

# ДЕТИ С НЕОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

АНАТ БАНИЭЛЬ

МЕТОД  
ПРОБУЖДЕНИЯ  
МОЗГА  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
ЖИЗНИ ОСОБЫХ  
ДЕТЕЙ



альпина.дети

Анат Баниэль

**Дети с неограниченными  
возможностями**

«Альпина Диджитал»

2012

## **Баниэль А.**

Дети с неограниченными возможностями / А. Баниэль —  
«Альпина Диджитал», 2012

Неизлечимых детей нет, считает Анат Баниэль, главное – индивидуальный подход, регулярные занятия и понимание огромных возможностей пластичного мозга человека. Опираясь на девять принципов, которые лежат в основе метода «АБМ», вы сможете самостоятельно понять, что полезно именно вашему ребенку на пути восстановления, и с большей уверенностью выбрать: • специалистов по реабилитации; • необходимые процедуры и правильное время для их проведения; • самые эффективные именно для вашего ребенка упражнения. Почему книга достойна прочтения С этой книгой вы: • понаблюдаете за реальными уроками автора с самыми разными маленькими пациентами; • получите практические советы по взаимодействию и занятиям с ребенком дома; • узнаете о самых последних разработках ведущих нейрочелючных мира.

© Баниэль А., 2012

© Альпина Диджитал, 2012

## Содержание

Предисловие к русскому изданию	8
Предисловие	9
Введение	11
Часть I	13
Глава 1	13
Первый урок Элизабет	14
Девочка, которая заставила салфетки летать	15
Глава 2	19
Более внимательный взгляд на метод «починки»	19
Переход от «починки» к выстраиванию связей	20
Необходимость и цель случайности	21
Выход за пределы парадигмы «починки»	22
От «починки» к налаживанию связей	22
Дети учатся на собственном опыте	23
Глава 3	25
Случайные движения – пища для мозга	25
Начало: восприятие различий	26
«Одно» и «другое» спешат на помощь	26
Давай поиграем: Касси обнаруживает «одно» и «другое»	27
Что делал мозг Касси	28
От размытых очертаний к четкой картинке	30
Смена фокуса внимания	32
Часть II	34
Глава 4	34
Помните: ребенок постоянно учится!	35
«Это совершенно другой ребенок!»	37
Закрепление	38
Научные факты о внимательном движении	39
«Внимательное движение» в повседневной жизни вашего ребенка	39
Как понять, что мой ребенок проявляет внимательность?	40
Весь смысл движения	41
Эмоции как движение	42
Инструменты для «внимательного движения»	42
Практикуйте моменты внимательности с ребенком	43
Это проще, чем вы думаете	46
Глава 5	48
Не оставляйте меня	48
Время чувствовать	49
Пожалуйста, помогите мне замедлиться	51
Меньше стимуляции, больше информации	52
Стремясь к замедленности	52
Время – это любовь	53
Еще один вид замедленности	54
Больше мозг и больше времени для роста	57
Что говорит наука	58

Инструменты для замедленности	59
Глава 6	63
Вариативность способствует развитию мозга	63
Вариативность повсюду	63
Мальчик в гипсе	64
Большой сюрприз	65
Что говорит наука	66
Инструменты вариативности	68
Глава 7	74
Чем выше интенсивность, тем ниже чувствительность	74
Просто, но эффективно – тонкие различия в действии	75
Добро пожаловать в Царство лени	75
Магия Царства лени	77
Вы как образец тонкого восприятия	78
Для чего нужны цифры? Принцип тонких различий для ума	78
Интуитивно и контринтуитивно	80
Что говорит наука	81
Инструменты тонких различий	81
Работайте с умом	82
Глава 8	85
Посмотри на меня!	85
Энтузиазм действительно существует?	86
Никаких аплодисментов!	87
Никаких выходов на бис!	88
Празднуйте внутри себя	89
Что говорит наука	89
Инструменты для развития энтузиазма	91
Глава 9	95
Бабуины, люди и обратимость постановки целей	96
Когда она уже заговорит?	97
Возвращение к гибким целям	97
От «нет» к «да» и всему остальному	99
Важность успеха	99
Универсальное применение гибких целей	100
Что говорит наука	100
Инструменты для гибких целей	102
Глава 10	105
Прорыв Скотти	105
Ребенок как целое	107
Видеть ребенка целиком	107
Что говорит наука	108
Инструменты для включения режима обучения у ребенка	109
Избегайте выключения	110
Стимулируйте включение	111
Глава 11	113
Давайте пойдём по совершенно другому пути	113
Реальность воображения	115
Гений в вашем ребенке	115

«Этот мальчик – гений!»	116
Магия фантазирования	116
Что говорит наука	118
Инструменты для воображения и мечтания	118
Глава 12	121
Чихай за мной	121
Осознанность как действие	122
Повышение уровня осознанности: пробуждение внутреннего наблюдателя	122
Ваша осознанность превыше всего	123
Я так делаю?	124
Что говорит наука	125
Инструменты для осознанности	125
Глава 13	129
Часто задаваемые вопросы	131
Благодарности	135

# Анат Баниэль

## Дети с неограниченными возможностями: Метод пробуждения мозга для улучшения жизни особых детей

Перевод *М. Денисьева*

Главный редактор *Л. Богомаз*

Руководитель проекта *М. Шалунова*

Корректоры *Н. Витько, Ю. Староверова*

Компьютерная верстка *О. Макаренко*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

Использована иллюстрация из фотобанка *shutterstock.com*

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

© Anat Baniel, 2012

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Публишер», 2019

**Баниэль А.**

Дети с неограниченными возможностями: Метод пробуждения мозга для улучшения жизни особых детей / Анат Баниэль; пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2019.

ISBN 978-5-9614-2502-4

\* \* \*

## Предисловие к русскому изданию

Дорогие родители, бабушки и дедушки, воспитатели и специалисты.

Я очень рада, что моя книга «Дети с неограниченными возможностями» переведена на русский язык. Надеюсь, что она принесет пользу как детям, так и всем тем, кто их любит и заботится о них.

В этой книге я даю вам инструменты, чтобы помочь ребенку с особыми потребностями встать на путь обучения, роста и развития, который приведет к более наполненной и самостоятельной жизни. Я много лет работаю с «особенными» детьми и постоянно наблюдаю, как, казалось бы, недоступные для ребенка вещи постепенно становятся возможными. Кроме того, такие улучшения в жизни ребенка оказывают положительное влияние на всю его семью и окружающих.

Когда ребенок рождается, мы ждем, что он будет здоровым, что он будет как все. Мы представляем, как станет расти и развиваться и из жизнерадостного малыша превратится в успешного взрослого. Вырастить даже обычного здорового ребенка – непростая задача, которая требует от взрослых постоянно учиться и проявлять гибкость.

Когда же ребенок рождается с особыми потребностями, связанными с медицинскими проблемами, или задержкой в развитии, или и с тем и с другим, для родителей и для всей семьи это становится настоящим шоком. Большинство первым делом обращается за помощью к врачам. Зачастую это совершенно необходимо. Тем не менее врачи неспособны помочь, когда речь идет о таких основополагающих процессах, как обучение и развитие ребенка.

Из этой книги вы узнаете о невероятных способностях человеческого мозга к изменению и превращению ограничений в новые возможности и решения. Многие считают, что мозг ребенка с особыми потребностями в чем-то уступает мозгу здорового ребенка. Однако мой опыт говорит, что это очень далеко от правды. И я, и специалисты, которых я обучала (в том числе и российские), наблюдали, как тысячи детей со всевозможными ограничениями самой разной степени тяжести стремительно учились новому. Не все они могли делать то, на что были способны их здоровые сверстники, но очень многие становились развитыми, полностью пробужденными и осознанными людьми.

Отказываясь от стремления что-то «починить» в ребенке, вместо этого налаживая с ним связь и применяя девять изложенных в этой книге принципов, вы пробудите как собственный мозг, так и мозг ребенка, и на ваших глазах начнут происходить маленькие и большие чудеса.

*С любовью,  
АНАТ БАНИЭЛЬ*



## Предисловие

Книга «Дети с неограниченными возможностями» – это отличный подарок любому, кто заботится о ребенке, остро нуждающемся в помощи. Если вы один из таких людей, прошу вас очень внимательно отнестись к важнейшим изложенным здесь идеям. Подход автора к работе с детьми с особыми потребностями формировался годами собственного клинического опыта, свидетельствующего о том, что мозг «особенного» ребенка может меняться, зачастую весьма существенно. Эти изменения ведут к пробуждению способностей, повышению мотивации и невероятным трансформациям. Все люди обладают пластичным мозгом, который способен постоянно меняться в течение жизни. Даже в самых сложных ситуациях такие дети обладают огромными ресурсами, которыми могут пользоваться как они сами, так и грамотный специалист, пытающийся им помочь, и любящие родители, и родственники. Анат Баниэль великолепно объясняет, как эффективное использование этой потрясающей врожденной способности к изменению мозга может творить настоящие чудеса.

Я потратил немалое время в ходе собственной научной карьеры в попытках понять, как мы могли бы направить способность мозга к реструктурированию на благо детей и взрослых с неврологическими проблемами. По результатам нескольких десятилетий исследований, отраженных в тысячах опубликованных работ, мы выявили «правила», которые отвечают за пластичность мозга в неврологическом контексте. Теперь мы знаем, как направить мозг в сторону положительных изменений.

Я был потрясен, узнав, что моя коллега Анат Баниэль, параллельно работавшая в совершенно другой области, вывела ровно те же самые правила. Более того, Анат излагает их здесь в более практическом и понятном ключе, что поможет вам повысить качество как собственного взаимодействия с ребенком, так и медицинского вмешательства.

Анат пишет, что она встала на путь открытий благодаря совместной работе со своим учителем, великим израильским ученым Моше Фельденкрайзом. Взяв за основу накопленные им знания и наблюдая тысячи детей, с которыми работала, Анат сформировала собственное представление о том, как наладить контакт, а затем оказать реальную помощь столь нуждающимся в ней детям. Она приобрела репутацию специалиста, помогающего «безнадежным детям», и стала заниматься с пациентами практически в любом состоянии и с любым диагнозом. Этот невероятный личный опыт позволил Анат сформулировать две важнейшие истины.

Во-первых, принципы, лежащие в основе ограничений ребенка с особыми потребностями и одновременно способные привести к реальному прогрессу в его развитии, – это принципы нейропластичности. Они великолепно и просто изложены в главах, посвященным девяти принципам Анат Баниэль.

Во-вторых (и это даже важнее), большинство «безнадежных» детей таковыми не являются.

Эта книга – настоящий манифест, отражающий практическую составляющую того, что я называю «революцией нейропластичности». Наш мозг постоянно меняется. Каждый раз, когда осваиваем или оттачиваем навык, мы физически перенастраиваем, или адаптируем, структуру нашего мозга. Каждый такой новый или отточенный навык является результатом физических изменений в мозге. Как мы могли бы эффективнее использовать эту уникальную человеческую способность в обычной жизни? Как нам сделать так, чтобы она максимально благотворно влияла на наших растущих детей? Ребенок, которому так сложно просто реагировать, начинать какие-то действия, понимать, нормально двигаться и ориентироваться в собственном мире, может извлечь огромную пользу из пластичности своего мозга – она позволит ему ступить на путь роста и развития своих способностей для повышения качества жизни в целом. Если вам удастся наладить контакт с таким ребенком (а автор прекрасно объясняет, как это сделать),

тогда под соответствующим руководством почти каждый ребенок с особыми потребностями может добиться существенного, продолжительного и порой просто невероятного личностного роста.

Не стоит недооценивать все те сложности, которые ждут такого ребенка на пути к положительным изменениям. Формирование более эффективно работающего и мощного мозга начинается там, где ребенок и его мозг находятся в данный момент. Для этого может потребоваться очень индивидуальный подход и, скорее всего, огромные усилия со стороны всех участников процесса. Изложенные в этой книге принципы призваны помочь вам понять, как выработать этот индивидуальный подход, чтобы ваш «особенный» ребенок начал двигаться в нужном направлении.

Не забывайте, что все небольшие положительные изменения в мозге, происходящие каждый день, складываются в весьма ощутимые результаты в долгосрочной перспективе – как в течение года, так и на протяжении всей жизни. Автор приводит множество прекрасных примеров того, как с достижением каждого нового уровня контроля нейроповеденческих функций для ребенка открываются все новые возможности. Анат Баниэль объясняет, как на практике можно применять принципы, обеспечивающие функционирование постоянно меняющегося мозга, чтобы направить ребенка на путь непрерывного роста. Когда ребенок вступает на этот путь, каждый новый шаг приносит глубокое удовлетворение как ему, так и вам.

Я настоятельно рекомендую вам со всей серьезностью отнестись к советам, изложенным в этой книге, чтобы лучше разобраться, как оказать реальную помощь вашему ребенку.

*МАЙКЛ МЕРЗЕНИК,*

*доктор наук, нейробиолог, почетный профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско и член Национальной академии наук и Национальной академии медицины США*

## Введение

Несколько лет назад родители и студенты стали настаивать, чтобы я написала книгу о своей работе с детьми с особыми потребностями. Но побудили меня к этому скорее не они, а тысячи детей – от младенцев до подростков, – за чьими трансформациями я наблюдала в собственной многолетней практике и практике специалистов, которых обучала. Я ощущала, что просто обязана поделиться своими знаниями с родителями и воспитателями, пытающимися помочь своим детям преодолеть существующие ограничения.

Вчера я провела первое занятие с четырнадцатилетним мальчиком, который в младенчестве получил серьезное повреждение головного мозга. В результате он ослеп, лишился возможности говорить и самостоятельно двигаться. Всего через несколько дней работы с моими коллегами и одного занятия со мной он впервые в жизни начал производить звуки и двигать ногами. Его руки тоже стали двигаться свободнее, и было очевидно, что он участвует в процессе: ему даже удалось выполнить несколько моих несложных просьб относительно движений, и он очень этому радовался. Он пробуждался.

В конце занятия мать мальчика, которая посвятила свою жизнь уходу за сыном, посмотрела на меня, и мы обменялись понимающими взглядами. В глазах у нас стояли слезы благодарности за эти пусть и небольшие, но чудесные изменения. Но мы не отважились озвучить другую мысль: если в возрасте четырнадцати лет он так быстро менялся и оживал, делая совершенно новые для себя вещи, какой была бы его жизнь сейчас, если бы он получил такую возможность тринадцать лет назад? Его мать лишь выразила свои чувства – так же, как это делали многие другие родители: «Жаль, что я не узнала о вас и вашем методе раньше».

Прорыв, совершенный этим мальчиком, был далеко не единичным случаем. Он стал лишь одним из многих тысяч занятий, на которых я чувствовала глубокое стремление достучаться до тех, кто заботится о детях с особыми потребностями, и показать, какими возможностями обладают их дети. Когда я более тридцати лет назад начинала работать, меня удивляло, что родители называли то, что я делала, чудом. Я знала, что изменения, которые мы видели, были вполне реальны, но не до конца понимала связь между тем, что делала, и результатами работы. Со временем мне стало ясно, что эти результаты – не счастливая случайность. Они повторялись раз за разом, у сотен детей с самыми разнообразными проблемами, так что их никак нельзя было свалить на внезапное выздоровление или неправильный диагноз, как иногда делают врачи, если не могут найти другого объяснения.

За эти годы я стала свидетелем тысяч невероятных трансформаций, но никогда не считала, что творю чудеса. Наоборот, я понимала, что эти изменения всегда происходят внутри мозга ребенка и это означает, что мозг обладает соответствующими возможностями.

Каждый раз, наблюдая за очередной такой трансформацией у детей с аутизмом, нарушением сенсорной интеграции, церебральным параличом, синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) или любым другим диагнозом, я ощущала сильнейшее стремление распространить эти знания и методы на как можно большее количество детей. Я хотела дать родителям и воспитателям простые практические навыки, чтобы они могли открыть мозгу ребенка доступ к неисчерпаемому источнику возможностей и скрытому потенциалу. Именно этому и посвящена книга.

Изложенные здесь материалы заключают в себе смену парадигмы; они буквально меняют правила игры. Они могут стать бесценным источником информации для тех, кто хочет помочь своим детям. Благодаря девяти принципам в ребенке могут произойти невероятные изменения, на которые способен мозг практически каждого ребенка с особыми потребностями и которые в противном случае могут так и остаться недоступными для него.

С годами у меня сформировалось собственное понимание; в его основу легли знания, полученные от моего учителя Моше Фельденкрайза, мой опыт работы с тысячами детей и результаты научных исследований. Каждый год наука узнает о потенциале человеческого мозга все больше, отказывается от устаревших парадигм, расширяет общепринятые границы возможного и открывает новые методы улучшения работы как поврежденного, так и здорового мозга.

Для того чтобы получить доступ к невероятному потенциалу мозга, о чем говорится в этой книге, вам нужно научиться ценить удивительную способность мозга ребенка к самотрансформации при необходимых условиях, в основе которой лежит нейропластичность. А затем вам понадобятся практические, простые и конкретные инструменты для применения этих принципов при взаимодействии с ребенком вне зависимости от его состояния или уникальной истории. Именно такие намерение и цель я заложила в книгу, которую вы держите в руках.

В первых трех главах содержится объяснение того, как мозг вашего ребенка может меняться, улучшая и трансформируя его жизнь. В девяти последующих главах я описываю девять принципов, необходимых мозгу, чтобы пробудиться и развивать свой потенциал квантовыми скачками. В конце каждой главы, посвященной принципам, вы найдете инструменты для применения каждого из них. Это конкретные и простые методы внедрения каждого отдельного принципа в повседневный процесс взаимодействия с ребенком, основанные на недавних исследованиях нейропластичности. Эти принципы и инструменты позволяют превратить разговоры об удивительных способностях мозга вашего ребенка из многообещающих идей в реальные результаты.

В конце книги вы найдете раздел с часто задаваемыми вопросами (FAQ), которые я накопила за годы работы. Также мы сделали разделы со ссылками и примечаниями, составленные моим коллегой Нилом Шарпом. Там приведена информация о научных исследованиях, связанных с материалами каждой главы. Ссылки даны полностью с сокращенными примечаниями, развернутые примечания можно найти на сайте [www.anatbanielmethod.com](http://www.anatbanielmethod.com). Размещенные на сайте данные будут регулярно пополняться по мере публикации новых исследований.

Я рекомендую вам начать с первых трех глав, поскольку в них рассказано о том, что лежит в основе уникальных аспектов этого метода. После этого прочтите главу, посвященную первому принципу – внимательному движению, поскольку она важна для понимания остальных принципов. Дальше вы можете изучать принципы в любом удобном вам порядке. Я бы предложила вам потратить на каждый принцип и соответствующие инструменты несколько дней – чтобы успеть с ними ознакомиться, освоить необходимые навыки и глубже понять их суть. Когда вы закончите читать про принципы, можете периодически возвращаться к ним и изучать их еще подробнее. На сайте [www.anatbanielmethod.com](http://www.anatbanielmethod.com) можно также посмотреть короткие видеоролики, отзывы родителей и примеры занятий с детьми.

Я надеюсь, что на этих страницах вы найдете новые эффективные методы, чтобы помочь вашему ребенку ежедневно расширять собственные границы. Моя книга приглашает вас открывать для ребенка все новые пути к использованию и развитию невероятной способности мозга к самотрансформации.

# Часть I

## Основы

### Глава 1

#### С чего все началось

*Каждый миг у нас куда больше возможностей, чем мы осознаем.*

**ТИТ НАТ ХАН**

Меня часто спрашивают, почему я заинтересовалась работой с детьми с особыми потребностями. Меня подтолкнули к этому какие-то события в прошлом? В моей семье или у друзей был особенный ребенок? Или мне просто нравилось работать с детьми? Ответ на все три вопроса отрицательный. Я не планировала и сознательно не выбирала работу с особыми детьми. Все началось, когда я встретила малышку по имени Элизабет.

Это случилось в начале сентября 1980 года, в первый год моей практики. Мы с моим учителем и наставником, доктором Моше Фельденкрайзом, недавно приехали в США из Европы. Запланировали провести несколько семинаров и встретиться с парой его учеников в доме у знакомого в Верхнем Вест-Сайде на Манхэттене. Я должна была помогать доктору.

В первое утро раздался звонок в дверь: на пороге стояла симпатичная пара лет тридцати с небольшим. С ними был плачущий младенец, которого они отчаянно пытались успокоить. Малышка Элизабет плакала так громко и ей было так плохо, что доктор Фельденкрайз не мог провести сеанс, ради которого малышку к нам привезли. Он попросил меня присмотреть за девочкой, а сам пригласил родителей с соседнюю комнату для короткой беседы.

На тот момент я еще не работала с детьми и даже не задумывалась об этом. В Израиле я в основном помогала взрослым, которые по роду деятельности испытывали интенсивную физическую нагрузку: это были танцоры, музыканты и спортсмены, страдавшие от боли и других ограничивающих движение факторов. Пока я смотрела на лежащую на диване и плачущую Элизабет, произошло нечто совершенно неожиданное. Ей было больно и тяжело, она не могла самостоятельно двигаться. Но я думала лишь о том, как облегчить ее страдания и успокоить ее. Я не представляла, чем ей помочь, но взяла ее на руки. Я ничего не знала о ее диагнозе и состоянии, не думала о том, что это *особый* ребенок. Просто понимала, что ей очень плохо.

Я лишь взяла ее на руки, больше ничего специально не делая, и уже через несколько секунд она перестала плакать и полностью успокоилась. Казалось, что ей стало хорошо и удобно. Я утерла ей слезы и посмотрела на крошечное личико. Вспоминая об этом сейчас, я понимаю, что просто ощутила с ней глубокую связь. Кроме того, я была вполне уверена, что и она почувствовала эту связь и что это ее успокоило. Я смотрела в ее большие карие глаза, в которых уже не осталось слез, и видела в них личность, осознанность, потенциал, которой было куда больше того, что подразумевал ее текущий диагноз. Ее официальный диагноз, как я узнала позднее, и правда был весьма серьезным; но мои ощущения с ним расходились.

Медики объясняли ее состояние «обширным повреждением мозга». Это было за много лет до того, как для диагностики повсеместно начали использовать МРТ и другие методы сканирования мозга. Поэтому доктора могли лишь сказать, что с ребенком что-то катастрофически не так. Но я это поняла, просто взяв ее на руки. Например, ее костно-мышечная система работала непоследовательно и беспорядочно. Мышцы с левой стороны тела были спастичными, глаза сильно косили, тело малышки ощущалось как чужое ей.

Когда я познакомилась с Элизабет и ее родителями, с девочкой уже около полугода работал обычный физиотерапевт, но практически безрезультатно. А прогнозы двух ведущих детских невропатологов были неутешительными: один из них посоветовал на всю жизнь поместить ее в спецучреждение. Медики считали, что надежды на то, что девочка станет хоть немного самостоятельной, нет. Родители были в ужасе, но продолжали цепляться за надежду на более благоприятный исход. Они не желали мириться с мнением и рекомендациями врачей. Они не сдавались.

Я помню, как отец Элизабет сказал, что, взглянув в лицо дочери, он увидел в ней разум, который не может пробиться на свободу. Держа Элизабет на руках и всматриваясь в ее лицо, я поняла, что он прав. Я была с ним согласна. Тогда мы и начали нашу совместную работу. Глубокое внутреннее убеждение родителей Элизабет, которое я разделяла, оказалось верным и принесло удивительные плоды.

## Первый урок Элизабет

Когда доктор Фельденкрайз вернулся в гостиную после беседы с родителями девочки, все трое увидели, что Элизабет лежит у меня на руках вполне довольная, тихая, спокойная и сосредоточенная. Доктор Фельденкрайз с интересом посмотрел на нас и попросил меня пойти с ним и поддержать малышку, пока он будет с ней работать. Я отнесла девочку в соседнюю комнату и устроила ее у себя на коленях, сев на край низкого стола, похожего на массажный, который поставили там для доктора. Он сел на стул напротив, чтобы было удобно прикасаться к маленькой ученице.

Уверена, неподготовленный наблюдатель решил бы, что доктор Фельденкрайз почти ничего не делал. Он не заставлял Элизабет занимать «правильную» позицию или делать определенные движения. Он не массирует ее мышцы и не выравнивал спину. Поначалу наблюдатель заметил бы лишь его необыкновенную концентрацию и внимание. Несколько мгновений он просто сосредоточенно наблюдал за Элизабет, его внимание казалось почти осязаемым – он всегда становился таким во время сеансов, которые он сам называл уроками. Спустя какое-то время он дотронулся до верхней части спины девочки. Потом осторожно и недолго подвигал ее ногами в разные стороны, слегка коснулся пальцем ее рук, ладоней и лица.

Пока он работал, я прониклась его исключительной сосредоточенностью и тихим созерцанием. Я убедилась, что мы с родителями Элизабет не ошиблись, увидев заключенный в девочке разум. Он проявил себя словно по волшебству: Элизабет внимательно смотрела на доктора. Это было очевидно и очень обнадеживало. Между ними установилась связь. Держа девочку на руках, я ощущала едва уловимые, но глубокие и явственные изменения, говорящие о том, что ее скрытые способности пробуждаются.

Весь первый урок с доктором Фельденкрайзом занял меньше часа, включая беседу с родителями. Завтра семья должна была вернуться для второго урока. На следующий день я встретила их на пороге, и, как и накануне, несчастная малышка Элизабет громко плакала. И снова она успокоилась у меня на руках, а потом я отнесла ее в соседнюю комнату для нового занятия. Она вяло сидела у меня на коленях, откинувшись спиной мне на грудь. Доктор Фельденкрайз аккуратно взял ее голову в ладони и легонько потянул вверх. Я обратила внимание, что таз девочки не шелхнулся, что оказалось ценным наблюдением: обычно, когда голова младенца поднимается, мозг отдает команду, и таз подкручивается вперед. Эта взаимосвязь появляется в мозгу постепенно, по мере развития ребенка, но формируется довольно рано. Я положила руки на ее таз и нежно подтолкнула вперед, а доктор Фельденкрайз тихонько поднимал ее голову. Мы словно пробуждали ее мозг и знакомили его с телом, чтобы она могла почувствовать связь между этими двумя движениями. Я тихонько надавила на ее таз, чтобы она ощутила, как он выпрямляется, когда доктор Фельденкрайз слегка опускает ее голову.

Постепенно Элизабет начала сама двигать тазом синхронно с движениями головы. Ее мозг все понял! Я чувствовала, как все существо этой девочки пробуждается у меня на руках.

Тогда Элизабет было тринадцать месяцев – в этом возрасте большинство детей уже может самостоятельно сидеть. Однако она этого пока не умела. Но перед нами и не стояла задача научить ее садиться. Честно говоря, тогда мы даже не думали об этом. Я совершенно точно понимала, что Элизабет почему-то не осознает, что у нее есть спина, таз или голова. Ее мозг еще не сформировал связи между разными частями тела. Она не садилась, потому что ее мозг не выстроил обширную сеть связей, которая в итоге и помогает ребенку освоить этот навык.

Но как только мозг сформирует эту сложную, динамичную сеть, у Элизабет появятся ресурсы, чтобы разобраться, как ей сесть, без посторонней помощи. Ее мозг будет использовать наработанную информацию и создавать определенные шаблоны, которые станут сообщать ее мышцам, что нужно делать. В дальнейшем ее мозг будет использовать все эти ресурсы, чтобы осваивать и совершенствовать множество новых навыков.

На занятиях с Элизабет мы стремились научить ее мозг учиться – именно поэтому сеансы мы называем уроками, а не процедурами. Концентрация, целеустремленность и внимание учителя объединяются с сосредоточенным вниманием ребенка, и в это время в мозг девочки поступает новая информация. В итоге удается добиться поразительных изменений.

Когда второй урок закончился, я встала и передала Элизабет отцу, наблюдавшему, как проходит занятие. В поведении девочки кое-что изменилось, и это было очень важно. Отец прижимал ее к груди, а Элизабет могла самостоятельно и осознанно поворачивать голову. Она начала выгибаться и запрокидывать голову назад, чтобы взглянуть на меня вверх ногами, а затем снова поднималась, явно получая удовольствие от новой игры. В этот момент она впервые в жизни наслаждалась контролируемыми, осознанными и приятными движениями. Она играла – а чтобы играть, как мы знаем, нужен чувствительный, думающий, функционирующий мозг! Чтобы играть, нужно осознавать себя и окружающий мир.

Со стороны кажется, что движения Элизабет не представляют собой ничего особенного. Но осмысленные движения головы и спины, разительная перемена в поведении, игривый настрой – все это было поводом для радости, ведь это означало, что поврежденный мозг Элизабет мог учиться, мог настроиться на работу и заставить слушаться ее тело и разум, а следовательно, девочка могла обрести контроль над собственной жизнью.

Когда я вернулась в Израиль после знакомства с Элизабет, основной фокус моей работы почти сразу сместился. Уже через несколько недель доктор Фельденкрайз направил ко мне других детишек с особыми потребностями. Передо мной открылся целый мир, полный новых возможностей. Родители Элизабет хотели, чтобы я и дальше занималась с ней. Они положили начало совместной работе, которая продолжалась более двадцати лет. В последующие годы девочка прошла через множество испытаний, но никогда не переставала прогрессировать, она без усталости трудилась и училась. Не пасуя перед сложностями, со временем она добилась исключительных результатов.

Когда я вспоминаю нашу с ней работу, на ум приходит немало ярких моментов. Но один случай мне особенно запомнился – он стал прекрасной иллюстрацией для процесса, который я позже назвала методом Анат Баниэль (АБМ).

## **Девочка, которая заставила салфетки летать**

Во время занятий с Элизабет я была полностью сосредоточена на ней, уделяла все свое внимание тому, что она делала, что чувствовала и о чем думала. В то же время я постоянно искала возможность помочь ей раскрыть свои способности, усовершенствовать их и научиться чему-то новому. Я поддерживала девочку и даже сама становилась для нее ресурсом. Многие возможности, которые мы открывали вместе, она сама бы никогда не обнаружила, учитывая

ее особенности. Например, когда Элизабет было семь лет, она могла стоять и ходить, лишь держась за что-нибудь. У нее не получалось ходить самостоятельно. Каждый раз, когда она пыталась это сделать, уже через пару шагов внезапно теряла равновесие и падала навзничь. Я несколько месяцев ломала голову, пытаюсь придумать, как помочь ей научиться ходить самостоятельно. Я знала, что она очень близка к успеху.

В то время Элизабет еще не умела ловить мяч. Эта прекрасная игра помогает развивать координацию, и обычно семилетние дети с ней легко справляются. Когда я бросала Элизабет мяч, она застывала на месте, вытянув вперед руки. Пока мяч летел в ее сторону, она смотрела в одну точку. У нее не получалось проследить глазами за траекторией мяча и скоординировать свои движения, чтобы поймать его. Я нашла большой и легкий надувной пляжный мяч, который летал гораздо медленнее, но у Элизабет все равно не получалось его поймать.

По счастливой случайности во время одного из уроков Элизабет попросила у меня салфетку. Я вытащила одну из них из коробки и подумала: «Ага!» Возможно, это как раз то, что нам нужно. Держа салфетку на уровне лица, я дунула на нее в направлении Элизабет. Салфетка – почти невесомая, но при этом достаточно большая и мягкая – полетела к ней, как листик на ветру. Оказалось, это и правда то что нужно. На этот раз взгляд девочки не застыл, как в случае с мячом, и она смогла проследить за медленным движением салфетки и поймать ее. Теперь, я вспоминая этот момент и учитывая все то, что нам сейчас известно об организационных способностях мозга, я понимаю, какой мощный процесс происходил у нее в голове. Пока она следила за салфеткой и ловила ее, там формировались миллионы нейронных связей, создавая целые новые созвездия.

Но занятие на этом не закончилось. Элизабет нравилось играть, и она радовалась, что у нее получается ловить бумажную салфетку. Она так хохотала, будто нашла самую прекрасную игру в мире. Внезапно она остановилась, чтобы отдышаться, и поднесла салфетку к лицу. Я поняла, что она хочет сделать: она решила дунуть на салфетку, чтобы та прилетела ко мне.

Элизабет дунула, но слишком слабо, так что салфетка до меня не долетела и упала на пол перед девочкой. Она наклонилась, подняла ее и снова дунула. На этот раз произошло нечто удивительное: она пошла за парящей в воздухе салфеткой, дуя на нее снова и снова, не давая ей упасть на пол, пока салфетка не прилетела ко мне. Элизабет самостоятельно шла, дула на салфетку и весело смеялась. Салфетка очень медленно опускалась вниз, поэтому у девочки было достаточно времени, чтобы не дать ей упасть. Я тут же поняла, насколько это важный момент. Элизабет впервые в жизни самостоятельно ходила по комнате. Она так увлеклась игрой с салфеткой, что сама не поняла, что произошло. Все, что она знала на тот момент, вкуче с новым умением следить за салфеткой взглядом каким-то образом вылилось в новое умение – она научилась ходить.

**На протяжении всех лет, что я занималась с Элизабет, мы старались сосредоточиться на том, что она умеет, и не заикливались на том, что ей не под силу. Мы совершенствовали имеющиеся навыки и достигали все новых успехов.**

Со временем Элизабет научилась не только ходить, но и разговаривать, читать, писать, заводить друзей и общаться. Когда она стала подростком, на празднике в честь ее бат-мицвы я вдруг осознала, как многого она достигла, и меня это растрогало до слез. Я у всех на глазах разрыдалась от счастья. И я была не одна: многие из гостей тоже не могли сдержать слез.

Годы спустя я получила приглашение на ее свадьбу. Я помню, какой она была прекрасной невестой: белоснежное платье, темные струящиеся волосы и сияющая улыбка. Ее окружали восторженные и любящие гости. Сейчас Элизабет чуть больше тридцати лет. У нее дипломы двух престижных университетов, она счастлива в браке, и у нее свой успешный бизнес. Недавно



она звонила мне и с удовольствием делилась новостями о семье и работе. Она сказала: «Анат, я нашла свою страсть в жизни. Я счастлива».

**Занятия с Элизабет и ее успехи стали важнейшими вехами для меня и для сотен особенных детей и их родителей. История этой девочки постоянно напоминает нам, как важно переступить ограничения и стремиться к чуду.**

### **Какие возможности есть у моего ребенка?**

Рано или поздно большинство родителей задается вопросом: что ждет моего ребенка? И вне зависимости от того, идет ли речь об обычном или особенном ребенке, я отвечаю одно и то же: ждите чудес.

**Природа изменений такова, что мы не можем увидеть или точно предсказать будущее, исходя из текущей ситуации.**

А когда пытаемся предугадать, что ждет ребенка, мы склонны омрачать перспективы, видя их сквозь призму ситуации в настоящем. Тридцать лет назад, когда Элизабет была маленькой, страдающей и очень несчастной девочкой, мало кто мог представить, что ждет ее в будущем.

Тщательно изучив то, что казалось нам чудом, зачастую мы видим, что все получилось не благодаря удаче или счастливой случайности. Успех стал результатом ряда событий – иногда важных, иногда незначительных, иногда запланированных и обдуманных. А порой к поразительному прогрессу приводил творческий порыв. Готовность принять то, что невозможное возможно, – первый шаг к серьезным переменам. Это касается и науки, и медицины, хотя они опираются на знания, которые мы считаем истинными и непоколебимыми, ведь в их основе лежат исчерпывающие исследования и неопровержимые доказательства. Но и наука, и медицина постоянно меняются. Например, еще двадцать лет назад медицина не признавала аутизм; синдром дефицита внимания и гиперактивности считали просто плохим поведением, а не неврологическим расстройством, которое требует помощи специалиста. А если у ребенка был поврежден какой-то отдел мозга, никто не понимал, что другие его отделы могут взять на себя функции, которые они обычно не выполняют.

**Сегодня мы знаем, что мозг способен меняться. На самом деле это самая переменчивая часть нашего организма.**

Мы накапливаем все больше знаний о том, как использовать возможности мозга. Отчасти мы обязаны новыми данными науке о *нейропластичности* – способности мозга меняться и обучаться, формируя новые нейронные связи. Именно эта сфера исследований поддерживает нашу работу и помогает объяснить методы, описанные в моей книге, которые были столь успешными в работе с особенными детьми на протяжении вот уже тридцати лет.

У меня научный склад ума, поскольку я изучала клиническую психологию и статистику. Но долгие годы в научной литературе почти не описывалось то, что я предполагала в теории и чему находила множество подтверждений на практике: при определенных условиях мозг способен на серьезные изменения. Эта его удивительная способность помогает объяснить результаты, которые я получала, занимаясь с детьми с особыми потребностями на протяжении более чем тридцати лет.

## **Уход от традиционных методов**

Подход, который я описываю в этой книге, очень отличается от традиционных способов обучения, терапии и медицинской помощи. Например, многие традиционные методы предполагают, что особый ребенок должен соответствовать неким стандартам: малышей пытаются заставить делать то, что они «должны» делать в своем возрасте. А я предлагаю отвлечься от того, что ребенку не под силу, и сосредоточиться на уже имеющихся навыках и потребностях, а затем найти способ передать мозгу информацию, чтобы ребенок смог освоить новые уникальные умения.

**Чтобы ребенок менялся и развивался, нужно наладить связь с его мозгом. Проблема не в мышечной системе, и ответ мы там тоже не найдем.**

Мышцы делают то, что приказывает им мозг. От работы мозга зависит и разум – та наша часть, которая отвечает за речь, решение математических задач и размышления. Если нога не двигается – это потому, что мозг не разобрался, как этого добиться; мозг не отдает ноге команду, поскольку у него еще нет необходимой информации, чтобы разработать определенную последовательность действий, которая приведет к желаемому движению. Тот же принцип работает, когда у ребенка проблемы с речью, решением задач и ясным мышлением. Человеческий мозг может меняться, и есть способы помочь мозгу ребенка с особыми потребностями функционировать лучше. Когда тридцать лет назад я начала свою работу, это осознание перевернуло мой мир.

Метод Анат Баниэль – проверенный способ наладить связь и общение с мозгом особенных детей. Метод позволяет сформировать модели движений, мыслей и ощущений на основе врожденных способностей ребенка. Этот подход дает детям опыт, который помогает им изучать самих себя, узнавать, чему еще они могут научиться, независимо от того, насколько большим или незначительным, простым или сложным это может показаться.

**Наша цель – пробудить детей и познакомить их с самими собой, развивать их врожденную способность учиться и развиваться.**

В итоге они по-новому ощущают свое тело, двигаются так, как раньше не двигались; они учатся чувствовать, что происходит у них внутри и в окружающем мире. Они знакомятся с собой. И это знакомство дарит им спокойствие, новые навыки и веру в себя.

## **Сила родительской любви**

Нельзя недооценивать силу родительской любви. Это наиболее важно, если у ребенка есть особые потребности. Именно ваша любовь и желание дать своему ребенку все самое лучшее мотивируют вас искать возможности, которые смогут обеспечить ребенку наилучшее качество жизни. Я вижу это в каждом родителе, какого встречаю. Они готовы бороться за новые возможности, пытаются отыскать скрытые способности ребенка – это требует отваги и очень вдохновляет. Благодаря этой любви дети добиваются успеха, несмотря на клинические диагнозы, здравый смысл и прошлый опыт. Зачастую это и есть первый шаг на пути к чуду.

## Глава 2

### От «починки» к налаживанию связей

*Нет более прекрасного подарка, чем быть любимым. Это подобно прикосновению Господню.*

**ЧАРЛЬЗ МОРГАН**

Дитя появилось на свет. Само совершенство, настоящее чудо. Не зная об особенностях ребенка, а порой и задолго до его рождения мы начинаем представлять себе, что ждет малыша впереди. Он вырастет, у него будет насыщенная и интересная жизнь, самостоятельная и целостная. Затем потрясение: с моим ребенком что-то не так! Иногда этот момент наступает внезапно, во время родов или даже раньше. А порой осознание приходит постепенно. Диагноз и причина могут быть ясными и однозначными – во всяком случае, с точки зрения медицины – или совершенно неопределенными.

Когда эта мысль закрепляется в сознании, она может принести с собой ужас, смятение, глубокую печаль (часто неосознанную) и гложущее чувство вины. Но самое главное ощущение – сильнейшее желание что-то сделать: все что угодно, лишь бы помочь нашему малышу. Мы хотим помочь ему вырасти «нормальным», хотим, чтобы он мог ходить, говорить, думать и чувствовать, чтобы у него была самостоятельная и продуктивная жизнь.

#### **Мы должны спросить себя: как этого добиться? Как нам помочь ребенку вырасти, несмотря на его ограниченные возможности?**

Узнав о проблеме, какой бы она ни была, мы естественным образом на ней заикливаемся: думаем о том, что у ребенка не получается, что он делает не так, а потом пытаемся это изменить, прекратить или исправить. Мы *хотим* решить проблему, «починить» ребенка, чтобы он сидел, говорил, читал, писал, общался с другими и рассуждал так, как мог бы, если бы не его особенности.

Желание исправить то, что не работает или работает не так, – очень важное и полезное. Временами это именно то, что нужно, – например, когда врачи проводят операцию на сердце, когда для борьбы с инфекцией применяют антибиотик или когда требуется переливание крови. Если подобные процедуры необходимы и доступны, их обязательно нужно провести. В то же время важно понимать, что это лишь один из подходов к решению проблемы, у него есть серьезные ограничения, а временами он даже может приводить к обратным результатам. Девять принципов, о которых я расскажу на этих страницах, помогут найти новый подход и дадут возможность мозгу ребенка самостоятельно отыскать нужное решение.

#### **Более внимательный взгляд на метод «починки»**

Большинство из нас понимает под «починкой» ремонт или восстановление внешнего вида, структуры и функций чего бы то ни было. Когда речь идет о механическом объекте – машине или бытовой технике, мы обычно знаем, что делать: не можем починить сами – обращаемся к мастеру. Если проколото колесо, мы латаем пробоину, если барахлит двигатель, мы просим механика заменить износившиеся детали, чтобы двигатель снова работал. Мастер использует свой мозг, опыт работы и доступные ресурсы – например, запчасти, – чтобы вернуть автомобилю изначальный вид и функциональность.

В отличие от ребенка, машина или другой механизм не принимает активного участия в ремонте. У машины нет своего разума, нет способностей к самоисцелению, машина не умеет учиться, расти и развиваться. Роль механика в «починке» – ключевая, он заменяет детали

и заводит двигатель. И желание применить подобный подход к особенному ребенку вполне естественно! Нам хочется заменить недостающие или неисправные детали. Мы хотим найти специалиста, который знает, что и как настроить, чтобы все заработало.

**Ребенок – не машина и не кухонный прибор, он не готовое изделие. Дети живые, они все чувствуют и получают опыт. Они существуют в процессе.**

Но ребенок – не машина и не кухонный прибор, он не готовое изделие. Дети живые, они все чувствуют и получают опыт. Они существуют в процессе: растут и развиваются; постигают новое и постоянно учатся двигаться, размышлять, понимать себя, общаться с окружающим миром. А в основе растущего потенциала ребенка находится самый важный из органов – мозг. Вне зависимости от наличия особенностей у малыша есть мозг, который должен принимать активное участие в создании новых связей и шаблонов, чтобы преодолеть возможные ограничения и сложности. Это и есть его основная задача. И на него вся надежда.

**В основе растущего потенциала ребенка находится самый важный из органов – мозг.**

Чтобы использовать исключительный потенциал мозга по максимуму, нужно кое-что изменить в собственном видении проблемы, отойти от парадигмы «починки». Если мы действительно хотим помочь ребенку, нужно задуматься, что мы можем сделать для того, чтобы пробудить мозг ребенка и укрепить его способности. В своей борьбе мы не одни; огромный ресурс и наш лучший помощник в преодолении сложностей – сам ребенок и возможности его мозга.

## **Переход от «починки» к выстраиванию связей**

Чтобы помочь ребенку с особыми потребностями, нужно перестать пытаться заставить его сделать то, что ему не под силу. Необходимо осознать ту фундаментальную роль, которую мозг ребенка играет в усвоении и совершенствовании новых навыков. Мозг способен самостоятельно разобраться и, как это ни удивительно, найти способ решить проблему. Неважно, насколько сильно мы хотим помочь, насколько мы опытни. Все необходимые перемены на 100 % зависят от мозга ребенка.

Благодаря девяти принципам мы отойдем от ограниченных возможностей «починки» и поможем мозгу ребенка лучше справляться со своими задачами. Мы запустим внутренние процессы, на которых строится обучение и освоение навыков.

**Девять принципов помогут вам научить мозг ребенка работать безупречно.**

Да, вы все правильно прочитали. Эти страницы расскажут, на какие удивительные вещи способен мозг ребенка, несмотря на все сложности.

**Когда мы заставляем особенного ребенка делать то, что у него не получается, включается парадигма «починки».**

Например, малыш не умеет сидеть; мы сажаем его снова и снова, надеясь, что, если повторим это достаточное количество раз, он как-то поймет, что от него требуется, и сядет сам. Если ребенок не умеет говорить, мы просим его повторять определенные слова и звуки, надеясь, что нарушение речи исправится. Иногда такой подход дает желаемые результаты, а иногда оказывается провальным. Но если мы сфокусируемся на задаче запустить и закрепить процессы, благодаря которым мозг ребенка сможет создавать и находить собственные решения, то получим результаты совершенно иного порядка.

В этой книге я расскажу, как выйти за пределы парадигмы «починки», руководствуясь девятью принципами. Вместе с ребенком вы проложите путь к пробуждению потенциала его мозга. В основе идеи о помощи ребенку лежит простая истина: если бы он мог что-то делать, он бы это делал. Если бы он мог сесть, он бы сел. Если бы он мог говорить, он бы говорил. Умение распознать и с уважением отнестись к тому, что ваш ребенок может или не может в данный момент, и есть ключевой фактор в преодолении ограничений. Примите тот факт, что если бы ребенок мог – он бы сделал, и в свете девяти принципов вас ждет множество удивительных и воодушевляющих открытий.

Девять принципов – это инструменты, которые нужны мозгу вашего малыша (да и любого другого) чтобы проснуться, начать учиться, расти и прогрессировать на разных уровнях. Девять принципов помогут вам сформировать идеальную внутреннюю среду, в которой мозг ребенка сможет успешно развиваться, создавать уникальные шаблоны и решения для своих особых потребностей.

**В основе идеи о помощи ребенку лежит простая истина: если бы он мог что-то делать, он бы это делал.**

Все, что мы делаем – ходим, говорим, думаем, чувствуем, общаемся с другими, – основано на миллионах случайных крупиц опыта, которые мы получили с момента зачатия.

**Все наши действия возможны благодаря тому, что мозг систематизировал полученный опыт в динамичные, постоянно меняющиеся шаблоны, которые и направляют наши действия, какими бы они ни были.**

## **Необходимость и цель случайности**

Когда у ребенка есть особые потребности, его состояние само по себе ограничивает его деятельность: физическую, эмоциональную и интеллектуальную. Например, когда здоровый младенец лежит в кроватке и не спит, его руки, ноги, спина и живот время от времени двигаются. Это произвольные движения, мы называем их случайными. Когда руки малыша напряжены, застывшие или спастичные, то спонтанные и бесконечно разнообразные движения ему недоступны. На первый взгляд, эти случайные движения ничего не значат. Но они поставляют в мозг поток опыта и информации, необходимой, чтобы тот в итоге смог управлять контролируемыми движениями и действиями. Этот случайный опыт ребенок получает благодаря собственным случайным действиям; они необходимы каждому ребенку, чтобы мозг полностью сформировался. Таким образом, мы должны найти способ дать особенному ребенку этот случайный опыт, который у него не выходит получить самостоятельно. Важно помнить, что все эти действия станут богатым источником информации для его мозга.

Хорошая новость заключается в том, что мы можем дать детям возможность получить этот опыт. Заставляя их совершать действия, которые им пока не под силу, – пытаюсь «починить» их, – мы отказываем им в избытке информации, необходимой их мозгу, чтобы научиться тому, чего мы пытаемся от них добиться. Но включая в процесс элемент разнообразия, мы даем мозгу ребенка возможность сформировать более совершенные модели для движений руками или других действий, которые были ему недоступны без этой информации. Ребенок может начать развиваться с теми навыками, которые у него есть на данный момент.

