровождения развития детей раннего возраста. В России существует представительство школы «Birthlight» в самом центре Москвы, можно найти на YouTube серии её коротких уроков, также на русский язык переведены две книги: "Раннее плавание" и "Baby-yoga".

Baby-yoga - это система занятий родителей совместно с малышами.

Использование слова yoga означает "связь", развитие интуиции, внимательного отношения родителя к себе и отсутствие любого насилия по отношению к ребёнку.

Система обучает необходимым навыкам для свободного уверенного обращения со своим малышом, учитывает его растущие потребности, расширяющиеся по мере приобретения им навыков. Кроме того, она предлагает отличные физические упражнения с элементами йоги для родителей, максимально сглаживая послеродовое восстановление, работает с тазовым дном, диафрагмой прямых мышц живота и поддержанием хорошей физической формы, так как по мере увеличения веса и роста ребёнка, нагрузка на опорно-двигательный аппарат родителя также возрастает и часто приводит к дискомфортным ощущениям во время ношении малыша на руках. Но основная цель Baby-yoga все же заключается вовсе не в развитии движения. Сама атмосфера урока, понимание важности заботы о себе, возможность малышам пообщаться, родителям лучше понять своего ребёнка, расширить навыки общения с ним, помогают сформировать прочную "привязанность", или, так называемый в англоязычный варианте "bonding" и обеспечить малыша всем необходимым для гармоничного развития.

Последние несколько лет это направление стремительно адаптируется в Европе к младенцам с дефицитом развития, и мы тоже присоединились к ним, развивая, в своём центре Baby-yoga, в качестве сопровождения развития глубоко недоношенных детей. Успехи особых семей, использующих эту методику в каждодневном уходе за особыми детьми радуют нас и вдохновляют на дальнейшее применение и расширение системы Baby-yoga.

В настоящее время развитие проекта детской йоги расширяется при поддержке двух фондов. Мы набираем в команду инструкторов baby yoga для работы в команде с врачом по раннему сопровождению таких семей.

Мы внедряем в работу следующие направления:

1. "Школа для родителей". В формате диалога обсуждение самых частых вопросов, с которыми приходится сталкиваться семьям, воспитывающим недоношенных детей и детей с особыми потребностями.
2. BABY-YOGA для малышей с 3-х месяцев до 2х лет. (индивидуальные занятия на дому и групповые занятия в классах в мини группах)
3. Класс йогатерапии "Антистресс" для родителей (групповые занятия)
4. Йога для особых детей постарше по программе "special yoga for special children "

Подробнее инфо о проекте можно узнать на artpediatric.ru