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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Предисловие научного редактора

Если бы меня попросили выделить пять лучших книг из прочитанных мной, что изменили мою жизнь и мировоззрение, одной из них была бы несомненно книга, которую вы держите сейчас в руках.

Мое знакомство с ней произошло в 2012 году, почти сразу после ее выхода в США на английском языке. Я читала ее одновременно как энциклопедию, как практическое руководство к моим занятиям с сыном и как захватывающий роман. Читала и перечитывала, радовалась успехам детей и проживала их истории вместе с автором.

Анат пишет о своих пациентах задорно и с любовью, с любопытством, интересом и способностью быть на их уровне, вглядываясь в каждого и находя вместе с ними ключики-ответы. Она научит и вас.

Автор не знает всех ответов. Незнание ответов как раз помогает ей оставаться с ребенком в текущем моменте, «здесь и сейчас», между прошлым и будущим ребенка, и тогда ответы находятся в процессе.

Эта книга кладезь идей и открытий для родителей и специалистов, занимающихся с детьми. Анат выделила и сформировала девять принципов, которые подробно раскрывает на страницах книги, подкрепляя примерами. Эти принципы не пустые слова и не теоретические постулаты. Весь фокус в том, что они работают. Постепенно пробуйте эти принципы на себе. Для начала

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

замедлитесь. Вы увидите, что преобразятся не только дети, но и вы сами.

Приятного чтения! И как говорит Анат Баниэль: «Ждите чудес».

АНГЕЛИНА ВЛАСЕНКО,
мама двух мальчиков,
первый в России практик по методу Анат Баниэль,
кандидат экономических наук,
магистр наук по разработке инноваций
(Университет Брайтона, Великобритания)

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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. 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 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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ЧАСТЬ I

Основы

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

и видела в них личность, осознанность, потенциал, которой был 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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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 подержать 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 массировал 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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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, ладошек 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 шелохнулся, 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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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 устали 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,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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, пытаясь 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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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, вкупе с новым умением следить за салфеткой взглядом каким-то образом вылилось в новое умение — она научилась ходить.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

На протяжении всех лет, что я занималась с Элизабет, мы старались сосредоточиться на том, что она умеет, и не зацикливались 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 переступать ограничения и стремиться к чуду.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>