**На первый взгляд, эти случайные движения ничего не значат. Но они поставляют в мозг поток опыта и информации, необходимой, чтобы тот в итоге смог управлять контролируемыми движениями и действиями.**

## **Выход за пределы парадигмы «починки»**

Человеку, который хочет помочь ребенку, не умеющему ползать, вполне логичным кажется усесться с ним на пол, поставить малыша на четвереньки и, поддерживая его в этом положении, помочь ему сделать «ползающие» движения. Порой такой подход может принести результаты, но зачастую он не работает или работает недостаточно хорошо. Почему? Фокусируясь на конечном результате, мы лишаем ребенка возможности получить бесчисленное множество случайных переживаний и опыта, необходимого его мозгу, чтобы выстроить внутреннюю модель для нужного движения. Не забывайте, что здоровый малыш получает этот опыт сам. И хорошо, что есть альтернативный путь, который я называю «Девять принципов», – я опишу его на этих страницах.

**Девять принципов дают ребенку возможность получить множество случайных впечатлений и массу информации, нужной его мозгу.**

Огромный опыт, который ребенок при этом накопит, словно галактика знаний, даст его мозгу все необходимое, чтобы освоить определенный навык и усовершенствовать его: мозг начнет учиться.

Благодаря науке о нейропластичности – способности мозга перестраиваться и формировать новые нейронные связи – мы знаем, что мозг использует каждый бит информации бесчисленным количеством самых непредсказуемых способов. Эта галактика знаний, миллиарды связей и моделей, которые порождает мозг, в итоге и становятся источником информации для создания новых умений и улучшения навыков. Ползание, детский лепет, способность ловить мяч или понять разницу между холодным и горячим – весь этот опыт нужен нам, что бы мы ни делали: на физическом уровне, эмоциональном и интеллектуальном. Все, о чем мы думаем, что делаем и чувствуем, – это действия, которыми управляет наш мозг.

## **От «починки» к налаживанию связей**

Девять принципов позволят нам быстро преодолеть недостатки парадигмы «починки» и помогут любому мозгу выполнять свою работу лучше, запустив скрытые процессы, необходимые для освоения навыков и обучения. Принципы заставят мозг вашего ребенка работать так же, как работает мозг других детей, или даже лучше. Ведь мозгу ребенка с особыми потребностями нужно решать собственные уникальные задачи и искать способы сделать невозможное возможным.

**Девять принципов – это ваши инструменты, чтобы чувствовать, видеть, замечать и творить. И самое важное – они дадут вам возможность установить связь с ребенком и начать работать с ним вне зависимости от его особенностей.**

Вы сможете увидеть мир с точки зрения своего малыша и будете делиться с ним возможностями собственного мозга, чтобы он мог чувствовать, думать, различать, двигаться и слушать.

Цель налаживания связи с ребенком путем использования девяти принципов – не только в том, чтобы проявить сострадание. И не в том, чтобы сделать за ребенка то, чего он не может сам. Напротив, вы сумеете дать ребенку прекрасную возможность развить реальные навыки и познакомиться с самим собой. Малыш будет доволен достижениями и сможет продолжать учиться и расти с чувством удовлетворения и гордости.

## **Дети учатся на собственном опыте**

Связь, описанная в девяти принципах, строится на идее о том, что дети учатся на собственном опыте. Они не всегда изучают только то, чему мы хотим их научить. Когда мы требуем от ребенка сделать то, что ему пока недоступно, он усваивает весь опыт своих усилий. Он запоминает, что пытался и потерпел неудачу. Или приобретает вредные привычки вместе с изучаемым навыком. Кроме того, в процессе дети могут ощущать страх, неуверенность в себе, чувствовать себя плохими и неправильными, злиться или возмущаться, ощущать, что не оправдывают чьих-то ожиданий. Чему бы ребенок ни обучался, в процессе он усваивает весь полученный опыт. И если ребенок ощущает, что у него что-то не выходит, это может укрепить его веру в его неспособность выйти за пределы своих ограничений.

Все дети живые – они чувствуют, воспринимают, думают и активно принимают участие в развитии всех своих навыков.

**Эффективность нашей помощи зависит от того, насколько успешно мы помогаем мозгу ребенка найти собственное уникальное решение.**

И вместо того, чтобы навязывать свои решения – как механик, меняющий износившиеся запчасти, – мы должны обеспечить ребенку богатый опыт, который ему так необходим. Из этого опыта его мозг сформирует все способности малыша, все его движения и действия. Важно помнить, что весь этот опыт ребенок должен получать на основе того, что он уже умеет: только так малыш сможет ощутить связь со своими действиями, с самим собой и начнет осознать опыт и движение за пределы своих особенностей.

**Каждый раз, когда мы стараемся подтолкнуть ребенка вперед, опередить его имеющиеся возможности, связь между родителем и ребенком прерывается.**

А когда связь потеряна, для нас это сигнал, что мы взяли на себя роль «механика», – и пока мы эту связь не восстановим, прогресса достичь не удастся. Например, если я вижу, что ребенку очень сложно сесть, я должна отступить, хотя бы на время, и не заставлять его садиться. Я переключусь на то, что у него хорошо получается. С девятью принципами вам будет легче понять, что испытывает ваш ребенок, и работать с его имеющимися навыками, какими бы они ни были, тем самым вы облегчите ребенку новый прорыв.

На страницах этой книги вы узнаете, как сделать этот крайне важный переход от «починки» к связи с ребенком. И пусть он кажется сложным и недостижимым – это решение изменит жизнь ребенка и вашу собственную. Родители часто отмечают, что новые возможности кажутся им чудом. Благодаря девяти принципам ребенок, который, казалось, не замечал окружающих, начинает проявлять живой интерес к людям; малыш с травмой плечевого нервного сплетения (когда повреждены нервы плеча, предплечья и кисти) внезапно начинает двигать и пользоваться рукой; ребенок, который не мог решать задачи по математике, начинает понимать значения чисел и, ко всеобщему удивлению, проникается к математике любовью. Переход от «починки» к налаживанию связей с помощью девяти принципов поможет вашему ребенку получить массу возможностей и обрести связь с самим собой: его мозг будет работать все эффективнее.

Девять принципов покажут вам, как запустить в ребенке процесс изучения и познания себя, который лежит в основе успешного роста и развития. Вы научитесь замечать не только то, что ребенок «должен» делать в своем возрасте или на определенной стадии развития.

**Вы станете замечать малейшие изменения в своем ребенке, научитесь ценить их и поймете, как из таких мелочей складывается решение проблемы.**

Мы рассмотрим, как и почему этот переход так важен для вас и вашего ребенка, и обратимся к науке, которая поддерживает этот метод.

Соблюдая девять принципов со своим ребенком, вы заметите, что переступаете через собственный страх, шок, смятение, чувство вины и множество других чувств. Как вы уже знаете, особенности вашего ребенка требуют от вас исключительных усилий, выходящих за рамки ваших ожиданий и стремлений. Девять принципов сделают доступным то, что казалось недостижимым, невозможное окажется возможным и для вас, и для вашего ребенка. Время, которое вы проводите вместе, станет приятнее и продуктивнее.



## Глава 3

### Невероятный мозг вашего ребенка

*Мы находимся на ранних стадиях революции нейропластичности.*

*Профессор МАЙКЛ МЕРЗЕНИК*

Когда тридцать лет назад я начинала работать, мне было совершенно ясно, что проблемы, которые я вижу у детей с особыми потребностями, напрямую связаны с мозгом. Вне зависимости от их состояния и диагноза, будь то аутизм или церебральный паралич, поиск причин неизменно приводит нас к мозгу.

**Наш мозг организуют любую нашу деятельность. Он упорядочивает хаос и сортирует бесконечные входящие стимулы.**

Но как же он это делает и как это относится к вашему особому ребенку? Первая часть ответа на вопрос звучит так: всем, что мы делаем, всеми нашими действиями, движениями, мыслями и эмоциями мы обязаны способности мозга организовывать и связывать между собой все элементы непрерывающегося потока стимулов и ощущений. У особых детей этот процесс нарушен. Именно в способности мозга организовывать и осознавать себя и окружающий мир и кроется масса возможностей помочь ребенку выйти за пределы своих ограничений.

### Случайные движения – пицца для мозга

После рождения ребенок лишь начинает осознавать, что он существует в этом мире отдельно, что у него есть свое тело, чувства, желания и потребности. Его переполняют ощущения, которые он получает через органы чувств, от различных внутренних процессов и от собственных движений до взаимодействия с окружающей средой. Здесь начинается то самое упорядочивание хаоса, благодаря которому его самые случайные движения и ощущения превращаются в осмысленные, целенаправленные и узнаваемые действия.

Пока ребенок проводит первые недели своей жизни в колыбели, его мозг потихоньку начинает понимать, что делать с ощущениями и как организовывать движения и восприятие. Если вы понаблюдаете за новорожденным, то заметите множество подергиваний, покачиваний и произвольных движений, которые я называю случайными. Может показаться, что они лишены какой-либо цели. Но мы не видим, что в эти моменты происходит в мозгу. А там кипит работа.

С каждым движением в мозг поступает масса ощущений: их посылает рука, проскользившая по пушистому одеялу, малейшее давление на спину, любое движение мышц, суставов и костей. Ребенок вытягивает крошечную ручку, мама ловит ее, нежно сжимает и что-то тихонько нашептывает – все это складывается в уникальный опыт, который получает ребенок. Каждое из этих ощущений может меняться от раза к разу. Способность мозга к восприятию очевидных различий между ощущениями становится источником информации, на основе которой мозг удивительным образом организует сам себя и тело, а также осмысливает окружающий мир. Этот механизм дает нам прекрасную возможность помочь особенному ребенку, стимулируя способности его мозга к восприятию этих различий.

## **Начало: восприятие различий**

Именно с восприятия различий наш мозг начинает переход от случайных движений к намеренным и осмысленным. Как просто принимать эту невероятную способность мозга как должное! Кажется, что может быть естественнее? Она лежит в основе всего, что мы делаем, а мы о ней не задумываемся или даже не подозреваем о ее существовании. Однако без нее мы едва ли могли бы что-нибудь совершить. От нее зависят все наши действия, умения, по сути, само наше выживание.

**Способность ребенка отмечать различия в том, что он видит, слышит, чувствует на вкус, нюхает и ощущает в собственных движениях, позволяет мозгу создавать новые нейронные связи и сети.**

Для него всё – источник информации. Из этого восприятия различий формируются все будущие парадигмы, будь то хватание игрушки, произнесение слова «мама», ходьба, реакция на какое-то слово или имя, выражение радости по поводу того, что папа вернулся с работы. Когда мы начинаем по-настоящему понимать всю важность этой способности, перед нами открываются бесчисленные новые способы помочь особому ребенку.

### **«Одно» и «другое» спешат на помощь**

Мозг каждого без исключения особого ребенка нуждается в помощи с восприятием различий, по крайней мере в тех сферах, где малыш в данный момент сталкивается с ограничениями. Как это выглядит в реальной жизни? Я расскажу вам, как работала с одной маленькой девочкой, назову ее Касси. Ее история показывает, каких результатов мы можем достичь, если понимаем, что нужно мозгу для формирования конкретного движения, умения или действия, и как мы можем этому способствовать.

Я впервые увидела Касси в ее три года. При родах она получила повреждение мозга и сейчас страдала тяжелой формой церебрального паралича. Мышцы рук, ног и живота были крайне напряженными (спастичными), что очень ограничивало ее в движении. Когда девочка пыталась пошевелиться, все ее тело лишь больше напрягалось. Когда родители усадили ее на мой стол (широкий, очень стабильный, с мягкой обивкой, похожий на массажный), ее спина округлилась, а руки еще сильнее прижались к туловищу. Было тяжело смотреть, каких титанических усилий ей стоит просто сохранять такое положение и не падать. Очевидно, что Касси испытывала страх. Ноги она держала перед собой прямыми и тесно сжатыми. Спустя несколько месяцев наших с ней регулярных занятий, на которых я использовала девять принципов (о них пойдет речь в последующих главах), ее состояние существенно улучшилось. Касси стала подвижнее и научилась лучше контролировать руки и спину. Ей стало проще сидеть и держать равновесие. Она больше этого не боялась. Даже ее речь стала увереннее, а с ней улучшились и мыслительные способности. Она больше не повторяла по многу раз одни и те же три-четыре предложения, вместо этого она стала мыслить независимо и научилась более четко выражать свои желания.

Но одна вещь нам с Касси никак не давалась, как бы мы ни старались. Ее ноги по-прежнему были напряжены и сжаты, будто бы связаны невидимыми ремнями, даже когда она ничего не делала. Когда я очень медленно и нежно их двигала, мне удавалось их разъединить и заниматься каждой по отдельности. Но как только Касси пыталась сама ими пошевелить или выполнить какое-то другое движение, в ногах немедленно возникала спастика. Я никак не могла понять, почему все ее тело учится новым движениям и освобождается, а ноги остаются в прежнем состоянии.

В один прекрасный день меня осенило. Касси не знала, что у нее две ноги. Она никогда не ощущала их отдельно друг от друга, потому что они всегда двигались вместе. Она не воспринимала разницы между правой и левой ногой. А невоспринимаемого различия попросту не существует. По ее ощущениям, в ее мозгу присутствовала только одна нога, а не две. Не было «одного» и «другого». Было только «одно». Естественно, любой, кто взглянул бы на Касси, подтвердил бы, что у нее две ноги, левая и правая. Однако ее мозг об этом не знал.

### **Невоспринимаемого различия не существует.**

Недавно исследователю Майклу Мерзенику и его коллегам удалось вызвать симптомы, подобные церебральному параличу, в задних лапах у крыс. Для этого они связывали задние лапы сразу после рождения, и в результате крысы двигали ими как одной. По прошествии времени, когда эти ограничения снимали, крысы продолжали двигать задними лапами, будто бы их не две, а одна, прямо как в случае с Касси. В их мозгах существовала лишь одна задняя лапа.

Осознав, что мозг Касси воспринимал ее ноги как одну, я существенно продвинулась в своей работе. Это открыло мне целый мир новых возможностей для помощи особым детям: создавая условия для того, чтобы они воспринимали различия там, где раньше не могли, мы стимулируем их пользоваться невероятной гибкостью и способностями своего мозга к самопреобразованию.

### **Давай поиграем: Касси обнаруживает «одно» и «другое»**

Мозг Касси считал, что у нее одна нога вместо двух, и нужно было найти способ дать ей понять и почувствовать, что их на самом деле две. Как же это сделать? Я многократно двигала ее ноги по отдельности, но все тщетно: все эти перемещения и ощущения мозг по-прежнему вписывал в «одноногую» картину мира. Я поняла, что обнаружить наличие двух ног нужно не мне и не родителям Касси, а ей самой. Для этого мне предстояло заинтересовать ее этим фактом, заставить ее обратить на него внимание и воспринять.

Как и все дети, Касси любила играть. Я взяла стираемые нетоксичные маркеры, посадила девочку так, чтобы она спиной опиралась мне на грудь, и аккуратно приподняла ее правую ногу, чтобы она увидела свое колено. Я тихонько постучала по нему и, когда она посмотрела на него, спросила ее, хочет ли она, чтобы я нарисовала на нем картинку. Она сказала: «Да». Тогда я спросила: «Нарисовать кошку или собаку?» (На этом мои художественные способности заканчиваются.) Касси подумала и сказала: «Собаку». Я спросила: «А собака будет коричневая или рыжая?» Она выбрала рыжую. Для ответа на эти вопросы мозг должен был понимать различия – именно это и требовалось, чтобы у нее в голове возникло «одно» и «другое». Я стала рисовать красную собаку, очень медленно, называя по очереди все ее части: «Это нос. Это одно ухо, а это второе» и так далее.

Касси затаив дыхание слушала меня, наблюдала за тем, как я рисую, и ощущала прикосновения маркера к коже. Когда я закончила, я помогла ей повернуть ногу так, чтобы рисунок увидела ее мама, которая тоже была в комнате, потом чтобы его стало видно мне, а затем и ей самой. Затем я опустила правую ногу и медленно подняла левую.

Дальше я сказала ей с удивлением и наигранным разочарованием: «Ой, а на этой-то коленке нет ни кошки, ни собаки!» И увидела, как Касси впервые осознала, что там есть еще одна нога. Что их целых две. Я спросила ее, кого нарисовать на том колене – собаку или кошку. На этот раз она выбрала кошку. И я принялась медленно выводить очертания кошки на ее коленке.

Тот факт, что на двух ногах Касси были нарисованы разные картинки, создал для ее мозга огромное количество возможностей для замены «одноногой» картины на «двуногую». Какую картинку она хотела бы показать и кому? Она хотела бы, чтобы кошка и собака сидели рядом,

когда колени сжаты? Или чтобы они были далеко друг от друга, когда я помогала ей раздвигать их? Насколько далеко друг от друга они должны быть? Чуть-чуть? Дальше? Совсем далеко? Собака могла потрогать ее руку, а кошка – мамину и так далее.

Вскоре впервые в жизни она смогла различать и сама намеренно и по отдельности двигать «кошачьим» и «собачьим» коленом. Первый раз в жизни она стала обладательницей двух ног. Эти первые движения оказались неуклюжими и отрывистыми, с небольшой амплитудой, однако это были ее собственные движения, она совершала их сама!

## **Что делал мозг Касси**

В ходе этой веселой и интересной игры мозг Касси получал, собирал и воспринимал информацию о различиях, все более тонко организовывая все большее количество ощущений. В результате этих изменений спастика в ногах стала постепенно уменьшаться и возросла ее способность контролировать движения всех частей тела.

Здесь важно отметить, что наша с Касси совместная работа позволила ее мозгу ощутить и воспринять различия – «одно» и «другое» как две различные части ее тела, что привело к развитию подвижности и контроля. Обратите внимание, что мы не занимались упражнениями на ноги. Мы не пытались заставить ее делать то, что она могла бы делать, не страдая церебральным параличом. Я не пыталась заставить ее стоять или ходить. Вместо этого, помогая ей воспринимать новые различия, мы снабжали ее мозг информацией, необходимой для осознания и организации движений ног. Работал ее мозг, а отнюдь не ноги.

Касси продолжала учиться. Когда я видела ее в последний раз, она могла сама вставать и потихоньку передвигаться боковыми шажками, держась за мебель. Она стала мыслить гораздо яснее. К пяти годам она стала очень способной девочкой, о чем никто и мечтать не мог, когда ей было три.

## **«Собирание» утки**

Когда все работает правильно, каждое воспринятое различие становится новой монеткой в копилку информации, с помощью которой мозг удивительным образом организует себя и тело, а также осмысляет окружающий мир. Он использует эту информацию, чтобы создавать новые связи между клетками мозга – эту его способность называют дифференциацией. Она помогает детскому мозгу расти и развиваться, формируя сложные взаимосвязанные структуры и схемы, которые ложатся в основу намеренных, плавных, четких и эффективных движений и действий.

На семинарах, начиная говорить о дифференциации, я часто рисую на доске очертания утки (см. рис. 1). Затем вывожу пять-шесть крупных, объемных бесформенных фигур и прошу слушателей представить, как из них, подобно пазлу, они пытаются собрать эту утку. Естественно, из этих кусков не получится ничего, хоть отдаленно напоминающего утку.

## Развитие навыков движения благодаря более эффективной дифференциации



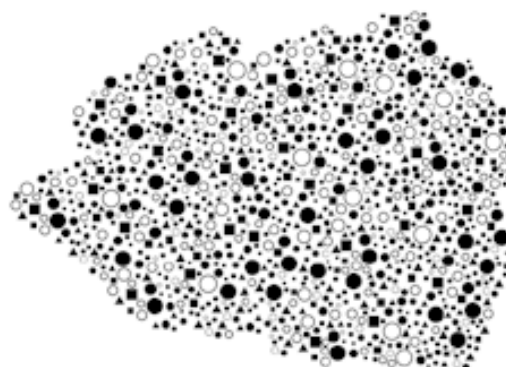
Желаемая «форма» – действие



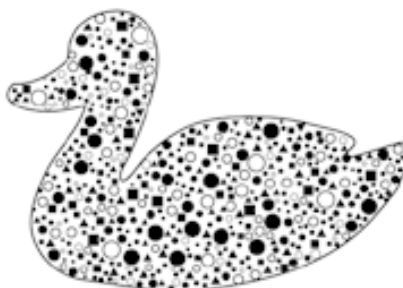
Ограниченная дифференциация – несколько объемных «кусков» информации в мозге



С помощью нескольких объемных «кусков» информации мозг не может успешно собрать «форму» – действие



Большая дифференциация – много маленьких «кусочков» информации в мозге



С помощью множества маленьких «кусочков» информации мозг может успешно собрать «форму» – действие

После этого я рисую много гораздо меньших фигур: круги, квадраты, треугольники, бесформенные объекты и точки. Говорю слушателям, что для составления утки они могут использовать сколь угодно много таких фигур. Это простая задача. С помощью таких крошечных кусочков можно не только точно воссоздать образ утки, но и составить любое другое изображение.

Далее я объясняю, что эта иллюстрация помогает нам понять, как в мозгу происходят процессы дифференциации и интеграции, которые ведут к развитию навыков для более четких и контролируемых движений. Имея в арсенале множество маленьких кусочков, мозг сможет «нарисовать» любое движение. Этот принцип применим к любой мысли, которую мы хотим оформить и воспринять от других. Не забывайте, что мозг организует все наши движения, как в физической, так и в когнитивной и эмоциональной сферах. По сути, наш мозг создает шаблоны, которые упорядочивают всю нашу деятельность. А делает он это благодаря множеству кусочков информации, получаемой путем восприятия различий.

Вспомните, как Касси впервые осознала, что у нее две ноги, левая и правая, а не одна. Мы придумали массу способов поиграть с собакой и кошкой, которых я нарисовала у нее на коленках, и благодаря этому ее мозг смог собрать целую коллекцию разных кусочков информации. Она впервые восприняла различие между двумя своими ногами, и в результате мозг начал различать выполняемые ими движения. Теперь у него была информация, необходимая для создания отдельных «файлов» для каждой из ног, чтобы Касси смогла контролировать их движения. Теперь у нее были миллионы таких кусочков, на основании которых она не только отличала одну ногу от другой, но и могла совершать ими более плавные и четкие движения, одновременно контролируемые и расслабленные.

Здесь важно отметить, что все эти точки и фигуры, которые собирал мозг Касси, впоследствии пригодились ему для дифференциации и создания шаблонов для множества других движений. Все больше используя процесс дифференциации, мозг применяет расширяющийся арсенал точек и фигур практически ко всему, чем он занимается.

## **От размытых очертаний к четкой картинке**

Может, вы сейчас думаете: «О'кей, ясно, как эти точки и фигуры работают в случае с физическими ограничениями, от которых страдает Касси. Но как быть, если проблемы касаются поведения, эмоций, чувствительности или интеллекта? Например, если мой ребенок не реагирует на собственное имя? Как мне воспользоваться этой информацией, если мой десятилетний ребенок еще не научился читать, несмотря на столько часов работы и множество перепробованных методов? Как это может помочь, если мой ребенок расстраивается и начинает кричать всякий раз, когда в помещении оказывается больше трех-четырёх человек?»

### **Мозг организует разум и тело как одно целое, не отделяя их друг от друга.**

Некоторые из этих симптомов вам, скорее всего, знакомы, если у вашего ребенка диагностировано расстройство аутистического спектра, первазивное расстройство развития или нарушение сенсорной интеграции. Если вы заметили у ребенка проблемы когнитивного и эмоционального характера, то с большой вероятностью заметите и нарушения моторики и физического развития. Это объясняется тем, что мозг организует разум и тело как одно целое, не отделяя их друг от друга.

Бывает очень сложно понять взаимосвязь между мозгом ребенка и его физическими ограничениями. Однако еще труднее разобраться, что нужно мозгу, если проблемы касаются мышления, ощущений, эмоций и поведения. Хорошая новость заключается в том, что к раз-

витию навыков во всех этих сферах применим тот же самый процесс восприятия различий и дифференциации.

Я расскажу вам историю Джулиана в качестве иллюстрации того, как сила восприятия различий и дифференциации помогает детям с диагностированными нарушениями в области когнитивной деятельности, эмоционального состояния и социального поведения. Впервые я увидела Джулиана в его три года. У него был диагностирован аутизм. Очень четко помню, как мы с ним шли по коридору в мой кабинет. Я сразу же обратила внимание на физические симптомы – на то, как он горбился при ходьбе и немного подволакивал ноги.

Казалось, что ему с самого начала было со мной комфортно, и я решила задать ему несколько простых вопросов. Он охотно ответил, но говорил очень неразборчиво. У него было повышенное слюноотделение, а структура предложений – бессвязной. Он выражал незаконченные мысли, обрывки которых повисали в воздухе. Мама Джулиана сказала мне, что у него также были проблемы с тонкой моторикой.

Когда мы пришли в кабинет, я заметила, что Джулиан брал игрушку, а потом ронял на пол, будто бы попросту о ней забыв. То, как он переставал обращать на нее внимание и выпускал из рук, напомнило мне его манеру начинать формулировать мысли, которые потом рассыпались на составляющие. У меня было такое впечатление, будто бы Джулиану на входе в мозг поставили запотевшее стекло и вся входящая информация казалась ему размытой, расплывчатой и неопределенной. Он не мог воспринимать различия с той ясностью, которая позволила бы ему осмыслить себя самого и мир вокруг.

Представляя себе это таким образом, я уложила Джулиана на живот на своем столе. Присунула левую руку под его правое плечо и аккуратно приподняла, сперва буквально на сантиметр-другой. Его плечо при этом почти не двинулось. Я увидела, что плечо и спина перемещались в жесткой сцепке друг с другом. История повторилась и с левым плечом. Мне казалось, что я имею дело не с живым человеком, у которого внутри подвижные суставы, мягкие ткани и эластичные мышцы, а с куском дерева.

Я стала смотреть, насколько хорошо организованы движения его ног, таза и головы, и обнаружила, что по какой-то причине мозг Джулиана не различал части его тела в степени, необходимой для развития осязаемого уровня подвижности, силы, ясности и контроля. Ровно так же он был неспособен различать звуки и образы вокруг, а язык и идеи осознавал лишь на самом примитивном уровне. Было очевидно, что его мозг очень слабо воспринимает различия; у него в арсенале явно не хватало точек и фигур. Я решила начать нашу совместную работу с создания условий, в которых он мог отметить максимальное количество различий, начиная с движений тела и при случае слов для описания того, что с ним происходит.

Несмотря на то что Джулиану было уже три года, свои пальцы и некоторые другие части тела он воспринимал не лучше месячного младенца. Ребенок, который не различает пять отдельных пальцев на руке, способен лишь сжимать и разжимать кулак. Джулиан по-прежнему воспринимал свою кисть как единое целое. Хватая игрушку, он, по сути, ровно так же сжимал и разжимал кулак – этим его возможности контролировать кисть руки ограничивались.

Эта размытость, а именно его недостаточная способность к восприятию различий и дифференциации, проявлялась не только в руках. Она была видна и по походке (подволакиванию ног), и по избыточному слюноотделению, и по неразборчивой речи, и по путаному мышлению при попытке что-либо выразить. Ему не хватало дифференциации в целом, о чем свидетельствовали все части его тела и то, как работал мозг.

С помощью различных движений я помогла Джулиану осознать, что его голова – это одно, а плечи и спина – другое. Затем, что плечи – это одно, а спина – другое. Как по волшебству, вскоре мальчик стал гораздо лучше управлять своей спиной. Он с большей силой выгибал ее и скручивал, все лучше проявляя точность движений и затрачивая на это меньше усилий.

Дальше я вертикально подняла его руку и, держа ее за предплечье, аккуратно, как бы играючи, потрясла ее, чтобы расшевелить запястье. Затем я остановилась. Джулиан выжидающе смотрел на руку, а потом сказал: «Еще!» Он обратил внимание, что его рука перестала двигаться, – он воспринял различие. Я повторила действие и опять остановилась. Через пару секунд он снова попросил еще, и я продолжила.

Теперь я явственно ощущала, что Джулиан присутствует. Больше не казалось, что он где-то в другом мире, как когда он только вошел в кабинет. Он был тут, со мной, погруженный в настоящий момент и в свои ощущения.

Повторив это несколько раз, я стала спрашивать Джулиана, какой рукой он хотел бы подвигать, и выполняла то, что он говорил. Он стал быстро осознавать свои руки и это новое движение запястий. Я предлагала ему решать, какой рукой дальше шевелить, тем самым помогая ему воспринимать все больше различий и пробуждать в себе процесс самоосознания. Мы еще минут двадцать делали разные варианты этого движения и на этом закончили занятие.

На следующий день мама Джулиана сообщила мне, что слюноотделение существенно уменьшилось. Кроме того, он начал играть в игру, которой ранее избегал, потому что она требовала более четкой координации рук и была слишком сложной в интеллектуальном плане. Теперь он успешно и с легкостью с ней справлялся. Все это свидетельствовало о том, что у его мозга гораздо лучше получалось воспринимать различия, дифференцировать и организовывать действия.

После этого я каждый день создавала условия, в которых Джулиан мог по-новому ощутить себя и воспринять ранее для него не существовавшие и более тонкие различия. К моему удивлению, на четвертый день он посмотрел на меня и сообщил, что его папа в тот день работал в кабинете. Дикция была значительно четче, а предложение – законченным. Я спросила у Джулиана: «Ты когда-нибудь играешь в папином кабинете, пока он работает?» Сначала ответ получился скомканным, и я не поняла, что он сказал. Было очевидно, что он подумал, но пока не мог сформулировать связную мысль. Тогда я задала вопрос снова, но немного по-другому. На этот раз ответ был четким и даже сложносочиненным. Он объяснил мне, что у папы один кабинет дома, а другой не дома и что Джулиан иногда играет в том, что дома, а в том, что не дома, не играет.

Я была очень взволнована. Джулиан смог четко провести различие между двумя кабинетами, и это говорило о существенных изменениях – о том, что его мозг стал лучше воспринимать «одно» и «другое» и смог упорядочить действительность. Если мы вернемся к метафоре с уткой, мозг Джулиана начал все больше дифференцировать, собирая все больше мелких элементов. Он стремительно получал информацию, чтобы успешно «оформлять» движения, речь и мышление.

**Это говорило о том, что мозг Джулиана стал лучше воспринимать «одно» и «другое» и смог упорядочить действительность.**

## **Смена фокуса внимания**

Как мы уже говорили в главе 2, пытаясь помочь особым детям, мы часто прежде всего сосредотачиваемся на том, что они не могут сделать в этот момент, – например, занимаемся упражнениями на спастичную руку, чтобы заставить ее двигаться, или стараемся установить с ребенком зрительный контакт или получить реакцию на слова. Большинство детей пытаются оправдать наши ожидания, и чаще всего мы видим хоть какой-то прогресс.

Конечно, мы не хотим перестать заботиться о ребенке, ничем с ним не занимаясь. Однако в своей практике я постоянно вижу детей, которые не усваивают то, чему их пытаются обучить, а вместо этого попросту выучивают собственные ограничения – что они могут сделать только



очень плохо и чего не могут вовсе. В результате их текущие ограничения и связанные с ними структуры в мозгу лишь укрепляются.

**Мы всегда учимся на том, что с нами реально происходит. И это отличается от «обучения на собственном опыте».**

Больше всего пользы мы можем принести ребенку, стараясь помочь его мозгу – путем дифференциации – осознавать миллионы различий, «одних» и «других», которых полным-полно у здоровых детей и которые нужны мозгу для формирования новой, более полной и четко организованной картины действия.

Смена фокуса внимания с того, что находится прямо перед нами (плохо двигающаяся рука; ребенок, с трудом понимающий, что ему говорят, или неспособный самостоятельно переверачиваться, сидеть или ходить), на то, чтобы помочь мозгу самому найти решения, может вызвать непонимание. Крайне важно произвести эту смену фокуса в нашем мышлении, то есть думать о том, что необходимо мозгу для формирования шаблонов и навыков, которые лягут в основу движений. Мы не можем сделать это за ребенка – такую работу должен выполнить его мозг.

Дети учатся переверачиваться, или сидеть, или любому другому жизненному навыку с помощью продолжительного процесса дифференциации и интеграции, происходящего в мозгу. Сбор миллиардов различий между «одним» и «другим» ведет к формированию миллионов нейронных связей (синапсов). Эти связи складываются в сложные, динамические, адаптивные и постоянно развивающиеся структуры, благодаря которым ребенок получает возможность сидеть, стоять, ходить и так далее.

Ребенок не планирует и не знает заранее, что он будет сидеть, переверачиваться, стоять или впервые произносить слово «мама». Он, скорее, наблюдает за тем, как это происходит в первый раз. С точки зрения ребенка, подобное достижение – всегда полная неожиданность.

**Наша задача состоит в том, чтобы пробудить мозг ребенка и поддержать в нем процесс зарождения, формирования и открытия.**

Вы узнаете, как сделать это с помощью девяти принципов, каждый из которых можно легко использовать в ежедневном взаимодействии с ребенком. Это доступные методы, приводящие к немедленным изменениям.

Вы можете применять девять принципов в любом упражнении или виде терапии, которыми занимаетесь с ребенком дома. Вы обнаружите, что он быстрее и легче учится и развивается, а кроме того, становится счастливее.

## Часть II

### Девять принципов

#### Глава 4

### Принцип первый: Внимательное движение

*Движение – это жизнь; без движения жизнь немыслима.*  
**МОШЕ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗ**

*Ничто не происходит без движения.*  
**АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН**

В предыдущих главах мы обсудили, что все, что мы делаем, думаем, чувствуем и изучаем в жизни, – это движение. Но движения бывают двух видов: автоматические, которые мы выполняем не задумываясь, и внимательные. Понимание разницы между этими двумя типами движений имеет огромное значение, когда речь идет о помощи ребенку с особыми потребностями. Обе формы движения – внимательные и автоматические – очень важны. Автоматические, монотонные движения позволяют нам выполнять множество повседневных задач: мы ходим, говорим, готовим, водим автомобиль и, конечно, общаемся. Но если нам нужно освоить новый навык или улучшить уже имеющийся, автоматические, монотонные движения – не то, что нам нужно.

**Исследования показали, что движение, совершаемое автоматически, почти не порождает в мозге новых связей.**

Оно лишь закрепляет и оттачивает уже имеющиеся шаблоны – в том числе и те, которые нам хотелось бы изменить. С другой стороны, когда движение совершается с вниманием, мозг с огромной скоростью создает новые связи и возможности. По оценкам ученых, мозг ребенка в такие моменты формирует 1,8 миллиона новых связей в секунду! Понимание этого может перевернуть жизнь вашего ребенка и вашу.

Внимание, с которым ребенок выполняет то или иное движение – физическое, эмоциональное или когнитивное, – является ключевым элементом для обучения и развития и дает мозгу возможность сформировать новые нейронные связи. В итоге способности ребенка развиваются неожиданным и чудесным образом. Этот фактор внимания, особенно внимания к ощущениям, которые мы испытываем во время движения, относится не только к детям с особыми потребностями. Он играет важную роль в обучении и совершенствовании навыков для всех нас: с момента рождения до последних дней жизни.

Наблюдая, как малыши двигаются, когда только начинают познавать себя и окружающий мир, вы заметите, что они очень сосредоточены и внимательны. В такие моменты мы и наблюдаем феномен внимательного движения. Например, двухмесячный младенец лежит в своей кроватке, с бесконечным интересом наблюдая, как его собственная ручка перемещается в пространстве.

Или представьте себе годовалого ребенка, который видит игрушку на диване в метре от него. Ему становится интересно, он ползет к ней, потом встает, держась за край дивана, и тянет к ней руку. Но игрушка слишком далеко. Он поднимается на цыпочки, но все же не может дотянуться. Тогда он сгибает правое колено и поднимает ногу, чтобы забраться на диван. Но колено упирается в переднюю часть дивана, потому что он не может поднять ногу доста-

точно высоко. Внимание малыша переключается с игрушки на него самого, на ногу. Чтобы забраться на диван и достать игрушку, он больше не может полагаться на движения, которые уже знает и выполняет автоматически. Он пытается снова, но на этот раз по-новому: поднимает правую ногу в сторону, пытаясь закинуть ее на диван. Это тоже не работает. Он снова опускает ногу, полностью сосредоточившись на себе. Ему нужно несколько секунд, чтобы усвоить новый опыт, затем он снова поднимает ногу. Он решает, что нужно согнуть правую ногу в колене. Поднимать ногу в сторону было неудобно. На этот раз он изгибает нижнюю часть спины намного сильнее. Это движение помогает поднять таз выше, и нога становится легче – он может поднять ее выше. Он чувствует, как его колено дотягивается до сиденья, переносит на него вес, упирается в сиденье локтями и успешно забирается на диван. В этот момент его внимание снова переключается на игрушку, которую он теперь может достать.

Когда уже знакомые действия перестали работать (в нашем случае ребенок не мог достать игрушку), мальчику пришлось сосредоточиться на своих движениях и ощущениях. Именно так мозг получил новую информацию, необходимую, чтобы забраться на диван. Мы не можем предсказать, каким образом мозг ребенка использует полученную в процессе информацию, но точно знаем, что она очень важна. Возможно, информация о том, как задрать коленку повыше и вскарабкаться на диван, позже пригодится ребенку, чтобы стоять на одной ноге, ходить по лестнице, прыгать, кататься на коньках или решать задачи по физике. Возможно, мозг будет использовать полученную ранее информацию для совершенствования навыков игры на фортепиано, виолончели или другом инструменте.

Важно помнить, что в нашем случае речь не о том внимании, которое ребенок обращает на вас, врача или учителя. Ваша основная задача – найти способ помочь ребенку замечать свои ощущения и следить за ними, когда он двигается сам или с вашей помощью. Именно это мы имеем в виду, говоря о внимательном движении.

**Привлекая внимание ребенка к его движениям и действиям, мы открываем возможности для обучения и перемен, которые иначе были бы недоступны его мозгу.**

Вот почему так важно видеть разницу между автоматическим, или механическим, и внимательным движением. Например, допустим, что ребенку трудно брать предметы руками. Мы могли бы усадить его на пол с машинкой, взять его за руку, положить ее на машинку и покатать ее туда-сюда, полагая, что, если делать это достаточно долго, он научится справляться сам. Но обычно такой подход не работает. Если ребенок уже близок к тому, чтобы справиться самостоятельно, ваша помощь принесет результат. Но если ребенок не вовлечен в действие, если не прислушивается к ощущениям в своем теле и не ищет варианты, исходя из этих ощущений, – как малыш, забирающийся на диван, – в мозге едва ли что-то изменится. Когда ребенок способен внимательно прислушиваться к своим ощущениям, важные перемены не заставят себя ждать.

Зачастую сама по себе неспособность сосредоточиться – особенность ребенка, а иногда его потребности связаны с движением и умением двигаться вдумчиво и сознательно. Работая с тысячами особенных детей и их родителей, я поняла, что мы обязаны помочь детишкам прислушиваться к своим ощущениям, когда малыши двигаются. Кроме того, все они без исключения способны развить в себе это умение. И с этого начинается понимание первого принципа: внимательного движения. Зная это и применяя на практике методы, изложенные в этой главе, вы сможете помочь своему ребенку.

**Помните: ребенок постоянно учится!**

Стремление и готовность родителей ежедневно часами повторять с детьми одни и те же упражнения, чтобы развить у них новые двигательные способности и навыки, трогает и вдох-

новляет. И это становится все тяжелее, если после месяцев работы удастся добиться лишь едва заметных результатов. С годами я осознала, что в таких случаях «останавливает» детей. Если упражнения выполняются механически и монотонно, мозг ребенка учится по ощущениям и опыту, которые получает. Он впитывает не то, что бы мы хотели ему дать, а то, что с ним фактически происходит.

**Сформировавшиеся у него в голове шаблоны «впитывают» все ощущения от упражнений, физических или интеллектуальных, и это в равной степени касается неспособности выполнить движение или усвоить навык либо возможности сделать достаточно хорошо.**

Я называю подобное выученными шаблонами неудачи. Причем очень просто не заметить ощущения ребенка по поводу успешных и неуспешных действий, а они тоже записываются в эти шаблоны. Представьте себе ребенка с церебральным параличом, который не может сам стоять. Каждый раз, когда ребенка ставят, его колени сгибаются, ноги скрещиваются, а мышцы начинают сильно сокращаться и становятся спастичными. Если это проделывать постоянно, пытаясь научить ребенка стоять, его мозг даже при мысли об этом действии будет воссоздавать сформировавшийся таким образом шаблон. Он учится скорее не стоять, чем стоять.

Благодаря внимательному движению – глубокому погружению ребенка в ощущение собственных движений – его мозг, выстраивая миллионы новых связей, получает возможность генерировать новые решения и искать более удобные способы делать то, чему он учится в данный момент. Вместо того чтобы ставить ребенка на ноги, обеспечьте ему удобное положение, чтобы он мог прислушаться к своим ощущениям. Он может сидеть в кресле-коляске или даже лежать на спине. Затем сосредоточьтесь на каком-нибудь одном элементе процесса стояния: к примеру, пока малыш лежит на спине, медленно поднимите и согните ему одну ногу, поставьте подошву на пол, создавая ощущение, будто бы он стоит. Затем очень медленно помогите ему слегка подвинуть ее сначала вправо, потом влево. Так вы предлагаете ребенку сосредоточиться на ощущениях от соприкосновения подошвы с поверхностью. Если это слишком сложное движение, попробуйте так: ноги пусть остаются прямыми, а вы возьмите книгу и поставьте на нее подошву одной из ног, понемногу увеличивая и снижая давление на ногу. Попросите ребенка сказать, когда давление больше, а когда меньше. Затем предложите немного надавить ногой на книгу, увеличивая и уменьшая давление. Скорее всего, вы заметите, что мышцы ног гораздо лучше расслабились, а за счет этого ими стало значительно проще двигать.

Я привела всего лишь пару примеров того, как можно помочь ребенку лучше ощущать свои движения и обращать на них больше внимания. (В конце этой главы вы найдете описание других методов, которые можно использовать при работе с ребенком.)

Представьте себе, что внимательное движение вызывает настоящий взрыв активности в мозгу, ведущий к переходу на новый уровень и возникновению сложных упорядоченных структур. В такие моменты мозг работает с очень высококачественной информацией и превращает хаос в порядок, организуя те маленькие кусочки пазла, о которых мы говорили в главе 3. В результате перед вашим ребенком открывается огромное количество новых возможностей. Мозг начинает лучше дифференцировать, что почти всегда приводит к каким-то изменениям к лучшему. Эти изменения могут быть неожиданными, потому что мы не можем заранее узнать, какие новые решения мозг предложит в ответ на отдельные стимулы. Ведь всегда есть больше одного способа (а обычно целое множество) сделать одно и то же. Как мы видели из примера с мальчиком и диваном, нейронные связи, сформировавшиеся в результате одного действия, могут использоваться в бесконечном количестве предсказуемых и непредсказуемых путей развития других навыков.

Сейчас вы, возможно, задаетесь вопросом: «Как же вовлечь ребенка в это внимательное движение? Если это может ему помочь, как мне, родителю, это использовать?» Ниже я расскажу историю, которая иллюстрирует процесс пробуждения внимания ребенка и то, как это помогло добиться положительных и измеримых результатов отдельному мальчику.

### **«Это совершенно другой ребенок!»**

Я познакомилась с Райаном и его братом-близнецом Брэндоном, когда им только исполнилось два года. У Райана диагностировали аутизм, а у Брэндона проблем с развитием не было. Во время первого занятия я сразу же заметила, что Райан не идет на зрительный контакт ни со мной, ни с другими людьми. Пока Брэндон развлекался с игрушками, Райан сидел на коленях у отца, сильно выгибал спину и закидывал голову ему на грудь. Он стонал и кричал, бесконечно повторяя одни и те же движения головой и спиной.

Я также узнала, что помимо отсутствия зрительного контакта он не говорил, никак не реагировал на других людей, в том числе детей, и не откликался на собственное имя. Райану было сложно принимать пищу, и он отказывался от большинства продуктов. Когда вокруг находились люди, он часто норовил спрятаться под мебелью. Во время первого занятия он попытался залезть под табуретку, которая была явно слишком мала для этого. Это говорило о том, что он плохо ощущал собственное тело и едва ли понимал его размеры. Он был физически слаб, с низким мышечным тонусом, и в результате брат стал его притеснять: отбирал у него игрушки и с легкостью его отталкивал.

Пока родители рассказывали мне, как родились братья (они были недоношенными, и ситуация осложнялась другими проблемами), Райан продолжал выгибать спину и закидывать голову. Отец крепко его держал, в основном чтобы не дать ребенку упасть. Мне было очевидно, что это дерганье носило автоматический, а не намеренный характер и Райан на самом деле не пытался высвободиться из объятий отца, как могло показаться со стороны. И хотя родители сохраняли внешнее спокойствие, было ясно, что состояние Райана их обескураживает. Они сделали всё, что в их силах, чтобы помочь ему, но ничего не работало.

Я стала внимательно наблюдать за Райаном, который продолжал биться у отца на коленях. Я спокойно смотрела и пыталась понять, что с ним происходит. Мне начало казаться, что малыш Райан не знал, что он выворачивается таким образом. Несмотря на то что он двигал тазом, головой и спиной, он не чувствовал этих движений и не осознавал, что у него есть спина и таз. Райан почти что не знал, что он вообще существует.

В этот момент я концентрировалась не на том, чтобы изменить или взять под контроль такое поведение, хотя мне, как и всем остальным, этого хотелось. Я понимала, что толку от такого подхода будет мало. Взамен я внимательно наблюдала за Райаном и думала, как лучше всего, безопасным и приятным образом, помочь ему начать замечать и ощущать свое тело и движения, чтобы он получил возможность больше осознать себя.

Каждый раз, когда Райан выгибал спину и закидывал голову, он выдвигал таз вперед. Затем, когда прекращал, возвращал его назад. Чтобы помочь ему обратить внимание на эти движения и ощутить их, я тихонько положила руки с двух сторон его таза и стала следовать за его движениями. Каждый раз, когда таз уходил назад, я тоже легонько надавливала на него, чтобы он теснее соприкасался с отцом. Своим легким, но четким прикосновением и повторяющимся давлением на таз при движении назад я привлекала внимание его мозга к ощущениям в этой части тела, чтобы Райан смог сам почувствовать эти движения. Хотя он и продолжал биться, как прежде, частота и амплитуда этих выгибаний существенно снизилась. Это свидетельствовало о том, что он начинал чувствовать и меняться.

Далее я очень аккуратно взяла его левую ногу и начала медленно двигать ее в разных направлениях, прислушиваясь к ощущениям. Поначалу она была зажатой и напряженной.

Через пару минут Райан на несколько мгновений полностью перестал биться и посмотрел на свою ногу, будто бы впервые в жизни увидел ее и почувствовал. Помню, по выражению его лица мне показалось, что он действительно впервые осознал, что у него есть такая штука – нога. Это также говорило о том, что он начал обращать внимание на свое тело и движения. Первая вспышка осознанности длилась лишь несколько секунд, а затем он вернулся к своему привычному поведению. Тогда я начала выполнять те же манипуляции с другой ногой. И вновь Райан остановился, затих и посмотрел на свои ноги. Он долго и с любопытством разглядывал их, пока я продолжала движения. Теперь мы оба были внимательны: я к нему, а он – к себе и движениям своих ног. Вдруг в комнате стало очень тихо. Отец изо всех сил старался сдержать слезы. Сын менялся буквально у него на глазах.

**Все внимание Райана было приковано к движению ног и возникающим ощущениям, и его мозг стремительно менялся.**

Я подумала, что, возможно, слова начнут приобретать для него значение, и решила поговорить, что именно он чувствовал. «Смотри-ка, это же твоя нога!» – сказала я высоким голосом, делая вид, что внезапно ее обнаружила. И продолжила: «Сейчас твоя нога двигается в эту сторону, а теперь вон в ту», – двигая ее немного то вправо, то влево. Вдруг он посмотрел мне прямо в глаза, будто бы осознав мое существование, и долго удерживал зрительный контакт. Глаза Райана раскрылись и сосредоточились на мне, как будто узнавая что-то. Лицо стало расслабленным и спокойным. А затем глаза и лицо озарила ангельская улыбка. Больше на этом занятии он не ерзал.

После этого первого занятия родители Райана сообщили нам, что он начал откликаться на свое имя, стал гораздо спокойнее, чаще смотрел в глаза, старался произнести пару слов и даже начал лучше есть.

В течение следующих двух месяцев мальчик продолжал заниматься с другими специалистами в нашем центре, которые применяли девять принципов в сочетании со множеством других техник, составляющих Метод Анат Баниэль. Его состояние становилось все лучше. Все изначальные симптомы либо исчезли, либо существенно сократились. Он стал гораздо осознаннее, больше не прятался под мебелью и, бесспорно, обращал больше внимания на свои движения. Кроме того, Райан стал сильнее, а его мышечный тонус – более здоровым и сбалансированным. Во взаимодействии с братом тоже произошли подвижки: Райан научился толкаться и больше не позволял отбирать у себя игрушки.

По прошествии этих двух месяцев я снова встретилась с родителями Райана, чтобы оценить его прогресс. Мать была в восторге от произошедших с ним изменений. Она сказала: «Райан теперь играет с другими детьми, смотрит в глаза, лучше ест, много говорит и использует больше слов. Ему интересно, когда мы с ним болтаем, и он понимает нашу речь». Она замолчала, улыбнулась и произнесла: «Это совсем другой ребенок! Совершенно нормальный!»

## Закрепление

После этих занятий мы не видели Райана несколько месяцев. Потом мама привела его обратно, потому что он снова стал хуже есть и опять возникли проблемы со зрительным контактом. Он немного откатился. Однако всего за два урока малыш вернулся на прежний уровень и стал развиваться дальше. Больше всего ему требовалась помощь с пробуждением внимательности к своим движениям. Было такое ощущение, что его мозг стал возвращаться к предыдущему своему состоянию, стал заторможенным и начал функционировать в компульсивном автоматическом режиме.

На этом этапе родители Райана согласились самостоятельно применять девять принципов дома, чтобы мозг их ребенка продолжал процесс дифференциации и развивался в здоровом темпе, а не замедлялся вследствие существующих ограничений. В результате эти принципы

стали неотъемлемой частью их повседневной жизни, что пошло на пользу и Райану, и его брату. Родители часто говорят мне, что сначала внедряют девять принципов, чтобы помочь ребенку, а потом оказывается, что полученные таким образом навыки и методы положительно влияют на их собственную жизнь, причем самым неожиданным образом.

## **Научные факты о внимательном движении**

Дэниел Сигел, автор книги «Внимательный мозг»<sup>1</sup> и один из директоров Исследовательского центра осознанности (Mindful Awareness Research Center) при Школе медицины Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (UCLA), говорит о «науке осознанности», медитативном процессе, который с помощью внимательности производит изменения в нашем мозге. Сигел пишет:

«Практика намеренной, неоценивающей осознанности в настоящем моменте существовала и на Востоке, и на Западе с древнейших времен.

**В традициях мудрости тысячелетиями рекомендовалось заниматься различными видами практики осознанности для взращивания личного благополучия... Сегодня польза этой практики подтверждается научно».**

Главным объектом исследования, на которое ссылается Сигел, стала практика осознанной медитации, состоящая в развитии навыка наблюдения за собственным дыханием, движениями при ходьбе и так далее. Результаты его работы в UCLA, а также изысканий микробиолога Джона Кабата-Зинна из Медицинского центра Университета штата Массачусетс показали, что «взрослые и подростки с нарушениями внимания добились более заметного улучшения исполнительных функций (удержания внимания, снижения отвлекаемости), чем после медикаментозного лечения».

Благодаря экспериментам с ночными обезьянами научная группа Мерзеника продемонстрировала четкую связь между интенсивностью внимания и способностью мозга к самоизменению. Когда в ходе экспериментов животным нужно было обращать внимание на ощущения (которые возникали в определенной части тела), в сенсорной коре их мозга стремительно устанавливались нейронные связи, относящиеся к этим частям тела. Когда они не обращали внимания на свои ощущения, особых изменений в мозге не отмечалось. Такие же связи были отмечены при движении: например, если обезьяны обращали внимание на движение своих рук, в мозгу стремительно возникали новые структуры. И наоборот, если движения каких-то частей тела происходили без внимания, связи либо не формировались, либо даже разрушались. Мерзеник пишет: «Опыт, помноженный на внимательность, ведет к физическим изменениям в структуре и функционировании нервной системы».

Хорошая новость состоит в том, что эту невероятную силу внимания к движениям легко можно использовать при ежедневных занятиях с ребенком.

## **«Внимательное движение» в повседневной жизни вашего ребенка**

Вы сможете ощутить невероятные возможности, которыми обладает «внимательное движение», когда увидите, как оно помогает вашему ребенку удивительно простыми и понятными способами. Вам необязательно нагружать новыми схемами вашу и без того занятую жизнь. Вместо этого вы будете привносить «внимательное движение» в те вещи, которыми уже зани-

---

<sup>1</sup> Сигел Д., Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

маетесь со своим ребенком. Что бы вы ни делали, будь то кормление, смена подгузников, купание, одевание, выполнение каких-либо упражнений или домашняя терапия, помощь ребенку в выполнении домашних заданий или игра с ним, – ищите способы привлечь внимание ребенка к нему самому, когда он двигается. Это станет важной частью того, как – то есть каким образом – вы делаете то, чем уже заняты со своим ребенком, что бы это ни было. Помните, что вы не пытаетесь обратить внимание ребенка на вас, а скорее делаете так, чтобы ребенок перенес внимание на себя самого, на то, что он чувствует, когда он двигается или когда вы двигаете его.

## **Как понять, что мой ребенок проявляет внимательность?**

Как вам понять, что ребенок проявляет внимательность так, как это описала я? На что это похоже? Вот пять способов, с помощью которых вы можете определить, внимателен ли ваш ребенок в данный момент.

### **Внутренний взгляд**

Один из способов, который я рассмотрела в описании занятия с Райаном, на первый взгляд может показаться парадоксальным. Когда Райан впервые начал проявлять внимательность, он прекратил вертеться и ерзать, стал неподвижен и несколько секунд смотрел в пустоту. Но он не абстрагировался и не отключился, а стал очень внимательным к собственным чувствам и ощущениям, которые вызывали выполняемые нами движения. Вы увидите, что ваш ребенок в такие моменты замирает, уходит в себя и смотрит, почти не моргая, иногда довольно долго. Вы почувствуете, когда такое произойдет, это практически нечто осязаемое. Золотые моменты. Очень важно, чтобы вы знали о таких моментах и давали ребенку время, не прерывая и не пытаясь вывести его из этого состояния. Люди часто путают подобную форму внимательности с ее противоположностью. Я всегда говорю родителям, что эти несколько секунд состояния внимательности ребенка невероятно ценны. Перед ними – тот момент, когда мозг ребенка наполняется новой пищей и новыми возможностями. Это момент трансформации.

### **Следование**

Еще один признак того, что ваш ребенок находится в состоянии внимательности, выражается в том, что он смотрит и следит взглядом за тем, что движется, – будь то его собственные движения, мяч, который вы к нему подкатили, или ваши шевеления его ногой или рукой. По его глазам вы также можете заметить, как он следует за звуком, который слышит. Вы поймете это по тому, как он перемещает взгляд и, возможно, поворачивает голову в направлении звука, или по тому, как он перестает делать что-то, когда слушает.

### **Предупреждающее участие**

Еще одним проявлением внимательности вашего ребенка служит то, что я называю «предупреждающим участием». Если ваш ребенок за последние несколько минут или за более долгий промежуток времени уже познакомился с каким-либо движением или действием, вы заметите, что он предвидит, что будет дальше; вы увидите или почувствуете небольшие предупреждающие подергивания в его мышцах или даже более очевидные движения, которые говорят о том, что его мозг понимает, что происходит, и пытается выполнить ожидаемое действие. Успешен ваш ребенок в этих усилиях в полной мере или нет – не имеет значения. Важно, чтобы вы осознали значение этих движений. Даже самые крошечные внимательные движения,



которые ваш ребенок совершает подобными способами, имеют значение, потому что создают незыблемую основу, необходимую для того, чтобы он в будущем смог успешно реализовать тот навык, которому вы бы хотели его обучить.

### **Радость**

Один из самых забавных признаков внимательности вашего ребенка – когда он доволен тем, что переживает, делает, или тем, что вы делаете с ним или для него. Он смеется, радуется. Такие моменты одинаково прекрасны и для родителей, и для ребенка.

### **Это все игра**

Еще одно проявление внимательности – когда ваш ребенок становится игривым: что бы вы ни делали, он думает, что это игра. Он творчески принимает участие в любом занятии, которое ему предлагают. Ему весело! С его точки зрения, в этот момент он создает собственный мир, что требует пристального внимания к самому себе и к тому, что происходит вокруг него в результате его деятельности. Научные исследования демонстрируют важность игривого подхода, получения удовольствия и веселья для успешного роста и обучения. Кроме того, это еще и те проявления внимательности, которые повышают качество работы мозга вашего ребенка и всегда связаны с хорошим самочувствием. Именно в такие моменты происходят значительные изменения в мозге.

### **Весь смысл движения**

Как выглядит «движущаяся» часть «внимательного движения»? Что мы понимаем под движением? Как мы говорили ранее, существует распространенное представление о движении, когда под ним понимают только движение тела ребенка, которое мы можем увидеть, то есть то, что обычно называют физическим движением. Это такие наиболее очевидные проявления, как движение руки, ноги, спины или кисти ребенка. Очень часто, когда имеют дело с проблемами, вырастающими вокруг особых потребностей детей, то, что касается движения, сводится к повторению упражнений, направленных на развитие ограниченных или отсутствующих двигательных навыков.

**Существует три вида движения, которые ребенок может почувствовать и на которые может направлять свое внимание: физическое, эмоциональное и движение мыслей.**

### **Физическое движение**

Физическое движение – это любое движение тела вашего ребенка, независимо от того, выполняется ли оно ребенком или вами. И любое такое движение – это возможность проявить внимание, то есть связать мозг ребенка с этим движением и лучше его организовать. Внимательность вашего ребенка к каждому движению, которое он делает или которое вы делаете для него, повышает качество функционирования и организации мозгом этого движения, как и всех остальных (подробности см. в главе 3).

## **Эмоции как движение**

Эмоции также являются движением, и поэтому привлечение внимания ребенка к движению его эмоций открывает замечательные возможности для трансформационных изменений как мозга, так и поведения.

## **Мышление как движение**

Возможно, самая неуловимая форма движения – это мышление. Мышление, формирование идей и убеждений, распознавание отношений между вещами и процесс понимания, то есть осмысления себя и окружающего нас мира, – всё это проявления движения в нашем мозге. Мы можем ощущать результаты мышления, даже если не в состоянии их увидеть, потрогать, понюхать или попробовать на вкус. Даже если вначале это может показаться вам неуловимым, вы можете научиться помогать вашему ребенку переносить внимание на собственное мышление (см. следующий раздел). В моей практике наиболее впечатляющие изменения происходили тогда, когда я помогала обратить внимание ребенка на его собственное мышление.

Помните, что в основе успешного развития вашего ребенка лежит процесс, благодаря которому его мозг становится все лучше и лучше в организации движения, причем неважно, направлено ли движение на то, чтобы схватить игрушку, говорить, ходить, выражать эмоции или решать математические задачи. Все это достигается с помощью дифференциации и интеграции, о которых мы уже говорили ранее.

**Этот непрерывный процесс улучшения восприятия различий и внимательное движение, приводящее к восприятию различий и требующее постоянных изменений, лежат в основе развития способностей.**

## **Инструменты для «внимательного движения»**

### **Ваша собственная внимательность**

Настоящая помощь вашему ребенку – это ваша собственная внимательность. Под ней я подразумеваю наличие непредвзятого, принимающего, открытого и глубокого интереса к действиям, переживаниям и поведению вашего ребенка. Представьте, что ваш мозг соединен с мозгом вашего ребенка воображаемым проводом. Мозг ребенка может считывать ваш мозг через этот провод. Когда вы находитесь на высоком уровне концентрации внимания, мозг ребенка, которому необходима помощь в собственной организации для лучшего функционирования, может выехать на вашем собственном более высоком качестве организации. Как я часто говорю родителям, навыки внимания, которые вы привносите в свое взаимодействие с ребенком, служат моделью для того, чтобы его мозг начал обращать внимание. Я бы хотела подчеркнуть, как важно думать о внимании как о действии, о том, что мозг делает и должен научиться делать все больше и больше, все лучше и лучше. Поэтому я предлагаю вам пополнить ваш словарный запас, добавив слово «внимательность» к слову «внимание», несмотря на то что использование этих слов таким образом на первый взгляд может показаться странным.

## **Практикуйте моменты внимательности с ребенком**

### **В движении тела**

Во время ежедневных занятий с ребенком обращайтесь внимание на движения тела. Например, когда вы начинаете наклоняться, чтобы взять ребенка на руки, сделайте паузу. Не завершайте действие сразу. Вместо этого обратите внимание, ожидает ли он, что его возьмут на руки: обращает ли он внимание на то, что вы делаете? Присоединится ли он к вам в этом действии по-своему? Каким образом он вовлечен и участвует ли в действии? Возможно, он протягивает к вам руки. Может быть, он улыбается вам. Стигает ли он колени, как будто собирается подпрыгнуть, или поднимается на носочках? Или, может быть, все, что он может сделать, – это напрячь мышцы и наклонить немного вперед верхнюю часть спины. После того как вы заметили внимание и участие вашего ребенка, постепенно завершите действие, подняв малыша. Знайте, что в этот момент ваш ребенок отработал свои навыки «внимательного движения».

Если вы не видите никаких признаков участия, посмотрите, сможете ли вы привлечь внимание, не поднимая его. Вместо того чтобы завершить действие, встаньте, подождите несколько секунд, назовите имя ребенка или издайте необычный звук, например пропев его или прищелкнув языком; затем возобновите действие, приподнимая малыша, чтобы увидеть, вернулся ли он к самому себе и к тому, что происходит. Продолжайте как можно чаще таким образом работать с его вниманием в различных ситуациях, чтобы помочь мозгу ребенка проснуться и принять участие в действии.

### **В мышлении**

Обратите внимание вашего ребенка на его мышление, чтобы помочь ему улучшить мыслительные процессы. Вы делаете это, обращая внимание на то, как он взаимодействует с вами и другими людьми. Один из самых простых способов – задавать вопросы. Например, если он может говорить, но его трудно понять, потому что его речь неразборчива из-за плохой дикции или вам непонятно значение его слов (что мы часто наблюдаем у детей с аутизмом, синдромом дефицита внимания (СДВ) или хрупким X-хромосомным расстройством), даже если вы можете догадаться, что он пытается сказать, не старайтесь понять его слишком быстро. Не заполняйте пробелы речи ребенка за него. Кроме того, не просите его говорить более четко. (Помните, если бы он мог, он бы так и сделал.) Вместо этого дружеским голосом произнесите: «Я не понимаю, что ты только что сказал мне. Ты что-то хочешь?» Возможно, вы столкнетесь с тем, что поначалу ваш ребенок ничего не ответит. Вполне возможно, он понятия не имеет, что его речь неясна. Не пытайтесь получить от него ответ. Вместо этого подождите, пока он снова заговорит. Затем, если у вас возникнут какие-то догадки о том, что именно он пытается вам сообщить, спросите: «Ты спрашиваешь о ...?» – и здесь вы можете заполнить пробел своим предположением. Затем вы спрашиваете: «Да? Нет?» Ждите ответа. Если нет никакой срочной необходимости, продолжайте этот процесс, пока он не скажет «да» или «нет». Если он не делает ни того, ни другого, просто переходите к следующему занятию.

Так вы привлечете его внимание к его собственной речи, чтобы он мог проводить различие между тем, что значит быть понятым и не быть, и чтобы он начал понимать, что это как-то связано с тем, как он формирует звуки. Он будет пробовать и станет уделять больше внимания тому, как одни звуки обеспечивают его тем, что он хочет, а другие – нет. Когда он начнет слышать то, что говорит, мозг постепенно сможет различать его дикцию и язык. Это поможет ему говорить более внятно, чтобы речь лучше работала на него. Развитие этой дифференциации

не только совершенствует языковые навыки, но и неразрывно связано с повышением качества и ясности его мышления.

## Сила вашего прикосновения

Ваше прикосновение обладает силой пробуждать и повышать способности ребенка к вниманию, как было описано в рассказе про Райана. Это мощный механизм взаимодействия с мозгом ребенка. Когда вы дотрагиваетесь до ребенка, он испытывает ощущения, и это помогает ему осознать границы своего тела. Обилие внимательного, полного любви прикосновения является основой нашего успешного физического, эмоционального и когнитивного развития; недостаток прикосновений может иметь серьезные последствия для развития ребенка. Вы, наверное, слышали, что, когда детям отказывают в любящем и внимательном прикосновении, как это иногда бывает в детских домах, они чахнут, а некоторые даже умирают. У всех нас есть интуитивное понимание важности прикосновения в нашей жизни.

## Шесть способов прикосновения

- **Нежное прикосновение:** всегда прикладывайте минимум усилий.
- **Внимательное прикосновение:** чувствуйте ваше прикосновение и присутствуйте в нем.
- **Безопасное прикосновение:** прикасайтесь к ребенку так, чтобы он чувствовал полную поддержку.
- **Связывающее прикосновение:** двигайте телом ребенка, как если бы ваше тело и его были едины, как в бальных танцах.
- **Любящее прикосновение:** будьте внимательны к реакции ребенка на ваше прикосновение и откликайтесь на его реакцию.
- **Видящее прикосновение:** прикасайтесь так, будто у вас есть глаза на пальцах и ладонях и вы видите своего ребенка, не пытаясь корректировать его или манипулировать им.

Прикосновение привлекает к себе внимание. Друг касается вашего плеча, и вы поворачиваете голову, оглядываясь на него; мы говорим, что его прикосновение привлекло наше внимание. Чтобы ваше прикосновение помогло мозгу вашего ребенка, подействуйте этому, ведь необходимо понимать, что не все прикосновения одинаковы. По мере того как мы учимся управлять своими руками, мы действуем все более эффективно и становимся способны выполнять рутинные задачи автоматически. И это очень хорошо, ведь бывают времена, когда нам нужно быть эффективными и переходить на автопилот. Утром вы одеваете вашего ребенка, что делали уже сотни раз. Вы одеваете его, застегиваете пуговицы и молнии. Но когда вам не нужно никуда спешить, постарайтесь не делать все автоматически. Не торопитесь, когда вы одеваете ребенка, меняете ему подгузники, усаживаете его на стул, укладываете его. Делайте это, обращая внимание на вес ребенка, его температуру, на ткань, наличие подвижности или зажатости в его теле, которые вы можете почувствовать. Таким образом вы пробудите внимание в ребенке и превратите эти повседневные моменты в прекрасные возможности для его роста.

С самого начала я обнаружила, что всякий раз, когда действовала на автопилоте, работая с ребенком посредством движения и прикосновения, качественных изменений было очень мало и обычно ребенок через некоторое время начинал сопротивляться. С другой стороны, когда обращала пристальное внимание на свои ощущения и одновременно на реакцию ребенка и на то, что он, казалось, чувствовал, я получала совсем другие результаты. Ребенок начинал внимательно следить за моим прикосновением и своими движениями. Внезапно между нами возникала четкая связь. И какой это был глубокий и восхитительный опыт! Этот простой переход от автоматического прикосновения к более внимательному и к связи с ребенком вызывает

изменения, часто очень впечатляющие и буквально преобразующие жизнь. Это открытие стало поворотным моментом в моей работе, так как я уверена, что оно может быть полезным для вашего взаимодействия с ребенком.

## **Видящие руки**

На семинарах, когда взрослый участник испытывает трудности с выполнением какого-либо движения, например ему сложно поднимать руку из-за травмы или закрепощения, я касаюсь его спины, плеча или другой области тела, в которой чувствуется необходимость к пробуждению. После этого почти всегда человек обнаруживает, что может выполнять такое же движение с большей легкостью, меньшей болью, а подчас и совершенно безболезненно. Преобразование происходит мгновенно. Я прикасаюсь так, будто вижу человека своими руками, а не управляю его движениями и не контролирую их.

Когда я показываю родителям, как прикасаться к их ребенку, чтобы пробудить его способность к вниманию, я прошу их представить, будто у них на пальцах и ладонях рук расположены глаза; если это происходит на семинарах, я предлагаю им прикоснуться к партнеру, пока тот выполняет простое движение. Я прошу их прикасаться так, чтобы видеть другого человека посредством воображаемых глаз на пальцах и ладонях. Я напоминаю им, что они касаются своих партнеров, чтобы увидеть их, а не изменить. Каждый раз, когда вы делаете со своим ребенком все, что требует физических манипуляций, у вас появляется возможность переходить от автопилота к внимательному прикосновению.

Когда вы таким образом дотрагиваетесь до своего ребенка, вы не только помогаете ему ощутить самого себя, предоставив мозгу полезную информацию для роста, но еще и вселяете в ребенка чувство и знание того, что он любим и окружен заботой точно так же, как это происходит в момент прикосновения.

Вы обнаружите, что развить такой способ взаимодействия с вашим ребенком с помощью видящих рук легко и очень приятно. Вы не пытаетесь давить на ребенка, но используете прикосновение как способ обратить его внимание на себя и на то, что он делает. Через ваши «видящие руки» он сможет чувствовать себя более отчетливо, помогая своему мозгу осмыслить себя и окружающий мир.

## **Следуйте за ним**

Попробуйте «работать с ним» следующим образом: вместо того чтобы попытаться изменить движение или поведение вашего ребенка, поддержите и даже подыграйте этим движениям в той форме, в которой они сейчас существуют. Это поможет привлечь внимание вашего ребенка к тому, что он делает, и тем самым он приобретет больше возможностей выбора и свободы. У шестилетнего Мэйсона был синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Спустя несколько мгновений после того, как мама привела Мэйсона на его первое занятие, он сел на пол и снял ботинки. Мама сказала, что обувь они приобрели только что, по пути на занятие.

Мой офис в то время находился на сороковом этаже в центре Манхэттена. Одно из окон было приоткрыто. Мэйсон встал, в каждой руке держа по ботинку. Он осмотрел комнату, увидел открытое окно и стал быстро к нему приближаться. Мама сказала Мэйсону не выбрасывать ботинки из окна. По понятным причинам голос ее был напряженным. Однако она не понимала, что Мэйсон не полностью отдавал себе отчет в том, что делал, хотя, похоже, был полон решимости избавиться от обуви. Его движения и действия просто «выходили из него». Быстро направившись к окну, я спросила Мэйсона: «Ты прогуливаешься? Может быть, встретимся у окна?» Он бросил на меня быстрый взгляд и продолжил свой путь к окну. Затем я сказала:

«Интересно, кто первым доберется – ты или я?» Я ускорила, оказалась у окна первой и объявила: «Ты уже почти здесь».

Я заслонила окно и сказала: «У тебя есть что-нибудь в руках? Хочешь что-нибудь держать в руках?» Мэйсон посмотрел на свои руки и увидел ботинки. Затем я попросила его маму передать мне листок бумаги. Я разорвала его на две части, показала Мэйсону и спросила, не лучше ли, если он возьмет по листу бумаги в каждую руку вместо ботинок. Он продолжал держаться за обувь. Затем я сказала ему, что собираюсь выбросить листок бумаги из окна. Он посмотрел на меня широко раскрытыми глазами, когда я взяла один из листов бумаги и демонстративно выбросила его. Затем я спросила его: «Ты тоже хочешь выбросить что-нибудь в окно?» Он подошел ко мне и кивнул: «Да». В этот момент я сказала ему: «Нет проблем, но это будут не ботинки. Это может быть бумага».

Мэйсон наклонился, положил обувь на пол и протянул руку, чтобы схватить бумагу. Затем он медленно и сознательно подошел к окну, вытянул свою маленькую ручку и отпустил бумагу. Когда вы помогаете своему ребенку делать то, что он уже делает, вместо того чтобы пытаться изменить его действия, это помогает ему понять, что он делает и как он это делает. Это освобождает его мозг и дает ребенку возможность сделать что-то другое, новое и лучшее.

### **Станьте актером, танцором и мимом**

Вы когда-нибудь ходили на театральные представления для маленьких детей? Попробуйте – вы увидите, насколько дети погружены и вовлечены в представление, позабыв о том, что они в театре. То, что они видят и слышат на сцене, для них так же реально, как и все остальное в их жизни. Они будут предупреждать героя о приближении опасности, подпрыгивать от волнения. Они могут даже взбежать на сцену, чтобы помочь герою, когда градус напряжения растет.

Большинство родителей, даже самые застенчивые, становятся актерами, певцами и артистами для своих детей. Порой, не задумываясь об этом, они таким образом пробуждают внимание своего ребенка. Вы можете использовать свои театральные способности, чтобы намеренно привлечь его внимание к самому себе, когда он кажется оторванным от себя или не знает, что делает, и помочь ему совершить выбор. Вспомните мою историю о Райане, когда я использовала голос, произнося: «Сейчас твоя нога движется сюда, а теперь она движется туда». Таким образом я помогла ему узнать его собственную ногу и ступню – то, с чем он никогда раньше не имел дела. Точно так же и с Мэйсоном: сначала мое движение в сторону окна, а потом и выбрасывание бумаги помогли ему осознать то, что он делает.

Думайте о внимательности вашего ребенка как о воздухе, которым мы дышим. Возможности для ее пробуждения есть всегда, и вы с легкостью можете ими пользоваться.

### **Это проще, чем вы думаете**

Преобразующие возможности «внимательного движения» начинаются с вас. Вы можете быть обеспокоены или озадачены тем, что не знаете, что происходит с вашим ребенком, или, может быть, вы чрезвычайно заняты и чувствуете, что у вас просто не хватает времени на что-то еще. В конце концов, вы не буддийский монах, у которого есть время на то, чтобы практиковать медитацию или сконцентрированное внимание каждый день. И скорее всего, вы не терапевт и не эксперт. Хорошая новость в том, что вам не нужно быть экспертом, чтобы помочь своему ребенку. Любые качественные изменения во внимательности к движению у вас и вашего ребенка будут иметь огромное значение для его развития. И как уже было сказано ранее в этой главе, движение – физическое, эмоциональное и когнитивное – присутствует везде. Любое вза-

Имодействие с ребенком может стать возможностью для использования инструментов, которые я описала в этой книге, и помочь ему расти и совершенствоваться.

**Благодаря практике «внимательное движение» быстро станет для вас чем-то естественным, частью любого вашего действия.**

И как говорили мне многие родители, это настоящий дар, влияющий не только на способность ребенка выйти за существующие рамки, но и на качество их собственной жизни.

## Глава 5

### Принцип второй: Замедленность

*Чтобы взобраться на крутой холм, нужно прежде всего замедлить шаг.*

**УИЛЬЯМ ШЕКСПИР**

Как у родителя ребенка с особыми потребностями у вас может сложиться ощущение, что слово «медленный» имеет отрицательный оттенок. Несомненно, замедленность в развитии может быть первым признаком того, что у вашего ребенка имеются особые потребности. Кроме того, слово «медленный» может вызывать ассоциации со словами «бестолковый», «несообразительный», «недалекий», «туповатый», «занудный», «скудный», «утомительный», «заторможенный» и «инертный».

С учетом этих ассоциаций может показаться нелогичным рассматривать замедленность как эффективный способ помочь мозгу вашего ребенка лучше работать и выйти за пределы того, что вы или другие считают возможным. Здесь слово «медленный» имеет совсем другое значение: этот принцип поможет увеличить способность мозга вашего ребенка к большей дифференциации и даст ему возможность интегрировать ее в новые навыки. Это может быть развитие движений руки, поиск лучшего способа общения, решение математической задачи или что-то еще, с чем у ребенка возникают проблемы. Здесь вы найдете способы, с помощью которых замедленность можно использовать для формирования новых нейронных связей в мозге ребенка с целью развития и совершенствования новых навыков, какими бы ни были его особые потребности.

### Не оставляйте меня

В начале моего пути к открытию замедленности как одного из девяти принципов – концепции, которую я узнала от доктора Фельденкрайза, – у меня был очень важный опыт взаимодействия с почти двухгодовалой девочкой с тяжелой формой церебрального паралича. Я впервые работала с ребенком в подобном состоянии, и это оказалось неопределимым для моей последующей более чем тридцатилетней практики с детьми с широким спектром особых потребностей.

Впервые я увидела Али на руках у ее отца. Он внес ее в кабинет и устроился на краю моего рабочего стола, держа дочь на коленях. Мама Али заняла стул напротив. Я села рядом с Али и посмотрела на нее. Очень худая, с большими темно-кариими глазами. Один глаз сильно скошен к центру. Обе ее руки были плотно согнуты в локтях, ладошки стиснуты в кулачки, большие пальцы зажаты между указательным и средним. Ноги плотно сжаты, колени стиснуты, а лодыжки вывернуты так, что поверхность ступни смотрела внутрь.

Маленькая девочка сидела тихо, без единого шевеления в теле, и только один ее подвижный глаз следил за мной так, будто она меня оценивала. Ее родители рассказали мне, что она – один из недоношенных близнецов. Сразу после родов каждого из близнецов поместили в отдельный инкубатор, обеспечивающий тепло и кислород. Через несколько дней после рождения девочки произошла ужасная трагедия: подача кислорода в инкубатор Али прекратилась, и к тому времени, когда это обнаружили, у нее было серьезное повреждение головного мозга, что привело к появлению симптомов, диагностированных как церебральный паралич. Родители рассказали, что она проходила физиотерапию, но большого прогресса они не увидели. Она не совершала никаких сознательных движений, ноги и руки всегда оставались напряжены, и она не разговаривала.



Я понятия не имела, что делать. У меня не было никакой особой техники или инструкции, которых можно было бы придерживаться, или стандартной схемы, чтобы от нее оттолкнуться. Скорее из необходимости, нежели по каким-то другим причинам я специально выделила время на то, чтобы понаблюдать за Али, и дала время ей, чтобы привыкнуть к моему присутствию. Это состояние «пока еще не знания» и замедления оказалось очень плодотворным, оно открыло мне возможности для открытий. С тех пор, прежде чем начать урок с ребенком, я воссоздаю этот подход «я понятия не имею, что мне делать». Я намеренно все замедляю.

На том этапе мне было интересно, как ее ноги будут ощущать мои прикосновения. Что произойдет, если я попытаюсь подвигать ими? Я никогда раньше не дотрагивалась до такого ребенка, как Али. Как известно любому родителю ребенка со спастическим церебральным параличом, когда детей в таком состоянии пытаются двигать или они пытаются двигаться сами, их мышцы становятся еще более напряженными, так что двигать ими еще сложнее. Само собой, когда я осторожно положила правую руку на левое бедро девочки, то почувствовала невероятное напряжение мышц в очень худой ножке. Я решила пошевелить ее ногой. И сразу же почувствовала сопротивление. Ее ноги были крепко стиснуты, казалось, они никогда не будут шевелиться. Потом я заметила, что, если нежно держать ее ногу и сильно замедлять движения, то есть перемещать ее крошечным, едва заметным усилием, ее нога начинает совсем чуть-чуть двигаться.

По мере того как я продолжала эти крошечные, очень медленные движения, Али, казалось, обращала пристальное внимание на саму себя и на то, что она чувствовала. К моему удивлению, мышцы ее ноги внезапно расслабились! Ее левое колено ушло в сторону, и даже лодыжка свободно двигалась. Я не знала, является ли такая ситуация необычной для нее, и вопросительно взглянула на ее маму. Она смотрела на меня с открытым ртом и сказала, что такого раньше никогда не было.

Удивившись и воодушевившись результатом, я решила воспроизвести только что сделанное – то, что впоследствии назвала «принципом замедленности», и повторить этот процесс с другой ногой Али. Я не торопилась, стараясь двигать вторую ногу очень медленно: так я сохраняла чувство связи, которое возникло между нами. В течение пары минут мышцы и этой ноги тоже полностью расслабились. Теперь оба ее колена смотрели в стороны. Впервые в жизни ее мозг перестал сокращать мышцы ног. Я задумалась, сможет ли девочка по-настоящему скрестить ноги; я решила исследовать эту возможность, помня, что все мои движения должны быть медленными и мягкими. Пока я потихоньку поднимала ее ноги, они двигались легко и без труда приняли скрещенное положение, колени были вывернуты наружу; теперь она сидела в позе полулотоса на коленях у отца. В комнате стояла тишина. Можно было услышать, как пролетает муха. Мы молча и с удивлением наблюдали за Али. Отец, который едва ли проронил слово за все время, сказал: «Это невероятно. Это как чудо».

## **Время чувствовать**

Наша способность быстро двигаться, быстро мыслить, использовать быстрые и эффективные устройства тесно связана с нашими способностями выживать и развиваться. Однако важно понимать, что быстро мы можем делать только то, что уже знаем. Когда мозг делает что-то быстро, он по умолчанию использует уже существующие и глубоко вшитые шаблоны. Мы не начинаем сразу делать все быстро, когда изучаем новые навыки, открываем новые идеи, формируем новое понимание или учимся новому поведению. И важно остерегаться ускорения до тех пор, пока мозг не сформирует необходимые связи и шаблоны для выполнения этого навыка. Только тогда мы можем постепенно перейти к ускорению; максимально глубокое укоренение этих новых шаблонов в мозге обеспечивает быстроту и ловкость действия. До того как наш мозг усвоил, как бросать мяч, печатать на клавиатуре или складывать и вычитать

числа, такой способности не существует. На первый взгляд, это может показаться очевидным, но наши ожидания от самих себя, так же как и наши ожидания от других, особенно от детей, показывают, что это не всегда лежит на поверхности.

**Важно понимать, что быстро мы можем делать только то, что уже знаем. Когда мозг делает что-то быстро, он по умолчанию использует уже существующие и глубоко вшитые шаблоны.**

Никогда не забуду тот день, когда мама Макса принесла лист со ста короткими примерами на сложение, чтобы мы вместе над ними поработали. Это была копия теста, который Макс провалил в школе. Она сказала мне, что уровень знаний первоклассников измеряется не только тем, сколько примеров они могут решить правильно, но и тем, насколько быстро это сделают. Чтобы сдать тест, требовалось закончить его за двадцать минут или раньше. Я была поражена. Макс, шестилетний мальчик, понятия не имел, о чем его спрашивают; он едва обладал каким-то представлением о числах. Потому он, конечно, еще не был готов сделать все это быстро. Взамен он научился писать ответы наугад.

Работая с Максом, мы использовали «замедленность» и другие принципы для того, чтобы дать его мозгу время и информацию, необходимые для дифференциации и создания тех шаблонов, которые нужны для понимания и решения математических задач. Максиму больше не пришлось возвращаться к угадыванию ответов.

Когда мы хороши в чем-то, то обычно делаем это быстро и уверенно. Но обратное не работает. Если делать что-то с самого начала быстро, это не поможет нам стать в выбранном деле лучше.

**Замедленность является необходимой составляющей процесса обучения и создания новых возможностей.**

В своих биографических заметках Альберт Эйнштейн описывает, как он придумал теорию относительности, представляя себя перемещающимся верхом на луче света, переживая чувство движения и чувство связи собственного тела с окружающим его пространством. Он делал это час за часом, медленно развивая свою теорию относительности, а затем переводил то, что испытывал, в язык чисел. Представьте себе невообразимо богатый и сложный процесс, происходящий в его мозгу, когда миллиарды нервных клеток оживляются, двигаясь в разных направлениях, результатом чего становится его потрясающая идея и открытие. Но что если бы его время кто-то регулировал, если бы кто-то сказал, что у него есть только двадцать минут на правильный ответ, а затем внезапно его прервал?

Когда навык еще не появился, он и правда не существует. Прежде чем он возникнет, нужно создать и внедрить в мозг миллионы новых нейронных связей и развить дифференциацию более высокого уровня. Чтобы дать мозгу максимум возможностей для реализации этого, нам нужно замедлить процесс.

**Замедление удерживает внимание мозга, дает вашему ребенку время на возникновение ощущения того, что происходит, и лежит в основе всего, что мы делаем; оно и создает нашу способность мыслить и двигаться.**

Когда мы идем быстро, у мозга не остается иного выбора, кроме как вернуться к существующим шаблонам, которые уже вшиты и которые мы можем воспроизводить на автопилоте.

Помните историю о том, как Элизабет училась ловить мяч, которую я описала в первой главе? Когда мяч двигался слишком быстро, как сильно она ни старалась, как сильно ни хотела его поймать, намерение поймать мяч переводилось в ее мозге в уже укорененный шаблон – вытянуть руки перед собой и смотреть прямо на мяч. Точно так же с Али: когда другой человек пытался пошевелить ее ногами, ей ничего не оставалось, кроме как отреагировать еще

большей спастичностью. Однако когда движение замедлилось, у Али появилось время, чтобы начать его ощущать. Тогда ее мозг открыл и начал различать для себя новые возможности. Мышцы расслабились, и мозг перестал посылать им сигнал сокращаться. А когда Макс попытался решить математические задачи быстро, он вернулся к угадыванию.

**Замедление является неотъемлемой частью обучения, и неважно, кто вы – Эйнштейн или ребенок с серьезными ограничениями и особыми потребностями.**

«Замедленность» дает нам время, чтобы чувствовать и замечать. Она призывает нас к присутствию. Она усиливает то, что мы чувствуем, и облегчает восприятие различий мозгом, и благодаря этому у нас появляется возможность сделать что-то новое.

Вы можете сказать: «Мой ребенок не Эйнштейн. Он, наоборот, скорее из отстающих». Да, это вполне может быть правдой. Однако когда вы трогаете и двигаете ребенка медленно или направляете его к тому, чтобы он двигался медленнее, вы усиливаете его способность чувствовать и тем самым помогаете его мозгу дифференцировать и создавать новое.

**Мозг ребенка, который впервые разбирается с тем, как перевернуться на живот, или как удержать предмет между большим и указательным пальцами, или как произнести «мама» или «бутылка», или как определить, что  $12 \div 4 = 3$ , – в данный момент это гениальный мозг.**

Важно не путать ограничения, которые есть у вашего ребенка в настоящее время, с замечательными возможностями его мозга. Тот факт, что сейчас ребенок не может стоять, говорить или решать математические задачи, не означает, что его мозгу нельзя помочь функционировать на самом высоком уровне. Замедленность – прекрасный инструмент для достижения этой цели.

## **Пожалуйста, помогите мне замедлиться**

Джош, милый и хрупкий трехлетний мальчишка, ворвался в мой кабинет, а за ним сразу вошла его мама. Он тараторил без умолку, создавая непрерывный поток из звуков, которые в основном не имели никакого смысла. Время от времени в этом бурном потоке гласных, согласных и слогов можно было различить какое-то слово. Он побежал в один угол комнаты, туда, где находилась коробка с игрушками, но затем, даже не задержавшись и не подав виду, что заметил игрушки или заинтересовался ими, изменил направление и помчался в другую часть комнаты. Он продолжал так отскакивать от стен, что-то тараторить и извергать бессвязные звуки, часто спотыкаясь и теряя равновесие.

Любой родитель ребенка, страдающего синдромом дефицита внимания (СДВ), или синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), или аутизмом, или хрупким X-хромосомным расстройством, или какими-либо другими состояниями, приводящими к СДВ и СДВГ-подобным симптомам, знает, насколько изнуряет эта бесконечная беготня. Мир, в котором живут такие дети, хаотичен, и из-за того, что они не могут замедлить себя, им очень трудно учиться. Их внимание скачет от одного к другому так быстро, что мозг не успевает чувствовать и замечать в такой степени, чтобы иметь возможность осмыслить себя или окружающий мир удобным для себя способом. Столкнувшись с новыми задачами типа обучения сложному балансу для езды на велосипеде, развития координации глаз-рука, необходимой для ловли мяча, обучения чтению и письму или развития навыков более точной и ясной речи, их мозг не может провести достаточную степень дифференциации, чтобы организовать и выполнить эти сложные действия. В таких случаях мы наблюдаем увеличение гиперактивного поведения.

## Меньше стимуляции, больше информации

Можно подумать, что для того, чтобы достучаться до таких детей, им нужно предлагать больше стимулов, например заставлять их повторять желаемое действие, уделять больше времени математике или чтению, стимулировать язык зубной щеткой, заставлять их многократно вытягивать ноги в надежде, что это поможет им лучше крутить педали, и так далее. И по-прежнему им не хватает стимуляции. Каждый бит сенсорной информации стимулирует их; проблема в том, что их мозг не может организовать стимуляцию осмысленным, последовательным образом.

Если уж на то пошло, эти дети нуждаются в меньшей стимуляции; они нуждаются в нас, чтобы уменьшить как скорость, так и интенсивность получаемой стимуляции. Их мозг нуждается в возможности испытать замедленность, почувствовать и ощутить происходящее, воспринять различия, чтобы суметь превратить стимуляцию, исходящую как изнутри, так и снаружи, в информацию, которую он затем дифференцирует, организует и интегрирует. В противном случае любое раздражение, идущее изнутри или извне, возбуждает их и только ускоряет. Современная наука о мозге подтверждает это, демонстрируя критическую важность замедления и доказав, что усиление стимуляции может быть вредным, так как усугубит те самые симптомы, от которых таким детям надо избавиться.

**Их мозг нуждается в возможности испытать замедленность, почувствовать и ощутить происходящее... В противном случае любое раздражение, идущее изнутри или извне, возбуждает их и только ускоряет.**

## Стремись к замедленности

Во время нашего первого сеанса с Джошем я несколько минут спокойно наблюдала за ним, пока он бегал по комнате. Затем каждый раз, когда он бежал в определенном направлении, я осторожно, ничего не говоря, вставала перед ним, чтобы преградить ему путь. Сначала он, казалось, не замечал моего присутствия – просто продолжал двигаться в другом направлении. Примерно после шестой моей попытки он остановился и посмотрел на меня.

**Это выглядело так, словно он заметил меня впервые и удивился тому, что я делаю. Поток звуков в то мгновение тоже прекратился. В течение нескольких секунд он был внимателен.**

Затем он вновь помчался. Я снова встала перед ним. Он посмотрел на меня. В этот момент я медленно сказала ему: «Привет, Джош, я Анат. Я собираюсь поднять тебя и посадить на стол». Я медленно протянула к нему руки, подняла и посадила на высокий стол.

За последние несколько лет я обнаружила, что, однажды испытав замедление даже в течение нескольких секунд, ребенок получает возможность более эффективно концентрировать внимание, лучше замедляться и с большей готовностью переходить к «замедленности» самостоятельно. Хотя мы называем это дефицитом внимания, мне иногда кажется, что было бы полезно думать о нем как о дефиците замедления.

Оказавшись в первый раз на столе, Джош явно чувствовал себя неловко. Он лег, сел, потом снова лег, двигая ногами в одну сторону, затем в другую. Подойдя к нему, я села, положила руки по обе стороны его тела и склонилась над ним так, чтобы он не упал со стола. Я начала двигать его тело очень медленно и мягко, лишь с небольшим количеством вариаций за один подход. Вначале, так же как и раньше, он как будто и не замечал, что я двигаю его или даже присутствую там. Поток звуков продолжал из него изливаться. Я не пыталась помешать

ему делать то, что он делал. Я просто продолжала медленно и осознанно сосредотачиваться на нем, двигая его ногами, тазом и грудью – мягко, теми простыми способами, которые описала в этой книге. Каждое медленное, внимательное движение «разговаривало» с его мозгом через движения его тела, давая мозгу возможность почувствовать различные части себя, испытывать движения и ощущения достаточно медленно для того, чтобы начать замечать и осознавать их.

На протяжении всего этого сеанса с Джошем я служила связующим, замедленным «контейнером» для шума его привычных быстрых и неорганизованных действий и движений. Через несколько минут Джош начал самостоятельно замедляться и становиться спокойнее. И тогда он замолчал. Стал очень тихим. Бессвязная болтовня прекратилась. Неловкие движения – тоже. Его мозг успокаивался! Теперь он был способен к внимательности и обучению. Джош пришел в себя тем путем, которого раньше не знал. В конце сеанса его мама сказала мне: «Я никогда не видел Джоша таким».

Когда Джош пришел на следующий день, он произносил предложения из двух или более слов. Время от времени он возвращался к своему быстрому потоку неструктурированных звуков и взволнованных движений, но затем вновь порождал организованную и понятную речь.

Происходящие с Джошем изменения проявлялись не только в речи, но и в положении тела, силе, равновесии, еде, сне и мышлении. Это часто случается с детьми, с которыми мы работаем. Улучшения проявляются не в одной, а в самых разных областях и зачастую так, как этого никто не ожидал. Такие глобальные изменения связаны с положительными преобразованиями, лежащими в основе процессов мозга.

## Время – это любовь

Время – это любовь. Это то, что переживает ребенок, когда мы проводим с ним время, находясь там, где он есть на самом деле. Не осознавая, что, когда мы торопим ребенка, когда просим его сделать быстро то, что он не в состоянии, или пытаемся заставить его делать что-то быстрее, чем он способен, мы направляем его к неудаче. Хотя у нас могут быть благие намерения, у ребенка остается ощущение, что с ним что-то не так или что он не соответствует нашим ожиданиям.

Я вспоминаю Чарли, ребенка, страдающего генетическим заболеванием – так называемым синдромом ломкой X-хромосомы, – с которым работала несколько лет. Его мама, Шейла, дала ему ноутбук, где была установлена обучающая программа для чтения. Пока они ждали меня в кабинете, мама Чарли пыталась помочь ему читать. Подходя к кабинету, я услышала, как они занимались. Усилия Шейлы явно не помогли ребенку. Чарли был взволнован, рассержен, сопротивлялся и наконец зашел в тупик. Я подумала: «Они должны замедлиться».

Когда мы зашли в кабинет, я спросила Шейлу, есть ли в программе для чтения настройка, позволяющая изменять скорость, с которой слова появляются на экране. Она ответила утвердительно, и, пока она разбиралась в этом, я усадила Чарли на стол. Он посмотрел на меня и сказал: «Анат, я глупый. Я не умею читать». Я сказала ему: «Нет, Чарли, ты не глупый. Слова на компьютере движутся слишком быстро, вот и все». Он на мгновение посмотрел на меня с озадаченным выражением лица, а затем чуть улыбнулся.

Шейла сказала, что поняла, как замедлить программу чтения на компьютере. Мы показали это Чарли, и теперь, когда слова на экране двигались достаточно медленно, он смог их прочитать. Через несколько мгновений он был крайне доволен собой, а затем заявил: «Я не глупый!»

Замедление не только помогло Чарли в учебе и успешном пользовании программой, но также замедлило и его маму. Это успокоило Чарли, благодаря их связи ребенок почувствовал безопасность, любовь и принятие, что дало его мозгу возможность справиться с заданием.

Каждый раз, когда вы выделяете время на такое замедление, у вас возникает возможность присутствовать во взаимодействии с ребенком и наблюдать его реакции и проявления его способностей. Вы как будто танцуете со своим ребенком, слаженно двигаясь один за другим.

## **Еще один вид замедленности**

### **Младенцы, обезьяны и стадии развития**

В последние годы родители стали все больше принимать во внимание этапы, отмеченные в графиках развития детей; возраст, в котором их дети должны поднимать голову выше, когда они следят глазами за движущимися объектами, переворачиваются на живот, когда они должны стоять, говорить, ходить и так далее.

В последнее время все чаще начали выделять младенцев, которые проходят эти этапы раньше положенного. Специалисты и практикующие часто поощряют родителей ускорять ребенка в достижении перечисленных стадий развития; суть якобы в том, что такое ускорение развития способно привести к превосходным конечным результатам в физической, эмоциональной и ментальной сферах. Родителям предписывают класть младенцев в возрасте до двух недель на живот, что называется «временем животика». Это происходит за несколько месяцев до того, как дети сами начнут переворачиваться на живот. Кроме того, существуют устройства, такие как перемычки и ходунки, а также множество других способов форсировать развитие ребенка.

Тем не менее одним из наиболее важных отличий человека от всех других млекопитающих является именно наше медленное развитие. В.М. Кругман, ведущий специалист по росту и развитию детей, пишет: «У человека самый длительный период младенчества, детства и юности среди всех форм жизни».

Если сравнить скорость, с которой люди проходят этапы своего развития, со скоростью шимпанзе (одного из ближайших к нам животных в эволюционном и генетическом плане), мы увидим, что в два месяца последний уже может стоять, держась за свою маму; в этом же возрасте человеческий младенец совершенно беспомощен и полностью зависит от тех, кто за ним ухаживает.

В пять месяцев шимпанзе делает первые самостоятельные шаги; он может взобраться на деревце или ветку, а также начать постепенно, на короткие промежутки времени, разрывать контакт с матерью. В том же возрасте ребенок только начинает привязываться к матери.

К тому времени, когда детенышу шимпанзе исполняется два года, его двигательные способности в значительной степени сформированы и развиты. В два года ребенок умеет ходить, но его равновесие еще очень ненадежно; он только начинает шагать и пока не может подпрыгнуть или удержать равновесие, стоя на одной ноге. Многие из его будущих двигательных, социальных и когнитивных навыков еще только предстоит развить.

По сравнению с шимпанзе человек проходит аналогичные этапы развития моторики и социального взаимодействия чрезвычайно медленно. Однако на самом деле в это время происходит кое-что очень важное. Хотя в двухлетнем возрасте человек все еще может спотыкаться при ходьбе, он уже разговаривает, используя словарный запас от двадцати до тридцати слов, и может связать вместе хотя бы два слова, чтобы составить осмысленное предложение. В пять лет у человека, вероятно, будет словарный запас из двухсот пятидесяти слов. Шимпанзе же издает звуки, чтобы выразить гнев, страх и удовольствие, и никогда не заговорит на привычном нам языке. Более того, шимпанзе никогда не разовьет концептуальное и абстрактное мышление, которое у человека будет в среднем в возрасте девяти лет.

В девять лет ребенок может исполнить сонату Шопена, играть в видеоигры или решать математические задачи. В этом же возрасте шимпанзе полностью созрел, возможно, уже завел семью, но его мозг никогда не будет способен к художественным, спортивным или интеллектуальным достижениям, свойственным человеку. Хотя мы подчас не знаем, станет ли ребенок быстрым бегуном, выдающимся теннисистом, балериной, пианистом или математиком, нам точно известно, что шимпанзе никогда не сможет делать такие вещи.

## Сравнение некоторых стандартных стадий развития людей и шимпанзе

В три месяца



Стоит, держится за мать, сильно опережает в развитии человека



Беспомощный, полностью зависит от окружающих, практически ничего не умеет

В девять месяцев



Полноценно передвигается сам и уже взаимодействует с женскими особями



Ползает на четвереньках, пока даже не умеет ходить, очень сильно отстает в развитии от шимпанзе

В восемь лет



Достиг половой зрелости, реализовал большую часть своего потенциала



Еще ребенок, но уже научился играть на пианино, значительно превзошел в умственном развитии шимпанзе и обладает огромным потенциалом к дальнейшему развитию



## Больше мозг и больше времени для роста

Тот факт, что у людей большой мозг, только частично объясняет огромное неравенство в потенциале по сравнению с высшими приматами; также важно учитывать медленные темпы, с которыми люди проходят свои этапы развития. Стивен Джей Гулд пишет: «Новорожденные появляются на свет в виде эмбрионов» с мозгом, составляющим всего 23 процента от размера взрослого мозга, что является наименьшим показателем среди млекопитающих. Мы рождены невероятно незавершенными, и по сравнению с другими млекопитающими наше созревание занимает много времени. Есть ли преимущество у нашего медленного развития? Гулд утверждает, что такая замедленность нашего развития и роста нашего мозга дала нам возможность развиваться гораздо больше, чем любое другое существо, и достичь того, чего нет у других видов.

Замедление развития человека создает почву для длительного и обширного процесса дифференциации и усложнения структур мозга, благодаря которым могут возникнуть уникальные человеческие навыки. Эта замедленность человеческого развития компенсируется размером мозга, который продолжит развиваться в течение многих лет, даже десятилетий.

## Не форсируйте события

Исследования показывают, что ускорение раннего развития здорового ребенка не оказывает значительного влияния на общую скорость развития. Нет никаких подтверждений, что подобные усилия проявят себя в будущем с лучшей стороны, и на самом деле существует вероятность того, что попытки ускорить раннее развитие могут нанести вред. Когда у ребенка есть особые потребности, он часто отстает в диаграммах развития по одному или нескольким параметрам. Понятно, что существует желание заставить ребенка восполнить пробелы, подгонять его, чтобы он мог наверстать упущенное. Однако для нас важны не сами этапы развития. Здесь важен именно процесс, который приводит ребенка к данной ступени развития.

Первые месяцы жизни младенец проводит лежа, двигаясь случайным образом, и лишь потом он потихоньку начинает приобретать моторные и другие навыки. На самом деле все это время в мозгу происходит невероятно активная деятельность. Мозгом формируются миллиарды новых связей; тело прорисовывается на «карте»; миллиарды частей и кусочков (не забывайте о дифференциации) со временем интегрируются в то, что мы понимаем под конечным продуктом этапов нашего развития, и в достижения более поздних этапов жизни.

**Люди, как с особыми потребностями, так и без, устроены таким образом, что мы не спешим слишком быстро завершить свое развитие, не торопимся закрепить в наших движениях, мыслях, чувствах и действиях устоявшийся набор шаблонов, не пытаемся сразу вшить его в себя.**

Благодаря этому мы достигаем высочайшего уровня развития и производительности. Замедляясь и не форсируя процесс, мы оставляем время на развитие сложнейших наборов навыков и на возможность дальнейшего развития, поэтому на протяжении всей жизни можем получать навыки более высокого порядка. Когда мы хотим помочь ребенку с особыми потребностями, важно не спешить и не стремиться завершить процесс, обеспечивая ребенку и его мозгу значительно больше возможностей для роста. Несмотря на все навыки и умственные способности шимпанзе и других обезьян, общий рост и процесс развития их мозга приходят к завершению довольно быстро. Это означает, что они достигают гораздо меньшего, чем люди, в течение своей жизни.

## Передача сигналов в нервных клетках

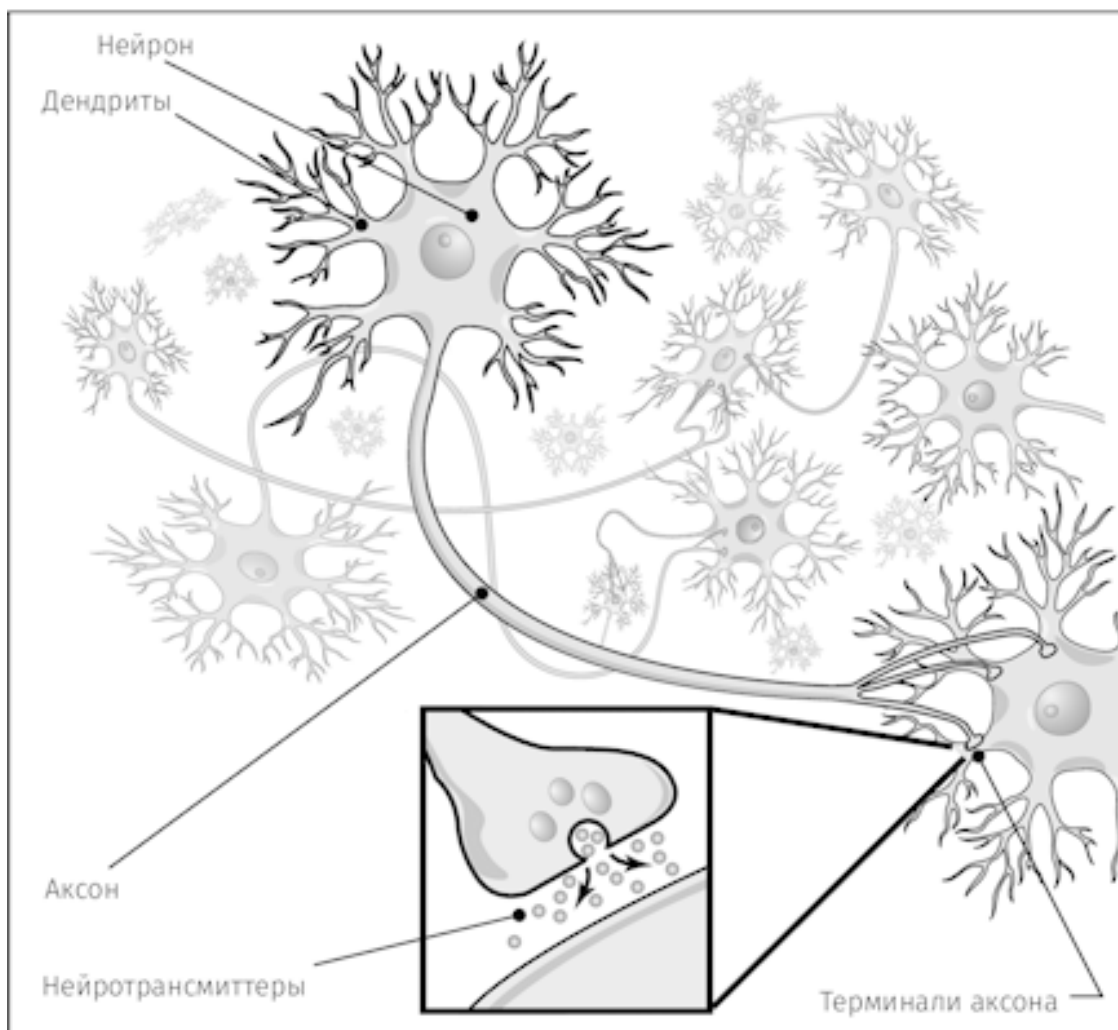


Рис. 3.

### Что говорит наука

Когда ваш ребенок замедляется и начинает чувствовать, замечать и лучше воспринимать различия, когда он двигается и ощущает собственное тело и окружающую среду, в его мозге с невероятной скоростью начинают происходить реальные физические изменения и рост. Аксон, длинное вытянутое продолжение нервной клетки, называемой нейроном, изолируется жировым материалом; это явление, известное как миелинизация, позволяет электрическим импульсам быстрее проходить через клетку и связываться с другими нервными клетками. Нервные клетки соединяются и взаимодействуют друг с другом через дендриты, которые похожи на ветви дерева и находятся на концах аксонов. В процессе дифференциации между нервными клетками создается огромное количество новых связей (на самом деле, образуется их переизбыток). Часть соединений будет отобрана мозгом для создания нового шаблона. Остальные соединения со временем исчезнут в результате процесса, называемого отсечением. На ранних стадиях приобретения ребенком нового навыка, то есть набора шаблонов, новые связи в его мозге остаются хрупкими до тех пор, пока не завершится процесс формирования навыка. Они

продолжают быть хрупкими, пока не будет выполнен отбор соединений и миелинизация вовлеченных нервных клеток. На этом этапе все еще необходимы замедленность и мягкость.

Когда ребенок разберется в новом навыке и в полной мере овладеет им, можно сказать, что взаимодействующие структуры мозга сформировались достаточно, чтобы ребенок управлял своим знанием и делал то, чему научился. Только в этом случае он может быстрее применить свое умение. Поэтому я говорю: «Мы можем делать быстро только то, что уже умеем».

Используя принцип и механизм замедления ребенка, Мерзеник разработал компьютерную программу Fast ForWord, которая помогла миллионам детей научиться читать и писать. Команде Мерзеника все чаще сообщали, что программа Fast ForWord, разработанная для развития языковых способностей, имела и другие положительные «побочные эффекты». Например, дети с аутизмом лучше слушали, были более внимательными и сконцентрированными, лучше писали, эффективнее мыслили, что говорило об улучшении их мозговой деятельности в целом.

## **Инструменты для замедленности**

Замедление вашего ребенка начинается с вас. Вы становитесь для него примером замедленности, словно прокладываете тропинку для его мозга. Замедленность – это навык, который вы можете развить вместе с ребенком. Вы вырабатываете навыки контроля, заранее продумывая, чем бы могли вместе заняться в медленном и осознанном ключе. Не забывайте, что каждый из девяти принципов улучшает работу мозга в целом. Используя инструменты для замедления, обращайте внимание на любые изменения, ведь это те самые частицы, из которых складываются рост мозга и оптимизация его работы. Обращайте внимание на малейшие изменения, которые так легко не заметить, ведь они не являются искомым результатом. Однако именно эти крохотные сдвиги и перемены в мозге закладывают основу для наиболее важных преобразований. Вот некоторые инструменты для привнесения замедленности в жизнь вашего ребенка.

## **Присутствуйте во взаимодействии с ребенком**

Каждый день находите десять минут, чтобы просто побыть вместе с ребенком. Выключите мобильный телефон. Отойдите от компьютера. Отложите книгу. Выключите телевизор. Не нужно готовить, прибираться или даже умыть ребенка. Давайте исключим тот случай, когда вы везете ребенка в автомобиле, ведь вы не должны отвлекаться. Ваша единственная задача – присутствовать: на ковре, на кровати, на диване, на улице, во дворе или на игровой площадке. Эти десять минут вам ничего не нужно делать, просто позвольте замедленности пропитать все ваши действия. В то же время, обеспечивая ребенку безопасность, вы просто позволяете ему быть рядом, в чем бы это ни выразилось. Пускай он вас ведет, следуйте за ним. Если он хочет слоняться, казалось бы, ничего не делая, просто позвольте ему делать это и будьте рядом. Если он пожелает прижаться к вам или поиграть с вашими волосами, будьте с ним, пока он это делает. Если ребенок хочет поиграть с мячом или игрушечной машиной, будьте рядом. Просто следуйте за всем, что он делает. Пусть будете только вы вдвоем. Даже если поначалу это упражнение покажется сложным, очень скоро вы поймете, насколько это приятно и легко. Замедленность является неотъемлемым компонентом действий, для которых мы созданы самой природой.

## **Наблюдайте, не оценивая**

Когда вы замедлите взаимодействие с ребенком, возможно, вы заметите в его реакциях то, чего никогда раньше не замечали. Когда наблюдаете за своим ребенком, не сравнивая его

ни с кем и не пытаясь изменить его или контролировать, вы можете лучше понимать его реакцию на то, чем заняты вместе. Вы можете делать это, когда кормите ребенка, помогаете ему с домашними заданиями, одеваете, купаете или выполняете любые другие действия. Вы узнаете больше о реакции ребенка на окружающий мир. Этот поток информации пробудит ваш ум и поможет лучше настроиться на ребенка. Чем больше вы настроены на него, тем большую выгоду его мозг может извлечь из взаимодействия с вами. Будьте как мама-дельфин, которая плавает в единстве со своим детенышем и удерживает его внутри своего потока; со временем маленький дельфин станет достаточно опытным, чтобы отделиться от матери и начать плавать самостоятельно.

### **Ой, кажется, пора замедлиться!**

Всякий раз, когда ваш ребенок терпит в чем-то неудачу, будь то движение, которое он еще не освоил, попытки играть на музыкальном инструменте, читать, писать или поднести ложку ко рту, вы увидите, что вашим первым желанием будет ускориться и попытаться принудить ребенка исправить неудачное действие. Это обычная реакция. Но помните: мы стремимся к чему-то экстраординарному, а не к обычному. В моменты неудач замедляйте себя и своего ребенка по мере возможности. Замедляйте ваши собственные движения, скорость, с которой вы разговариваете с ребенком, и скорость, с какой вы двигаете его. Если ребенок не может сделать что-то новое, причем пытается очень быстро, замедлите его и попросите повторить. Может быть, стоит на время отложить это занятие, но когда вы к нему вернетесь, используйте принцип замедленности. Помните: когда вы замедляете ребенка, вы предоставляете его мозгу возможности для поиска новых решений. Даже если сразу же не добьетесь успеха, все равно произойдут изменения, каждое из которых приблизит ребенка к будущему успеху.

### **Игра в замедленность**

Главное правило игры в замедленность состоит в том, что вы с ребенком, что бы вы ни делали, делаете это КММ, то есть Как Можно Медленнее. Если кто-то из вас начинает ускоряться, задача другого – обратить на это внимание ускоряющегося. Вы можете играть в это со своим ребенком, когда собираете с ним пазлы, – например, скажите ему: «Давай посмотрим, смогу ли я положить этот кусочек совсем медленно», – и сделайте это. Потом предложите: «А теперь выясним, насколько медленно это сумеешь сделать ты». Если он двигается быстро, вы можете указать ему на это и даже помочь двигаться медленнее, осторожно управляя его рукой. В следующий раз, как будете двигаться, делайте это намеренно быстро, чтобы у вашего ребенка была возможность вас поправить и сказать, чтобы вы замедлились. Возможно, ребенку потребуется несколько повторений, чтобы он смог освоить игру. Двигаться медленно, делать что-то медленно и целенаправленно требует гораздо большего контроля и ловкости, чем действия в спешке. Вы можете перенести игру в замедленность на процесс застегивания и расстегивания застежек на ботинках, на катание на трехколесном велосипеде или на любое другое занятие.

Игра в замедленность особенно полезна, когда ваш ребенок зашел в тупик и у него что-то не получается. Если он слишком мал, чтобы что-то понять, или поначалу не может замедлиться, попробуйте замедлить какие-то элементы того действия, которое пытается выполнить ребенок. Замедлитесь сами, чтобы он мог вам подражать. По мере того как ребенок замедляется, ищите положительные или наиболее очевидные изменения. Может, вы заметите снижение или повышение тонуса мышц, усиление бдительности и интереса ребенка или реальное улучшение его координации или мышления.

## **Медленное прикосновение**

Родитель часто касается своего ребенка и помогает ему перемещаться. Эти касания, этот контакт невероятно важны для растущего мозга вашего ребенка. Вы можете помочь его мозгу развиваться замечательным образом посредством того, что я называю «медленным прикосновением». Когда гладите волосы ребенка, двигайте рукой очень медленно. Ваши медленные движения и прикосновения дают его мозгу возможность почувствовать самого себя и более отчетливо ощущать, что происходит. Ищите способы реализовать это в рутинном повседневном взаимодействии. Например, замедлите свои движения и используйте прикосновения, когда помогаете ему надеть пальто или встать из коляски, чтобы прилечь, или, может быть, пока играете в ладушки или в какие-то другие игры, которые задействуют прикосновения. Замедление усилит ощущения как ребенка, так и ваши собственные и поможет его мозгу наблюдать за происходящим и стать более вовлеченным в происходящее.

## **Медленное слушание**

Одна из самых важных человеческих потребностей – потребность видеть и чувствовать, что нас слышат и понимают. Поэтому многим детям с особыми потребностями моменты общения со взрослыми представляются особенно сложными. Им непросто сделать так, чтобы окружающие могли их понять, тем более когда они сами с таким трудом пытаются что-то понять в этом мире. Вашему ребенку необходимо, чтобы вы стали для него хорошим слушателем. Это возможно благодаря медленному слушанию, то есть вы должны прислушиваться не только к его словам, но и к звукам, движениям, интонациям, выражению лица, языку тела и другим формам выражения коммуникации. Для этого вам сначала необходимо замедлить себя внутренне, успокоить любую внутреннюю болтовню, которая может происходить в вашей голове. Сделайте несколько медленных глубоких вдохов и затем переключите свое внимание на ребенка. Попробуйте понять, что он пытается вам донести через слова, или язык тела, или, возможно, через то, как он двигается или взаимодействует с вами. Вы можете отвечать, говоря с ребенком и описывая, что поняли из его сообщения. Или вы можете с любовью и игривостью повторять за ним. Или же просто уточнить у него, то ли он имел в виду. По реакции ребенка вы узнаете, правильна ли ваша догадка. Если это так, он сразу же расслабится и станет более открытым, общительным и, возможно, даже игривым. Если вы ошибетесь, он может отстраниться, расстроиться или даже разозлиться. В такие моменты просто продолжайте практиковать «медленное слушание», пока не почувствуете, что между вами возникла связь.

## **Будьте примером доброты**

Ваш ребенок знает, когда он терпит неудачу. Дети прекрасно ощущают, когда сталкиваются с трудностями и растерянностью, и осознают, когда не могут выполнить что-то, что окружающие взрослые пытаются заставить их сделать. Будьте благодущны, будьте добры. Создайте «лигу медленных родителей». Скажите своему ребенку: «Не торопись, не спеши, не волнуйся». Подбадривайте. Я не имею в виду, что вы должны говорить ребенку, что у него что-то получилось, когда это не так. Не пытайтесь подбадривать и поддерживать его мотивацию, когда он знает, что у него не все идет гладко; когда вы так делаете, это отвлекает и сбивает его мозг с толку. Будьте искренни и добры с вашим ребенком. Помогите ему замедлиться, можете даже прижать его к себе и начать мягко и медленно направлять его тело. Когда вы делаете это, вы как бы говорите ребенку: «С тобой все в порядке. У тебя все хорошо. Ты в безопасности». Когда

ребенок чувствует, что его любят, принимают и что он в безопасности, его мозг превращается в мощный механизм для обучения.

## Глава 6

### Принцип третий: Вариативность

*Природа – бесконечное сочетание и повторение ограниченного числа законов. Она перепевает одну и ту же знакомую мелодию бесчисленным количеством вариантов.*

**РАЛЬФ УОЛДО ЭМЕРСОН**

Существует два вида вариативности: первый касается того, что мы делаем, а второй – того, как мы это делаем. Пример первого вида: вместо того чтобы, как обычно, отвести ребенка в понедельник к логопеду, вы везете его на другой конец города, чтобы он поиграл с другими детьми. Пример второго вида: вместо того чтобы кормить ребенка ложкой, вы разрешаете ему есть руками. Как же все это может помочь ребенку с особыми потребностями?

### **Вариативность способствует развитию мозга**

У детского мозга полным-полно дел. За первые три года жизни он вырастает в четыре раза, достигая веса в 80 процентов от веса взрослого мозга. Этот рост обусловлен в основном увеличением количества нейронных связей. Благодаря им мозг организует себя, создает «карты» тела ребенка и его движений, формирует когнитивные структуры и упорядочивает эмоции.

**Этот поразительный процесс роста и развития происходит вследствие восприятия чего-то нового, отличающегося, выходящего за рамки привычного во всех аспектах нашей жизни: телесном, умственном, а также внешнем.**

Именно здесь вступает в игру принцип, который я называю вариативностью. Когда вы начинаете его применять, внося разнообразие в ежедневные занятия, ребенок получает новый, необычный опыт. Эти воспринятые им различия (ведущие к дифференциации) снабжают мозг новой информацией, которую он использует для создания новых возможностей. Это ведь самый очевидный способ заставить мозг воспринимать различия – попросту создавать и предлагать их ребенку при взаимодействии. В этой главе речь пойдет о вариативности – намеренном создании различий, которые мозг ребенка будет учиться воспринимать и использовать для формирования более эффективно и отлаженно функционирующего мозга, способного превращать невозможное в возможное и находить собственные решения для самых разных задач.

### **Вариативность повсюду**

Вариативность окружает нас постоянно – во всем, что мы видим, слышим, ощущаем как запах, вкус или прикосновение. Кроме того, она существует и внутри нас: все разнообразие наших мыслей, эмоций и движений. Даже те движения, которые мы уже довели до автоматизма, например ходьба, вариативны – каждый шаг всегда отличается от предыдущего. Во время ходьбы мозг неустанно собирает новую информацию, организует каждый наш шаг, объединяя все движения в единый постоянно меняющийся поток. Мозг непрерывно создает вариации.

Если бы из внешнего мира убрали всю вариативность, мы не смогли бы в нем функционировать. Если вы находитесь в пространстве, где все одинаковое, – например, как для лыжника в сильнейший снегопад, – вы теряете глубину восприятия. Свет выравнивает ландшафт,

и уже невозможно отличить, где он идет вверх, а где вниз и насколько далеко вы находитесь от какого-либо объекта.

Невозможно представить жизнь без вариативности. Так же и мозг неспособен нормально функционировать без достаточного количества вариаций – их неиссякаемый поток жизненно необходим мозгу ребенка для развития. Здоровый ребенок спонтанно порождает огромное число вариаций – в движениях, мыслях, ощущениях и эмоциях.

### **В силу своего состояния ребенок с особыми потребностями часто ограничен в способности к вариациям.**

Например, повторения навязчивых движений, характерные для детей с аутизмом, блокируют вариативность и поток информации, необходимые мозгу для нормального роста и развития. Мы пытаемся помочь ребенку избавиться от этих повторений, когда на деле его главная проблема – недостаток вариативности. Поэтому мы должны хотя бы частично обеспечить ему вариативность, которой он не в состоянии добиться самостоятельно. Хорошая новость состоит в том, что создавать и предлагать вариации ребенку – дело совсем нетрудное.

Приведенная ниже история иллюстрирует значение вариативности: она рассказывает о том, как недостаток вариаций ограничивал Майкла в первые годы жизни и как принцип, названный мной вариативностью, позволил его мозгу нащупать возможности, которые иначе так и остались бы недоступными для него.

## **Мальчик в гипсе**

Майкл родился со смещенными тазобедренными суставами, диагноз его звучал как развивающаяся дисплазия тазобедренного сустава. Его вертлужные впадины сформировались не до конца. Врач прописал ему гипс на все тело, который будет удерживать головки бедер в вертлужных впадинах, чтобы бедро могло нормально развиваться (так он надеялся). В гипсе Майкл находился с возраста трех недель до десяти месяцев.

Когда гипс сняли, бедра были вроде бы в порядке, но ребенок не мог двигаться. Я впервые увидела его в год и один месяц: он не умел переворачиваться со спины на живот и обратно, не умел садиться и ползать. В связи с этими проблемами родителей Майкла направили к физиотерапевту, который в течение нескольких недель выполнял с ним повторяющиеся упражнения, чтобы научить его переворачиваться, садиться и в конечном итоге ползать. По словам родителей, это не помогло.

### **Несмотря на то что Майкл был умным и в остальном здоровым ребенком, он совершенно не мог двигаться.**

Когда его сажали, он мог держать голову и двигать ею из стороны в сторону. Когда он шевелил руками, зачастую это были быстрые, возбужденные, суетливые движения, порой характерные для детей с аутизмом. В то же время его ноги, спина и таз оставались свинцовыми – в них не было жизни. Родители очень переживали, ведь врачи не могли больше ничего им предложить. Теперь им предстояло искать решения самостоятельно. Как и большинство родителей особенных детей, они были опустошены. Очевидных объяснений тому, почему Майкл не может научиться ползать, не находилось. Все, с кем они общались, выдвигали свои теории, великое множество теорий, но какой от них был толк?

Родители Майкла вышли на меня через общего знакомого. На первом занятии я смотрела на красивое личико этого по сути здорового ребенка и пыталась понять, почему он не умеет двигаться. У меня появилась догадка. Пока мальчик был в гипсе, тот сковывал все движения спины, живота, груди и ног, которые дети должны выполнять и случайным, и намеренным образом. Кроме этого, Майкл упустил огромное количество вариаций в динамических связях между разными частями тела и в ощущениях, которые могли бы получить части тела,



находившиеся под гипсом. Не получив мириады ощущений – вариации – от движений и прикосновений, его мозг не смог «нарисовать карту» его собственного тела и его возможностей. Из-за того что гипс не давал Майклу совершать самые первые случайные «исследовательские» движения, его мозг, скорее всего, едва догадывался, что у мальчика есть ноги, спина и таз.

Я представила, каково это, когда ребенка и его мозг вот так вот ограничивают на столь ранней стадии и так надолго. Его мозг изголодался по нормальной вариативности движений и по возможности ощущать и изучать свое тело и его способности. Ему не хватало информации, чтобы начать процесс познания себя и окружающего мира. Вместо этого он постоянно сталкивался с ограничениями своей гипсовой тюрьмы.

### **Мозг Майкла регистрировал получаемый опыт – как он жил и рос в гипсе – и выстраивал такую же тюрьму у него в голове.**

Потом, когда гипс сняли, мозг это никак не воспринял. Майкл продолжал вести себя так, как будто гипс никуда не девался, ведь у его мозга не было никакой другой информации.

Майклу было необходимо получить вариации движений, которые оставались ему недоступны в гипсе. Я решила не пытаться заставить его ползти или выполнять какие-то другие движения, характерные для его возраста, а вместо этого предложить ему то, что он недополучил. Мне было интересно, удастся ли пробудить его мозг, чтобы он начал лучше осознавать и организовывать тело. Будет ли он «рисовать карты» и больше двигаться?

Я начала потихоньку двигать его ноги, таз, ребра, поясницу, спину и плечи – небольшими разнообразными движениями, которые были ему незнакомы из-за гипса. Я хотела показать его мозгу, что его тело состоит из этих частей и что они могут двигаться разными способами. Сначала тело Майкла было зажатым и не реагировало. Это говорило о том, что мне пока не удалось достучаться до его мозга. Он не мог следовать за движениями моих рук. Я очень хорошо ощущала это ограничение у него в голове – гипс уже давно сняли, но в мозгу он по-прежнему существовал. Я старалась выполнять совсем небольшие движения, так, будто гипс был на месте.

### **Я никогда не предлагаю ребенку движений, которые вызывают у него трудности или дискомфорт.**

Пытаясь пробудить мозг Майкла, я продолжила предлагать ему небольшие вариации движений, и вскоре наступил переломный момент: его лицо озарилось. Он стал замечать, обращать внимание на все эти крошечные движения. Складывалось ощущение, что гипс в его голове дал трещину. Тело становилось податливым и подвижным.

## **Большой сюрприз**

Через двадцать минут после начала этого первого занятия поясница Майкла пробудилась и стала откликаться. Наладилась связь между поясницей и мозгом, и они стали взаимодействовать с другими частями тела: головой, плечами, руками, тазом, ногами и ступнями. Я решила проверить, готов ли Майкл к этим изменениям – новым живым взаимосвязям между его мозгом и телом – и к тому, чтобы составить из них узнаваемое и намеренное действие. Я аккуратно перекатила его набок, подняла его таз, чтобы колени оказались подтянуты к груди, и убедилась, что ему комфортно и он внимательно относится к этому нашему «танцу».

Спустя несколько секунд Майкл поднял голову и плечи и выпрямил руки. Теперь он сам стоял на четвереньках! Я не знала, что он будет делать дальше и как далеко пойдет в своем исследовании. Я ждала и внимательно наблюдала.

Мальчик какое-то время стоял на четвереньках. Мне было очевидно, что он не понимал, что может двигаться в таком положении, все это оказалось для него в новинку. Я обратила внимание на его выносливость и подумала, что он мог бы справиться с движениями из такого положения. Я начала потихоньку раскачивать его вперед-назад. Таким образом Майкл почув-

ствовал, как его вес переносится с коленей на руки и обратно. Это и было ему нужно. Через несколько секунд, сперва очень опасливо, он поднял руку и вытянул ее вперед, затем поднял противоположное колено и тоже передвинул его вперед, затем повторил ту же связку с другой стороной. Впервые в жизни Майкл полз. Самостоятельно. Он выбирался из своей «гипсовой тюрьмы».

Пока мозг Майкла впитывал получаемый опыт – все те вариации и различия, которые он воспринимал благодаря нашим небольшим движениям, миллиарды невидимых глазу нейронов в его мозгу обрабатывали эти ощущения и создавали новые связи и высокоорганизованные структуры, к которым добавлялись новые движения и возможности. Изменения начинаются в мозгу и происходят там с бешеной скоростью задолго до того, как станут заметны стороннему наблюдателю. Они всегда происходят внутри ребенка. Само состояние особого ребенка ограничивает доступную ему вариативность, заключая его мозг в воображаемый гипс. Это ограничение не дает мозгу эффективно развиваться – так, как развивается мозг здорового ребенка. Каким бы ни было это ограничение – мышечная спастичность, как в случае с церебральным параличом, или разные виды навязчивого поведения, как в случае с аутизмом, – мы всегда можем предложить ребенку вариации и таким образом уменьшить или ликвидировать влияние ограничений на его развитие. Вариативность помогает мозгу выполнять свою работу.

## Что говорит наука

Два независимых научных исследования, одно из которых проводилось на крысах, а другое – на людях, подтверждают, что вариативность позволяет увеличить число нейронных связей в мозгу и способствует процессу приобретения навыков.

В 1990 году группа ученых, занимающихся изучением мозга, запустила очень интересный исследовательский проект, объектом которого стали четыре отдельные группы взрослых крыс. Каждой группе животных предлагался свой вид деятельности. Вот как они были разделены.

● **Принудительные упражнения:** животных ставили на беговую дорожку на 60 минут в день. Эти упражнения были обязательными.

● **Упражнения по желанию:** у животных в клетке была беговая дорожка, они часто ее использовали, но исключительно по собственной инициативе.

● **Акробаты:** животные имели доступ к длинной полосе препятствий. С физической точки зрения она не представляла сложности, однако состояла из множества разнообразных задач.

● **Отсутствие активности:** эта группа не имела никакой возможности упражняться.

Исследователи наблюдали за двумя ключевыми переменными во всех четырех группах: 1) количеством кровеносных сосудов в мозгу животных и 2) числом синапсов, то есть связей, на нейрон головного мозга.

Результаты оказались неожиданными. Животные из группы принудительных упражнений продемонстрировали самое высокое число кровеносных сосудов. Однако больше всего синапсов на нервную клетку, то есть наибольшее число новых связей, было зафиксировано у акробатов, которые росли в среде с высоким уровнем вариативности.

Такие исследования дают обширную пищу для ума о том, что касается человеческих возможностей, и о том, как мы можем помочь мозгу особого ребенка.

Если посмотреть на то, как детей зачастую учат в школе, как взрослых готовят на рабочем месте или как осуществляются различные методы терапии, можно заметить скрытое или явное предположение, что самый эффективный способ приобретения навыка – как можно сильнее сконцентрироваться и направить внимание на то, чего человек не знает или вовсе не умеет.

Учитель, тренер или терапевт максимально фокусируются на том, что необходимо изучить, и минимизируют или вовсе исключают из процесса обучения всякую вариативность.

Мелисса А. Шиллинг и ее коллеги утверждают, что во многих исследованиях обучения на рабочем месте явно предполагается, что его эффективность повышается путем сужения специализации. То есть чем уже наш фокус на конкретном задании, тем быстрее мы добьемся результатов. Шиллинг и ее коллеги сравнили три подхода к обучению: специализированный, без вариативности; с релевантной вариативностью и с нерелевантной вариативностью. Они задались вопросом, как каждый из этих подходов будет влиять на процесс обучения.

В рамках исследования участников обучали стратегической настольной игре го. Ученые наблюдали за скоростью обучения в трех группах. Первая группа занималась только непосредственно го, без какой-либо вариативности. Вторая изучала го, а параллельно тренировалась на похожей стратегической игре под названием реверси, то есть присутствовала релевантная вариативность (которую я ранее описывала как «делать одно и то же разными способами»). Третья группа обучалась не только го, но еще и не связанной с ней стратегической карточной игре кривбедж, то есть присутствовала нерелевантная вариативность (которую я ранее описывала как «делать совершенно разные вещи»).

В ходе исследования выяснилось, что участники из первой и третьей групп демонстрировали одни и те же темпы обучения. Однако группа с релевантной вариативностью, которая делала одно и то же разными способами, училась быстрее, даже гораздо быстрее, чем остальные две группы.

Эти результаты можно интерпретировать так: релевантная вариативность позволяет мозгу получить разнообразный опыт и информацию, которые помогли участникам обучиться игре го. Я бы назвала это «дифференциацией по краям» с помощью вариативности, то есть добавление новых маленьких кусочков к тому, что мы уже знаем. Специализация же, наоборот, сужала фокус внимания на объекте изучения, что ограничивало возможность мозга генерировать новую информацию и снижала его способность к обучению.

Если вернуться к нашей теме, то специализацией в этом контексте станет попытка научить ребенка чему-то, чего он пока не может сделать, сосредоточившись только на предмете изучения и многократном повторении. Это соответствует первой группе из исследования, которая изучала исключительно го. Для ребенка с особыми потребностями такой подход работает, только если он уже почти научился чему-то, но пока не добился должного качества. К примеру, он учится ползать, но пока получается не очень. Используя релевантную вариативность, «дифференциацию по краям», вы поставите перед ребенком определенные задачи – вариации тех навыков, что у него уже в какой-то мере имеются. Такая вариативность в сочетании с навыком, который он уже до какой-то степени освоил, открывает ему путь к повышению качества существующего или даже приобретению совершенно нового навыка. Третий подход, с нерелевантной вариативностью, аналогичен попытке заставить ребенка делать что-то, чего он пока не может в силу своего состояния. К примеру, заставлять ребенка ползти, когда из-за текущих ограничений его мозг не создал необходимую базу для этого действия. Может быть, он еще даже не умеет перекачиваться со спины на живот и обратно! Этот подход часто оказывается неэффективным и даже контрпродуктивным из-за того, что в результате в мозгу ребенка формируются шаблоны, лишённые всякой структуры.

Для того чтобы применить подход с релевантной вариативностью в работе с ребенком, нужно использовать элементы, необходимые для обучения конкретному навыку, которых пока нет в его мозгу и которые невозможно приобрести простым повторением. Достаточное количество вариаций, близких к тому, что ребенок уже умеет, вне зависимости от качества навыка, поможет мозгу воспользоваться этими недостающими элементами, которые он найдет в потоке новой информации, порождаемой вариациями. А с помощью этих элементов мозг выведет навык ребенка на качественно новый уровень.

Описанные ниже инструменты дадут вам возможность применять эти идеи в ежедневном взаимодействии с ребенком.

## **Инструменты вариативности**

Внедрение принципа вариативности в жизнь ребенка может не только приятно ее разнообразить, но и заложить почву для долгожданных перемен. Даже небольшие изменения в том, как ребенок выполняет какое-либо действие, увеличивают число синапсов в его мозге. А вместе с ними растут и связи между нервными клетками, что расширяет потенциал мозга к изучению новых вещей и приспособлению к новым ситуациям.

### **Постепенное растягивание границ движения**

Растягивание границ означает внедрение вариативности в той области, где ребенок уже способен что-то делать самостоятельно, или в том, что он может с легкостью выполнять лишь с небольшой помощью. Каждый раз, когда вы с ребенком делаете что-то хотя бы чуть-чуть по-другому, его мозг получает возможность формировать новые связи и шаблоны.

**Смысл растягивания границ состоит в том, что ребенок получает возможность учиться и делать это быстрее, если работать с уже имеющимися у него навыками и ощущениями.**

Нужно выбрать то, что дается ему с легкостью. То, в чем он сможет участвовать в полной мере, а не просто пассивно наблюдать или испытывать трудности, которые вызовут в нем сопротивление. Использовать вариативность (растягивать границы) можно в движениях тела, в сфере познания, в эмоциональной сфере и в социальном взаимодействии. Всегда начинайте с небольших, едва заметных вариаций и наблюдайте за выражением его лица, звуками, которые он производит, и изменениями в качестве движений, свидетельствующими о его вовлеченности и участии.

Чтобы проиллюстрировать, как это работает, я приведу пример ребенка с нарушением координации руки. Не забывайте, что начинать надо с простого. Предположим, ему легко хватать игрушечные машинки среднего размера, чуть меньше его ладони. Тем не менее он хватается их грубо и с силой. Для начала в игровой форме попросите его взять машинку правой рукой, предварительно убедившись, что она нужного размера. После этого попросите положить ее. Затем скажите ему схватить ее еще сильнее, чем до этого. Легонько сожмите ему руку, когда он будет брать машинку, и скажите: «Крепче... сильнее». Пускай он несколько раз сожмет ее то сильнее, то слабее.

Для выполнения следующей вариации попросите ребенка взять машинку двумя руками, но чтобы ладони при этом были плоскими и пальцы прямыми. Дальше можно попробовать снять с него обувь и попросить его попытаться поднять машинку ступнями, а потом одной ногой и одной рукой. Затем предложите ему схватить игрушку тремя пальцами каждой руки. Пускай он попробует поднять машинку стоя, сидя, лежа на спине, на животе и так далее. Потом поднимет машинку правой рукой, а вы посмотрите, получается ли у него более четкое и качественное движение. Ничего ему не говорите, пусть он сам исследует и прислушивается к ощущениям.

Очень похожий вид вариативности вы можете использовать при работе с поведенческими проблемами. Например, если ребенок склонен к истерикам и крику, вы можете, но только не посреди истерики, поиграть с ним в игру, производя различные звуки (вариации) и специально произнося их громче, еще громче и совсем громко. Затем попросите его сделать звуки тише. Вместе с ним помычите с закрытым ртом, потом откройте рты, потом в лежачем положении и

перекатываясь с боку на бок, затем сидя, стоя, на бегу или подпрыгивая. Затем, когда (и если) он закатит истерику, попросите его произносить звуки по-разному: громче, тише, с открытым ртом, с закрытым и так далее. Скорее всего, истерика быстро сойдет на нет.

Вы все время должны помнить о своей цели – постепенном растягивании границ как способе дать мозгу ребенка возможность обработать больше вариаций, больше информации для создания новых шаблонов и более детального «прорисовывания» карты его тела.

Любое движение, которое может сделать ребенок или вы, работая с ним, имеет вариации. Не нужно устраивать особый распорядок или специально выделять на это время. Вариативность можно применить практически к любому ежедневному действию, которое он и сам выполняет или вместе с вами: вы одеваетесь, рисуете, меняете подгузник, едите, купаетесь и так далее. Внедрение вариаций в любое действие повышает уровень дифференциации и позволяет мозгу построить более сложные структуры, что проявляется в более четкой моторике, улучшении интеллектуальных способностей и эмоционального состояния ребенка.

### **Доверяйте небольшим изменениям**

Некоторым родителям поначалу сложно отказаться от уже устоявшегося расписания, состоящего из повторяющихся упражнений и методов, например принудительной физической нагрузки или постановки целей касаясь того, что ребенок сделать пока неспособен. Кроме того, они могут не хотеть применять принцип вариативности там, где что-то уже получается, потому что боятся все испортить и лишиться уже полученных результатов. Если вам знакомо это чувство, начинайте растягивать границы крошечными шажками. Выберите один день, в который вы не будете делать привычные упражнения, и минут по пять-десять, три или четыре раза за этот день, поэкспериментируйте с вариациями движений, как я объяснила выше. Отметьте любые положительные изменения, а затем выделите неделю на такие эксперименты, избегая при этом более механических подходов. Вы начнете замечать все больше изменений, ребенок станет счастливее, и тогда постепенно внедрите принцип вариативности во все виды деятельности, где ему нужна помощь, в том числе организованные виды терапии и упражнения.

### **Следуйте за ребенком**

Обретая большую свободу движений, ребенок сам начнет варьировать свои спонтанные действия. Это может проявляться в движении тела, руки, ноги, головы, плеча, спины, в мышлении, выражении эмоций и взаимодействии с окружающими. В такие моменты ведите себя как хороший партнер по бальным танцам. Следуйте за ребенком и вступайте в игру. Проявляйте гибкость и готовность к вариациям. К примеру, если ваш ребенок обычно очень тихий и боязливый, а тут начинает произносить громкие звуки, стучать рукой по полу и требовать что-то, мягко включайтесь в процесс: повторяйте всё, что он делает. Изображайте его, немного повышая голос и легонько хлопая рукой по полу. Идите ребенку навстречу, играйте с ним, следуйте за ним. Когда он будет видеть ваше участие в том, что он делает, это будет воспринято им как подтверждение и добавит новую вариацию. Еще один способ следовать за ребенком – описывать, что он делает, например: «Твои руки высоко-высоко, а теперь низко-низко... Ой, ты упал на попу!» Интересуйтесь действиями ребенка, вместо того чтобы исправлять его в соответствии с представлениями о том, что он должен делать.

Как насчет ошибок? Когда ребенок делает что-то не так, не исправляйте его. Да, вы всё верно прочитали: не исправляйте его. (Конечно, если речь идет о поведении, которое представляет угрозу для него или окружающих, его нужно немедленно остановить.) Даже если его ошибка кажется вам очевидной, ребенок, скорее всего, ее не осознаёт – он понятия не имеет, что делает. Он этого не ощущает!

Имейте в виду, что, когда я предлагаю вам не исправлять ошибки ребенка, я говорю не о том, чтобы их игнорировать, а о том, чтобы использовать их как возможность для внедрения большей вариативности. Вы поможете ребенку более четко осознавать, что он делает, и обрести более эффективные альтернативы. Воспринимайте ошибки ребенка как непревзойденный, неиссякаемый источник вариаций, а его ограничения – как возможности предложить ему вариации, чтобы он мог обучаться новому. Как нам пользоваться этими сокровищами? Можете взять любую ошибку и на ее основе выстроить вариации, чтобы помочь ребенку осознать, что он на самом деле делает. Таким образом вы поможете ему обрести большую свободу и лучше выполнять любое действие.

**Воспринимайте ошибки ребенка как непревзойденный, неиссякаемый источник вариаций.**

### **Улучшение навыков работы с вариациями**

Если мозгу вашего ребенка трудно создавать вариации в любой сфере, очень важно сосредоточиться на том, чтобы помочь ему развить этот навык внутри и использовать вариации, возникающие вовне. Вариативность играет для мозга примерно ту же роль, что свет для глаз: без света глаза не могут видеть, а без вариаций мозг не может учиться и организовывать действия. Проблемы с вариациями часто возникают у детей с аутизмом. Они нередко очень негативно воспринимают любое изменение или вариацию, особенно если не ожидают их. Складывается впечатление, что их мозг застрял в навязчивых или повторяющихся шаблонах и переключается довольно тяжело. Однако такая неподатливость мозга в той или иной степени проявляется у большинства детей с особыми потребностями. Если у ребенка возникают такого рода сложности с навязчивым поведением эмоционального, когнитивного или физического характера, важно в первую очередь внедрить вариативность в ту сферу, где у него что-то уже хорошо получается. Именно там он скорее примет вариации и воспользуется ими.

**Без света глаза не могут видеть, а без вариаций мозг не может учиться и организовывать действия.**

Зачастую для того, чтобы повысить способность мозга к восприятию вариативности, проще всего начать с физических движений. Важно выбрать движение, которое ребенок уже умеет делать и которое в идеале ему нравится. Оно должно быть для него легким и комфортным.

Например, если ребенку нравится хлопать в ладоши, пусть даже немного навязчиво, это движение можно использовать в качестве отправной точки. Начните с повторения: хлопайте вместе с ним, а затем немного меняйте темп. Либо хлопайте с ним через раз. Потом можете легонько взять его правую руку и похлопать ею по своей правой руке; если он босиком, аккуратно поднять его ногу и похлопать ею о его руку. Все эти вариации – пища для мозга. Вы делаете их не для того, чтобы научить ребенка лучше хлопать, вы внедряете вариативность там, где мозг может воспринять различия и более охотно обработать изменения. Если ребенок сопротивляется и ему не нравятся эти движения, не упорствуйте. Поищите другие возможности для использования вариаций, которые больше придутся малышу по душе.

Вы помогаете мозгу ребенка лучше работать с вариациями. Вы помогаете ему стать сильнее, генерировать новую информацию и преодолевать ограничения.

## Обнаружение различий

Некоторые дети испытывают трудности в сфере познания и обучения не потому, что им не хватает умственных способностей, а из-за того, что по какой-то причине их мозг не воспринимает определенные различия, важные для обретения этих навыков. Вариации могут помочь им начать воспринимать различия, которые они пока не видят, не слышат или не чувствуют, несмотря на то что окружающим они могут казаться очевидными.

Одним из проявлений этой проблемы могут стать трудности с обучением чтению и неспособность ребенка различать буквы. Он не понимает, чем отличаются «ш» и «щ», «т» и «г». Или же пока не видит различия между тем, чтобы нарисовать линию справа налево и слева направо.

В подобном случае я могу применить принцип вариативности следующим образом. Вместо того чтобы учить его отличать и писать буквы, я выберу три простых элемента: точку, прямую линию и волнистую линию. Я показываю ребенку, как медленно рисую каждый из них на листе бумаги, и называю их в процессе. Я проговариваю: «Точка. Прямая линия. Волнистая линия». Затем пальцем рисую те же элементы на тыльной стороне его ладони, так же проговаривая названия. Потом я прошу ребенка лечь и закрыть глаза и продолжаю рисовать их пальцем, но на этот раз в случайном порядке – на руке, лице, животе или спине. По ходу дела я прошу его угадать, что это за элемент. Кроме того, меняю их положение в пространстве, например волнистую линию провожу вертикально, а прямую – горизонтально, вертикально или по диагонали. Дети, с которыми я это проделывала, научились прекрасно отличать эти элементы на разных частях своего тела, что дало им возможность узнавать и рисовать их на бумаге.



Слегка коснитесь лица ребенка кончиком пальца, как бы ставя точку.



Легонько и медленно нарисуйте пальцем на лице ребенка прямую линию и спросите: «Это точка или прямая линия?»



Легонько и медленно нарисуйте пальцем на лице ребенка волнистую линию и спросите: «Это точка, прямая линия или волнистая линия?»



Из сочетаний этих трех элементов мы начали строить все буквы английского алфавита. Так, прямая линия становится буквой «l», волнистая – «u» и так далее. Четыре диагональные образуют «W», а две вертикальные и две диагональные – «M». Также я просила ребенка показывать эти элементы с помощью собственного тела – например, стоять ровно, как прямая линия, или лежать скрючившись, как волнистая. Я могла попросить его пройти по прямой линии или прыгнуть, чтобы «поставить» точку. Эти вариации демонстрируют мозгу важнейшие различия, необходимые ему для чтения и письма.

Каждый раз, когда вы предлагаете ребенку вариации, его мозг начинает воспринимать различия и создавать с помощью поступившей информации что-то новое. Именно это и нужно для того, чтобы произошли перемены. А как только ребенок ощутит свободу и окажется вовлечен в игру с вариациями, его эмоциональное состояние улучшится, он будет больше присутствовать и участвовать и быстрее учиться новому.

## Глава 7

### Принцип четвертый: Тонкие различия

*Нет ничего сильнее нежности и ничего нежнее истинной силы.*  
**Св. ФРАНЦИСК САЛЬСКИЙ**

Слово «тонкость» определяется в словаре как «способность распознавать и проводить очень тонкие различия». Из предыдущих глав и моих рассказов про детей, с которыми я занималась, понятно, что умение мозга воспринимать тонкие различия лежит в основе его способности порождать новую информацию, благодаря которой он организует новые, более четкие и сложные действия и преодолевает ограничения. Это относится как к изменениям, связанным с его интеллектуальными способностями, так и к изменениям, которые происходят с ребенком, когда он учится двигаться, а также к переменам в его эмоциональном состоянии.

**Чтобы принести максимальную пользу, все, что вы делаете с ребенком, должно способствовать развитию его собственного умения воспринимать различия.**

Вот тут-то и появляются «тонкие различия». Без них мозгу для работы не будет хватать новой информации. Чем больше тонких различий и мягкости будет в действиях ребенка или ваших, тем лучше его мозг будет воспринимать различия и тем эффективнее он будет решать задачи, которые ставят перед ним его ограничения. Давайте подробнее рассмотрим, что такое тонкие различия и мягкость и как они помогают вашему ребенку воспринимать различия.

#### **Чем выше интенсивность, тем ниже чувствительность**

Представьте себе такую ситуацию: вы находитесь в очень людном помещении (во время вечеринки или в антракте в театре) и пытаетесь общаться с другом. После нескольких отчаянных попыток перекричать шум толпы вы в конце концов решаете выйти на улицу и поговорить там. Возможно, вы заметите, что поначалу на улице вы продолжите разговаривать громко. Но потом понизите голос, и так же поступит ваш друг. Теперь вы оба будете говорить спокойно, обычным тоном, используя тысячи различных интонаций, вариаций громкости и оттенков значения. В тишине вы сможете насладиться приятной беседой.

В такие моменты вы сталкиваетесь с феноменом, который психофизиолог Эрнст Генрих Вебер более века тому назад описал следующим образом: наша чувствительность к раздражителю (в данном случае к звуку голоса нашего друга) уменьшается пропорционально увеличению интенсивности фонового раздражителя (шума толпы). (Этот феномен известен также как закон Вебера – Фехнера, я рассмотрю его подробнее чуть позже.) На фоне шума толпы вы с трудом можете разобрать речь друга; у вас не получится выразить свои мысли и чувства со всей полнотой оттенков интонации, поскольку вы напрягаете голос, чтобы перекричать толпу.

Этот же принцип распространяется на остальные каналы восприятия. Если вы стоите на улице при дневном свете (интенсивный стимул), вы не заметите, что кто-то рядом с вами включил фонарик. Наша чувствительность к свету фонарика, то есть наша способность воспринимать различие, уменьшается, потому что солнечный свет обладает большей интенсивностью. Но если включить тот же фонарик в темноте, вы сразу же обратите на него внимание. В полной темноте вы заметите даже искру от зажигания спички. Если положить в чай пять ложек сахара, то, если кто-то добавит еще четверть ложки, вы не заметите, что напиток стал слаще. Когда несете по лестнице коробку весом пять килограммов, вы не почувствуете, что она потяжелела, если кто-то положит туда лист бумаги.

Проведите небольшой мысленный эксперимент: представьте, что держите в руках килограммовую книгу. А теперь положите на нее шариковую ручку. Почувствуете ли вы тонкую разницу в весе? Нет, ничего не почувствуете. Когда вы держите книгу, ощущения в мышцах и суставах слишком интенсивны, чтобы вы могли заметить прибавление небольшого веса шариковой ручки. Об этом принципе я впервые услышала от Моше Фельденкрайза. Мозг неспособен воспринять такую тонкую разницу. А теперь мысленно положите книгу и возьмите в руку конверт весом в тридцать граммов. Сверху положите все ту же ручку. Вот теперь ваш мозг заметит изменение веса.

## **Просто, но эффективно – тонкие различия в действии**

Когда мы пытаемся способствовать развитию ребенка и помогаем ему преодолевать ограничения, связанные с двигательной активностью или с когнитивными способностями, а также с эмоциональными или социальными навыками, важно понимать, что наши чрезмерные усилия, так же как и его собственные, значительно усложняют процесс различия тонких нюансов. Любая сила, превышающая минимум, необходимый для выполнения намеченного действия, станет помехой в развитии вашего ребенка. Чем больше условий вы создадите для того, чтобы ребенок воспринимал тонкие различия, то есть чувствовал максимум из того, что можно почувствовать, чем больше легкости и комфорта вы ему обеспечите, делая так, чтобы он затрачивал как можно меньше сил, тем больше его мозг будет меняться, а ребенок – развиваться. Любые чрезмерные усилия, прилагаемые вами или самим ребенком, ухудшат способность его мозга воспринимать тонкие изменения и различия в собственных движениях, в мышлении или эмоциях и затруднят, а может, и вовсе сделают невозможным достижение каких-либо успехов. Тонкие различия, то есть большая мягкость за счет уменьшения усилий, – один из самых мощных и доступных способов в разы увеличить объем умственной и творческой активности у вас и вашего ребенка.

**Чем больше условий вы создадите для того, чтобы ребенок воспринимал тонкие различия... тем больше его мозг будет меняться, а ребенок – развиваться.**

## **Добро пожаловать в Царство лени**

Я познакомилась с Лили в ее три года. Она была настолько крошечной, что легко сошла бы за годовалую. С мамой и с няней, которые обращались с ней с большой любовью и заботой, Лили взаимодействовала на уровне младенца. Ее мать подтвердила мои наблюдения, рассказав мне, что Лили только что прошла серию тестов, которые определили, что уровень ее развития соответствует пятимесячному возрасту. Лили родилась сильно недоношенной, и ей диагностировали тяжелую форму церебрального паралича. Ее мышцы, в основном так называемые сгибатели, были очень напряжены, поэтому локти всегда оставались согнуты, а ладони сжаты в кулаки; ноги скрещены и всегда немного согнуты в коленях; мышцы живота были постоянно напряжены, из-за чего спина скруглялась и потому не могла удерживать вес тела. Лили не совершала намеренных движений. Она не могла перевернуться на живот, и даже если бы ее положили на живот, она бы не смогла лежать так, а осталась бы скрюченной в очень неудобной позе. Когда ее сажали, она могла находиться в таком положении всего несколько секунд, с сильно скругленной спиной, а затем опрокидывалась назад. Она использовала свои руки и кисти. Она умела говорить, но из-за плохой дикции ее речь получалась очень невнятной. Зачастую было просто невозможно разобрать, что она пытается сказать.

Несмотря на все эти ограничения, она очевидно все осознавала и присутствовала. Она с интересом следила за всем, что происходит вокруг, жадно рассматривая все большими карими глазами.

Я осторожно уложила Лили на спину на своем столе. Даже в таком положении ее мышцы оставались сокращенными, ноги были согнуты и немного приподняты над столом, руки тоже согнуты и плотно прижаты к телу, мышцы живота напряжены. Казалось, ее мозг не осознавал, что она лежит. Он не знал, как дать ей расслабиться.

Когда я осторожно взяла ее левую ногу и начала легонько ею двигать, и без того натянутые мышцы сократились еще больше. Лили сжалась в тугой комочек. Я перестала ее двигать и подождала, пока она успокоится. Затем я попыталась подвигать ее тазом все так же тихонько и очень медленно, но она ответила такими же сильными мышечными сокращениями. Я попробовала много разных способов, чтобы избежать подобной реакции в движениях Лили. Я еще больше замедлилась и выполняла самые крошечные, едва заметные движения. Я говорила с ней, пока ее двигала, чтобы девочка вовлекалась в процесс и чувствовала себя в безопасности. Но она продолжала с каждым движением сокращать мышцы. Складывалось ощущение, будто ее мозг захвачен этим невероятно сильным шаблоном, сформировавшимся в раннем возрасте, – сжиматься в комочек всякий раз, когда я пыталась пошевелить ее.

Через десять минут меня осенило, что этот шаблон стал не просто следствием церебрального паралича – это был еще и приобретенный Лили шаблон. Мне казалось очевидно, что она просто очень хочет двигаться. Она стремилась помочь и старалась сделать это как могла.

Мне стало известно, что около двух лет она проходила терапию, где с самого начала ее переворачивали на живот и сажали. Люди, которые с ней работали, пытались сделать так, чтобы она разжала ладони и начала ими пользоваться. И даже пробовали поставить ее на ноги. Из-за ее состояния всякий раз, когда с ней пытались все это проделать, ее мозг отвечал лишь очень сильным и всеохватывающим сокращением мышц, которое сжимало Лили в комок. У нее в голове с этим шаблоном сокращения были связаны любые попытки совершить движение – самостоятельно или с помощью других.

Интенсивность – огромная сила, с которой ее мышцы сокращались всякий раз, когда она двигалась самостоятельно или с посторонней помощью, – образовала замкнутый круг. Высокая интенсивность лишила мозг Лили возможности воспринимать какие-либо различия, мозг не получал никакой информации, с помощью которой он мог бы проводить дифференциацию и учиться двигаться.

Я поняла, что для того, чтобы научить Лили двигаться, мне надо каким-то образом помочь ей ослабить усилия в момент, когда она пытается пошевелиться. И тут меня осенило. Мне надо найти способ научить Лили не стараться двигаться. Ей надо почувствовать разницу между тем, когда мышцы напряжены и когда они не напряжены, между тем, чтобы делать больше, делать меньше и не делать ничего.

Так я решила учить Лили лениться. Ей надо было научиться ничего не делать, чтобы у нее появилась возможность чувствовать свое тело и свои движения.

Поэтому я сочинила для Лили историю. Я сказала ей, что мой кабинет – это очень необычное и особенное место, которое называется «Царство лени». Это царство, где все лениятся. Мы разговариваем здесь О-Ч-Е-Н-Ь М-Е-Д-Л-Е-Н-Н-О и Е-Д-В-А двигаемся. Мы бьем баклуши, целый день валяемся и ничего не делаем. С очень ленивым видом я положила голову на стол прямо перед ней. Лили это показалось забавным. Я использовала голос, движения и слова, чтобы донести до нее, что я понимаю под ленью, создавая модель для подражания, с помощью которой она могла бы сократить собственные усилия.

Спустя некоторое время я сказала Лили, что собираюсь ее пошевелить, но для этого надо, чтобы мы были очень ленивыми. Я принялась поднимать ее ногу, и она, конечно же, тут же напряглась. Я притормозила и шутливо сказала ей: «Эй, ты забываешь быть ленивой!» На сле-

дующих двух занятиях я продолжила этот процесс, включая много вариаций, но всегда оставаясь максимально мягкой и постоянно повторяя ей ленивым голосом, чтобы она не забывала быть ленивой. А потом Лили непроизвольно напрягла все свое тело, в первый раз в жизни вдруг поняла это и смогла намеренно расслабиться. Это было потрясающе, просто чудо какое-то! Остаток недели мы продолжили практиковать ленивость, что значило для нее не делать ничего, пока я ее двигаю. У Лили все лучше и лучше получалось не сокращать так сильно свои мышцы и позволять мне очень мягко двигать ее телом. Впервые в жизни она сумела почувствовать различные движения собственного тела. Теперь ее мозг мог воспринимать и проводить различия способами, которые до этого были ему незнакомы.

Вскоре Лили начала разжимать кулак и уже могла держать в руках небольшие предметы и играть с ними. К концу первой недели занятий она ни с того ни с сего начала переворачиваться на живот и на спину, совершенно самостоятельно, и делала это со всей грацией и изяществом.

На протяжении следующих трех лет Лили продолжали приводить на занятия один-два раза в неделю. С каждым уроком она все больше менялась. Девочка научилась ползать и сидеть самостоятельно. Она могла с большой ловкостью использовать руки и кисти. Ее бдительный и острый ум и яркость ее личности проявились в невероятном интересе, который Лили проявляла к играм и учебе. Ее речь улучшилась, став четче и яснее, а голос набрал уверенности и выразительности. Все эти изменения говорили о том, что ее мозг, начав воспринимать тончайшие различия, дал ей возможность контролировать собственное тело и интеллектуальные способности и предоставил ей большую эмоциональную свободу. Самооценка Лили повысилась.

Когда мы виделись в последний раз, она уже могла подняться на ноги и даже стоять, но все же еще не была в состоянии с полной легкостью двигать ногами. Ее родители решили купить ей кресло с электроприводом. Лили им пользовалась только в школе – ей нравилось, что с его помощью она могла быстро перемещаться по школе и в классе. Дома она его почти не использовала. Родителям хотелось, чтобы она сохраняла максимальную мобильность и независимость.

## Магия Царства лени

История Лили показывает, что, подобно фонарику, свет которого растворяется в дневном свете, интенсивные, непроизвольные мышечные сокращения не давали Лили получить пользу от различных занятий. Я заметила, что всем детям, с которыми я работаю, вне зависимости от их диагноза, будь то аутизм, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и так далее, для развития и совершенствования необходимы тонкие различия. После того как был определен источник интенсивных стимулов, ограничивающих Лили и купирующих ее способности чувствовать тонкие различия в собственных движениях (сжатие в комочек), требовалось понять, как снизить интенсивность этих стимулов. Мы помогли ей с помощью истории про воображаемое Царство лени. Благодаря ей Лили поменяла представление о том, что такое движение, отказалась от лишних усилий, которые ни к чему ее не приводили, и перешла к легкости, комфорту, удовольствию, веселью и расслабленности, позволившим ей учиться и развиваться.

Вы обладаете потрясающей возможностью использовать силу тонких различий (когда происходит уменьшение интенсивности стимулов), для того чтобы пробудить мозг ребенка и помочь ему совершенствоваться в процессе дифференциации и осваивать новые шаблоны и навыки. Все, что от вас требуется, – выяснить, где ваш ребенок прилагает чрезмерные усилия, которые заглушают способность его мозга к восприятию различий и тормозят его развитие. Чрезмерная интенсивность стимуляции может проявляться по-разному. Что-то из этого типично для состояния вашего ребенка, а что-то может быть совершенно не свойственно ему. Ребенок с синдромом дефицита внимания (СДВ) может так сильно стараться нарисовать что-

то, что карандаш в его руках сломается. Ребенок с аутическим расстройством может изо всех сил стараться понять, что от него требуется, но интенсивность голоса, который он слышит, будет его оглушать, поэтому он начнет кричать или перейдет к навязчивому повторению. Ребенок с церебральным параличом может пытаться научиться пользоваться ходунками, но будет напрягать все свое тело так сильно, что передвинуть ноги окажется уже невозможно. Все это – моменты, когда вы можете использовать тонкие различия и искать способы помочь ребенку сократить усилия и интенсивность стимуляции, чтобы он открылся всему новому.

## **Вы как образец тонкого восприятия**

### **Если мы хотим помочь ребенку, необходимо перенести внимание на себя.**

Если у ребенка есть особые потребности, очевидно, что надо что-то предпринять. Все, кто ухаживает за подобными детьми, автоматически фокусируют внимание на ребенке. Менее очевидно, но от того не менее важно, что, если мы хотим помочь ребенку, необходимо перенести внимание на себя. Следовательно, необходимо перенести на себя принцип тонких различий: на свои действия, на свое мышление, на эмоции, на движения. Абсолютно всем, кого я знаю и с кем когда-либо работала, включая меня, есть к чему стремиться в плане сокращения ненужных усилий, что приведет к повышению уровня чувствительности и развитию способностей к восприятию различий. Из дешевой скрипки мы должны превратиться в скрипку Страдивари.

### **Повышая собственный уровень «тонкости», вы усиливаете чувствительность и развиваете свои навыки ощущения.**

В то же время вы начинаете лучше чувствовать своего ребенка, воспринимать позитивные изменения в его теле, в его движениях, в его мышлении и эмоциях, так же как и в его отношениях с вами, с другими людьми и с окружающим миром. Все это обеспечит вас информацией, которая поможет сориентироваться в потребностях и возможностях вашего ребенка. И тогда, общаясь с ним, вы перестанете действовать автоматически, а вместо этого начнете руководствоваться тем, что ему в самом деле необходимо, исходя из его эмоций и ощущений, а не из собственных представлений. Вы сможете получить от себя и от ребенка невероятное количество информации, с которой можно работать. Вы станете подходить к процессу более осознанно, и ваша помощь окажется эффективнее.

Став «тоньше» и чувствительнее, вы автоматически увидите, что лучше настроены на своего ребенка. Качество ваших движений, мыслей, ощущений и эмоций станет для него примером для подражания. Вы будете для него образцом высокой «тонкости», которая поможет его мозгу свести к минимуму ненужные усилия, блокирующие его развитие.

## **Для чего нужны цифры? Принцип тонких различий для ума**

Я очень часто слышу от клиентов: «Анат, я вижу, как то, что ты делаешь, влияет на тело, но не понимаю, как это влияет на мышление». Родители задают мне этот вопрос, даже когда замечают явные, а порой радикальные изменения в познавательных способностях детей: те начинают читать, писать, разбираться в математике или лучше понимать, что от них требуется.

Как-то раз один из родителей сказал мне: «Анат, кажется, до меня дошло, почему мне было так трудно это понять. Все потому, что мышление невозможно увидеть или потрогать. Но я вижу, как мой ребенок двигается, могу потрогать и ощутить его тело». Интеллектуальная, эмоциональная и физическая сферы неразделимы. Они объединены в неделимое целое и нуждаются в мозге, который способен воспринимать различия и преобразовывать полученную

информацию в реальное действие. Цитируя Майкла Мерзеника: «Мышление – это такой же фундаментальный процесс мозговой деятельности, как и организация движения».

Почти на каждом моем занятии возникает необходимость в тонких различиях, помогающих ребенку воспринимать различия и улучшать навыки мышления. У Джона, с которым я работала несколько лет назад, было диагностировано аутистическое расстройство. Он приходил ко мне на занятия с раннего возраста и в то время учился во втором классе. Со многими предметами он справлялся хорошо, но с математикой у него возникали большие трудности. Я попросила его мать принести на наше занятие домашнее задание по математике. Наблюдая за тем, как Джон пытался решить пару математических задач, я сразу же догадалась, что он понятия не имел, для чего нужны цифры и что они означают. Он мог читать математические символы и правильно их называть, но больше ничего. Я спросила его: «Как ты думаешь, для чего нужны цифры?» Он удивленно посмотрел на меня, а затем сказал: «Я не знаю». Я повторила свой вопрос, слегка подбадривая его. На этот раз он всерьез задумался. Затем просиял и радостно сказал мне:

– Цифры нужны для того, чтобы учитель задавал вопросы.

– Ну да! – согласилась я. – Может, они нужны для чего-то еще?

Он на секунду задумался, а затем уверенно сказал:

– Нет!

У меня появилась идея. Я знала, что у него скоро день рождения, поэтому предложила представить, будто мы планируем праздник. Эта мысль ему понравилась.

– Давай начнем с небольшого праздника по случаю твоего дня рождения, – сказала я. – Представим, что ты собираешься пригласить только одного друга. Хорошо?

– Да, – сказал он с умеренным энтузиазмом.

– Кто это будет? – спросила я.

– Сэм, мой лучший друг, – ответил Джон.

Я взяла лист бумаги и нарисовала Джона, а рядом с ним другого мальчика, Сэма. Потом я спросила:

– Хотели бы вы, чтобы на празднике были какие-то развлечения?

– Да, – сказал он, явно с большим энтузиазмом. – Я бы хотел пазлы и коробку с цветными карандашами.

– Сколько пазлов понадобится для праздника? Как ты узнаешь, сколько пазлов тебе нужно, когда вы пойдете с мамой в магазин?

– Это легко, – ответил Джон. – Один для меня и один для Сэма.

Отлично! Он понял, что значит «один». Я нарисовала по пазлу и коробке карандашей рядом с Джоном и Сэмом.

Затем я спросила Джона:

– Это вы купите?

Он рассмотрел картинку и через секунду ответил:

– Да.

Я спросила:

– Тебе бы хотелось пригласить на праздник побольше гостей?

Он был обеими руками за. И принялся перечислять детей, которых хотел пригласить. Я остановила его на восьмом.

– Думаю, уже достаточно гостей, – сказала я, а затем нарисовала на отдельном листе бумаги его и еще восьмерых ребят с подписанными именами. Затем я взяла первый листик с рисунком, на котором были изображены Джон с Сэмом и два набора рядом с ними. Я спросила его:

– Этих пазлов и карандашей хватит на всех?

Джон посмотрел на рисунок, перевел взгляд на рисунок с группой детей, затем вернулся к первому рисунку и сказал:

– Нет, этого на всех не хватит.

Теперь он ощущал количественную разницу. Поэтому я сказала:

– Тебе нужно пойти с мамой и купить наборы для всех этих детей. Как ты собираешься это сделать? – и тут же добавила: – Для чего нужны цифры?

Он подумал несколько секунд, затем с удивлением посмотрел на меня и произнес:

– Чтобы знать, сколько пазлов и карандашей купить в магазине!

– Да, – сказала я. – Цифры нужны для того, чтобы знать, сколько у нас чего-нибудь. Например, сколько детей на празднике или сколько у тебя игрушечных машинок и сколько их у твоего брата.

Джон был в восторге от такого открытия. Будто бы дверь в его сознание широко распахнулась. На следующих занятиях он настаивал на том, чтобы мы решали математические задачи.

– Я люблю математику! – заявил он. В итоге он полностью избавился от преследовавшего его страха и чувства собственной некомпетентности.

Чтобы помочь Джону, мне нужно было понять, что именно вызывает у него трудности. В его представлении числа были созданы, чтобы учитель задавал вопросы. Я стала искать способ объяснить ему, что такое числа, вместо того чтобы заставлять его решать больше задач, которые, как мы выяснили, он решать не умел. Безрезультатные усилия приводили его к стрессу. Гигантское напряжение не давало его мозгу справиться с этой проблемой. Когда я свела это напряжение на нет и в то же время дала его мозгу возможность воспринимать значимые для него различия, связанные с количеством, он быстро сумел через них усвоить понятие чисел. Теперь его мозг дифференцировал идею количества или группы и понял их связь со словами, которые обозначают цифры. Благодаря тонким различиям его мозг сумел во всем разобраться.

## **Интуитивно и контринтуитивно**

Многие вещи, связанные с принципом тонких различий, контринтуитивны. Когда у нас что-то не получается, нам кажется естественным прилагать больше усилий. Но когда вы ощутите всю силу тонких различий и их трансформирующее воздействие на вас и вашего ребенка, они станут неотъемлемой частью вашей жизни.

Сократив усилия и напряжение в собственных движениях и во взаимодействии с ребенком, вы начнете чувствовать все гораздо острее и будете отмечать такие нюансы, которые до этого момента для вас просто не существовали.

**Вы начнете чувствовать все гораздо острее и будете отмечать такие нюансы, которые до этого момента для вас просто не существовали.**

Одним из следствий станет усиление вашей интуиции. Я говорю не об интуиции в эзотерическом смысле. Я имею в виду способность вашего мозга производить и обрабатывать большее количество информации в конкретный момент времени, что поможет вам лучше понять, готов ли ваш ребенок к новому или еще нет. Интуиция – это знание, когда ему уже достаточно, когда то, о чем его просят, воодушевляет его, а когда подавляет. Как бы противоречиво это ни звучало, большее разнообразие и тонкость ваших собственных чувств послужат важным дополнительным ресурсом для вашего логического мышления при работе с ребенком. Наблюдайте за собой и замечайте, когда и при каких условиях вы включаете интуицию. Поначалу вам необязательно доверять ей, но обязательно обратите внимание на то, как часто ваша интуиция оказывается права. Со временем вы научитесь одновременно использовать логическое мышление, информацию, получаемую от других, особенно от профессионалов, собственные чувства



и интуицию. Интуиция станет еще одним инструментом, на который вы сможете положиться и который поможет вам решить, что лучше для вашего ребенка в тот или иной момент.

## **Что говорит наука**

Как я уже писала ранее в этой главе, закон Вебера – Фехнера – установленное нейрофизиологическое явление. Он позволяет нам понять, почему уменьшение интенсивности фонового раздражителя повышает способность ребенка воспринимать различия. Эти воспринимаемые различия – пища, которую поглощает мозг, чтобы создавать новые связи и делать возможным то, что ранее казалось невозможным.

Исследователи обнаружили, что способность детей распознавать различия подчинена тому же закону Вебера – Фехнера, который применяется к простому сенсорному восприятию: шестимесячные младенцы могли заметить разницу в количестве элементов, как визуальных, так и слуховых, когда эта разница была достаточно велика.

Сам закон Вебера – Фехнера и непрекращающиеся исследования на его основе говорят нам, что для того, чтобы помочь ребенку развить интеллектуальные или любые другие способности, родители, учителя и специалисты должны найти способы снизить интенсивность фоновых раздражителей. В этом случае ребенок сможет воспринять вышедшие на передний план различия, и мозг получит необходимую информацию, что приведет к дальнейшему развитию умственных способностей и самых разнообразных навыков.

## **Инструменты тонких различий**

Описанные ниже инструменты помогут вам внедрить принцип тонких различий, чтобы помочь ребенку лучше воспринимать различия. Как мы уже обсуждали, чем лучше мозг способен воспринимать различия, тем больше информации он должен обработать и тем дальше ребенок сможет продвинуться за пределы нынешних ограничений.

### **Создайте различия**

Если ребенок зашел в тупик и не может двинуться дальше, несмотря на все его и ваши усилия, почти наверняка он не воспринимает достаточное количество различий или вовсе не воспринимает различия в какой-то сфере, которая для него ограничена. Возможно, он не видит, не слышит, не чувствует или не понимает того, что очевидно для других. Этот инструмент призывает вас узнать, в какой сфере ваш ребенок прикладывает чрезмерные усилия, а вы или другие люди слишком стараетесь или давите на него. Может быть, это чрезмерные физические усилия, большое эмоциональное напряжение, вызванное вами или самим ребенком, интенсивный процесс обучения, который усложняет или делает невозможным восприятие различий для мозга ребенка. Не забывайте, что, пока ребенок не воспринимает какое-то различие, его для него просто не существует. Пока у него нет возможности воспринимать различия, он не может обучаться и развиваться. Первым шагом для вас станет поиск способов сократить усилия.

### **Станьте Страдивари**

Смотрите на свою способность лучше и тоньше чувствовать и воспринимать различия как на единственный канал, соединяющий вас с мозгом вашего ребенка и с его потенциалом к преодолению трудностей. Этот принцип требует от вас роста и развития на благо вашего

ребенка. Каждый ваш шаг к тому, чтобы уменьшить собственные ненужные усилия, тут же отразится на способностях ребенка к обучению и развитию.

### **Тонкие различия в движении**

Большинству людей легче всего научиться сокращать усилия в движениях тела. Например, за рулем попробуйте снизить напряжение в руках, кистях и пальцах. Почувствуйте, насколько меньше мускульной силы вы можете прилагать и при этом превосходно управлять автомобилем. Попробуйте то же самое, когда моете посуду или одеваетесь. Если вы регулярно делаете упражнения, будь то йога, пробежки, теннис или еще что-то, экспериментируйте с сокращением усилий во время этих занятий. Вы обнаружите, что, по мере того как снижаете интенсивность усилия, начинаете тоньше чувствовать и у вас все получается значительно лучше.

### **Тонкие различия в движении с ребенком**

Сразу же начинайте применять свои навыки тонких различий в работе с ребенком. С каждым движением – когда меняете подгузники, одеваете ребенка, берете его на руки или опускаете на пол, когда делаете с ним что-то еще, перемещая ребенка и помогая ему двигаться, – прикладывайте как можно меньше силы. Обращайте внимание на мгновенный отклик ребенка на вашу мягкость. Сочетайте ее с принципом замедления, и вы увидите, как мозг вашего ребенка еще больше пробудится и начнет меняться.

### **Тонкие различия и проявление эмоций**

Следующий шаг – использовать этот принцип в проявлении своих эмоций. Ищите возможности снизить эмоциональное напряжение, которое вы привносите во взаимодействие с ребенком. Говорите с ним более мягким голосом, будьте расслаблены, не навязывайте ему слишком большие ожидания. Я не имею в виду, что вы должны махнуть на все рукой или стать безразличным к успехам ребенка, – наоборот, снижая интенсивность эмоций, вы лучше настроитесь на ребенка, синхронизируетесь с ним, а он, в свою очередь, лучше настроится на самого себя.

Благодаря вашим мыслям, ощущениям и действиям ребенок из первых рук получает опыт тонких различий. Подражая вам, он обретет возможность тоже усвоить этот принцип.

### **Работайте с умом**

Теперь, когда вы применяете принцип тонких различий в ваших собственных действиях, вы сможете гораздо лучше отслеживать, когда ребенок прилагает чрезмерные усилия и напрягается, а когда он, наоборот, уменьшает усилия и напряжение. Когда вы замечаете чрезмерное усилие, направляйте ребенка в сторону тонких различий.

### **Комфорт в движении**

Если ваш ребенок испытывает трудности при выполнении какого-то движения и старается выполнить его с чрезмерным усилием, найдите способ мягко направить его к состоянию большей расслабленности. Возможно, для этого потребуются изменить положение его тела и найти такое, в котором он сможет уменьшить усилие.

Например, если ребенок часто спотыкается, падает и при ходьбе ставит ногу слишком далеко, он явно прилагает чрезмерное мускульное усилие, когда идет и стоит. В такие моменты он не может почувствовать разницу между положением ступней: когда они находятся прямо под ним, сильно расставлены и стоят рядом друг с другом. Представьте, что его чрезмерные усилия – это очень громкий шум, заглушающий его способность воспринимать более тихие и тонкие сигналы, исходящие из суставов и мышц и требующиеся для более четких движений. Вы можете сыграть с ним в игру, чтобы «уменьшить шум» его чрезмерных усилий и помочь ему почувствовать более тонкие различия. К примеру, вместо того чтобы начинать с положения стоя, в котором он прилагает столько усилий, чтобы не упасть, усадите его на стул. В этой позиции усилий потребуется меньше, и он сможет больше ощутить. Убедитесь, что ребенку удобно и что его ступни стоят на полу. Попросите его посмотреть на свои ступни и руками показать, насколько далеко друг от друга расположены ноги. Не переживайте, если он ошибется. Затем разведите его руки и скажите: «Теперь твои руки дальше друг от друга». Затем сведите их и скажите: «Теперь они ближе». После этого пусть он опустит руки.

Попросите его закрыть глаза и осторожно разведите его ступни на большее расстояние, но не слишком далеко, чтобы ему было легко и удобно. Не забывайте, что вы помогаете ему уменьшить напряжение в тех ситуациях, когда он способен почувствовать свои действия. Спросите его: «Как ты думаешь, твои ступни находятся ближе или дальше друг от друга?» Не волнуйтесь, если ребенок ответит неверно, и не исправляйте его. Просто позвольте ему чувствовать так, как он чувствует, и догадаться, как именно расположены его ступни. Затем попросите его посмотреть на них.

Пусть он снова закроет глаза. Переместите его правую ногу ближе к левой и спросите: «Ты почувствовал, как я двигал твоей ногой?» Скорее всего, ребенок ответит утвердительно. Затем спросите его: «Я придвинул ногу ближе или отодвинул дальше?» (Если ребенок еще слишком мал или не может говорить, просто описывайте то, что делаете, не задавая вопросов.) Затем повторите то же самое с другой ногой, каждый раз уменьшая усилие в своих руках. После этого попросите его подвигать любой ногой с большим, а затем с меньшим усилием.

Продолжайте эту игру около пяти минут, затем помогите ребенку встать. Дайте ему минутку, чтобы почувствовать изменения в положении стоя. Скорее всего, мозг уже внес коррективы в процесс ходьбы, чтобы выстроить движения ног более эффективно. Теперь повторите игру, описанную выше, но уже когда ребенок стоит. Если это вызывает у него трудности, снова усадите его и повторите то же самое в положении сидя. После всех упражнений, которые займут около десяти минут, сделайте передышку и дайте ему просто походить. Не указывайте ребенку на то, как теперь расположены его ступни – слишком близко друг от друга или слишком далеко (см. главу 8).

Существует множество вариаций такой игры – для разных состояний и на различные виды движений. Она позволяет уменьшить прилагаемые ребенком усилия, благодаря чему он начинает ощущать и замечать тонкие различия в том, что делает, и его мозг лучше организует движения.

Вы будете поражены, как быстро мозг станет справляться с тем, что годами казалось недостижимым.

## Царство лени

Чтобы помочь ребенку сократить чрезмерные усилия при выполнении движений, вы можете сказать ему, чтобы он меньше старался. Заверьте ребенка, что делать меньше – хорошо. Вы можете поиграть с ним в царство лени или придумать любую другую игру, которая поможет ему прилагать меньше усилий. Например, устройте соревнование, кто последним дойдет до дальней стены комнаты.

## Эмоциональная легкость

Если у вашего ребенка есть тенденция к чрезмерным эмоциональным реакциям, например он устраивает истерики, бьется головой или заикливается на повторяющемся действии, прежде всего поймите, что это непроизвольное, автоматическое поведение. В такие моменты напряжение, производимое ребенком, настолько велико, что у него нет возможности воспринимать какие-либо различия или изменения в своем поведении. Позже, когда ребенок успокоится, сядьте рядом и расскажите ему, что произошло. Говорите мягко и не осуждайте его. Например, вы можете сказать: «Помнишь, как ты недавно расстроился? Ты хотел посмотреть телевизор, а мама сказала, что нет, пора ужинать. Помнишь, как громко ты кричал?»

Вы можете спокойно и мягко сказать: «Давай попробуем говорить немного громче?» Затем, если ваш ребенок не станет противиться этой идее, начните беседу с ним чуть громче. Попросите и ребенка сделать это. Потом скажите: «Хорошо, а теперь давай говорить тише». Продолжайте по-разному варьировать громкость. Используя принцип тонких различий, вы помогаете ребенку переключаться от автоматического, недифференцированного поведения к более дифференцированным чувствам, которые открывают ему путь к большей эмоциональной свободе и выбору. Потом, если вы заметите, что ребенок близок к истерике, напомните ему о той игре, когда вы варьировали громкость голоса. Спросите его нежно и с любовью: «Можешь говорить громче? А теперь тише?» Очень важно, чтобы в вашем голосе не было подтрунивания, сарказма или злости. Такой подход поможет его мозгу перейти от автоматического, недифференцированного, непроизвольного поведения к новым, более дифференцированным чувствам и более спокойному выражению эмоций.

Когда вы и ваш ребенок усвоите принцип тонких различий, вы начнете чувствовать больше и мозг вашего ребенка станет лучше воспринимать различия. Различия, которые чувствует и воспринимает мозг, – это та информация, что помогает ему преодолевать существующие ограничения. Вы увидите, как ваш ребенок будет больше понимать, становиться более сообразительнее, а также лучше и быстрее станет схватывать все новое. Радость и новые открытия придут на смену страданиям и непрекращающейся борьбе.

## Глава 8

### Принцип пятый: Энтузиазм

*Энтузиазм заразителен – так станьте же его носителем.*  
**СЬЮЗАН РАБИН**

Мы часто считаем, что энтузиазм – чувство, которое мы испытываем по отношению к чему-то приятному. Это слово произошло от греческого *ἐνθουσιασμός* («энтусиасмос»), что означает «вдохновенный богами». В словаре Мерриам-Уэбстера оно определяется как «сильный эмоциональный подъем». Говоря о человеке, очень увлеченном каким-нибудь видом спорта или любым другим занятием, мы можем назвать его энтузиастом. Такие определения хорошо описывают обычные для нас явления, однако здесь я буду использовать это слово немного по-другому.

Представьте, что энтузиазм – это навык, который вы в себе воспитываете и применяете, чтобы помочь ребенку преодолеть свои ограничения. Энтузиазм как навык – это ваша способность и готовность придавать значение даже малейшим изменениям, происходящим в ребенке, а также испытывать искреннюю внутреннюю радость по этому поводу. В данном случае энтузиазм будет выражаться не в похвале типа «вот умница!» и не в аплодисментах каким-то достижениям ребенка, что считается положительным стимулом. Я говорю о воспитании в себе способности создавать и возвращать глубокое внутреннее ощущение удовлетворенности и благодарности за малейшие изменения и улучшения.

Когда вы культивируете в себе такой энтузиазм, ребенок это чувствует, даже если вы ничего ему не говорите. Я тысячи раз наблюдала такую безмолвную связь между ребенком и взрослым, однако за последние годы появились и научные обоснования этого явления. В 1996 году нейробиолог из Пармского университета Джакомо Риццолатти обнаружил в мозге зеркальные нейроны, деятельность которых «позволяет понимать других не только путем концептуального обоснования, но и через прямое воспроизведение. Проще говоря, не мышлением, а ощущением». В статье, опубликованной в *The New York Times*, научный корреспондент Сандра Блейкли пишет: «В человеческом мозге существует множество систем зеркальных нейронов, которые отвечают за выполнение и понимание не только действий, но и намерений других людей, а также значения их поведения и эмоций в социальном контексте».

Все это явным образом указывает на то, что ваш энтузиазм оказывает огромное воздействие на мозг вашего ребенка.

**Ваш навык энтузиазма помогает ребенку замечать и ощущать изменения – различия – внутри себя, а исходящие от вас положительные эмоции как бы говорят его мозгу, что эти изменения важно отметить и зафиксировать.**

Другими словами, ребенок непременно почувствует ваше удовлетворение, благодарность и надежду – то, из чего складывается ваш энтузиазм. Не забывайте, что мозг вашего ребенка также отразит и впитает ощущения уныния, безнадежности, разочарования, неодобрения и безразличия от окружающих его людей. Почему же энтузиазм так важен, помимо стремления улучшить внутреннее состояние ребенка, что само по себе уже играет огромную роль?

### Посмотри на меня!

Когда вы замечаете малейшие изменения в своем ребенке и в этот момент излучаете энтузиазм, вы привлекаете внимание ребенка к мысли, ощущению или движению, которое

таким образом приобретает значение. В результате его мозг оказывается способным воспринять изменение, отделить его от фонового шума – мозговой деятельности. Мы не знаем, какое именно небольшое изменение окажет влияние на дальнейший прогресс вашего ребенка. Однако знаем, что для развития новых навыков мозгу вашего ребенка необходимы миллиарды таких моментов «отделения».

**Энтузиазм – еще один способ помочь мозгу ребенка воспринимать различия, которые становятся настоящей пищей для ума.**

Ваш энтузиазм усиливает влияние этих небольших изменений на ребенка, и ему становится проще воспринимать различия. Без вашего же энтузиазма эти крошечные и, казалось бы, незначительные изменения могут пройти незамеченными для мозга ребенка и превратиться в упущенные возможности.

Мы можем постоянно наблюдать механизм работы этого принципа на здоровых детях. Дети всегда очень оживляются, когда делают что-то новое, что привлекает внимание мозга, – это детская версия энтузиазма. Такое внутреннее оживление помогает им усилить эффект от изменений ровно так же, как и в случае с вашим энтузиазмом. И зачастую им нужен кто-то, с кем они могут поделиться своими эмоциями. Обычно речь идет о чем-то, на первый взгляд, совсем неважном. К примеру, когда трехлетний ребенок рисует что-то на листе бумаги, он бежит к матери, тянет ее за руку и говорит: «Мама, мама, смотри, что я сделал!» На бумаге мама видит какие-то каракули. Казалось бы, чему тут радоваться? Или все-таки есть чему? Для ребенка это имеет огромное значение, ведь это что-то новое! Это маленький, но важный вклад в его будущую способность рисовать, писать, а потом, возможно, стать архитектором. Его собственный энтузиазм помогает его мозгу выделить этот момент и зафиксировать в голове. Без энтузиазма он вряд ли задержится и повлияет на мозг. Недавно во время прогулки я шла мимо детской площадки и увидела маленькую девочку, висящую вниз головой на одной из конструкций. Она кричала папе: «Папа, смотри! Посмотри на меня! Смотри, как я могу!»

Она так радовалась своему умению висеть вниз головой и хотела, чтобы папин энтузиазм помог ей отметить и закрепить это достижение. Такие вещи миллионы раз в день происходят на детских площадках по всему миру. Здесь важно сказать, что энтузиазм ребенка, его спонтанное оживление по поводу собственных действий привлекают внимание мозга и заставляют его выбирать нужные связи, устанавливающиеся в этот момент. Выполнение конкретного действия вкупе с энтузиазмом пробуждает мозг и посылает в него сигнал, что он выбрал «успешные» связи. В результате эти шаблоны лучше укрепляются, и их можно будет использовать в будущем. Участие взрослого в этом оживлении поддерживает процесс, происходящий в мозге ребенка.

## **Энтузиазм действительно существует?**

При рождении Джейкоб получил повреждение мозга, которое привело к отставанию как в физическом, так и в умственном развитии. Когда его двухлетнего впервые принесли ко мне, он не умел переворачиваться на живот, не любил лежать на животе, и у него было косоглазие. Он не умел ни сидеть, ни говорить – практически ничего. Я с радостью отметила, что ему, казалось, нравились наши занятия: он был очень внимательным и быстро реагировал. После нескольких уроков его спина стала двигаться свободнее, он начал лучше держать голову и больше осознавать окружающий мир. В то же время эти изменения были очень небольшими по сравнению с достижениями других детей его возраста. Не будь у него ограничений, он бы уже всюду бегал, болтал, играл, учился говорить «нет», отстаивал свои права и так далее.

Я обычно прошу хотя бы одного родителя присутствовать на занятии, и уроки с Джейкобом не стали исключением. Его отец Том был очень тонко «настроен» на своего сына и

искренне радовался даже малейшим переменам. Для Тома каждое, пусть даже самое незначительное изменение было доказательством умственных способностей сына и того, что у них есть надежда. Том особо не говорил во время занятий, однако очень внимательно наблюдал, и я явственно ощущала его интерес и любовь к сыну. После урока он всегда отмечал изменения, которые увидел в процессе.

Мама Джейкоба, Джеки, была беззаветно предана своему сыну и очень его любила. Однако выражалось это не так, как у Тома. Казалось, она постоянно думала только о его ограничениях. Изменения не приносили ей радости и облегчения и не обнадеживали. В ней не было энтузиазма. Сначала я подумала, что она просто не замечает этих изменений, потому я стала ненавязчиво обращать на них ее внимание. Джеки их охотно признавала, но они лишь напоминали ей о том, насколько Джейкоб отстаёт от «нормы», и эти мысли вгоняли ее в еще большее уныние. Я прекрасно понимала, почему она так себя чувствует, ведь она видела только проблемы сына, не обращая внимания на небольшие изменения и не зная, какое будущее его ждет.

После нескольких занятий я заметила, что в присутствии Тома Джейкоб учился гораздо быстрее. Складывалось такое ощущение, будто внутреннее чувство удовлетворения отца по поводу достижений сына придавало Джейкобу сил и открывало ему возможность лучше взаимодействовать со мной. Когда же на занятии присутствовала Джеки, все было ровно наоборот. Я будто бы протаскивала мозг Джейкоба сквозь бетонную смесь. Он боялся, ленился и закрывался от меня.

Как ученый я сомневалась в своих ощущениях. Однако через какое-то время убедилась, что наличие или отсутствие энтузиазма может сыграть для ребенка решающую роль. Прекрасные родители Джейкоба показали мне, что энтузиазм действительно существует и этот факт нужно принять в полной мере. Я рассказала о своей догадке Тому и Джеки. Сначала Джеки смутилась и разволновалась, узнав, как недостаток ее энтузиазма сказывается на успехах Джейкоба. Затем она спросила: «А этому можно научиться?» Я поспешила уверить ее, что да, конечно, можно. Она сразу же выразила желание это сделать. Они с Томом договорились, что он постарается как можно чаще приходить с Джейкобом на занятия, а Джеки тем временем будет развивать в себе навык энтузиазма, чтобы тоньше чувствовать происходящие с сыном изменения. Когда она поменяла свое отношение, не только Джейкоб сразу же стал положительно реагировать на ее новые проявления, но и она сама начала лучше себя чувствовать и получать искреннее удовлетворение от его успехов.

## **Никаких аплодисментов!**

Важно не путать энтузиазм с тем, что часто называют положительным подкреплением. Положительное подкрепление – это похвала и поощрение ребенка за что-то, чему вы пытались его научить, или за то, что он прекратил что-то делать по вашей просьбе. В таких случаях мы, например, с энтузиазмом хлопаем в ладоши. Или поощряем угощением или подарком.

Почти все родители осознанно или бессознательно используют положительное подкрепление, чтобы подталкивать ребенка к обучению и развитию.

Энтузиазм в нашем контексте не касается заработанных ребенком внешних поощрений и похвал. Скорее, это даже нечто противоположное. Первое, чему мы учим родителей, – не хлопать и не восклицать, когда ребенок впервые что-то делает, например шагает, произносит слово или взаимодействует с другим ребенком. Вместо этого мы просим их реагировать так, будто бы это совершенно обычная ситуация, будто бы он всегда так делал. Тем не менее мы призываем родителей внутри себя в полной мере прочувствовать удовлетворение и волнение, облегчение и радость – любые возникающие эмоции. Почему? Потому что хотим, чтобы ребенок ощутил это изменение или достижение, неважно какого масштаба. Мы хотим, чтобы оно

стало частью его личного опыта. Аплодисменты и другие внешние реакции отвлекают ребенка и забирают его внимание, и мозг переключается с того, чем он был занят. А нам не надо, чтобы внимание ребенка переключилось на наши чувства и реакции. Более того, в такие моменты мы не хотим пытаться закрепить его достижения. Крайне важно, чтобы ребенок был поглощен своими ощущениями – ведь он делает что-то впервые в жизни. Получаемый им опыт и есть подкрепление. Это особенно касается детей с особыми потребностями, ведь им нужно время и пространство, чтобы прочувствовать себя и продолжить погружение в процесс самопознания. Нет, мы не должны демонстрировать равнодушие. Поймите, что проявление внутреннего энтузиазма – лучший способ поддержать ребенка в такие моменты, ведь вы даете ему возможность получить собственный опыт, не прерывая и не отвлекая его. Когда все уже сказано и сделано, мозг ребенка должен сам разобраться, как двигаться, думать и действовать.

**Мы хотим, чтобы ребенок ощутил, воспринял различия, замечал то, что с ним происходит, и был внимательным.**

Для него это все новые вещи. Ни ребенок, ни вы не знаете, что случится в следующее мгновение. Ваш внутренний энтузиазм поддерживает эти процессы, происходящие с ребенком, и позволяет ему усвоить всю новую информацию.

### **Никаких выходов на бис!**

Еще один распространенный способ отвлечь внимание ребенка – попросить его повторить то, что он только что сделал впервые. Такая просьба зачастую провоцирует своего рода короткое замыкание, прерывая процесс образования нового навыка.

Несомненно, очень здорово видеть, как ребенку что-то удастся в первый раз. И мы хотим увидеть это снова, может, чтобы получить подтверждение, что все действительно случилось. Однако большинство людей не понимают, что, когда ребенок делает что-то впервые – говорит «мама», устанавливает зрительный контакт, переворачивается на живот, садится, встает, – он делает это не специально. Очень часто он даже не знает, что он такое совершил. Порой этот первый раз – попросту результат ошибки. Его мозг ненамеренно складывает каким-то образом разные кусочки и вдруг получает совершенно неожиданный результат. Делая что-то впервые, ребенок получает внутренний опыт действия, однако внешнего понимания того, что это было, к чему это отнести или как это повторить, у него нет. В такие моменты ребенку нужно время, чтобы продолжить прислушиваться к внутренним ощущениям и осознать новый опыт. Если попросить ребенка повторить действие, он, скорее всего, не будет знать, как это сделать, и в результате потерпит неудачу. Это, казалось бы, благое намерение легко может препятствовать усвоению мозгом нового умения.

**Большинство людей не понимают, что, когда ребенок делает что-то впервые... он делает это не специально.**

За годы работы я уяснила, что, когда ребенок делает что-то впервые, к примеру сам встает на ноги, он все равно это рано или поздно повторит – через минуту, через час, на следующий день, через неделю. Спустя какое-то время, когда навык закрепится, он сможет пользоваться им постоянно. Также я наблюдала, что, когда на ребенка давят просьбами повторить какое-то новое действие, навык зачастую исчезает. Когда мы таким образом вмешиваемся в происходящие с ребенком процессы, мы активно подавляем новые хрупкие связи, и в результате ребенок частично или совсем теряет способность повторить новое действие.



## Празднуйте внутри себя

Несколько лет назад я вышла в холл, чтобы пригласить следующего клиента. Я увидела родителей Джеффри, они сидели рядом друг с другом, с прямыми спинами, будто проглотили штыки, руки их лежали на коленях, а лица ничего не выражали. Я знала, что их сын Джеффри только что был на занятии с одним из моих коллег. Я весело с ними поздоровалась, однако едва ли получила какую-то реакцию. Я смутилась. В ответ на мой вопрос, все ли в порядке, отец молча показал в сторону длинного коридора, где находился Джеффри, которому на тот момент было года четыре. Он ходил по коридору сам, без ходунков. Когда я спросила их, почему они так тихо сидят, мать ответила: «Мы же не должны показывать радость и что-то ему говорить. Мы просто сидим тут, чтобы ничего не испортить». Я сказала, что они все делают правильно, ведь именно этому я их и учила. Но в то же время заверила их, что вполне можно расслабиться и насладиться этим волшебным моментом.

На следующий день перед занятием я спросила родителей Джеффри, как он вел себя в остаток предыдущего дня. Они рассказали мне, что, когда они приехали в отель, Джеффри захотел остаться в просторном лобби и ходить. Они согласились, решив последовать за его желаниями. Джеффри так радовался новому умению, что не хотел останавливаться. Но этим дело не ограничивалось. Ему нужно было поделиться им с окружающими, чтобы они тоже увидели, как в случае с той девочкой на детской площадке.

Родители рассказали мне, как сидели в лобби и смотрели, а Джеффри в тот момент напищался их энтузиазмом. Этот ребенок, который в начале наших занятий был таким робким и подавленным, теперь подходил к незнакомцам, вставал перед ними и произносил: «Привет, я Джеффри. Я первый раз в жизни хожу сам». Родители рассказывали эту историю и не могли сдержать улыбок. «Представьте себе выражения лиц этих ничего не подозревающих людей, с которыми он делился своей радостью». Джеффри ходил так несколько часов, пока совсем не устал и не пришло время ужинать и ложиться спать.

Малыша Джеффри не пришлось уговаривать ходить, а родителям не нужно было аплодировать или сообщать ему, как они им гордятся. Они дали ему пространство, чтобы он смог освоить новый навык и выразить свою гордость и радость самым неожиданным способом. Обратите внимание, что именно Джеффри придумал это и решил закрепить свое удовлетворение от нового умения, продолжая ходить и делаясь этой новостью с незнакомцами. А тем временем его родители находились неподалеку, наполненные внутренним энтузиазмом. Само новое умение Джеффри и стало для него лучшей наградой. Это была его заслуга. Его любящие и терпеливые родители в течение пяти часов наблюдали за сыном и перебаривали колоссальный прорыв, к которому они шли больше полутора лет.

## Что говорит наука

Наш собственный энтузиазм может оказывать огромное влияние на настроение, поведение и даже физические возможности как ребенка, так и наши собственные. Он может повысить способность ребенка к обучению. Эмоции, как наши, так и других людей, могут воздействовать на нас, даже когда мы этого не осознаем. Они провоцируют синаптические изменения и активируют новые нейронные связи. При этом негативные эмоции обычно оказывают более сильное воздействие на мозг, чем положительные. К примеру, если у ребенка постоянно что-то не получается, потому что его просят сделать то, чего он не может, он с легкостью может развить в себе приобретенную беспомощность, от которой потом непросто избавиться. Если же он испытывает действие положительных эмоций, они включают «режим обучения» и помогают ему освоить новые шаблоны познания.

Есть много исследований на тему того, как выражение нашего лица отражает наши эмоции и воздействует на других людей. Взгляд на внушающее страх лицо мгновенно передает информацию в амигдалу, примитивный мозг, тем самым предупреждая нас об опасности и требуя, чтобы мы были бдительными и осторожными. Исследования показали, что даже когда такие страшные лица было невозможно воспринять сознательно, ощущения беспокойства и настороженности все равно передавались, посылая сигнал в амигдалу. Зная такие механизмы воздействия эмоций, мы понимаем, почему наш собственный энтузиазм подобным образом влияет на ребенка.

Такие эмоции, как энтузиазм и внезапное возбуждение, которые мы испытываем в результате, к примеру, каких-то успешных действий, заставляют мозг обратить внимание и выбрать необходимые нейронные связи, возникающие в этот момент, а также укрепить их в процессе. Стимул, провоцирующий эмоциональный подъем, который мы можем направить ребенку, используя собственный энтузиазм, будто бы приводит мозг ребенка в движение и координирует процесс обработки информации. Производимые в мозге химические вещества, например нейромодулятор дофамин, обеспечивают процесс синаптической передачи, увеличивая объем связей, отвечающих за контроль движений в различных участках тела.

Ряд эмоций, которые мы испытываем в результате постоянных неудач, например беспокойство и стресс, наносят нам ущерб, в результате чего мы теряем способность учиться и выполнять даже простейшие действия. Эти эмоции, чаще всего проявляющиеся в виде стресса и повышающие уровень кортизола, при длительном воздействии на организм способны разрушать гиппокампальные нейроны, отвечающие за способность к обучению и память. Более того, даже кратковременное повышение уровня кортизола в гиппокампе может повлиять на нашу способность различать важные и неважные составляющие запомнившегося события. Длительный стресс в детстве ведет к повышенному уровню кортизола, в результате чего в гиппокампе уменьшается число синаптических связей, а некоторые клетки и вовсе погибают. В итоге у нас ухудшаются механизмы саморегуляции, память, способность поддерживать положительный настрой и другие функции. Такие негативные изменения можно хотя бы частично компенсировать содействием дальнейшему развитию.



**Наше выражение лица отражает наши эмоции  
и воздействует на других**

Рис. 5.

Крайне важно, чтобы мы помнили и принимали всерьез тот факт, что дети реагируют на эмоции родителей и других окружающих их взрослых. Они ощущают эти эмоции, которые оказывают влияние на их мозг, на «режим обучения» и способность меняться и развиваться.

### **Инструменты для развития энтузиазма**

Очень легко испытать энтузиазм, когда ваш ребенок совершил прорыв – например, произнес первое слово или сделал первый шаг. Однако вы должны развивать в себе энтузиазм также и по поводу небольших изменений. На пути к таким серьезным вехам каждый ребенок проходит через великое множество крошечных, будто бы совсем неважных изменений.

Особенный ребенок нуждается в особенных родителях, которые будут замечать и с энтузиазмом относиться к этим небольшим шагам на пути к более глобальным целям. Ребенку необходимо, чтобы вы развили в себе способность отмечать даже самые крошечные изменения и различия и признавать их ценность как часть процесса овладения новыми навыками. Ваша задача состоит в том, чтобы стать очень внимательным наблюдателем и, замечая крохотные детали, относиться к ним с внутренним энтузиазмом.

**Задайте себе вопрос: «Сколько мне нужно доказательств, чтобы признать – понять, – что мой ребенок только что сделал что-то новое и необычное?»**

Чем меньше вам нужно доказательств, тем сильнее вы будете воодушевлять ребенка.

Начните наблюдать за ребенком во время рутинных ежедневных действий и занятий. Может, вы заметите изменение цвета его щек – они разругались или побледнели; возможно, глаза стали яснее, или же он во время каких-то занятий проявил больше внимательности. Может быть, в результате применения других принципов его движения стали более плавными. Обратите внимание, сделались ли его движения быстрее, медленнее или изменчивее, чем мгно-

вание назад или чем в какой-то момент в прошлом. Вдруг вы заметите, что он впервые проявляет интерес к другим детям, ведь сегодня он отвлекся от всего, что делал, и очень внимательно наблюдал, как играет другой малыш. Не забывайте, что в такие моменты в мозгу ребенка происходят небольшие изменения, из которых потом складываются большие перемены. И каждое такое изменение заслуживает вашего энтузиазма.

От вас не требуется менять то, как вы воспринимаете эти изменения, нужно лишь, чтобы вы их признавали и считали реальными и потенциально значимыми для дальнейшего развития ребенка. Вы начинаете лучше воспринимать все, что связано с вашим ребенком.

### **Отмечайте про себя**

Когда такая реакция станет для вас привычной, вы, возможно, захотите отметить про себя или записать: «Он только что повернул голову и впервые в упор посмотрел на сестру». Или «если я держу его таз, когда он сидит, его зажатая правая рука расслабляется». Или «он меньше впадает в истерики и быстрее отходит, если мы переключаемся на другое занятие». Такая практика наименования и описывания поможет вам отчетливее видеть динамику развития ребенка, включая даже самые крохотные и едва заметные изменения. Вы будете удивлены, сколько всего увидите, почувствуете, услышите или заметите каким-то другим образом за очень короткий период времени, а также сколько энтузиазма вы можете испытать по этому поводу. Тренируйте в себе этот навык при любой возможности, например когда занимаетесь домашними видами терапии, во время игр или любых других ежедневных дел. Вы поймете, что овладели навыком, когда вам нужно будет все меньше доказательств того, что ребенок учится и меняется. Понаблюдайте за своим прогрессом пару дней, а потом переходите к следующему инструменту.

### **Меняйте свои эмоции и культивируйте энтузиазм**

Вы научились признавать, что даже самые небольшие изменения в ребенке являются вполне реальными и каждое из них – шаг на огромном пути, а значит, теперь можете относиться к ним с энтузиазмом по собственному выбору. Иногда это непросто. Однако вы способны поменять то, что в данный момент ощущаете. Ниже описаны четыре шага, которые помогут вам возвращать внутренний энтузиазм. Каждый из них связан с тем, что вы уже делаете как самостоятельно, так и вместе с ребенком.

1. *Задайтесь вопросом, что не дает вам испытывать энтузиазм.* Возможно, дело в расхождении между вашими мечтами и ожиданиями и тем, что сейчас происходит с ребенком. Или же вам мешает его диагноз и полученный от врачей прогноз. Никто не спорит, что ваш ребенок сталкивается с реальными и серьезными трудностями, но важно, чтобы вы внимательно, шаг за шагом, наблюдали за его прогрессом.

2. *Вспомните, когда вы испытывали энтузиазм.* Не пытайтесь отрицать негативные мысли или ощущения или отгородиться от них, просто подумайте, когда вы чувствовали удовлетворение, душевный подъем и искреннюю радость от происходящего. Это может быть крупное или совсем незначительное событие. Какая-то рутинная мелочь, запах апельсина, первые весенние цветы или успехи на работе. Попробуйте воссоздать эти ощущения: было тепло или холодно, что вы видели, слышали, чувствовали, какие запахи или вкусы. Погрузитесь в них и проживите этот момент снова, сосредоточившись на нем на пять – двадцать секунд. Это приведет к выбросу дофамина (так называемого гормона счастья) в мозг и образованию нейронных связей для укрепления памяти, чтобы в будущем было проще вернуться к этим ощущениям. Чем чаще вы сознательно и намеренно это делаете, тем более надежным инструментом

для наращивания «мышцы» энтузиазма и переноса ее на другие ситуации станет ваша память и другие приятные воспоминания.

3. *Измените то, что с вами происходит.* Какое рутинное действие вы не любите? Мытье посуды, складывание одежды или поход за продуктами? Перед тем как заняться, например, мытьем посуды, обратитесь к энтузиазму в своей памяти и постарайтесь максимально полно его прочувствовать. Пусть это будет удовлетворение, наслаждение, чувство безопасности, надежда, любопытство, благодарность, признательность или любая другая положительная эмоция, связанная с этим воспоминанием. Погрузившись в такие ощущения и удерживая их, принимайтесь за мытье посуды и обратите внимание, насколько по-другому все происходит на фоне внутреннего энтузиазма. Если вы потеряли с ним связь, прервитесь на мгновение, чтобы вновь к нему вернуться, и продолжайте свое занятие.

Повторяйте это упражнение три раза в день (или больше, если хотите) по две-три минуты. Делайте это в сочетании как с нелюбимыми занятиями, так и с теми, которые вам нравятся. Вы удивитесь, как хорошо у вас получается пробуждать внутренний энтузиазм, даже когда обстановка к этому не располагает.

4. *Делитесь своим энтузиазмом с ребенком.* Когда вы поймете, что можете намеренно развивать в себе энтузиазм, проявляйте его в ответ на любое малейшее изменение в ребенке. Не забывайте, что этот энтузиазм внутри вас. Посмотрите, как ребенок реагирует на эту вашу перемену. Поначалу многие дети просто лучше себя ощущают, активнее выражают свои эмоции и демонстрируют воодушевление. Однако если вы продолжите применять другие принципы и отвечать энтузиазмом на каждую мелочь, то увидите, как ребенок меняется порой самым неожиданным образом.

Конечно, время от времени вы станете терять внутренний энтузиазм, и все это будет казаться вам непосильной задачей. Да, иногда реальность выбивает нас из колеи, но вы всегда можете вернуться к этому навыку и продолжить его укреплять. Такое умение вспоминать, усиливать и воссоздавать ощущения – совсем не выдумка; более того, оно вызывает вполне осязаемые изменения в нейронных структурах нашего мозга.

## Станьте лидером

Когда вы развиваете в себе способность воспринимать малейшие изменения в ребенке и принимаете решение в полной мере им радоваться, какими бы незначительными они ни казались, вы становитесь для своего ребенка лидером. Очень часто люди, которые любят ребенка и желают ему добра, ищут в нем ободрение для себя.

### **Будьте лидером. Не ищите в ребенке ободрения.**

Если у него что-то получается, он чувствует удовлетворение и оптимизм. Если же ему трудно или что-то, чего вы от него ждете, совсем не выходит, он расстроен и разочарован, ему страшно. Он ощущает ваше беспокойство и неудовлетворенность и думает, что с ним что-то не так. Беря на себя роль лидера, вы переломите эту тенденцию. Если станете носителем положительного настроения, ребенок не будет метаться из одного состояния в другое, как листок на ветру. Вы превратитесь в его хранителя. Вы взрастите в себе внутренний энтузиазм, на который не будут влиять успехи ребенка. В этом заключается один из секретов великих учителей и лидеров – они развили в себе способность стать носителем намерения, создавать энтузиазм и распространять его на других. Вы станете лидером для вашего супруга или супруги, родственников, друзей и даже незнакомцев. Вы будете гораздо эффективнее направлять учителей, специалистов и врачей, работающих с вашим ребенком. Это не значит, что вы не станете прислушиваться к их советам. Они все могут поделиться с вами важнейшими, а порой

и жизненно необходимыми знаниями, которые лягут в основу благополучия и дальнейшего развития вашего ребенка.

**Вы будете видеть в ребенке растущего и развивающегося человека, каким он и является, даже если пока не оправдывает какие-то конкретные ожидания.**

И вы запомните, что нужно непрерывно двигаться в этом направлении, одновременно помогая мозгу и духу вашего ребенка расти и развиваться.

### **Энтузиазм, щедрость и духовность**

Помните, что слово «энтузиазм» произошло от греческого *ἐνθουσιασμός* («энтусиасмос»), что означает «вдохновленный богами» или «имеющий бога внутри». Какими бы умными, знающими и умеющими мы ни были, процесс роста и личностного развития наполнен чудесами. То, что знаем и умеем, – лишь крошечная часть того, что нам еще предстоит узнать. Когда ребенок понимает, как что-то сделать, вне зависимости от масштаба действия, – это невероятное чудо. Ваш энтузиазм привлекает эти чудесные силы и вдохновляет на свершения вас и вашего ребенка. Энтузиазм требует щедрости – щедрости сердца, ума и духа. Ваша готовность замечать малейшие изменения, радоваться им и придавать значение – это и есть настоящая щедрость. Вы празднуете достижения ребенка задолго до того, как получите все доказательства его свершений. Ваша готовность дарить ребенку силы, проецируя на него свой энтузиазм, наполняет его божественным вдохновением. Ваш энтузиазм помогает ребенку раскрыть своего внутреннего творца и привлечь в его жизнь самые реальные чудеса.

Ведущий ученый по изучению мозга Майкл Мерзеник пишет:

**«Каждое мгновение мы определяем то, как будет работать наш постоянно меняющийся мозг. Мы буквально выбираем, кем будем в следующую секунду, и результаты этого выбора физически отпечатываются в нас».**

Эти слова дарят надежду и вдохновение тем, кто имеет дело с детьми с особыми потребностями, подтверждая, что ваш внутренний энтузиазм воздействует не только на вас – он помогает формироваться вашему ребенку.

## Глава 9

### Принцип шестой: Гибкие цели

*Мы покоряем не горные вершины, а самих себя.*  
**ЭДМУНД ХИЛЛАРИ**

Мы строим планы на детей еще до их рождения. Мы хотим, чтобы они стали умными и успешными, а самое главное – здоровыми и счастливыми. Мы можем загадывать их будущее вперед на долгие годы. Одни записывают детей в детский сад, пока они еще не появились на свет. Другие строят планы на их учебу – то, как они будут хорошо успевать, поступят в лучшие вузы и получают прекрасное образование. Мы хотим, чтобы дети много зарабатывали, нашли любовь, завели семью и поселились неподалеку.

Эти планы основываются на предположении, что дети будут изначально здоровы и дееспособны, а их организм и характер окажутся примерно такими же, как у нас. В тот момент, когда мы узнаем, что это не так и что у нашего ребенка есть особые потребности, наш мир переворачивается. Мы начинаем задаваться множеством вопросов. Что такой диагноз значит для его будущего? Какие цели я должен для него ставить? Надо ли пытаться достичь конкретных целей развития к определенному возрасту? Что мне делать, если он не продвигается на пути к поставленной цели? Это связано с тем, что я как родитель делаю недостаточно? Надо ли мне заставлять его больше стараться? Если да, как этого лучше добиваться? А если ответ в том, что я не должен стремиться достичь поставленных целей, значит ли это, что я ставлю крест на собственном ребенке? Чего я могу ожидать от ребенка и что могу сделать, чтобы помочь ему оправдать эти надежды?

Каждый ребенок уникален, даже если его диагноз совпадает с диагнозами еще тысяч детей. В этой главе я расскажу вам о способах найти ответы на вопросы, которые подойдут именно вам и придадут сил вам и вашему ребенку. Речь о том, как лучше всего подходить к постановке целей для ребенка и совместному движению к ним. Все мы стремимся к достижению личных целей и понимаем важность их постановки. Самая распространенная рекомендация по этому поводу – максимально сосредоточиться на своей цели и изо всех сил пытаться ее достичь. Такой подход отражают фразы типа «лови момент», «не упускай цель из виду», «без труда не выловишь и рыбку из пруда» и «никогда не сдавайся». Но он может оказаться контрпродуктивным, если вы хотите помочь ребенку с особыми потребностями. Жесткие цели в совокупности с давлением и отсутствием гибкости могут лишь еще больше ограничить возможности ребенка.

К счастью, существует иной подход к постановке целей для ребенка, учитывающий, как взаимосвязаны мозг, тело и дух, а также то, как ребенок учится и меняется.

**Ребенок сможет достичь большего меньшими усилиями, а мы будем открыты ранее не существовавшим возможностям – и все благодаря гибкой постановке целей.**

Это означает, что мы ставим цели с четким намерением, но при этом с легкостью и возможностью их корректировать.

Гибкий подход к постановке целей может показаться нецеленаправленным, легкомысленным, неуправляемым и даже пугающим. Мы ведь привыкли помогать ребенку достигать целей, причем любых, здесь и сейчас, максимально быстро. Порой нам кажется, что другого пути попросту нет. Если ребенку что-то не удастся, в ответ мы сильнее сосредотачиваемся на этой цели, пытаемся проявить больше упорства, дисциплины и целеустремленности. Еще больше

стараться. А если цель по-прежнему недостижима, мы часто начинаем думать, что причина в ограничениях, имеющихся у ребенка, или даже в нас самих.

Однако, как вы увидите дальше, на деле все ровно наоборот. Именно гибкая постановка целей и гибкое к ним отношение помогут вам с ребенком достичь ранее невозможного прогресса. Когда вы освоите этот подход, окажется, что многих ограничений, обусловленных конкретными проблемами и соответствующими прогнозами, просто не существует. Ваше взаимодействие с ребенком станет гораздо более приятным и эффективным, и вы будете меньше воспринимать его как проект, а больше – как полноценного человека, у которого есть свои чувства, желания и жизненный путь.

## **Бабуины, люди и обратимость постановки целей**

Объясняя студентам понятие гибких целей, я часто иллюстрирую его следующей историей. Бабуины в пустыне Калахари устраивают отличные тайники с запасами воды, и обезьяны достаточно умны, чтобы скрыть местоположение тайников от других животных и людей. Это настоящее достижение. Когда местные охотники хотят найти тайники, прежде всего они ищут большой муравейник, к которому бабуины часто ходят. Бабуины – любопытные животные, и они нередко издалека наблюдают за тем, как охотники проделывают дыру в твердой глине, из которой сделан муравейник, – достаточно большую, чтобы бабуин мог засунуть туда руку. Потом охотники опускают внутрь несколько семечек – одно из любимых лакомств этих обезьян. Когда человек уходит, бабуин подбирается к муравейнику, засовывает руку в дыру, чтобы вытащить семечки, сжимает ее в кулак и пытается вытащить. Но ничего не выходит, потому что рука сжата в кулак, чтобы не уронить лакомство. Бабуин застрял. Он пытается силой вытащить руку, но безуспешно. Охотник возвращается, и бабуин в панике кричит и даже выделяет сальто, но не может освободиться, потому что его кулак по-прежнему сжат. Охотник всю ночь держит обезьяну на привязи и кормит ее солью, перед которой бабуин не может устоять. На следующее утро человек отпускает обезьяну, и бабуин несется к запасам воды, чтобы утолить жажду, раскрывая таким образом их местоположение.

Чтобы переломить ход событий, бабуину нужно всего лишь разжать кулак и оставить семечки. Однако его мозг не эволюционировал до такого уровня и не может принять решение отказаться от лакомства. Он будет держаться за эту цель, даже если это приведет к потере свободы или жизни.

Многих из нас учили идти к цели, сужая фокус, пытаясь заставить ребенка делать то, что он должен уметь.

**Когда мы чересчур сосредотачиваемся на достижении конкретных целей, мы теряем способность в полной мере реагировать на ощущения, опыт, информацию и появление новых возможностей.**

В итоге мы ограничиваем и себя, и своего ребенка. В такие моменты мы часто упускаем из виду потенциальные нежелательные последствия слишком жесткого подхода к достижению целей и порой даже жертвуем ради них своим благополучием и благополучием ребенка.

Крайне важно ставить для ребенка цели. Без них он, скорее всего, не сможет развиваться. Ограничения вашего ребенка вполне реальны. Чтобы найти способы их преодолеть, ему нужно, чтобы его мозг работал на полную мощность. Тем не менее, когда вы выбираете жесткий подход к достижению целей, как бабуин, оказавшийся в ловушке у собственного кулака, вместо того чтобы помочь мозгу ребенка перейти на новый уровень, вы, наоборот, возвращаете его на более примитивные уровни, ограничивающие выбор и способности к познанию и изобретению нового.



## Когда она уже заговорит?

Я начала работать с Алексой в ее два с половиной года. У нее была недиагностированная задержка в развитии. Алекса находилась в плохом эмоциональном состоянии и мало двигалась самостоятельно. У нее было косоглазие, язык почти все время высунут, нижняя челюсть свисала вниз и изо рта текли слюни. Родители поставили для нее следующие цели: переворачиваться на живот, садиться, ползать и начать реагировать на речь.

До нашей встречи с Алексой работало много самых разных специалистов, которые пытались достичь этих целей напрямую. Они заставляли ее выполнять движения, однако практически безуспешно. Первые полтора года родители продолжали надеяться, что такие занятия помогут ребенку. Шло время, и они поняли, что их дочь почти не развивается. Они решили искать другой подход. Родители Алексы были готовы отойти от очевидных целей и достижений и попробовать то, что предлагаем мы.

**Нашей целью было пробудить мозг Алексы, начав с того, что она уже умеет.**

Это дало бы нам возможность помочь ему запустить процесс дифференцирования и создания небольших изменений, которые лягут в основу более существенных достижений. Я объяснила родителям девочки понятие дифференциации, или «прорабатывания по краям».

Им понадобилось время, чтобы полностью перейти на такой способ работы. Они боялись отпустить свою привычку заставлять Алексу стремиться к очевидным целям. Однако вскоре заметили небольшие изменения, которых раньше никогда не видели. Они впервые поняли, что Алекса может учиться, что она умная девочка, даже несмотря на колоссальные ограничения. Так мы занимались больше двух с половиной лет. Мы специально отказались от очевидных целей в пользу гибких. Это дало мозгу Алексы свободу открывать новые возможности и осознавать саму себя. Благодаря множеству небольших изменений, происходивших в ее мозге, она научилась переворачиваться на живот, ползать, а затем стоять и ходить. Изменения коснулись и других сфер: она стала радостной, явно способной и ласковой девочкой, сильно отличавшейся от ребенка, которого принесли ко мне на первое занятие. Она превзошла все ожидания, связанные с ее медицинским прогнозом.

## Возвращение к гибким целям

Однако при всем при этом Алекса по-прежнему не говорила – произносила лишь долгий звук «а-а-а» в качестве утвердительного ответа. Когда она пошла детский сад, родители, ощутив на себе немалое давление, решили попробовать научить девочку говорить. Это стало их узконаправленной целью. Им очень рекомендовали занятия с логопедом. Когда родители Алексы завели со мной этот разговор, я им напомнила, как Алекса научилась сидеть, ползать и ходить. Это произошло только тогда, когда мы отказались от этих конкретных целей и стали работать с ее текущим состоянием – «по краям», – создавая небольшие изменения, которые мозг Алексы мог обработать. Я сказала им, что занятия с логопедом не принесут вреда, если специалист не будет ставить жестких целей. Ему нужно будет отказаться от идеи натаскивать Алексу и заставлять ее говорить, не используя гибких методов работы. В противном случае он рискует лишь укрепить Алексу в ее нынешних шаблонах и усложнить для нее эту задачу. Они согласились.

В течение следующих нескольких месяцев я не видела Алексу. А потом получила электронное письмо. Ее мать нашла нового логопеда, который ей очень понравился. «Несмотря на явный прогресс, – писала она, – Алекса по-прежнему не говорит. Логопед сказал, что дело в слабых мышцах ее лица». Мать девочки хотела узнать, могу ли я провести с ней несколько заня-

тий, чтобы укрепить эти мышцы. Кроме того, она написала, что у ее милой и доброй дочери впервые в жизни возникли серьезные проблемы с поведением. Алекса закатывала истерики, никак не могла успокоиться и не выполняла указания родителей и учителей. Родители были совершенно растеряны. Я написала ответ матери Алексы: «Я никак не могу изменить мышцы ее лица или управлять ими. Я работаю с мозгом, а не с мышцами». И спросила: «Если этот вид терапии работает, почему же у нее нет прогресса?» Я согласилась провести с Алексой два урока, чтобы посмотреть, смогу ли я помочь ее мозгу приступить к организации сложного процесса речи. Я и правда не знала, получится ли у меня чем-то помочь.

Придя на первое занятие, Алекса сначала немного стеснялась, но когда я посадила ее на стол, она наклонилась ко мне, и мы обнялись. Я точно знала, что не буду заставлять ее говорить. Я изо всех сил постараюсь дать ей понять, что не ожидаю от нее ничего подобного. Вместо этого я очень много говорила сама. Сказала ей, как рада ее видеть. Спросила, не прекращая поток речи, ходит ли она в садик. Я не ждала никакого ответа, просто продолжала говорить. Однако Алекса в ответ кивнула. Я сказала: «Ух ты, вот здорово». Потом я рассказала ей про садик, куда ходил мой ребенок. И в какой-то момент спросила ее, похож ли ее детский сад на это описание. Опять же я не ожидала от нее никакой реакции. К моему удивлению, она тихонько сказала «да». Пока еще недостаточно внятно, но уже более чем различимо. Я сделала вид, что ничего особенного не произошло, но поняла, что это слово вырвалось, когда ее не просили говорить и она не пыталась это делать. Между нами образовывалась связь. Алекса была полностью поглощена происходящим, и мы обе не имели цели разговорить ее.

Затем я стала произносить бессмысленные слоги и гласные, не используя настоящих слов, но помогая себе интонациями и ритмом реальной речи. Таким образом, я как бы уводила наше занятие еще дальше от конечной цели. Алекса лежала на животе, а я работала с ее спиной, ребрами и позвоночником, пытаясь придать им большую свободу движения и раскрыть ее диафрагму, чтобы девочка смогла глубже дышать. Алексе всегда нравились наши занятия. Она лежала спокойно, прислушиваясь к ощущениям в теле, а еще ей явно была по душе моя бессмысленная болтовня. Через несколько минут я прервалась и с огромным удивлением и удовольствием услышала, что Алекса произнесла несколько бессмысленных звуков. Когда она закончила, я ответила ей своим потоком звуков. Так мы и продолжали разговаривать, используя все интонационные средства – будто бы действительно что-то друг другу говорили, только не используя реальные слова.

Алексе это явно очень нравилось. В какой-то момент я «спросила» у нее что-то на нашем выдуманном языке – без слов, но при помощи интонаций, и она ответила четким «да». Затем она задала мне такой же бессмысленный вопрос, и я ответила «нет». Занятие длилось уже полчаса, и я почувствовала, что этого было достаточно. Я не хотела, чтобы Алекса слишком устала и ее мозг блокировал новый навык.

Я усадила Алексу и сказала ей, что занятие окончено и ей пора идти домой. Она посмотрела на меня, направила на меня указательный палец правой руки и очень громко заявила: «Нет!» Раньше она это слово не произносила. Я засмеялась, показала на нее пальцем и таким же громким голосом сказала: «Да!»

Пока они не ушли, я объяснила матери Алексы, как важно, чтобы все окружающие, включая учителей, специально старались не заставлять ее говорить – хотя бы в течение двух месяцев, пока мы будем с ней работать. Это означало также перерыв в занятиях с логопедом. Будучи под впечатлением от увиденных изменений, мать девочки охотно согласилась.

Они ушли, а через несколько секунд Алекса прибежала обратно в мой кабинет и, указывая на меня пальцем, почти что кричала: «Нет, нет, нет!» Я показала на нее и сказала: «Да, да, да!» Мы с ее матерью с огромным удивлением наблюдали это совершенно новое для девочки проявление. Она была как птичка, которую выпустили из клетки, и теперь она праздновала

свободу и наслаждалась собой. Я проводила ее до двери и пообещала, что мы обязательно встретимся на следующий день.

## От «нет» к «да» и всему остальному

На следующий день Алекса с самого порога начала вести со мной ту самую бессмысленную беседу. Она явно очень этого ждала. И планировала! Через какое-то время, когда наш бессмысленный разговор завязался, я очень постепенно стала вставлять в него по одному настоящие слова. Сначала переживала, что из-за них Алекса остановится. Но вместо этого она стала делать то же самое – вставлять в свою речь настоящие слова.

Учителя Алексы сообщили, что всего после двух этих занятий девочка неожиданно и по своей инициативе стала иногда произносить предложения из двух-трех слов. Истерики и вспышки гнева полностью прекратились. После трех месяцев занятий Алекса стала четко говорить более длинными предложениями и делала это чаще, когда ее к этому не подталкивали. Алекса начала по-настоящему учиться и прогрессировать, когда окружающие отвлеклись от конечной цели и стали ставить более гибкие цели, которые дали нам возможность работать «по краям», помочь ее мозгу наладить процесс дифференциации и создавать небольшие изменения вокруг того, что она уже умеет.

## Важность успеха

Для изменения и роста вашего ребенка очень важно, чтобы он ощущал собственные успехи. Что конкретно я имею в виду?

**Когда ребенок выполняет какое-то действие – большое или совсем крохотное, намеренное или случайное – и получает результат, который кажется ему приятным и интересным, это можно считать успехом.**

К примеру, младенец хватается маму за волосы и ненамеренно тянет за них, мама говорит: «Ай!» Ребенку смешно, ему нравится этот звук! Когда он фиксирует успешный результат, его мозг стремится закрепить шаблоны, которые к этому успеху привели. Мозг включается. Ребенок пробуждается, становится более живым, лучше и быстрее учится.

Успех – это приятно. Он придает ребенку сил. Он привлекает внимание мозга, как бы говоря: «Ты только что сделал что-то важное. Запомни это на будущее». Один успешный результат ведет к другому. Большинство таких результатов у детей – не то, что под успехом обычно понимают взрослые, потому что это зачастую не такие очевидные и масштабные достижения, как ходьба, речь и другие подобные вещи. Однако именно разнообразие небольших успехов ведет к более существенным достижениям. Таких успешных результатов можно добиться только «вокруг» текущих возможностей ребенка. Он не может перейти от ползания сразу к прыжкам на скакалке, но может перейти от ползания по плоской поверхности к переползанию через препятствия. Очень важно, чтобы вы, пытаясь помочь ребенку, понимали этот принцип – начинать там, где ваш ребенок уже чему-то научился.

Мозгу ребенка с особыми потребностями нужно получить множество таких успешных результатов, чтобы пробудиться и найти уникальные для его состояния пути развития. Если его просить делать то, что ему пока совсем недоступно, он не справится, и это блокирует усвоение нового навыка.

**Постановка гибких целей – всегда работа «по краям» нынешних возможностей ребенка, где ему с гораздо большей вероятностью удастся получить успешные результаты и создать изменения.**

Решения для детей, которые, например, не взаимодействуют с окружающими или не умеют стоять или ходить, нужно искать там, где они находятся в своем развитии сейчас. Суть постановки гибких целей состоит в понимании, как создавать для ребенка возможности получить успешные результаты «по краям» своих текущих умений.

## **Универсальное применение гибких целей**

Этот же самый принцип постановки гибких целей вокруг имеющихся возможностей ребенка применим к развитию любой способности. Часто, приводя ко мне ребенка в первый раз, родители спрашивают: «Когда он научится ходить?» или «Она когда-нибудь заговорит?» Каждый раз в такой ситуации я ищу ответ внутри и всегда прихожу к одному и тому же пониманию: «Я не знаю. Если бы мне нужно было прямо сейчас сделать так, чтобы ваш ребенок ходил, говорил или перестал быть гиперактивным, подобно тому как автомеханик регулирует двигатель и заводит машину, я бы понятия не имела, как это сделать. Я уверена, что это не удалось бы ни мне, ни ребенку». В то же время я точно знаю, что если мне удастся установить связь с ребенком и помочь ему начать дифференцировать и пробовать новое (что он будет воспринимать как положительный опыт), начиная с того состояния, где он сейчас находится, то прогресс не заставит себя ждать. А если этот прогресс продолжится, впереди ребенка ждут все новые достижения.

Когда родители слышат мой ответ, поначалу они обычно немного теряются, потому что привыкли измерять прогресс ребенка по стандартизованной шкале. Им часто кажется, что единственный способ помочь ему – попробовать сделать так, чтобы он достиг этих стандартных целей. Тогда я объясняю им, что для меня главное – изменения непосредственно вокруг того, что ребенок уже умеет. То есть изменения, которые расширяют возможности ребенка в плане движения, мышления и ощущений. Изменение такого рода говорит о том, что мозг запустил процессы, необходимые для выхода ребенка на следующую стадию развития. Я объясняю родителям, что для того, чтобы помочь их ребенку, мне нужны гибкие цели и отсутствие стремления к конкретным результатам. Я ищу в ребенке отклик на свои действия, участие в процессе, пусть даже минимальное. Я ищу пусть небольших, но успешных результатов и любое выражение радости со стороны ребенка по этому поводу.

Один мой друг, игрок в гольф, объяснил мне основное правило этой игры: «играть с места», то есть всегда бить по мячу с того места, где мяч приземлился. Эта идея также легла в основу романа Джоан Дидион «Как бог на душу положит». В контексте гибких целей это означает искать связь с ребенком там, где он сейчас находится, выяснять, что он умеет в данный момент, и искать способы «тянуть за края», помогая его мозгу прокладывать свой уникальный путь развития. Не выносите на передний план более крупные цели и этапы развития. Держите в голове достижения, к которым вы с ребенком в конечном итоге стремитесь, например способность ходить, говорить, общаться, читать или писать, но не привязывайтесь к ним. Пусть они не определяют, чем вы занимаетесь с ребенком. Руководствуйтесь лишь настоящим моментом и текущим состоянием ребенка.

Я знаю, что эти многочисленные небольшие изменения помогут детям с особыми потребностями выстроить собственный, зачастую уникальный путь развития. Как только вы вырветесь из плена стандартизированных целей, которые диктуют, что дальше делать с ребенком, вы сразу же увидите существенный прогресс.

## **Что говорит наука**

Хорошим примером навязывания жестких целей служит практика, когда младенцев начинают класть на животик до того, как они учатся сами на него переворачиваться. Ее смысл

объясняют тем, что в таком положении тело ребенка укрепляется и он быстрее проходит определенные этапы развития, а именно начинает переворачиваться на живот, ползать и вставать. В более ранней литературе, посвященной этой практике, высказывается предположение, что это «время на животике» поможет ребенку быстрее пройти другие этапы развития и в итоге добиться большего успеха в жизни.

Тем не менее, кладя ребенка на живот, вы лишаете его возможности свободно выполнять бесцельные движения, которые он постоянно делает, лежа на спине. В предыдущих главах я уже говорила о том, насколько эти бесцельные и случайные движения важны для процесса дифференциации и развития детского мозга.

В целом ряде дальнейших исследований рассматривались последствия этой практики. Ученые выяснили, что дети, которых рано клали на живот, учились переворачиваться с живота на спину, ползать на животе, ползать на четвереньках и сидеть с опорой на руки на целых три месяца раньше, чем остальные. Однако любопытно, что это раннее ускоренное развитие не обеспечивало более быстрого прохождения дальнейших стадий. Дети, которых клали на живот, переставали опережать остальных, когда дело доходило до ходьбы и развития мелкой и крупной моторики.

Из этого можно заключить, что в долгосрочной перспективе такое раннее ускорение особого смысла не имело, но хотя бы родители были рады, что ребенок не отстает в развитии, а, наоборот, опережает других. Однако стоит задаться вопросом, какое влияние постановка таких целей оказывает на качество движений, мышления и ощущений ребенка. Упускает ли он что-то?

В одном из исследований этой практики рассматривались дети с низкой массой тела при рождении. В итоге удалось выяснить, что если их клали на живот до того, как они учились переворачиваться сами, впоследствии у них возникали кратковременные и долговременные проблемы с осанкой, а также и другие трудности с развитием.

Педиатр Эмми Пиклер сразу после Второй мировой войны открыла в Европе огромный приют для сирот. Она активно призывала обеспечивать детям безопасную и полную любви атмосферу, в которой они могли бы расти и развиваться в своем темпе, а взрослые не ставили бы для них жестких целей, чтобы быстрее их достичь, вместо того чтобы дожидаться, когда ребенок сделает это сам. Она обучала персонал своего приюта всегда придерживаться принципа гибких целей. Пиклер наблюдала, как «родители и другие взрослые, которые общались с ребенком, постоянно, путем активных манипуляций и подбадриваний, пытались ускорить прохождение определенных этапов развития». Кроме того, она выяснила, что выросшие в ее приюте дети, у которых было время и пространство, чтобы развиваться в своем темпе и своим способом, то есть в соответствии с ее принципом постановки гибких целей, и без попыток как-либо ускорить процесс, проходили ранние этапы развития на три-четыре месяца позднее, что соответствует результатам дальнейших исследований. Однако, что гораздо важнее, она отметила: «Дети не только сами учились сидеть, стоять и ходить, они ясно проявляли больше независимости, увереннее двигались и в целом были более спокойными и эмоционально стабильными, чем другие дети их возраста». Она писала: «Мы придаем большое значение тому, что выросшие у нас дети учатся уверенным и сбалансированным движениям. Они не только хорошо двигаются, они и падают (а это неизбежно) хорошо». Они действительно отлично умели падать: из 1400 детей, выросших в приюте, ни у одного никогда не было трещин или переломов.

Это говорит о том, что здоровые дети все равно вырастут и пройдут все этапы развития вне зависимости от того, будут ли взрослые им помогать, ставя перед ними жесткие цели. Дети в конечном итоге все равно находят подходящие именно им пути. Однако отсутствие гибких целей для детей с особыми потребностями может иметь разрушительные последствия. Когда мы сами перестаем концентрироваться на том, чтобы подталкивать ребенка к достижению конкретной жесткой цели, мы даем ему возможность повышать качество своих движений.

Чтобы в полной мере осознать результаты этих исследований и всю важность постановки гибких целей, вспомните, о чем мы говорили в главе 5, посвященной принципу замедленности: нам, людям, повезло с медленным и продолжительным процессом развития, благодаря которому мы активно учимся гораздо дольше, чем представители любого другого вида. Когда мы не торопимся и ставим перед ребенком с особыми потребностями открытые, обратимые и гибкие цели, мы дарим ребенку и его мозгу в разы больше возможностей для развития. Не нужно устраивать гонку! Достижение чего-то конкретного не должно стать вашей главной целью. Мозг вашего ребенка устроен таким образом, что ему нужно время на прохождение определенных стадий, как и всем остальным детям. Когда вы ставите гибкие цели, вы даете ребенку возможность проявить изобретательность при поиске новых решений. И тогда он оживает.

## **Инструменты для гибких целей**

Ниже приведены девять инструментов для применения принципа гибких целей, которые откроют вашему ребенку пути к новым решениям, которые ему самому, возможно, не удалось бы найти. Навыки, которые я здесь описываю, также помогают снизить уровень стресса и улучшить эмоциональное состояние – как ребенка, так и ваше. Я бы посоветовала вести дневник использования этих девяти инструментов.

### **Определите**

Если вашему ребенку поставили диагноз, определите, что именно он для вас означает. В чем, как вы считаете, заключаются особые потребности вашего ребенка? И какие цели вы сейчас для него ставите? Например, откликаться на собственное имя, развить способность сосредотачиваться, научиться стоять или улучшить мелкую моторику. Что бы вы хотели, чтобы ребенок освоил в идеальном случае? Если конкретного диагноза нет, определите, какие шаблоны поведения или ограничения вы бы хотели изменить или преодолеть.

### **Сосредоточьтесь не на цели, а на прогрессе**

Не забывайте, что никакой, даже самый здоровый ребенок не может достичь чего-то, просто «перепрыгнув» туда или полностью сконцентрировавшись только на одном виде деятельности. Наоборот, мы достигаем новых целей в процессе. Каждый раз, когда вы подталкиваете ребенка напрямую к некой желаемой цели, либо направляя его тело, либо высказывая просьбы, вы лишаете его мозг возможности получить необходимую ему информацию. В этот момент вы ограничиваете и себя, и своего ребенка. Отвлечитесь от цели и напомните себе, насколько важна ваша роль в этом процессе. Просто перестаньте делать то, что делаете, глубоко вдохните и дайте ребенку делать то, что ему нужно.

### **Проявляйте интерес**

Каждый раз, когда вы применяете какой-либо из девяти принципов, с интересом относитесь к тому, что ребенок будет делать дальше. Такое состояние ведет к открытию неизвестных ранее возможностей. Внимательно наблюдайте, как ребенок реагирует. Ему понравится или будет интересно то, что вы с ним делаете? Проявляйте интерес к любым, пусть даже небольшим, изменениям; к идеям и ощущениям, которые возникают у вас и у вашего ребенка. Мы никогда не знаем заранее, как именно удастся достичь цели и по какому пути пойдет ребенок.

Когда вы разрешаете себе проявлять интерес, вы тем самым создаете пространство, которое играет важную роль в поиске решений, но можете об этом даже не подозревать. Вы открываете для ребенка широчайший спектр возможностей.

### **Отступайте**

Всегда ставьте процесс выше результата. Вы миллион раз окажетесь в ситуации, когда от вас будут ждать постановки узких и заранее определенных целей, связанных с тем, что ребенок пока еще не способен сделать. Такие цели могут предлагать врачи, специалисты или учителя в рамках индивидуальной программы обучения. Если кто-то обвиняет вас в том, что, придерживаясь принципа гибких целей, вы пренебрежительно относитесь к ребенку или подвергаете риску его будущее, вы должны выбрать активную позицию. Объясните принцип постановки гибких целей тем, кто работает с вашим ребенком. Попросите их строить взаимодействие с ребенком вокруг того, что он уже умеет делать, выискивая те сферы, где он может добиться успешных результатов. Вы должны знать, когда стоит отступить, если цель пока чересчур далека от нынешних способностей ребенка. Смело отказывайтесь от целей, если они слишком сложные, слишком быстрые или предполагают слишком большое количество информации. Отступите, если путь к цели вызывает у ребенка дискомфорт, боль или неприятные ощущения. Каждый раз, когда вы ставите цель выше процесса, ваш ребенок рискует усвоить возникающее ограничение. В конечном итоге это может привести к тому, что вы будете вынуждены навсегда отказаться от постановки этой цели. Не чувствуя, когда стоит отступить, вы рискуете укрепиться во мнении, что неудача ребенка связана с его состоянием, а не с тем, каким способом вы решили ему помочь.

### **Играйте**

Пусть весь процесс взаимодействия с ребенком будет построен на игре. Научитесь «петлять» – внезапно менять направление в том, что делаете, даже если это кажется вам пустой тратой времени. Не забывайте о важности бесцельных и случайных действий и всегда старайтесь настроиться на ребенка и следовать за его реакциями. Вы должны понимать, что с каждой новой целью вы оба оказываетесь перед лицом неизвестности. Мозг ребенка будет питаться любой новой информацией, открывая одновременно новые возможности. В итоге ребенок, скорее всего, удивит вас своим прогрессом и ростом там, где вы меньше всего этого ожидали.

### **Принимайте обратимость**

Бывает так, что возникают неожиданные возможности и вам приходится вносить коррективы в одну или несколько целей. В таких случаях будьте готовы оперативно отреагировать и поменять поставленную цель – это я называю обратимостью. Может даже случиться так, что в процессе вы захотите полностью заменить какие-то цели и вам потребуется отказаться от первоначальных стремлений и связанных с ними действий. Столько великих открытий было сделано на пути к чему-то совершенно другому! Такая гибкость позволит вам внимательнее относиться к ребенку, а это гораздо важнее, чем слепо стремиться к четко заданной цели.

### **Отпускайте**

Не пытайтесь контролировать результаты, которые получает ваш ребенок. Вы можете оказывать огромное и глубочайшее влияние на качество процессов, которые происходят с

ребенком, существенно повышая его шансы на успех. Тем не менее вы не можете напрямую влиять на то, что ребенок делает или умеет делать в каждый конкретный момент. Когда мы пытаемся контролировать результаты, все начинает идти наперекосяк. Мозгу ребенка нужна свобода, чтобы создавать и усваивать миллиарды битов информации. Так формируется все новое. Когда мы проявляем неуступчивость и жесткость, пытаясь контролировать результаты, мы предполагаем, что знаем то, чего знать не можем. В лучшем случае наше стремление все контролировать создаст ограничения для ребенка и сузит круг новых возможностей.

### **Поддерживайте связь**

Решая, что делать дальше, руководствуйтесь тем, что происходит с вашим ребенком здесь и сейчас. Таким образом вы подарите сердцу и уму своего ребенка все то, что ему необходимо для преодоления собственных ограничений, а именно – ваше внимание и ощущение крепкой связи с вами. Это придаст сил вам обоим.

### **Принимайте ошибки**

Дайте ребенку – и себе – возможность совершать множество ошибок. Не переживайте о том, чтобы использовать принципы правильно, чтобы ваш ребенок все делал правильно, даже чтобы правильно ставить гибкие цели. Ошибки – ценнейший источник информации, благодаря которому мозг ребенка (и ваш собственный) может открывать новые пути достижения других целей, а также находить способы добиться целей, поставленных вами. Мозг – самоорганизующаяся система, которая спонтанно находит путь к цели в результате множества экспериментов и приблизительных оценок. Чем значительнее и сложнее поставленная цель, тем больше ребенку нужно свободы для совершения ошибок, самокоррекции и самопознания.

Родители детей с особыми потребностями сталкиваются с серьезными испытаниями, к которым никто не может быть готов заранее. Связанная с такой ситуацией неопределенность может вызывать страх, беспокойство и смятение. Зачастую эти чувства заставляют нас ставить жесткие цели в надежде найти выход и обрести ощущение безопасности. Однако как бы это ни было сложно и вопреки неопределенности и страху, старайтесь как можно чаще обращаться к принципу гибких целей. Не позволяйте страху и неопределенности диктовать цели, которые вы ставите для ребенка, и способы, какими будете помогать ему их достигать.



## Глава 10

### Принцип седьмой: «Режим обучения»

*Всегда будьте открыты новым знаниям – и вы их получите.*  
**ВЕРНОН ХОВАРД**

Переключатель режима обучения – это, конечно же, метафора, а совсем не биомеханическое устройство у нас в голове. Идея состоит в том, что в каждый отдельный момент мозг вашего ребенка либо готов учиться (ведь он задуман как мощная машина для обучения), либо нет. Это состояние готовности к обучению может проявляться как в высокой степени (когда ребенок лучше усваивает информацию), так и в более низкой (когда информация усваивается хуже).

У большинства из нас есть отчетливое представление об этом режиме. В соответствующем состоянии мозг действительно функционирует по-другому. Уровень внимательности и заинтересованности повышается, вы наконец схватываете то, чего раньше не могли понять, или делаете то, что прежде вам никак не давалось.

С помощью электроэнцефалограммы мы можем измерить электрическую активность мозга и зафиксировать существенную разницу в зависимости от того, включен режим обучения или нет. Но для того, чтобы распознать это состояние в собственном ребенке, не нужны никакие электронные устройства. Мы ощущаем, когда ребенок воспринимает то, что мы говорим или делаем. Мы видим, когда он осознает, что происходит вокруг и у него внутри. Мы замечаем, как он начинает реагировать. Мы видим отклик в его глазах, в движениях, в выражении лица или в словах и звуках.

Важно, чтобы вы научились определять, включен или выключен режим обучения у ребенка. Если выключен, то чтобы вы ни делали, ребенок не научится новому и не изменится. Если включен, мозг воспринимает не только информацию, поступающую от всех органов чувств извне, но и свои внутренние ощущения. Благодаря всем этим стимулам ребенок открывает что-то новое, он начинает учиться. В мозге стартуют изменения.

### Прорыв Скотти

У Скотти диагностировали отставание в развитии, и каждый этап он проходил очень медленно. Ходить научился, только когда ему исполнилось два года, да и то с постоянной помощью специалистов. У него наличествовали все симптомы синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), и он не мог освоить чтение и письмо, даже несмотря на частные уроки с преподавателем. Обладая лишним весом, Скотти неуклюже передвигался и плохо ориентировался в пространстве. При этом он был общительным и много говорил. Он проявлял массу эмоций по отношению к окружающим, что свидетельствовало о его высоком эмоциональном интеллекте. Это был очень милый и любящий ребенок.

Перед первой встречей со Скотти в его десять лет (он учился в четвертом классе) я поговорила по телефону с его родителями. Судя по их рассказам, мальчик не усваивал то, чему его пытались научить, несмотря на все усилия. По словам родителей, Скотти более или менее различал буквы, но и это ему удавалось не всегда.

Я поняла, что на самом деле Скотти выучил лишь негативный опыт неудач, которыми сопровождалась его попытка научиться читать. Шаблоны, создаваемые мозгом в попытках освоить чтение и письмо, вели к постоянным провалам и все глубже укоренялись в его мозге. В итоге мозг повторял исключительно то, что уже знал, не создавая никакой новой информации, связанной с этой задачей. Он лишь вновь и вновь воспроизводил негативный опыт. Мне было

совершенно очевидно, что по крайней мере в том, что касалось чтения и письма, переключатель режима обучения у Скотти находился в выключенном положении.

Я ничуть не удивилась, когда родители Скотти рассказали, что во время занятий с преподавателем он сопротивлялся и не шел на контакт. Я ожидала, что подобные попытки научить ребенка читать и писать вызовут у него определенный протест.

### **Кому хочется постоянно терпеть неудачи в одном и том же деле?**

Я предложила родителям следующее: до начала нашей работы прекратить попытки научить его читать и писать хотя бы на два месяца. Я хотела, чтобы у мальчика было время отвлечься от этих постоянных неудач. Родители провели встречу со школьным психологом и другими специалистами, которые работали с их сыном. Все они пришли в ужас от идеи приостановить занятия на два месяца. Они боялись, что Скотти растеряет все, чего они добились. Но чего они добились? Единственное, чего он мог лишиться, – глубоко укоренившихся и ограничивающих его шаблонов неудачи. И это точно пошло бы ему на пользу.

После долгих обсуждений я предложила дождаться летних каникул, когда родителям будет проще устроить два-три наших интенсива. Они согласились. Когда я впервые увидела Скотти, он немного стеснялся, но был очень милым и вежливым. Я спросила, может ли он написать мне свое имя – большинству детей это нравится. Он немного поворчал, но в итоге согласился и начал неуверенно водить карандашом по бумаге, вырисовывая что-то медленным круговым неровным движением. Затем на секунду остановился, будто бы закончил первую букву, но эта закорючка не была похожа ни на «С», ни на какую-либо другую букву. Скотти вновь принялся писать, будто бы вторую букву, но выводил ее прямо поверх первой теми же мелкими неровными круговыми движениями. Так он нарисовал пять-шесть букв, одну поверх другой, и остановился, как если бы задание было выполнено. Он посмотрел на меня, будто ища одобрения, и явно не понимал, получилось у него или нет. Я поблагодарила его, но больше ничего не сказала и продолжила занятие.

Мне было совершенно ясно, что Скотти понятия не имел, как читать и писать. По его зажатым плечам и рукам и напряженному и мрачному выражению лица было видно, что режим обучения выключен. Это подтверждалось тем, что мальчик повторял доведенные до автоматизма действия, которые он выучил за последние четыре года. Он не ждал и не хотел создавать что-то новое или что-то менять. Переключатель находился в положении «выкл.».

На первых двух занятиях я заметила, что Скотти не двигает глазами вправо и сам никогда не поворачивает голову в этом направлении, хотя и следует за моими движениями. Складывалось впечатление, что он не совсем осознавал часть мира, которая находилась справа от него. Судя по его неуклюжим движениям и тому, как он писал свое имя, его мозг не освоил некие базовые навыки дифференцирования и не проводил соответствия, необходимые для построения качественных движений. Прежде всего нам предстояло перевести Скотти в режим обучения. В противном случае любые попытки научить его читать и писать оказались бы тщетными.

Я стала использовать инструмент, который уже описывала в главе 6: пальцем рисовала на его лице, руках, кистях, спине и груди точку, прямую и волнистую линии, чтобы его мозг пробудился и начал воспринимать различия. Сначала у него получалось понять, что именно я нарисовала, но он не различал эти формы. Но очень скоро он этому научился. Кроме того, я помогла ему начать осознавать все свое тело, постепенно предлагая все более сложные и четкие движения, и ему это очень нравилось. По прошествии пары занятий Скотти совершенно перестал ворчать и жаловаться. Он приходил полным энтузиазма и с включенным режимом обучения. Он начал сам предлагать, чем мы могли бы заняться. Он стал гораздо чаще смеяться, больше замечать вокруг и говорить об этом. С каждым днем мальчик мыслил все яснее, и я видела, что в его движениях появляются сила и качество. А еще он был забавным. Окружающий мир стал наполняться для него смыслом, и новые знания заряжали его энергией.

На этом этапе я спросила Скотти, не хочет ли он еще раз написать свое имя. Он с большой радостью согласился. Он взял в руку карандаш и медленно и старательно вывел «С-К-О-Т-Т-И». На этот раз все буквы были написаны отдельно и все они были узнаваемы.

На следующей неделе они с родителями отправились домой, где Скотти встретился с преподавателем. Она сказала, что собирается просто поиграть с ним и не будет заниматься с ним чтением или письмом, как и обещала. Однако после занятия она позвонила мне и рассказала, что, зайдя к ней в кабинет, Скотти немедленно направился к корзине, где лежали деревянные буквы. Он принес корзину на стол, за которым они обычно писали и читали. Она сказала ему, что они просто поиграют. Но мальчик настаивал, что хочет составлять из букв слова. Преподаватель сказала мне, что была потрясена его инициативой и его прогрессом. «Это совершенно другой ребенок, – говорила она. – Он не только знает буквы, он хочет читать и писать!» Еще больше ее потрясло его прекрасное эмоциональное состояние и то, что он не жаловался и не отвлекался. Он был все время сосредоточен, держал внимание и концентрацию. Он хотел учиться. Я сказала ей: «Он включил режим обучения, и я уверена, что теперь он будет развиваться самыми неожиданными для всех нас путями».

## **Ребенок как целое**

Желание сосредоточиться на узком круге проблем или ограничений ребенка – это нормальная и вполне естественная реакция. Но тут есть большая загвоздка. Когда мы так делаем, то перестаем видеть ребенка как целое. Мы начинаем терять из виду всю картину, все сложное внутреннее устройство ребенка и его ощущения и сами погружаемся в ограничения. Наш собственный режим обучения выключается, и мы этого не замечаем.

**Наоборот, мы его включаем, когда открываемся, расширяем угол зрения и начинаем видеть ребенка за его ограничениями и за нашими собственными переживаниями.**

Тогда мы получаем возможность воспринимать ребенка как неделимое целое. Мы начинаем видеть в нем то, чего раньше не замечали. Мы открываем новые возможности для взаимодействия и помощи ребенку. Их появляется все больше. Мы находим новые способы помочь мозгу ребенка запустить процесс дифференциации и развиваться в тех областях, которые прямым или очевидным образом не связаны с известными нам проблемами. Тем не менее часто происходит так, что в результате мы видим неожиданные улучшения именно в самых проблемных областях. Таким образом мы включаем собственный режим обучения, а дальше вслед за нами ребенок тоже включается. Это помогает вывести на новый уровень организационную структуру мозга в целом.

## **Видеть ребенка целиком**

Я не игнорировала то ограничение, которое так беспокоило родителей Скотти, но из предыдущего опыта знала, насколько важно постоянно держать этот принцип в голове и самой пребывать в режиме обучения, чтобы видеть ребенка целиком. Это помогло мне быстро понять основные вещи про Скотти: он был милым и добрым мальчиком; обладал эмоциональным интеллектом, осознавал других людей; понятия не имел, как писать; сам не поворачивал голову вправо, не мог свободно двигать глазами; а также плохо понимал организацию пространства в силу недостаточной дифференциации. Кроме того, я отметила, что он ходил, но не очень хорошо: тот факт, что его мозгу удалось организовать такие сложные движения, несмотря на недостаток дифференциации и понимания собственного тела, говорил о том, что мозг у Скотти был очень способный.

Я знала, что с включением режима обучения, когда мозг Скотти сможет лучше дифференцировать и организовывать его движения и ощущения, жизнь мальчика изменится к лучшему. Но я не могла заранее сказать, что именно изменится.

**Все важнейшие процессы – мышление, способность чувствовать, ходить, бегать, в том числе читать и писать, – зависят от умения мозга дифференцировать и организовывать все «части» ребенка.**

Поэтому я продолжила руководствоваться своим видением Скотти как единого целого. Я стала предлагать ему небольшие движения, которые помогали ему лучше ощутить свое тело, ведь пока с этим у него очевидно были проблемы. Потом я «рисовала» пальцем разные виды линий на его коже, начиная с лица – именно там ему впервые удалось различить точку, прямую и волнистую линии. Все это помогло его мозгу не только начать различать ощущения и связывать их с определенными формами, но и улучшить процесс дифференциации в целом. Когда он научился поворачивать глаза и голову вправо, он увидел большую часть мира, ранее от него скрытую. Все вокруг стало наполняться смыслом, он увереннее двигался и мог чаще рисковать.

Я сама всегда стараюсь пребывать в режиме обучения, а на занятиях с детьми полностью сосредотачиваюсь – не только чтобы постоянно видеть ребенка целиком, но и чтобы замечать изменения, свидетельствующие о пробуждении мозга, то есть о том, что и ребенок включил этот режим. Он дает и ему возможность воспринимать себя целиком, а не как набор ограничений.

Когда вы сами включаете режим обучения и видите ребенка целиком, вы и ему помогаете перевести переключатель в нужное положение.

## **Что говорит наука**

Термин «переключатель режима обучения» описывает не механическое устройство в голове, которое можно включить или выключить, как свет, а вполне реальное явление. Работая с детьми, я тысячу раз наблюдала, что мозг может пребывать или не пребывать в режиме обучения. Когда режим включен, практически все, что мы с ним делаем, будет подталкивать его к развитию.

**Если же режим выключен, сколько ни старайся, изменений почти или вовсе не будет, а в большинстве случаев это лишь заставит его ограничения укорениться еще глубже.**

Способность мозга к обучению по большей части остается для науки загадкой, однако в лабораториях по всему миру ежедневно происходят новые открытия. Вероятно, одним из главных таких научных прорывов является обнаружение конкретных факторов, поддающихся лабораторному измерению, которые делают обучение возможным. К примеру, для включения режима обучения необходим достаточный уровень активизации на физиологическом, биохимическом и психологическом уровнях.

Ключевую роль в этом процессе активизации играют наши эмоции, они влияют на взаимодействие между нервными клетками и либо повышают, либо понижают синаптическую чувствительность и способность передавать информацию между клетками – а это и есть основа любого процесса обучения и развития. Наука говорит о том, что в мозге производятся химические вещества – нейромодуляторы и их производство запускают именно эмоции. Эти нейромодуляторы меняют то, как нейроны воздействуют друг на друга, повышая или понижая уровень активизации в мозге в зависимости от испытываемых эмоций. Таким образом, эмоции оказывают существенное влияние на процесс обработки информации во всех отделах мозга. Они способны включить режим внимательности и обучения либо закрыть мозг для новой информации – другими словами, эмоции управляют тем самым переключателем.

Большинство ученых разделяют точку зрения, что, помимо этого, эмоции управляют и нашим вниманием, которое так необходимо для любого вида обучения. Негативные эмоции влияют на то, как и на что мы обращаем внимание, – и этот уровень концентрации очень отличается от того, который возникает на фоне положительных эмоций. Эмоции управляют не только тем, как мозг обрабатывает информацию, но и самой организацией нашего мышления. Судя по всему, для любого вида обучения необходима одна из самых распространенных эмоций – заинтересованность. Исследования на животных показывают, что мотивация и вовлеченность синхронизируют работу всех отделов мозга, помогая животному лучше организовать свою деятельность.

Эти данные об эмоциях и мозге свидетельствуют, что родители детей с особыми потребностями обязательно должны понимать, как беспокойство и страх влияют на процесс обучения. Такие эмоции снижают уровень внимательности, ребенок полностью концентрируется на том, чтобы вновь обрести чувство безопасности. Исследователь и автор книг об эмоциональном и сенсорно-моторном развитии у детей Алан Фогель пишет: «Способность реагировать на угрозу и обеспечивать безопасность – одна из основных задач нашей нервной системы». Беспокойство и страх выключают режим обучения у ребенка.

Особенно много вреда может принести продолжительная стрессовая реакция на угрозу – как реальную, так и воображаемую. Это может привести к повреждению рецепторов в мозге, что негативно отразится на настроении и работе памяти, а также спровоцирует гиперактивность. Беспокойство, страх, боль и усталость обычно выключают режим обучения.

**Ощущение безопасности, связи с родителем, а также игривость, радость, комфорт, принятие и любовь, наоборот, включают его.**

## **Инструменты для включения режима обучения у ребенка**

Описанные ниже инструменты помогут вам включить режим обучения у ребенка и настроить его на более высокую частоту. Ребенок станет лучше учиться – он научится учиться и будет быстрее расти и развиваться.

### **Включен ли режим обучения?**

Учитесь распознавать, включен ли у ребенка режим обучения. Некоторые родители описывают это состояние как «подъем занавеса». Глаза ребенка становятся яснее, он двигает ими, следя за тем, что вы делаете. Он пребывает в оживлении, произносит звуки, больше шевелится. Он участвует во всем, что вы делаете вместе, пусть даже совсем чуть-чуть. Он улыбается, смеется или каким-либо другим образом выражает свою радость. Возможно, вы заметите его любопытство и заинтересованность, а также большую внимательность к внешним и внутренним процессам.

### **Включите режим обучения у себя**

Чтобы помочь ребенку включить режим обучения, сначала нужно сделать это самим. Ваш режим обучения активируется, как только вы начинаете присутствовать здесь и сейчас. Включившись, проявите внимательность. С интересом отнеситесь к тому, что происходит с вашим ребенком. Настройтесь на него, чтобы создать ему необходимые условия и предоставить большой объем информации для роста и развития. Все начинается с понимания, что вы способны включить режим обучения, и твердого намерения это сделать. Дальше представьте себе комнату или любое другое пространство, где находится свечящийся переключатель, на

который вы можете в любой момент нажать. Пусть он будет приятной вам формы и цвета. Затем представьте, что заходите туда и нажимаете на него. Внутренним зрением вы видите, как мозг освещается и начинает работать, он готов порождать идеи и открывать новые возможности во взаимодействии с ребенком. Чем чаще вы будете это делать, тем проще вам будет переключаться, пока это окончательно не войдет в привычку.

## **Избегайте выключения**

Даже несмотря на самые благие намерения, порой ваши действия могут привести к выключению режима обучения. Очень важно, чтобы вы обращали на это внимание и избегали подобных ситуаций. Ниже перечислены самые распространенные причины выключения.

### **Боль**

Наверняка вы слышали выражение «без боли нет результата». Однако в случае с режимом обучения все наоборот: боль и дискомфорт неминуемо приводят к его выключению. Бывают ситуации, когда выбора нет, например если ребенку необходимо пройти через болезненную медицинскую процедуру или же его состояние сопровождается болевыми ощущениями. В такой ситуации надо постараться успокоить ребенка и создать для него ощущение безопасности и любви. Однако, к счастью, бывают и моменты, когда боли можно и нужно избежать – тогда ребенок и важнейшие способности его мозга будут беспрепятственно развиваться.

### **Чрезмерное повторение**

Любые виды деятельности, для которых характерно механическое выполнение и чрезмерное количество повторений – например, речевые упражнения, помощь при ползании или движения и растяжка для спастической руки, – очень быстро выключают режим обучения у ребенка. Если это происходит, такие упражнения или рутинные действия приведут к закреплению существующих шаблонов, связанных с ограничениями, дискомфортом, страхом, беспокойством и желанием избежать неприятных ощущений.

Повторение может быть полезно, только когда ребенок уже научился хорошо делать то, чего не умел раньше. В таком случае он будет спонтанно повторять это действие по многу раз, испытывая положительные эмоции и закрепляя в процессе новые, «успешные» шаблоны. Все дети это делают. Однако до наступления такого момента, вместо того чтобы много раз повторять одно и то же, надеясь получить другой результат, остановитесь! Начните применять изложенные в этой книге принципы. Начните с вариаций, постановки гибких целей и воспитания в себе энтузиазма – они удержат вас от чрезмерного повторения. И тогда у вашего ребенка включится режим обучения.

**Если процесс обучения не происходит... прекратите делать то, что делаете, – очевидно, это не работает.**

### **Усталость**

Это одна из менее очевидных причин выключения режима обучения. Находясь в режиме обучения, мозг ребенка создает миллионы новых связей в минуту, изменения происходят с невероятной скоростью. Для ребенка это тяжелая работа. Она поглощает огромное количество энергии. Ученые выяснили, что одновременно процесс обучения не должен длиться более двадцати минут – в том случае, если обучение действительно происходит. Если же вам кажется,

что ребенок выключил режим обучения, прекратите занятие – оно не принесет пользы. Если вы работаете больше двадцати минут, мозг может начать терять или блокировать новые, пока еще хрупкие связи, и ребенок лишится полученной информации.

Я часто говорю родителям: «Если ребенок сделал что-то новое, немедленно остановитесь». Не поддавайтесь соблазну попытаться заставить ребенка повторить это новое действие, чтобы удостовериться, что он его выучил. Либо займитесь с ним чем-то совершенно другим, либо, если видите, что ребенок устал или ушел в себя, сосредоточился на своих мыслях, чувствах и ощущениях, дайте ему время переработать новую информацию. Пусть он перекусит, поспит, поиграет, восстановит силы. Чуть позже вы снова сможете начать с ним взаимодействовать.

### **Беспомощность**

Когда ребенок испытывает боль, дискомфорт, скуку, смятение или не включается в то, что вы ему предлагаете, то, если вы продолжите давить и настаивать на своем, он ощутит беспомощность и выключит режим обучения. Когда ребенок участвует и проявляет интерес к тому, что вы делаете, и когда вы реагируете на то, что с ним происходит, он чувствует прилив сил и включает нужный режим. Он эмоционально вовлекается в процесс. Вы ощущаете его волнение и оживление. Это не значит, что нужно делать только то, что хочет ребенок. Это значит внимательно следить за состоянием ребенка и адекватно реагировать на него.

### **Стимулируйте включение**

Ниже приведены инструменты, которые могут помочь включить у ребенка режим обучения. Пользуйтесь ими как можно чаще.

### **Интерес**

Выясните, что кажется ребенку интересным. Это могут быть какие-то звуки, цвета, формы, игры, занятия или еда.

### **Применяйте остальные принципы**

Внимательное движение, замедленность, тонкие различия, вариации, энтузиазм, гибкие цели, воображение и осознанность. Сочетайте любой из этих принципов с тем, что нравится ребенку, и тогда вам наверняка удастся включить в нем режим обучения. Мать одной девочки с аутизмом выяснила, что ребенку очень нравится трогать и шупать цветные ленточки из ткани. Она собрала много разных полосок из цветных тканей и с помощью принципа вариативности помогала мозгу девочки научиться дифференцировать, разными способами привлекая ее внимание к цветам и тактильным ощущениям.

### **Проявляйте любопытство по отношению к ребенку**

Всегда наблюдайте за эмоциональным, физическим и духовным состоянием ребенка. Вы должны понимать, что в режиме обучения все мысли, чувства, ощущения ребенка и любая получаемая им информация способствуют его развитию и росту. Когда этот режим включен, ребенок будет открывать для себя новые важные вещи.

Вне зависимости от наших намерений по отношению к ребенку и проблемы, которую мы хотели бы решить, ребенок узнает новое не тогда, когда мы заставляем его учиться, а когда помогаем и позволяем его мозгу выполнять свою работу с включенным режимом обучения и полной свободой использования этой новой информации. Эйнштейн говорил о «рекомбинантной игре»: это означает, что вся информация смешивается причудливым образом в одном «плавильном котле», образуя какие-то связи, и в итоге получается нечто совершенно неожиданное и внесистемное. Именно из этого процесса начинается непрерывное изменение.



## Глава 11

### Принцип восьмой: Воображение и мечты

*Воображение – топливо для реализации возможностей.*  
**ЭМИЛИ ДИКИНСОН**

*Люблю абсурд, он пробуждает клетки мозга.*  
**ДОКТОР СЬЮЗ**

Человеческий мозг дает нам возможность пользоваться воображением, мечтать и создавать что-то новое внутри себя. Умение воображать, мечтать и визуализировать – это важная составляющая успешного роста и развития ребенка. Уровень этих умений во многом определит его жизненный путь. Они помогут сформировать личную силу, которая будет присутствовать во всем, начиная с самых базовых навыков и заканчивая задачами, какие он поставит для себя в будущем.

Воображение «включает» самые разные участки мозга, создавая миллиарды новых соединений. Это умение создавать новые связи при помощи воображения и мечтаний о будущем можно назвать наивысшим человеческим даром, который позволяет нам выходить за рамки наших ограничений и создает новые возможности и реалии, недостижимые иным путем. Эйнштейн говорил: «Воображение – это все. Это репетиция грядущих лучших моментов».

#### **Воображение можно считать драгоценным кладом для будущего наших детей.**

Здоровые дети чрезвычайно живо и активно проявляют творческие способности, связанные с воображением. Эти способности имеют важнейшее значение в процессе знакомства ребенка с окружающим миром, когда он развивает новые навыки и открывает для себя бесконечное количество возможностей.

У ребенка с особыми потребностями естественная склонность к воображению и мечтанию может быть полностью или частично заблокирована. Возможно, это связано с трудностями, а порой и болью, которые забирают на себя все внимание ребенка; иногда на это уходит вся его энергия. Либо причиной может быть его болезнь, ограничивающая способность мозга к воображению. Но это не так важно, потому что главной задачей для нас является пробудить способность ребенка пользоваться воображением и дать ему доступ к тому драгоценному кладу, который так помогает здоровым детям в обучении и развитии. Благодаря воображению и мечтам мозг достигает максимальных мощностей, с помощью которых он с большей вероятностью сможет найти решения для устранения имеющихся ограничений.

#### **Давайте пойдем по совершенно другому пути**

Я познакомилась с Ари в его пять лет. Симпатичный долговязый мальчишка с огромными бровями и диагностированным аутизмом был слишком высок для своих лет. У него наличествовало много симптомов, типичных для детей с расстройством аутистического спектра. Но больше всего в глаза бросались навязчивое повторение реакций и отсутствие в речи личного местоимения «я» и его производных. На первое занятие родители Ари принесли с собой портативный DVD-проигрыватель с его любимым мультфильмом про Паровозика Томаса.

Перед началом занятия родители предложили мне включить мультяшного паровозика, пока я усаживаю Ари на стол. Они были уверены, что это снизит его тревожность. Я предложила попробовать в первый раз обойтись без мультика, чтобы посмотреть, как он будет себя вести и смогу ли

я установить с ним контакт. Почти сразу стало ясно, что Ари слишком встревожен, чтобы заниматься, поэтому я согласилась включить мультфильм. Как только мультик начался, Ари «прилип» взглядом к маленькому экрану, и тут произошло нечто удивительное. Он начал проговаривать текст мультфильма наизусть, слово в слово, за долю секунды до того, как это происходило на экране. Он знал весь мультик целиком, все десять минут! В дополнение ко всем очевидным проблемам, которые вызывало такое поведение, я поняла, что Ари совершенно не использовал воображение. Его декламация была машинальной. В его словах и интонациях полностью отсутствовали вариации, он ничего не привносил в эту историю от себя. Когда видео заканчивалось, он тут же вытягивал руку и нажимал кнопку, чтобы включить его заново, каждый раз повторяя тот же самый текст.

После того как я немного поработала с ним, используя внимательное движение и другие принципы, его мышечный тонус начал меняться, и теперь его тело двигалось более плавно и скоординированно. Это говорило о том, что его мозг стал пробуждаться и откликаться. В какой-то момент я на несколько секунд остановила мультик. Ари выглядел встревоженным, но продолжал проговаривать текст, теперь с еще большим напряжением. Я быстро снова включила видео. Оказалось, что он не попадает в звуковую дорожку. Он остановился и, кажется, немного растерялся. Я мягко подбодрила его, предложив проговаривать текст с того момента, который был на экране. После некоторых колебаний он продолжил. Мультфильм шел еще какое-то время, а потом я попросила Ари приготовиться, потому что собиралась снова поставить на паузу. Когда я сделала это, он опять продолжал проговаривать текст мультика, будто бы видео и не останавливалось. Но на этот раз, когда я включила его обратно и мальчик осознал, что говорит вразнобой со звуковой дорожкой, он смог довольно быстро с ней синхронизироваться.

На следующий день, прежде чем приступить к работе с Ари, я сперва убедилась в том, что DVD-плеер включен. На этот раз решила попробовать что-то новенькое. Поставив видео на паузу, я начала задавать ему вопросы про сюжет мультфильма. К этому моменту я тоже знала его наизусть! Например, предложила следующее: «Может, Паровозик Томас не пытался сразу же въехать на тот холм? Может быть, он сначала решил заглянуть в “Макдоналдс” и перекусить картошкой фри? Как тебе такое?» Придумав что-то от себя, я пригласила Ари в воображаемое путешествие. Его первой реакцией опять была повышенная тревожность, он продолжил проговаривать текст с еще большей скоростью и напором. Я уступила и сказала: «Ну ладно, пускай так!» Я повторила за ним последнюю фразу и снова включила видео.

Пару минут спустя, помогая Ари с различными движениями, я отметила, что его тело стало податливее, а спина – сильнее. Это означало, что его мозг пробудился и включил «режим обучения». Я вновь поставила мультик на паузу и опять предложила свой вариант развития сюжета. На этот раз Ари встревожился гораздо меньше. Было такое ощущение, что он вдруг вышел из некоего транса, в котором долгое время находился. Он посмотрел на меня и дал свой вариант того, что дальше будет делать Паровозик Томас. «Томас отправится сражаться с монстрами!» Ари начал пользоваться воображением!

Вскоре придумывание приключений для Томаса стало нашей игрой. Ари больше не огорчался, когда я останавливала видео. Он проявлял изобретательность и помогал создавать новые сюжетные линии, вместо того чтобы вновь и вновь повторять текст мультфильма. Он даже научился пересказывать историю в обратном порядке и сообщал, когда следовал тексту, а когда это была его собственная выдумка.

Еще Ари очень любил играть в мяч с отцом. Каждый раз, когда хотел, чтобы отец бросил ему мяч, он говорил: «Кинь тебе мяч», имея в виду «кинь мне мяч». Спустя пару дней после того, как он стал пользоваться воображением, я подумала, сможет ли теперь его мозг разобраться с местоимениями. Я попыталась помочь ему различать «я», «ты» и «мне», используя принцип вариативности. Поначалу казалось, что Ари не готов к таким изменениям. Однако потом он на мгновение остановился, погрузился в себя и в состояние внутреннего созерцания.

Затем повернулся к отцу и сказал: «Кинь мне мяч!» Воображение позволило Ари не только создавать новые миры, но и узнать себя и начать использовать местоимение, которое отличает его от остальных.

## Реальность воображения

История Ари говорит о том, что воображение реально. Это реальная функция мозга, то есть что-то, что мозг может делать, ключевой инструмент для того, чтобы создавать новое и вдыхать жизнь во внутренний и внешний мир ребенка.

**Воображение обладает способностью повышать качество работы мозга вашего ребенка, открывая новые пути развития и изобретая более эффективные способы двигаться, мыслить и чувствовать.**

Из-за того что воображение неосязуемо и мы не можем непосредственно увидеть его, потрогать, понюхать или услышать, его сложно считать реальным и трудно поверить в его важность. На самом деле, воображение не только реально, но и необходимо для любого изменения и развития. Исследования показывают, что взрослые, которые воображали игру на фортепиано, демонстрировали такие же или лучшие результаты, чем те, кто осуществлял это только на практике. Те, кто использовал воображение, получали преимущество в дальнейшем освоении навыков с минимальной долей реальной практики. Они учились пользоваться мощнейшим инструментом – воображением.

Воображение и творческие способности тесно связаны. Представьте себе ребенка, который играет с деревянной палкой. В своем воображении он превращает эту палку в волшебную палочку и таким образом создает альтернативную реальность. Затем он продолжает свою игру в этой реальности, порождая из нее бесконечное количество идей и действий. Тем временем мозг выстраивает новые связи и структуры, внося вклад в процесс формирования ребенка.

В случае с Ари знакомство с воображением помогло ему справиться с навязчивым повторением – бесконечным проговариванием мультфильма – и снизить уровень сопутствующей тревожности. Пробуждение воображения позволило его мозгу эффективнее работать. Кроме того, это помогло ему начать различать понятия «я» и «ты» и нащупать связь с самим собой.

## Гений в вашем ребенке

У всех нас есть способность к дивергентному мышлению, то есть умение придумать несколько решений для конкретной задачи. Например, сколько разных применений обыкновенной скрепки мы можем себе представить? По мнению исследователя Д.П. Гилфорда, который разработал тест на дивергентное мышление, люди, которые думают дивергентно, не только легко придумывают множество решений одной задачи, но также способны одновременно оценивать относительную пользу, оригинальность и эффективность каждого решения.

Используя критерии дивергентного мышления Гилфорда, исследователь Джордж Лэнд протестировал полторы тысячи детей в возрасте от трех до пяти лет. Девяносто восемь процентов детей набрали достаточное количество баллов, чтобы попасть в категорию «гениев» в соответствии с коэффициентом дивергентного мышления. Они обладали невероятным воображением и творческими способностями. Когда он протестировал ту же самую группу пять лет спустя, а возраст детей варьировался от восьми до десяти лет, только 32 процента показали такой же результат. Спустя еще пять лет всего лишь 10 процентов детей из той же группы сохранили «гениальность». Когда же он протестировал 200 тысяч взрослых, из них только два процента достигли отметки «гениальности» в дивергентном мышлении.

Какое же отношение это имеет к вашему ребенку с особыми потребностями, спросите вы. Во-первых, важно обратить внимание на то, что маленькие дети – гении дивергентного мышления. Это означает, что их мозг создан для творческого восприятия, применения воображения и поиска различных путей достижения одного и того же.

**Особенному ребенку необходимо, чтобы его мозг максимально использовал свой потенциал для нахождения уникальных решений своих уникальных проблем.**

Например, не существует универсального метода перейти от ползания к ходьбе или от бормотания к речи. Нет единственно верного пути, следуя которому, ребенок сможет достичь конкретной цели, например научиться ходить, говорить или делать что-то еще. Воображение подпитывает невероятную способность человеческого мозга находить непредсказуемые оригинальные решения.

Я убеждена, что, когда мы направляем детей с особыми потребностями по единственной, проторенной дорожке развития способностей так называемых нормальных детей, мы упускаем огромные возможности полного раскрытия их потенциала. Предполагая, что мы составим четкий план и подробно пропишем метод овладения ходьбой или речью, мы отрицаем, что ребенок может воспользоваться естественной способностью мозга к воображению, дивергентному мышлению и оригинальному решению уникальных проблем, связанных с его состоянием. Когда мы поощряем ребенка использовать воображение, мы помогаем его мозгу искать собственные решения.

### **«Этот мальчик – гений!»**

Много лет назад, когда я путешествовала с Моше Фельденкрайзом, родители привели на занятие четырехлетнего ребенка с церебральным параличом. Мальчик пришел в первый раз. Чтобы дойти от приемной до рабочего места Фельденкрайза, ему требовалось подняться на пять ступенек вверх. Из-за спастичности ему было сложно передвигать ногами, поэтому он использовал ходунки. Фельденкрайз терпеливо ждал, пока мальчик с трудом поднимался по ступенькам, держась за ходунки.

Когда ребенок находился между второй и третьей ступенькой, полностью сосредоточенный на своей задаче, Фельденкрайз повернулся ко мне и сказал на иврите: «Этот мальчик – гений!»

«Почему вы так считаете?» – спросила я. Мне было сложно уловить гениальность в напряженных движениях мальчика.

Фельденкрайз ответил: «Посмотрите, как он ищет способ подняться по лестнице!»

Этот опыт определил мое отношение к детям с особыми потребностями. Спустя годы я осознала, что мы открываем гениальность любого ребенка не в иллюзорном совершенстве или изящности его конкретных достижений, таких как подъем по ступенькам без лишних усилий, а в способности использовать воображение и дивергентное мышление, чтобы найти уникальный способ выполнения конкретного действия в условиях существующих ограничений.

Воображение, дивергентное мышление и творческая изобретательность – это важнейшие компоненты успешного роста и развития детей с особыми потребностями.

### **Магия фантазирования**

Ближайший родственник воображения – мечтание. Дети много фантазируют. Это дает им возможность открывать безграничные возможности в безопасном пространстве собственного сознания. Фантазии создают контекст, в котором дети могут использовать все разнообразие ощущений, чувств, движений, идей и отношений, какие они переживают каждую минуту

своей жизни. Нейрофизиологические исследования говорят, что, например, все виды физической деятельности организуются в мозге с помощью образов перемещающегося в пространстве человека, как когда вам снится или вы представляете себе, что идете или бежите, плывете или играете в теннис. Такое трехмерное кино у вас в голове, организация этих постоянно движущихся образов, не ограничивается визуальным восприятием, а использует информацию, поступающую от всех органов чувств. Дети, например, не учатся ходить, лишь повторяя нужные движения. Наблюдение за тем, как ходят другие, дает их мозгу возможность дифференцировать и использовать информацию, чтобы в конце концов встать и пойти. Когда мы видим, как окружающие ходят, бегают или двигаются еще каким-то образом, мы представляем, как делаем это сами. Наше воображение и фантазии оживляют эти процессы в нашем сознании. Ребенок, выросший среди волков, учится ходить и бегать так, как это делают волки; он будет легко гонять на четвереньках и ни разу не задумается о прямохождении. Точно так же дети могут представлять себя героями или принцессами, врачами, художниками или учителями, а в будущем пойти по пути, который позволит им реализовать все эти мечты.

Когда мы поощряем использование воображения и мечтания, помогая детям погрузиться в выдумку, фантазии, в «игры понарошку» (неважно, как они это реализуют, в реальности или только в голове, из-за двигательных ограничений), мы даем им возможность открыть в себе неиссякаемый источник энергии и воодушевления. Многие родители постоянно используют данный принцип, чаще всего в игровой форме. Это может быть что-то совсем простое и веселое – например, ребенок может изображать рукой котенка, который ходит и ищет своего друга, или это может быть мамина рука, потихоньку взбирающаяся и сворачивающаяся клубочком у щеки. Если у ребенка есть спастика в руке, это поможет пробудить в нем интерес к руке и мотивировать его ею двигать.

Зачастую фантазирование выглядит как пустая трата времени. Большинство из нас выросло с убеждением, что наш ум всегда должен быть сосредоточенным и ясным и внимательно следить за тем, что мы делаем в данный момент. Помечтать мы позволяем себе только в моменты отдыха, когда предоставлены сами себе. Некоторые даже думают, что предаваться фантазиям бесполезно, и поэтому относятся к фантазирующим детям как к лентяям. Исследования показывают, что все обстоит как раз наоборот. Кроме того, мы привыкли считать, что большую часть времени занимаемся целенаправленным мышлением, которое периодически прерывается случайными мыслями. Однако доказано, что большую часть времени мы заняты не контролируемыми, а как раз случайными мыслями. Так что оказывается, что мы в основном фантазируем, время от времени прерываясь на целенаправленное мышление. Когда мы мечтаем, это запускает процессы в самых разных областях мозга: в тех, что отвечают за контроль над импульсами, за выводы, язык, память, моторные функции, решение задач, социализацию, спонтанное поведение и обработку сенсорной информации. Иными словами, когда ребенок предается мечтаниям, в его мозге срабатывает «зажигание», и он оживает.

### **Когда мы мечтаем, это запускает процессы в самых разных областях мозга.**

Мечтать – не только нормально, но и полезно. Когда ребенок фантазирует, его мозг собирает информацию, организывает ее и формирует связи, чтобы использовать их в будущем. Фантазирование – это очень плодотворное занятие, которое задействует невероятную пластичность детского мозга, чтобы он мог находить неожиданные решения и идеи; это именно то, что так необходимо ребенку с особыми потребностями.

Ребенок, витающий в облаках во время урока и будто бы не слушающий, что говорит учитель, скорее всего, не воспримет информацию, которую до него пытаются донести в данный момент. Само по себе это не очень хорошо, потому что мы хотим, чтобы он слушал и был внимательным. Тем не менее вполне возможно, что в этот момент его мозг занят творческим

процессом осмысления того, что он только что услышал. Или, может быть, сказанное учителем дало толчок какой-то идее, которая продвинет весь процесс обучения на шаг вперед.

Не забывайте, что ребенок – это не пустой шкаф, куда можно просто складывать информацию. Процесс обучения ребенка носит творческий характер и непрерывно задействует силы воображения и фантазии. Все, чему обучается ребенок, воображается и изобретается внутри его собственного мозга и там же с нуля формулируется. Ничто из того, чему мы пытаемся ребенка обучить, не усвоится, пока внутри него не произойдут эти процессы. И фантазирование порождает для этого море возможностей.

## **Что говорит наука**

Возможно, вам трудно поверить в то, что такие неосвязаемые вещи, как воображение, мечтание и фантазирование, способны принести пользу. Естественно, сложно принять идею о том, что они могут иметь практическое применение при работе с детьми с особыми потребностями. Поэтому я приведу результаты научных изысканий. Психологи Стивен Джей Лин и Джудит Руе провели исследование с участием 6000 мужчин и женщин. Ученые обнаружили, что испытуемые, которые фантазировали, то есть предавались мечтаниям, оказались креативнее и эффективнее решали задачи и проявляли больше сочувствия, чем те, кто не фантазировал. Также мечтатели оказались более гибкими, склонными к спонтанности и намного интереснее остальных. Все это, по-видимому, объясняется способностью мозга создавать новую информацию и новые шаблоны посредством воображения и мечтания.

Однако воображение и фантазирование влияют не только на умственные и когнитивные способности. Алия Дж. Крам и Эллиен Дж. Лангер провели эксперимент с группой из 84 горничных, работающих в семи разных отелях. Исследователи разделили испытуемых на две группы. Первой, «информированной» группе сообщили, что работа, которую они выполняют – уборка комнат, – хорошая физическая нагрузка, соответствующая рекомендациям врачей в отношении активного образа жизни. Второй, «неинформированной» группе не сказали ничего. Обе группы продолжали заниматься своей обычной работой. Спустя четыре недели в «информированной» группе было зафиксировано снижение веса, артериального давления, процентного количества жира, соотношения объема талии и бедер и индекса массы тела. «Неинформированная» группа никаких значительных изменений не продемонстрировала. Это исследование показывает, как воображение может вызвать реальные физические изменения. Применяя воображение при взаимодействии с ребенком, с помощью его энергии вы можете повлиять на результаты всех ваших совместных занятий.

## **Инструменты для воображения и мечтания**

Дети начинают играть в выдуманные игры, или игры понарошку, на втором году жизни. Они становятся способны различать, что по-настоящему, а что нет, и играть в вымышленные игры. Способность осознавать различие между реальностью и выдумкой позволяет использовать дивергентное мышление и творческий потенциал мозга, чтобы открывать новые удивительные возможности. Инструменты, которые я здесь описываю, помогут внедрить принцип воображения и мечтания в повседневную жизнь вашего ребенка.

### **Давай поиграем**

Игра – один из самых простых способов пробудить воображение ребенка. Много из того, что мы делаем с детьми, и из того, что просим их сделать, носит серьезный и структурированный характер. В еще большей степени это касается детей с особыми потребностями, осо-

бенно если они проходят курсы терапии или занимаются дополнительно. Любая возможность превратить этот процесс в игру, задействующую воображение, делает его веселее и эффективнее. Это привносит в занятия легкость, удовольствие и интерес. Ребенок больше вовлекается в происходящее, а это способствует улучшению организационных способностей мозга и пробуждает его творческий потенциал.

### **Фантазируйте вместе**

Возможности воображения вашего ребенка на данном этапе могут быть ограниченны, как мы это наблюдали в случае с Ари. Начинайте внедрять идеи для активизации воображения в ваше с ним взаимодействие. В такие моменты ищите любые признаки того, что он пытается участвовать в процессе. Если ребенок говорит, внимательно слушайте его и включайте это в образ, историю или игру, которую вы придумываете. Вспомните, как Ари добавил новую деталь в историю с поездом, сказав, что Паровозик Томас ушел сражаться с монстрами. Не меняйте и не исправляйте то, что предлагает ребенок! Не переживайте, если поначалу в этом не окажется особого смысла или он будет преподносить свои идеи не самым удачным образом. Это же его первая попытка. Нужно поощрять и уважать ее такой, какая она есть. В любом случае это лишь воображение. Оно не может быть неправильным.

Если ваш ребенок еще не умеет говорить или выражать себя в достаточной степени, но вы видите, что он пытается участвовать, задавайте ему как можно больше вопросов, ответом на которые будет «да» или «нет». (На «да», например, можно моргнуть, а на «нет» – пошевелить указательным пальцем.) К примеру, вы можете сказать: «А теперь зайчик пойдет спать (в воображаемой истории) или будет играть со своим братом?» Дождитесь ответа и включите то, что выбрал ребенок, в ваш с ним совместный вымысел.

### **Найдите мечту**

Если вы заметили, что ваш ребенок «выключился» в тот момент, когда он должен быть внимательным, слушать или следовать указаниям, какое-то время не вмешивайтесь. Позвольте ему побыть там, куда его унесло. Если ребенок очень мал, просто оставьте его наедине с собой и подождите, пока он не вернется. Если ребенок достаточно взрослый, чтобы понять ваше обращение, то, после того как дадите ему какое-то время, очень мягко, дружеским тоном и с любовью скажите: «Мне очень интересно, что там такое происходит у тебя в голове. Можешь рассказать?» Если он вас не понял, придумайте собственную фантазию и поведайте ему, а затем спросите, может ли он что-то рассказать вам. Большинство детей быстро на это среагируют. Более взрослого ребенка можно попросить записать то, что он представил себе, или предложить записать его рассказ за ним. Ни в коем случае не используйте фантазии, чтобы манипулировать ребенком – чтобы он сделал то, что вам хочется, или то, по поводу чего вы питаете надежду. Если ребенок боится звука пылесоса, не придумывайте фантазию, в которой вы будете говорить ему, что он не боится. Или, если ваш ребенок не умеет бегать, не пересказывайте ему свою фантазию, где он ходит или бегаёт. Убедитесь в том, что это мечта именно вашего ребенка.

### **Перерыв на фантазии**

В следующий раз в ситуации, когда ребенок зашел в тупик или сопротивляется тому, что вы от него хотите, остановитесь и сделайте перерыв на совместное фантазирование. Наверняка вы уже много раз пробовали нечто подобное – описывали ребенку что-то, чем займетесь с ним

позже, или что-то, что ему нравится, чтобы успокоить его или сделать так, чтобы он оставался сосредоточенным на текущей задаче. Теперь же вы с ребенком будете специально фантазировать и воображать. Можете сказать ему что-то вроде: «Давай теперь передохнем [от домашнего задания] и представим, где бы ты сейчас хотел оказаться». После того как он опишет вам это место, можете его немного приукрасить. «Ты хотел бы попасть на игровую площадку? Там еще есть качели». Выдумывайте больше деталей и даже добавляйте к реальности вымышленных существ и предметы. Затем спросите у ребенка, чем бы он занялся, если бы оказался там. Вы можете быть там вместе, если он захочет. В фантазии также может присутствовать движение или музыка. Попробуйте спеть песню или показать танцевальные движения. Обратите внимание на то, как ваш ребенок пробуждается. Иногда вы можете связывать содержание вашей общей фантазии с тем, в чем ребенок не совершенствуется, либо просто фантазировать вместе на любую интересующую его тему. Посмотрите, сумеет ли он внезапно справиться с тем, что не давало ему двигаться дальше.

### **Рассказывание историй**

Один из главных способов включать воображение и фантазировать – это рассказывание историй. Просите ребенка делиться с вами своими историями и фантазиями и даже записывайте их за ним и читайте вслух на следующий день. Разыгрывайте – как в театре – фантазии или их фрагменты. Какими бы ни были ограничения вашего ребенка, используйте воображение в работе с ними. Вместе вы можете представить себе все что угодно. Предложите ребенку сценарий и проигрывайте его по многу раз. Разыгрывайте истории, а в качестве реквизита используйте подручные средства. Записывайте истории, а после – дополняйте. Это поможет мозгу ребенка формировать новые связи и открывать возможности.

### **Уважайте мечты ребенка**

Мечты общаются с нами из будущего. Они организуют работу мозга и дарят нам крылья, чтобы мы взлетели на вершину своего потенциала. Крайне важно иметь собственную мечту, пусть даже скромную, или стремление к чему-то, к чему нас по-настоящему тянет и влечет. У вашего ребенка тоже есть мечты. Не забывайте, что они принадлежат ему, а не вам. Это не ваши мечты и надежды. Уважайте мечты ребенка, интересуйтесь ими, цените их. Мечты по своей природе иррациональны, и их нельзя объяснить. Они просто есть. Они растут и меняются вместе с ребенком. Я однажды работала с девочкой-подростком с легкой формой церебрального паралича. Она мечтала стать танцовщицей. Хотя и было ясно, что ее вряд ли возьмут в профессиональную труппу, все, что мы делали, служило именно этой цели. И она стала танцевать! Она расцвела и полюбила свое тело, несмотря на его ограничения. Она нашла свою силу!

### **Изобретательность**

Чем больше вы работаете с воображением и мечтанием, тем больше способов внедрения этого принципа в вашу жизнь сможете изобрести. Вы лучше всех знаете своего ребенка. Действуйте. Радуйтесь каждому шагу по пути к открытию новых возможностей.



## Глава 12

### Принцип девятый: Осознанность

*Если бы мы смогли ясно увидеть чудо одного лишь цветка, это изменило бы всю нашу жизнь.*

**БУДДА**

Еще только начиная работать, я поняла: для того чтобы в ребенке произошли глубокие и зачастую быстрые изменения к лучшему, ему необходимо определенное качество, связанное с присутствием здесь и сейчас. В то время я могла описать его только как «дома кто-то есть». Я отмечала, что чем больше ребенок присутствует в процессе, тем лучше будут результаты нашей совместной работы. Это качество – не то же самое, что пробужденность, внимательность, ощущение безопасности и комфорта или вовлеченность, хотя я нисколько не умаляю их важности. Однако у детей, способных кардинально меняться, помимо всего этого существовал еще один «секретный ингредиент». Со временем я поняла, в чем он заключается: это осознанность ребенка по отношению к самому себе, к окружающему миру, к тому, что происходит у него внутри и вовне. Это его роль наблюдателя, активное изучение связей между различными частями тела и между тем, что делает он, что делают с ним, что он ощущает, и результатами, которые он может ожидать или создавать. Опираясь на свои наблюдения, он способен прогнозировать какие-то определенные результаты даже в совершенно новых для себя ситуациях.

Осознанность ребенка позволяет его мозгу выйти на такой уровень, где он сможет понять свой внутренний мир и мир вокруг себя гораздо глубже. Именно осознанность стоит за процессом развития его умственных способностей, организуя беспорядочный поток ощущений. Все это составляет то самое особое качество, которое я сначала описала как «дома кто-то есть», – осознанность ребенка. (Я использую слово «осознанность» в значении действия, напоминая таким образом, что ребенок, осозная, выполняет динамическое, постоянное действие. Обычно мы используем это слово в значении состояния, что вызывает ассоциации со статичностью и отстраненностью.)

До начала работы с детьми я не особо задумывалась, есть ли у младенцев и маленьких детей способность к осознанности. Эту идею я почерпнула из разговора с Моше Фельденкрайзом, который сказал мне: «Младенцы очень осознанны. Без осознанности они бы не смогли должным образом развиваться». Его утверждение удивило меня. В то время мне было сложно связать свое представление об осознанности с образом младенца. Мне казалось, что эти милые лепечущие существа, едва способные что-то делать самостоятельно, не могут обладать этим качеством, свойственным, в моем понимании, исключительно взрослым людям. Однако с годами я убедилась в обратном. Младенцы могут быть осознанными и действовать соответственно.

### Чихай за мной

Оливера принесли ко мне пятинедельным. У него была врожденная патология – артрогрипоз: локтевые суставы не до конца сформированы, а на месте бицепсов, которые сгибают руку, у него находилась соединительная ткань. Руки ребенка были выкручены вовнутрь, безжизненны и не двигались: ни плечевые суставы, ни запястья, ни кисти, ни пальцы. До того как его принесли ко мне, при любых попытках работать с руками малыш кричал от боли.

Оливер хорошо реагировал на наши занятия и быстро прогрессировал. Его руки начали двигаться, а затем и кисти, и пальцы. Он был еще совсем крохой, и во время занятий мать часто кормила его грудью. Казалось, что ему нравится, что я с ним делаю. В девять недель Оливер уже

мог спокойно лежать на столе: когда его не кормили, ему необязательно было находиться на руках у матери. Однажды он лежал на спине, а я производила с ним разнообразные движения. И мне захотелось чихнуть. Я отпустила его и стала ждать чиха. Через пару секунд поняла, что сейчас чихну, и вдохнула: «А-а-а-а!»

Оливер внимательно на меня смотрел, не моргая своими широко раскрытыми глазами. Я громко чихнула: «Апчхи!» Ребенок лежал совершенно спокойно и, как мне показалось, очень долго на меня смотрел. Он не моргал. Я смотрела на него и пыталась понять, что с ним происходит, а потом сказала: «Да, я только что чихнула». И, к моему огромному удивлению, он вдруг начал дышать так же, как только что дышала я, готовясь чихнуть: «А-а-а-а!» Я была уверена, что он тоже чихнет. В конце Оливер выдал громкий звук – имитацию чиха, «апчхи!».

Первая мысль, которая возникла у меня в голове в тот момент: «Господи, он умеет думать!» Я не знала, что девятинедельные младенцы по-настоящему могут видеть, слышать, чувствовать – фиксировать что-то, а потом перерабатывать эту информацию и намеренно ее как-то интерпретировать. Оливер «был дома», он мог наблюдать, интересоваться происходящим вокруг. Ему хватало осознанности, чтобы создать ответное действие – имитацию моего чиха. У меня не осталось сомнений, что малыш Оливер проявил осознанность.

## **Осознанность как действие**

Роль осознанности в нашей жизни и жизни нашего ребенка становится понятнее, когда мы рассматриваем ее как действие. Осознанность – это не вещь, не состояние и не что-то, чем мы владеем. Мы ведь не можем сказать, что владеем ходьбой, мышлением или речью – эти действия не существуют сами по себе, они существуют, когда мы их выполняем. Осознанность, как и движение, – наше действие. Я предлагаю ровно так же, как вы говорите: «Я гуляю, или готовлю, или играю с ребенком», взять за правило говорить: «Я проявляю осознанность, или ребенок проявляет осознанность». Как только вы начнете воспринимать осознанность как активное действие, вы научитесь видеть ее в ребенке.

Когда ребенок проявляет осознанность, он обращается к трансформационному потенциалу своего потрясающего мозга. Осознанность позволяет ему развить более мощные организационные и творческие способности.

### **Благодаря осознанности мозг ребенка совершает квантовый скачок на совершенно новый уровень.**

В сферах, на которые распространяется осознанность, наблюдаются улучшения, будто то движения, мышление, ощущения или действия. Он меняется порой совершенно чудесным образом.

Ребенок проявляет осознанность каждый раз, когда наблюдает за своими действиями и понимает, что он делает, понимает, что может продолжить делать так же, делать это по-другому, делать что-то другое или прекратить любые действия. Осознанность может начать проявляться задолго до умения говорить. Как и любой навык, осознанность развивается. Со временем ребенок будет применять ее все чаще и качественнее, и эта способность очень поможет ему в преодолении своих ограничений.

## **Повышение уровня осознанности: пробуждение внутреннего наблюдателя**

У нас всех есть способность к осознанности, благодаря которой мы можем наблюдать, узнавать и менять себя. История с Оливером свидетельствует о том, что он проявлял осознанность в возрасте всего девяти недель. Эта способность не только позволила ему имитировать

чих, но в итоге сыграла важнейшую роль в осознании им своих рук: он научился пользоваться ими в степени, превосходящей все прогнозы относительно его будущих ограничений.

Осознанность – неотъемлемая составляющая успешного развития любого ребенка. Чем больше он пользуется этим навыком, тем шире и мощнее становится и все больше участвует в работе мозга. Одно из главных качеств осознанности состоит в том, что это противоположность автоматическим, компульсивным действиям или поведению. Осознанность – источник свободы. Она выводит мозг из состояния автопилота и предлагает ему новые открытия и варианты выбора. Какими бы ни были особые потребности вашего ребенка, вы можете заметить, что эти проблемные сферы характеризуются компульсивностью и автоматизмом и почти полным отсутствием свободы выхода за эти ограничения. Осознанность открывает путь к преодолению существующих ограничений.

Для осознанности необходим внутренний наблюдатель. Он будто бы проливает свет на то, что раньше не видел или не замечал.

Осознанность отличается от внимательности, о которой мы говорили в предыдущих главах. Ребенок может проявлять внимательность, сосредотачиваться на том, что он чувствует, слышит, видит, думает или делает, но при этом не осознавать, что это происходит. Другими словами, в этот момент его внутренний наблюдатель его самого и его действий неактивен. Ребенок может очень внимательно смотреть телепрограмму, полностью в нее погрузиться, иногда хлопать в ладоши от волнения и даже разговаривать с персонажами на экране, но при этом совершенно не осознавать тот факт, что он все это делает.

### **Осознанность выводит мозг из состояния автопилота и предлагает ему новые открытия и варианты выбора.**

Несмотря на то что со стороны это кажется абсолютно невозможным, закативший истерику ребенок может совершенно не осознавать, что он делает и как его поведение воздействует на него самого и на окружающих. В этот момент внутренний наблюдатель не включается. Мозг работает на автопилоте, и у него нет другого выбора, кроме как закончить цикл. Это деятельность низкого уровня – почти или совсем без осознанности и без свободы выбора. Если бы в такой момент внешний наблюдатель мог помочь ребенку пробудить своего внутреннего наблюдателя и проявить осознанность, поведение малыша мгновенно изменилось бы и, возможно, в будущем он стал бы вести себя по-другому.

Важно помнить, что внутренний наблюдатель нейтрален. Он лишь наблюдает, он не судит, не льстит, не манипулирует, не наказывает. Я называю это доброжелательным наблюдателем. Как только он пробуждается, включается осознанность и запускаются изменения, которые иначе были бы невозможны.

## **Ваша осознанность превыше всего**

Вам когда-нибудь выпадала удача оказаться в присутствии человека с очень развитой осознанностью, который очевидно гораздо лучше осознает себя и окружающий мир, чем остальные люди? На ум сразу приходят Далай-лама, мать Тереза, Махатма Ганди и другие крупные духовные учителя. Возможно, и в вашей жизни были такие люди, у которых вам выпала честь учиться. Для меня таким человеком стал мой учитель Моше Фельденкрайз.

Вы могли замечать, как в его присутствии меняетесь, пусть хоть на какое-то время, как в вас проявляется все самое лучшее и вы понимаете вещи, которых не понимали до этого. Вы мыслите яснее, чувствуете себя спокойнее и находите баланс, проявляете щедрость, доброжелательность и сострадание.

### **Мощь осознанности этого человека распространяется на всех окружающих.**

Таким же образом ваша собственная осознанность, над развитием которой вы работаете, способна повлиять на вашего ребенка и помочь его мозгу измениться. Сила вашего пробужденного и доброжелательного наблюдателя может вызвать эффект домино, оказывая благотворное влияние на всю вашу семью, снижая уровень стресса, укрепляя связи и чаще заставляя всех проявлять ваши лучшие качества.

## Я так делаю?

Джулия привела ко мне свою дочь Шилу несколько лет назад. Сама Джулия – успешный врач, замужем за таким же успешным специалистом. У Шилы диагностировали тяжелый случай синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и задержку развития во всех областях: моторной (хотя она умела ходить), речевой и когнитивной.

В конце первого занятия Джулия пыталась обууть Шилу. Но девочка не обращала никакого внимания на все усилия матери. Она носилась по кабинету, пока Джулия не взмолилась, чтобы она подошла и села; говорила она очень напряженным голосом. Чем напряженнее и быстрее становилась речь Джулии, тем больше Шила носилась, врезаясь в стены, и становилась все более гиперактивной. Джулия, умная женщина с явной склонностью к поведению типа А, говорила очень быстро и использовала сложные длинные предложения. Мне было ясно, что ее внутренний наблюдатель дремлет. Она действовала на автопилоте. Несмотря на все ее качества, она понятия не имела, что делает и какое воздействие ее напряженный голос и длинные сложносочиненные предложения оказывают на ее дочь. У себя в голове она просто пыталась обууть Шилу, чтобы они уже могли уйти.

Я села напротив Джулии и спросила разрешения кое-что ей подсказать. Она охотно согласилась. В этот момент я взяла на себя роль ее внутреннего доброжелательного наблюдателя. Я сказала, что она очень умна, и она поблагодарила меня за комплимент. Я объяснила, что хочу не сделать ей комплимент, а показать кое-что, что она должна осознавать. Я сказала, что она очень быстро думает и говорит, используя сложные предложения. Она выглядела удивленной – она об этом раньше не задумывалась и не смотрела на себя с этой стороны. Затем я объяснила ей, что, когда она говорит с дочерью слишком быстро, напряженным голосом и сложными предложениями, Шила за ней не успевает. Я заверила ее, что ее дочь – умная девочка, но просто на тот момент ее мозг не мог обработать такую быструю и сложную речь.

Во время этой беседы с Джулией я говорила медленно, а Джулия смотрела на меня и слушала очень напряженно (естественно). Я предложила ей наблюдать за собой, чтобы замедлять речь, упрощать предложения, более плавно двигаться и в целом стараться меньше всего делать, когда она с ребенком. Также я предложила ей пытаться осознавать собственную нервозность и в случае ее появления останавливаться ненадолго и успокаиваться.

Джулия сразу же стала говорить очень медленно, более мягким тоном и короткими простыми предложениями. Она сказала Шиле подойти и сесть, чтобы надеть обувь. Затем остановилась и стала ждать реакции девочки. Прошло мгновение, и сообщение Джулии будто бы дошло до адресата. Девочка повернулась к матери, подошла к стулу и села, спокойно дав ей обууть себя.

Несколько недель спустя Джулия рассказала мне, что ббольшая осознанность по отношению к ее поведению типа А, как она сама сказала, позволила ей изменить ситуацию и создать дома совершенно другую атмосферу. Сейчас Шила понимает, что ей говорят, даже если речь быстрая и сложная, однако Джулия освоила другой, более осознанный и «присутствующий» способ поведения, особенно во взаимодействии с дочерью.

## Что говорит наука

Ученые, занимающиеся изучением осознанности, признают, что сталкиваются с трудностями не только при изучении этого явления, но и при попытках дать ему точное определение. Многие используют понятия осознанности и сознания как синонимы. Все животные обладают определенной степенью сознания. Без него они не могли бы обеспечивать свои основные потребности. Собаки знают, что случится дальше, видя чемодан хозяина у двери или поводок у него в руках. В том смысле, в котором я использую его здесь, слово «осознанность» не является синонимом слова «сознание». Под осознанностью я понимаю уникальную способность наблюдать и осознавать себя. Это способность знать, что ты знаешь. Мы смотрим в зеркало и понимаем, что смотрим на свое отражение и что это на самом деле не мы. Философы также называют это качество «метасознанием» или «метаосознанностью», то есть осознанием осознанности или осознанием нашей способности анализировать собственные мысли, желания, чувства и убеждения. Мы, люди, лишены мощных инстинктов, которые есть почти у всех животных. Вместо этого мы полагаемся на осознание себя и своих отношений с окружающим миром. Эта осознанность облегчает процесс обучения и немедленного встраивания новых нейрошаблонов.

Учитывая ту роль, которую осознание играет в формировании человеческого мозга и развитии его организационных и когнитивных способностей, неудивительно, что ученые находят первые признаки осознанности в детях возрастом всего семь месяцев. Исследователь Агнеш Ковач и ее коллеги продемонстрировали, что семимесячные дети способны учитывать представления другого человека. Для этого требуется некоторая форма осознания себя и других – ранее считалось, что она начинает формироваться в возрасте примерно четырех лет. Ковач удалось выяснить, что младенцы интерпретируют представления других людей и что эти представления имеют такое же значение, как их собственные, когда речь идет о выполнении данных им заданий. Кроме того, оказалось, что представления другого человека продолжали влиять на поведение детей даже в его отсутствие.

Ученые из Массачусетского технологического института (MIT) показали, что годовалые дети способны с помощью имеющихся знаний составлять на удивление сложные прогнозы того, как будут разворачиваться новые для них ситуации. Им удалось продемонстрировать, что младенцы возрастом всего несколько месяцев уже неплохо ориентируются в основных законах физического мира и способны разумно и точно предсказывать ход развития событий.

Если задуматься, то вполне логично, что такая важная и основополагающая функция успешного роста человека, как осознанность, заложена в нем с самого начала. А со временем она развивается, как и любые другие навыки.

## Инструменты для осознанности

Сложно переоценить значение собственной осознанности ребенка, которая способна разогнать его развитие до квантовых скачков. Однако при этом не стоит недооценивать важность вашей собственной осознанности, ведь именно благодаря ей вы помогаете мозгу ребенка включать процесс осознания. Изложенные ниже инструменты помогут вам и вашему ребенку пробудить в себе эту замечательную и такую необходимую человеческую способность.

### Осознание начинается с вас

Нужно помнить, что способность, которую мы называем осознанностью, это скорее действие – осознание. Чтобы помочь ребенку развить этот навык и в полной мере им пользо-

ваться, вы сначала должны развить свое собственное осознание и научиться его намеренно применять. На самом деле, вы вполне можете решить развивать и практиковать осознанность ровно так же, как заниматься ходьбой или бегом. Время от времени все мы в обычной жизни спонтанно включаем осознанность. Мы встаем утром и замечаем неприятные ощущения в спине, которые можем связать с тем, что вчера передвигали тяжелое кресло. Осознав это, мы думаем: «Вечно мне кажется, что я все должен делать сам». И понимаем, что в следующий раз могли бы поступить по-другому – попросить о помощи.

Благодаря этому инструменту вы способны пойти дальше такого спонтанного проявления осознанности и начать применять ее намеренно. Вы можете включать ее, когда стоите в очереди в супермаркете, и осознать, что нервничаете и подошли слишком близко к стоящему впереди человеку, тщетно пытаясь ускорить процесс.

Вы также можете заранее выбрать ситуации, в которых будете включать осознанность. Намеренно осознавать свои мысли, движения, чувства и действия. Вы тренируете навык осознанности, просто замечая происходящее, наблюдая свои мысли, ощущения и действия в обычной жизни. Ведь именно она открывает бесконечные возможности для проявления осознанности. Это позволит вам вывести навык осознанности на новый уровень – аналогично тому, как вы укрепляете мышцу регулярными физическими упражнениями.

Прокачивая таким образом свою «мышцу» осознанности, постепенно начинайте применять ее к более сложным как с эмоциональной, так и с когнитивной точки зрения ситуациям, например когда пробуете сделать что-то новое и трудное в первый раз. Если ощущаете, что у вас получается все лучше и вы можете распространить свою осознанность на процесс осознания, это значит, что вы готовы использовать свои навыки во взаимодействии с ребенком.

## **Осознание вместе с ребенком**

Когда вы уже какое-то время практиковали навык осознания и чувствуете, что можете намеренно его использовать, начинайте делать это во взаимодействии с ребенком. Для начала выберите ситуацию или занятие, в которых вы оба чувствуете себя комфортно и расслабленно. Например, просмотр фильма. Иногда отвлекайтесь от кино, чтобы понаблюдать за ребенком. Что вы в нем осознаете? Может, заметили, как он, поглощенный зрелищем, поменял положение? Или наблюдаете выражение лица, которого раньше не видели? Или же это выражение радости, грусти или испуга, вам уже знакомое? Затем смените фокус внимания и понаблюдайте за собой. Можете ли вы осознать, что чувствуете в данный момент, о чем думаете, чего хотите? Как расположено ваше тело? Удобно ли вам? Вы сидите рядом с ребенком? Вам нравится эта близость?

Попрактиковавшись несколько дней в комфортных условиях, начинайте применять навык осознанности в ситуациях, когда ребенок испытывает сложности (а может, и вы тоже). Например, во время домашних занятий со специалистом, когда вы помогаете ребенку со школьными заданиями или пытаетесь взять под контроль его сложное поведение на детской площадке. Прежде чем начать взаимодействие с ребенком, остановитесь на мгновение и осознайте, что вы чувствуете. Вы в замешательстве? Ощущаете ответственность? Спокойны? Напуганы? Обескуражены? Утомлены? Обнадежены или же наоборот? Ощущаете ли вы любовь к ребенку в этот момент? Чувствуете ли раздражение? О чем вы думаете? Что вам нужно? Вы всем довольны, чувствуете себя уверенно и спокойно или же вам хотелось бы поддержки? Не оценивайте себя, здесь нет правильного или неправильного ответа. Вы сосредотачиваетесь на осознании, вот и все. Осознайте, к чему вы стремитесь. Все это должно длиться буквально пару мгновений. Процесс осознания – это как быстрое внутреннее сканирование. Такая осознанность поможет вам уйти от собственных автоматических реакций и действий,

дать себе большую свободу выбора и открыться новым идеям относительно того, чем и как заниматься с вашим ребенком.

### **Для кого я это делаю?**

Когда вы стали осознавать в присутствии ребенка, направьте вашу осознанность на него. Что вы там видите? Решите, чем вы хотите заняться с ним дальше, допуская возможность не трогать его, а просто понаблюдать за ним. Но перед этим задайте себе вопрос: «Для кого я это делаю? Для ребенка или для себя? Или для нас обоих?» Возможно, ответ вас удивит.

Очень часто родители, включив «режим осознанности», понимают, что действие, которое они собирались совершить с ребенком из лучших побуждений и для самого ребенка, на деле таковым не является. Нередко мы делаем что-то, чтобы справиться с собственной нервозностью. Или же следуем указаниям авторитетного человека и не осмеливаемся подвергать их сомнению. Возможно, мы делаем что-то, считая, что это полезно для ребенка, но не имея тому подтверждения. А порой просто действуем на автопилоте. Что бы вы ни решили, сам факт, что вы включили осознанность, дает вам больше свободы и выбора во взаимодействии с ребенком. Ваша собственная осознанность вне зависимости от ситуации поможет повысить потенциал вашего ребенка и подтолкнуть его самого к большей осознанности, позволяя его мозгу более успешно преодолевать препятствия.

### **Пробудите в ребенке наблюдателя и «осознавателя»**

Если ваш ребенок находится в пробужденном состоянии, то любое ваше с ним взаимодействие или занятие – возможность помочь ему применять навык осознанности. Для ребенка это будет происходить в основном в игровой форме. Когда эта способность раскроется, она станет важнейшим навыком, который везде будет находить применение. Опять же, начинайте с самого простого – выберите ситуацию или занятие, нравящиеся ребенку и не вызывающие у него стресса. Например, процесс кормления. Если ребенок еще совсем маленький и вы кормите его из бутылочки, вместо того чтобы просто поднести ее к его губам и поместить соску в рот, после чего он автоматически начнет сосать, остановитесь на мгновение. Подержите бутылочку в нескольких сантиметрах от его лица, постучите по ней ногтем, привлекая его внимание этим звуком. Или тихонько дотроньтесь дном бутылочки до его животика или подошвы. Когда он обратит на вас внимание, поднесите бутылочку ближе к его лицу, но пока не кладите соску в рот. Просто легонько коснитесь его губ, отстраните ее немного и чуть-чуть подождите. Скорее всего, ребенок пробудится и заметит, что его автоматический прогноз оказался неверным. В этот момент поместите бутылочку перед ним, чтобы он легко мог ее увидеть. Еще раз легонько постучите по ней или даже скажите: «Бутылочка с молоком. Хочешь?» Как только ребенок сделает движение головой или глазами в сторону бутылочки, коснитесь соской его губ, а затем поместите ее в рот. В следующий раз начинайте кормление с постукивания по бутылке. Посмотрите, сразу ли ребенок пробуждается и осознает присутствие бутылочки. Понимает ли он, что будет дальше, и ждет ли этого?

### **Сила вопросов**

Вопросы – прекрасный инструмент для пробуждения способности ребенка к осознанию. На вопрос может быть как минимум два ответа: «да» и «нет». Также вопрос может предполагать множество ответов, например: «Чем ты хочешь сегодня заняться?», «Ты хочешь бутерброд, апельсин, яблоко или картошку фри?» Чтобы ответить на вопрос, мы должны осо-

знать варианты, сделать выбор и понять, что получим лишь что-то одно. Необходимость делать выбор противоположна автоматизму и неосознанности. Существует бесконечное количество способов и возможностей пробудить и укрепить способность ребенка к осознанию с помощью вопросов. Придумывайте вопросы, которые вы можете задавать ребенку в повседневной жизни, чтобы заставить его мозг выбирать, используя силу осознанности.

К примеру, вы можете нарисовать нетоксичным маркером кота на правой руке ребенка, а собаку – на левой. Когда будете делать что-то вместе, скажем, он будет забираться на какую-нибудь конструкцию на детской площадке, вы можете спросить его: «Сначала кошка схватится за перекладину или собака?» В этот момент вы призываете его обратить внимание на руки и тот факт, что ему нужно сделать выбор. Можете также нарисовать утку на его левой ноге и цветок на правой. Когда будете играть в мяч, можете спросить его: «Кто будет ловить мяч? Кошка или собака? Или, может, утка или цветок?»

Если у ребенка истерика, он кричит и бьет кулаками по полу, не забывайте, что, несмотря на всю громкость и выразительность его действий, в этот момент он, скорее всего, их не осознает. Зачастую именно такова суть истерик. В подобных случаях вы можете задать ему какие-нибудь вопросы, чтобы попытаться пробудить его способность к осознанию и дать ему возможность справиться с автоматическим поведением. Вы можете сказать: «Ты кричишь? Я не на сто процентов уверен. Можешь немного погромче?» Подождите несколько секунд и послушайте, будет ли он кричать громче. Если будет, отметьте это: «Да, ты стал кричать громче. Теперь я лучше слышу». Такое повышение громкости будет говорить о том, что он включил осознанность. Не надо спрашивать его, расстроен ли он. Задавайте вопросы о конкретных, видимых вещах и избегайте интерпретации его поведения.

Если он не стал кричать громче, отвлекитесь от звука и переключите внимание на его кулаки, которыми он стучит по полу. Можете положить лист бумаги рядом с ним и спросить, хочет ли он иногда ударять по бумаге – одной рукой, другой или обеими. Посмотрите, изменится ли от этого его поведение.

Вы будете удивлены, как такие вопросы в сочетании с вашими наблюдениями, осознанием ребенка, вашими собственными ощущениями и действиями могут помочь ему раскрыть свои внутренние способности к осознанию и вывести на новый уровень его общее состояние и процессы обучения.

Осознание и выбор объекта осознания удивительным образом пробуждают мозг. Эти действия запускают активный процесс дифференциации. Вы будто включаете свет, чтобы увидеть и создать новые возможности и новые комбинации в мозге, которые могут привести к невероятным изменениям.



## Глава 13

### За пределами ограничений

*Единственный способ определить границы возможного –  
выйти за эти границы.*

**АРТУР КЛАРК**

Когда я говорю родителям, чтобы они действовали и мыслили шире ограничений, не имею в виду, что ограничений не существует. В любом случае всегда есть вещи, которые находятся за пределами возможностей конкретного ребенка, вне зависимости от его состояния. Мы не надеваем на четырехмесячного младенца ролики и не отправляем его кататься. Несмотря на то что некоторые дети любят фантазировать, что они летают, как Супермен из фильмов и комиксов, сделать этого они не смогут. Сам факт рождения в человеческом теле накладывает на нас очевидные ограничения. А процесс роста и обучения весьма непросто даже для детей без особых потребностей. У особенных детей трудностей возникает в разы больше. Почему же я тогда призываю родителей действовать и мыслить шире ограничений?

Прежде всего это напоминание о том, что границы эти постоянно сдвигаются – благодаря научным открытиям, изменению взглядов общества на людей с особыми потребностями и новым знаниям, которыми делятся люди, посвятившие себя работе с ограничениями тех, кто родился с особыми потребностями. Эти внешние границы непрерывно расширяются. Мы повсюду видим новые примеры и новых героев, которые находят способы не просто жить с особыми с потребностями, но и самореализовываться и жить наполненной, порой даже выдающейся жизнью вопреки тому, что отличает их от остальных.

В начале книги я рассказывала историю Элизабет. Даже сейчас некоторые специалисты говорят, что ее состояние должно существенно ее ограничивать, однако к 30 годам она получила две магистерские степени, вышла замуж, открыла свой бизнес и, по ее собственным словам, «нашла свою страсть». Она живет полной жизнью, и это распространяется и на окружающих. Столько детей, с которыми мы работали, выросли и добились гораздо большего, чем от них кто-либо ожидал.

Конечно, Элизабет и другие дети достигли таких результатов не в одиночку. У них были родители, которые их любили, занимались ими, отказывались проецировать ограничения в будущее и продолжали надеяться. Кроме того, эти дети работали с возможностями вместо того, чтобы сосредотачиваться на своих очевидных ограничениях и застревать в них. Это позволило нам помочь им развивать и надстраивать свои врожденные способности. Благодаря совместной работе – тех, кто верит в неисчерпаемость источника новых возможностей и отсутствие границ, а именно родителей, ученых, врачей, различных специалистов, педагогов, а также детей и взрослых с особыми потребностями – эти видимые границы постоянно расширяются.

Такая безграничность проявляется множеством различных способов – как в отдельных людях, так и в постоянно меняющихся общественных ценностях. Люди, лишённые конечностей, бегают, катаются на лыжах, плавают и принимают участие в гонках в инвалидных креслах и других самых разных спортивных соревнованиях. В мире полным-полно таких героев, и их достижения показывают, насколько важно мыслить шире ограничений.

Примеров множество. Кайл Мейнард родился без рук и ног и стал борцом-чемпионом и популярным мотивационным оратором. Стивен Хокинг в возрасте 21 года узнал, что у него боковой амиотрофический склероз – тяжелейшее заболевание, которое, по прогнозам врачей, должно было убить его в течение пяти лет. Однако он прожил пятьдесят пять лет после постановки диагноза и стал одним из ведущих мировых физиков, несмотря на то что двигать мог лишь мышцей одной щеки. Барб Гуэрра в раннем детстве потеряла обе руки, однако вышла

замуж, вырастила троих детей, сама ходит по магазинам, водит машину и каждый день бегает в рамках своей программы регулярных аэробных нагрузок. И не будем забывать про Специальную Олимпиаду – одно из крупнейших спортивных событий в мире, в котором уже приняли участие более трех миллионов атлетов с умственными отклонениями из более чем 150 стран.

Есть врачи, юристы, ученые, исследователи, домохозяйки, чьи лишние ограничения жизни идут вразрез со всеми изначальными медицинскими прогнозами.

Когда ребенок сталкивается с особыми потребностями, мы – родители, специалисты, педагоги, врачи – должны выяснить, в чем состоят эти потребности, и найти способы оказать нашим детям максимально эффективную помощь. В этой книге я попыталась объяснить и описать способы раскрыть мощный потенциал, который практически всегда можно пробудить в любом ребенке. И я изложила, как все мы можем понять, что означает мыслить шире ограничений, действовать и осознавать, что решения проблем всегда кроются в том, что еще предстоит создать.

За более чем тридцать лет работы с детьми с особыми потребностями я столько раз наблюдала, как описанные в этой книге девять принципов дают возможность изменить влияние этих особых потребностей на детей и помочь им преодолеть ограничения. Девять принципов дают вам ключи и инструменты для того, чтобы найти и пробудить безграничные возможности мозга – как ребенка, так и вашего собственного.

В основе девяти принципов лежит настоящее чудо – работа мозга вашего ребенка; у вас в распоряжении бесчисленное количество способов помочь ему лучше работать. И тогда отсутствие ограничений становится реальностью.

Применяя девять принципов, вы сможете предложить ребенку возможности, из которых его мозг будет извлекать бесценную пользу – он будет учиться дифференцировать, выстраивать более качественные движения, мысли, ощущения и действия. Ваш ребенок всегда способен развить свои навыки и продолжать расти.

По отношению к детям с особыми потребностями у нас та же цель, что и по отношению к остальным детям, – обеспечить им наполненную и осмысленную жизнь. Как сказала Тэмпл Грандин: «Родители и учителя должны смотреть на ребенка, а не на его диагноз... Реалистично подходить к ожиданиям, но не проглядеть потенциал гениальности, который может скрываться глубоко внутри и тихо ждать возможности проявить себя».

## Часто задаваемые вопросы

У читателей неизбежно возникают вопросы, точные ответы на которые сложно дать в формате книги. Я собрала здесь часть из тех, что родители чаще всего задавали мне на консультациях и семинарах. Если у вас возникнут другие вопросы, зайдите на наш сайт, где вы сможете посмотреть видеоролики реальных занятий с родителями и детьми: [www.anatbanielmethod.com](http://www.anatbanielmethod.com).

### **При каких диагнозах может помочь Метод Анат Баниэль (АБМ)?**

Наш метод работает с мозгом и его организационными способностями, так что какой-то определенный диагноз сам по себе редко становится решающим фактором в процессе развития и роста ребенка. Мы с коллегами получали хорошие результаты при взаимодействии с детьми с самыми разными диагнозами и состояниями. Мы можем работать с любым ребенком, если у нас получается включить у него «режим обучения» и помочь его мозгу начать формировать новые и более эффективные шаблоны движений и действий.

### **Если я буду использовать девять принципов, станет ли мой ребенок совершенно нормальным?**

Я бы очень хотела ответить на этот вопрос утвердительно. Однако точно знаю, что, если вы будете регулярно использовать девять принципов при взаимодействии с ребенком, он будет меняться, развиваться и расширять собственные способности.

### **Если я использую девять принципов при взаимодействии с ребенком, нужны ли ему занятия со специалистом АБМ?**

Ребенок всегда получит пользу от занятий со специалистом. Практик АБМ направит и ускорит процесс изменений в ребенке, опираясь на свои знания и опыт. Помогая ребенку совместно со специалистом, вы будете мотивированы применять девять принципов дома. Через специалистов многие родители знакомятся с другими семьями, в которых есть дети с особыми потребностями, и их общение может стать прекрасным источником взаимной поддержки.

### **В каком возрасте лучше привести ребенка к специалисту АБМ?**

В течение уже тридцати лет я рекомендую начинать занятия как можно раньше. Многие другие специалисты сейчас высказывают ту же точку зрения. Мы работали с младенцами возрастом пять дней. В самом начале жизни мозг ребенка растет и формируется с максимальной скоростью. Чем быстрее мы поможем ему лучше организовывать себя и функционировать, тем проще ребенку будет развиваться дальше.

### **Все больше исследований нейропластичности свидетельствуют, что мозг можно «перенастроить» в любом возрасте. Что вы думаете об эффективности АБМ для детей старшего возраста? Существует ли возраст, после которого АБМ теряет эффективность?**

Мозг может меняться в любом возрасте. Много раз мне казалось, что ребенок слишком взрослый, чтобы получить пользу от наших занятий, и каждый раз я убеждалась в обратном. Несколько лет назад мы работали с восьмилетним мальчиком с тяжелой атетоидной формой ДЦП, который не мог даже сидеть. Однако через три месяца после начала работы он пошел. Нужно понимать, что чем старше ребенок и чем серьезнее его ограничения, тем больше в его мозге шаблонов, в том числе касаясь его ограничений, и с этим связаны отдельные сложности. Мы не знаем заранее, насколько улучшится состояние ребенка. Но мы знаем, что если ничего

не будем делать – ничего отличающегося от того, что он уже делает, – скорее всего, состояние его не улучшится. В конечном итоге это вопрос качества жизни. Ребенок, который никогда не сможет ходить, но при этом может передвигаться в инвалидном кресле, будет жить более полной и счастливой жизнью, если научится лучше двигаться, дышать и ощущать. АБМ помогает детям и молодым людям развить и отточить уже имеющиеся навыки, а это всегда ведет к повышению качества повседневной жизни.

### **Если я решу обратиться к специалисту АБМ, как это будет происходить?**

На первом занятии необходимо понять, устанавливается ли связь между ребенком, специалистом и вами. Если вы решите продолжать, мы рекомендуем устраивать интенсивы из серии занятий раз в несколько недель. В нашем центре мы обычно предлагаем интенсив из десяти занятий за пять дней. Мы выяснили, что такой режим чаще приводит к качественным изменениям в ребенке, которые мозг не смог бы обеспечить, если бы занятий было меньше или они оказались больше разнесены по времени. Иногда, если это нам представляется разумным, мы работаем с ребенком несколько недель подряд, делая перерыв лишь на выходные. По мере улучшения его состояния частота занятий уменьшается до тех пор, пока в них больше не будет необходимости.

### **Как скоро стоит ждать изменений?**

Большинство детей демонстрируют какие-то изменения уже на первом уроке. Я советую родителям взять три-пять занятий, чтобы понаблюдать за прогрессом, и тогда уже решить, стоит ли продолжать нашу работу. Изменения могут проявляться по-разному: ребенку могут начать нравиться занятия, хотя обычно он расстраивается и сопротивляется, или же он может начать больше есть или лучше спать. Ну и конечно, могут происходить более очевидные изменения – например, появиться более уверенные движения, более четкая речь, больше взаимодействия и общения с окружающими или более ясное мышление. Кроме того, вы, несомненно, увидите в ребенке изменения, начав самостоятельно применять девять принципов, о чем мы говорили в соответствующих главах.

### **Как понять, когда нужно остановиться?**

Никогда не прекращайте использовать девять принципов как при взаимодействии с ребенком, так и в собственной жизни. Они – пища для мозга, они поставляют ему новую информацию, необходимую для роста и развития на протяжении всей жизни. В большинстве случаев людям удастся быстро «вписать» эти принципы в повседневную жизнь, потому что они позволяют выполнять привычные действия с меньшими затратами, более продуктивно и с большим удовольствием. Что касается индивидуальных занятий, стоит остановиться, когда ребенок нормально функционирует и может продолжать развиваться, посещая школу и взаимодействуя с другими детьми. Возможно, вам покажется, что время от времени ребенку нужно несколько занятий. Обычно это случается после существенного скачка роста, в пубертатный период, после болезни или в ходе серьезных перемен в жизни, например переезда, изменения ситуации в семье либо после рождения или смерти члена семьи.

### **Как насчет других видов терапии и вмешательства?**

Присматриваясь к другим видам терапии и вмешательства или к конкретному специалисту, обратите внимание, следуют ли они (намеренно или непроизвольно) девяти принципам. Если девять принципов соблюдаются, что бы вы ни делали с ребенком, это принесет ему пользу и не причинит вреда. Если же они не соблюдаются, либо постарайтесь обеспечить их использование, либо остановитесь и выберите что-то другое. Не забывайте, что девять принципов удо-

влетворяют биологические потребности вашего ребенка, снабжая его необходимой для нормального функционирования информацией и оказывая ребенку максимальную поддержку.

### **Мне сказали, что ребенку необходимы фиксаторы. Это правда?**

Я рекомендую принимать решение об использовании фиксаторов и других приспособлений в контексте девяти принципов. Дети и их ситуации могут быть совершенно разными. К примеру, фиксаторы для ног ограничивают возможность применения внимательного движения и вариаций для движений и ощущений в ступнях и нижней части ног. Фиксаторы на кистях или спине ровно так же ограничивают эти части тела. Дети, много лет носящие фиксаторы на ногах, теряют ощущение подошвы – в мозге практически полностью стирается «карта» этого участка тела! Доказано, что фиксаторы для ног приводят к позам, так часто встречающимся у детей с церебральным параличом: согнутым коленям и сгорбленной спине. С другой стороны, иногда фиксаторы необходимы, но обычно лишь на какое-то время – например, после отдельных хирургических вмешательств. Кроме того, фиксаторы бывают разной структуры и могут давать бóльшую или меньшую свободу движения и быть более или менее объемными. Их можно использовать короткими промежутками времени как дополнительный источник вариаций. Принимая решение по поводу использования фиксаторов, нужно учитывать все эти факторы. А самое главное – наблюдать за реакцией на них ребенка, ведь от этого и будет зависеть ваше окончательное решение.

### **А что насчет вспомогательных средств?**

Та же самая идея применима и к вспомогательным средствам. Иногда они необходимы, если речь идет, например, о ходунках или инвалидном кресле. Но при этом стоит сравнить разные виды ходунков в зависимости от того, когда и как часто вы планируете их использовать. Ответы на все эти вопросы также стоит искать в контексте девяти принципов. К примеру, я прошу родителей не приобретать ходунки с задней поддержкой, хотя они стремительно набирают популярность. Дело в том, что ребенок из-за такой поддержки по сути не стоит сам, он отклоняется назад, а иногда почти садится. В итоге он использует руки вместо того, чтобы выстроить положение начиная с ног и держаться за счет мышц спины. Такие ходунки противоречат сразу нескольким из основных принципов. Ребенок теряет вариативность движений и вместо восприятия тонких различий прикладывает чрезмерную силу. Кроме того, жесткая цель встать на ноги и пойти оказывается выше, чем внимание к реальным возможностям ребенка. В результате мозг усвоит шаблоны, которые не дадут ребенку стоять или ходить самостоятельно. С другой стороны, когда ребенок может сам стоять и держаться за ходунки, расположенные перед ним, это устройство может принести ему огромную пользу, подготовив его к следующему этапу – самостоятельной ходьбе.

### **Рекомендуете ли вы совмещать АБМ с другими видами терапии?**

Да! Мы считаем, что с нашим методом отлично сочетаются и могут принести пользу следующие виды терапии: иппотерапия, терапия для развития зрения, остеопатия, FastForWord, гомеопатия, музыкальная терапия, адаптивные виды борьбы и любые другие занятия, которые нравятся ребенку и не противоречат девяти принципам. Ищите то, что лучше всего подходит вашему ребенку. Мы также считаем, что важно работать с квалифицированным специалистом по питанию. Если вам удастся выявить возможные аллергии и исключить соответствующую пищу, вы тем самым существенно повысите качество жизни ребенка.

### **А что насчет хирургических и прочих видов медицинских вмешательств?**

Нельзя недооценивать важность и ценность медицинских вмешательств. Многие дети, с которыми мы работаем, живы только благодаря современной медицине. Я настоятельно реко-

мендую пройти с ребенком медицинское обследование, чтобы как можно больше знать о его состоянии и особых потребностях. В то же время, если врачи советуют произвести необратимое вмешательство, например операцию, не торопитесь принимать решение – сначала изучите все возможные краткосрочные и долгосрочные последствия. Прежде чем соглашаться на подобное вмешательство, вы должны полностью разобраться в вопросе. Естественно, если это вопрос жизни и смерти, не всегда есть время получить необходимую информацию, и вам придется довериться тем, кто уже помогает вам в принятии этого решения. Раздумывая над целесообразностью любого вмешательства, учитывайте эмоциональный и социальный факторы, боль, которую может испытать ребенок, и, конечно же, воздействие на его мозг и соответствие девяти принципам.

### **Как выбрать школу для ребенка?**

Ищите такую школу, где преподаватели будут видеть потенциал и возможности вашего ребенка и их не испугают его особые потребности. Выбирайте школу и преподавателя с подходом, соответствующим изложенным в этой книге девяти принципам. Если ваш ребенок пользуется ходунками или инвалидным креслом, убедитесь, что в школе предусмотрена соответствующая инфраструктура и ребенок сможет свободно передвигаться. Если ваш ребенок ограничен только в движении, выясните, можно ли будет хоть на какое-то время в течение дня перемещать его из кресла на пол. Ищите школу, где потребности вашего ребенка будут ставить выше существующих порядков.

### **Какие игрушки и гаджеты могут быть полезны?**

Выбирая игрушки и гаджеты для ребенка, не забывайте о девяти принципах. К примеру, прыгунки помещают ребенка в подобное стоячее положение задолго до того, как он сам научится стоять. Они ограничивают свободу движений, лишая ребенка возможности совершать внимательные движения. Более того, они противоречат принципам вариативности, тонких различий и замедленности, не давая мозгу собирать мелкие кусочки пазла для формирования навыков в будущем.

### **Что если наш врач или другой специалист говорит, что мой ребенок никогда не сможет ходить, говорить или развить какие-либо другие способности?**

Ваш врач может быть прав. А может быть категорически неправ. Такие прогнозы основываются на текущих ограничениях ребенка. Зачастую специалисты предполагают, что эти ограничения со временем никуда не денутся или даже усугубятся. Однако они не учитывают невероятного потенциала мозга к изменению, если для этого будут созданы необходимые условия. Более того, они упускают из внимания «фактор неизвестности» и то, как границы человеческих знаний постоянно расширяются за счет все новых открытий. Вместо того чтобы ориентироваться на текущие ограничения, отталкивайтесь от идеи, что никто ничего точно не знает. Будьте открыты любым возможностям и пробуйте.

### **Может ли АБМ быть полезен нормально развивающимся детям?**

Конечно. Девять принципов применимы к мозгу любого человека. Мозг здорового ребенка может пользоваться идеальными условиями, которые обеспечиваются девятью принципами. Наш опыт работы со здоровыми детьми настолько успешен, что родители просят нас предлагать занятия всем детям. Но не нужно ждать. Все, о чем говорится в этой книге, применимо к здоровому ребенку и поможет ему в физическом, когнитивном и эмоциональном развитии. И как говорят многие родители, регулярно использующие девять принципов, эти навыки и взгляды на жизнь способны изменить к лучшему жизнь любого человека.

## Благодарности

Прежде всего, я хотела бы поблагодарить всех родителей, которые приводят к нам своих детей. Каждый раз меня поражает та глубочайшая любовь и желание сделать все для своего ребенка, которая дает родителям силы пробовать новое и двигаться против течения. Я восхищаюсь готовностью родителей учиться по-другому думать и взаимодействовать с детьми. Я бесконечно благодарна за то, что у меня есть возможность внести свой вклад в благополучие этих детей.

Мне невероятно повезло, что моим соавтором стал Хэл Зина Беннетт. Он привнес в наше плодотворное сотрудничество свои многочисленные таланты, богатый опыт и обширные знания. Но его самым важным вкладом стала глубокая любовь к детям и упорство, с которым он добивался, чтобы я искала способы максимально четко и понятно донести идеи и механизмы работы Метода Анат Баниэль родителям, а они, в свою очередь, могли оказать своим детям максимально эффективную помощь.

Я не могу не упомянуть своего потрясающего учителя, наставника, а впоследствии близкого друга и коллегу Моше Фельденкрайза. Я познакомилась с ним и его работой в очень юном возрасте. Позднее, после нескольких лет обучения, именно он разглядел во мне то, что я не видела сама, – мою способность налаживать контакт с детьми, у которых есть серьезные ограничения. Его безоговорочная вера в меня дала мне смелость следовать за собственным ощущением того, что на самом деле происходит с ребенком, ставить под вопрос общепринятые нормы и дальше развивать свое видение.

Я бы хотела поблагодарить преподавателей, которые учились у меня и теперь стали моими коллегами. Они посвятили себя помощи детям с особыми потребностями, развили в себе потрясающие навыки и стремление постоянно учиться и развиваться и делятся этим стремлением с детьми и их родителями. Особую благодарность я хотела бы выразить своей коллеге Марси Линдхаймер. Ее постоянная поддержка и помощь в течение многих лет помогли мне в моменты сомнения, еще до того, как ценность этой работы была признана многими другими. Меня вдохновляет ее преданность всем детям и родителям, с которыми она работает.

Я горячо благодарю своих великолепных и преданных своему делу сотрудников: Клэр Леньядо, которая терпеливо и с любовью управляет офисом и помогает мне с делами; Далит Бронер, которая составляет расписание и общается с родителями; Джилл, которая встречает детей и родителей в нашем центре и учитывает каждую деталь.

Я бесконечно благодарна высококвалифицированным преподавателям, членам команды, которая работает с детьми в нашем центре, они всегда готовы помочь и поддержать: это Сильвия Шордаик, Нил Шарп, Джейн Петерсон и Марси Линдхаймер. Наша совместная работа не только приносит прекрасные результаты, но и вдохновляет и стимулирует всех нас.

Несколько лет назад мой издатель Джон Дафф сказал мне, что хотел бы опубликовать книгу о моей работе, предназначенную для родителей. Я счастлива сотрудничать с этой потрясающей организацией, которая выпускает книги, меняющие мир к лучшему. Хочу поблагодарить своего великолепного редактора Мариан Лиззи за ее деликатные, но четкие и всегда верные замечания и советы. Спасибо всем сотрудникам издательства Perigee, которые помогли этой книге появиться на свет.

Хочу поблагодарить своего агента Мэтью Карницелли за его веру и интерес к этой работе и помощь в ее публикации.

За последнее десятилетие интерес к нейронаукам резко возрос, и исследований в этой области становится все больше. Я благодарна сотням ученых, которые без усталости работают над разгадкой механизмов работы мозга. Каждый раз, когда полученные ими результаты подтвер-

ждает то, что я поняла из работы с детьми, это мотивирует меня продолжать работу. С каждым новым открытием мы получаем все новые и более обширные возможности помощи детям.

Мне посчастливилось повстречать Майкла Мерзеника, блестящего ученого, который делает все для того, чтобы полученные в лаборатории знания на практике помогли улучшить повседневную жизнь множества людей.

Сегодня все чаще то, что раньше считалось альтернативным подходом, становится неотъемлемой частью общепринятых практик. Помогать детям с особыми потребностями невероятно сложно, для этого необходимо тонко чувствующее сердце и гибкий ум. Я благодарна всем чудесным специалистам, которые находят новые способы помочь детям. Они всегда рискуют, делая что-то по-другому и формируя новые массивы знаний.

Я также хочу сказать спасибо всем врачам, специалистам и преподавателям, которые помогают разнообразить привычные практики новыми методами.