

# Андрей Бокатов Сергей Сергеев ДЕТСКАЯ ЙОГА

## Вступление

Уважаемый читатель!

Книга, которую Вы держите в руках, в своем роде уникальна. В ней, пожалуй, впервые изложена методика применения самой древней науки в мире — йоги — для гармоничного воспитания детей, понимаемого как развитие и совершенствование не только физического тела, но и души и духа.

Мы надеемся, что эта книга будет полезна и родителям, желающим воспитывать своих детей природными и свободными личностями, и воспитателям детских дошкольных учреждений, и преподавателям школ, и профессиональным инструкторам йоги, ведущим преподавание в детских группах.

Данная книга является прежде всего практическим пособием. В книге собрано огромное количество практических методик, апробированных в детских садах, школах и группах йоги в городах Харьков, Запорожье, Днепропетровск, Минск, Несвеж, Ростов-на-Дону, Самара и др.

Часть 1, главы 2.1–2.3, 2.5–2.7, 3.1–3.12, 3.30–3.32, 4.1–4.12, 4.21–4.22 подготовлены С. Сергеевым.

Части 5, 6, главы 2.4, 2.8–2.10, 3.13–3.30, 4.13–4.20 подготовлены А. Бокатовым.

Выражаем благодарность и признательность всем, кто в той или иной мере помогал в написании этой книги и ее издании.

Успехов Вам в выполнении непростой, но благородной задачи — воспитании нового поколения!

## Часть первая Гармоничное развитие ребенка

### 1.1. Гармоничное развитие ребенка — что это такое?

Ведь все взрослые сначала были детьми, только мало кто из них об этом помнит.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

*«Маленький принц»*

Великий философ, которому, по определению братьев Стругацких, «не повезло с поклонниками», Фридрих Ницше писал: «Человек — это канат, протянутый между животным и сверхчеловеком». Большинство мудрецов, несмотря на различия в проповедуемых ими учениях, сходятся в том, что человек вовсе не является вершиной эволюционной лестницы. Человек — одна из ступенек этой лестницы, и далеко не последняя. Возможно, мы «подзадержались» на этой ступени (хотя время «сознательного развития»

человечества в масштабах Вселенной ничтожно). Но если ступеньки той же эволюционной лестницы до человека наша душа проходила в какой-то степени бессознательно и индивидуальное совершенство в этом случае мало что значило, то переход от «ступени человека» к следующей возможен только через сознательную работу каждого индивидуума над собой.

Читающим эти строки взрослым людям сознательно эволюционировать к следующей ступени уже чрезвычайно сложно (хотя и не невозможно), и скорее всего это уже прерогатива следующих жизней. Однако можно помочь своим детям стать гармонично развитой личностью, ибо только тот человек, у которого в приблизительно одинаковой мере на высоком уровне будут развиты тело, душа и дух сможет перейти на следующую ступеньку эволюционной лестницы.

Итак, гармоничное развитие ребенка включает в себя развитие тела, души и духа.

Развитие тела — физическое развитие, сильное и выносливое тело, прекрасное здоровье, а значит, и способность воспринимать различные потоки энергий (и оставаться при этом здоровым).

Развитие души — чувственный и эмоциональный опыт, овладение искусствами, восприятие искусства (общение с Красотой).

Развитие духа — познание мира и себя.

Все эти три составляющие на самом деле тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Развитие только в какой-то из этих областей без развития других возможно лишь до определенного уровня. Поэтому если вы все же решитесь помочь (именно помочь, заставить в данном случае невозможно) своему ребенку развиваться гармонично, то желательно с самого начала воспитания обращать внимание на то, чтобы не было чрезмерного развития какой-либо из составляющих в ущерб другим.

И здесь на помощь взрослым может прийти самая древняя наука в мире — йога, дающая при грамотном подходе гармоничное развитие и способствующая развитию не только тела (как зачастую принято считать), но и души и духа.

## **1.2. Когда необходимо начинать воспитание**

Уже доказано, что раннее детство, младенческий возраст — решающий для формирования интеллектуальных способностей личности. Заниматься развитием ребенка в три-пять лет уже поздно, это уже не начало, а середина интеллектуального развития.

В Филадельфии (США) в Институте по исследованию человеческого потенциала сделали вывод: самый «правильный возраст», в котором следует учить ребенка читать, — это полтора-два года, а в Японии создана школа для одаренных детей, в которую принимают четырехлетних ребятшек.

Ученые отмечают (по данным профессора Блюма), что 20 % будущего интеллекта ребенок приобретает к концу первого года, 50 % — к четырем годам, 80 % — к девяти годам, 92 % закладывается до 13 лет.

О важности воспитания именно с самого раннего возраста говорит и следующий пример: девочка провела с волками всего шесть месяцев — от года до полутора лет. Потом она прожила у исследователей 48 лет и за это время усвоила всего несколько десятков слов, кроме того, каждую ночь выходила на кухню и выла. Видимо, волчье «воспитание» взяло верх над человеческой наследственностью. Причем подобных фактов, когда находили детей, «воспитанных» животными, не так уж и мало (со времен Древнего Рима и до 1940 г. в разных странах было зарегистрировано более 30 случаев, когда детей вскармливали животные). Практически во всех случаях во время жизни с животными психическое развитие этих детей прекращалось. Они развивались телесно, но не душевно. Все найденные «маугли» умирали, не дожив до преклонных лет, так и не став людьми.

Страница 2 из 134

На вопрос, когда необходимо начинать воспитание ребенка, в литературе существует

множество ответов. Большинство из них сводится к тому, что процесс воспитания начинается с момента рождения ребенка. Однако, на наш взгляд, еще лучше, если родители начинают воспитывать ребенка с того момента, когда они узнают о том, что женщина беременна (кстати, у некоторых народов, в частности у монголов, начало жизни отсчитывалось не с момента рождения, а с начала внутриутробного развития).

### 1.3. Воспитание до рождения

В последнее время все чаще можно услышать о воспитании ребенка еще до его рождения. Однако у множества народов такое воспитание практикуется уже давно или практиковалось раньше.

К примеру, у народов лао (Лаос) воспитание ребенка начинается уже тогда, когда зародыш находится в чреве матери, и она должна об этом постоянно помнить. Хорошее самочувствие женщины в период беременности свидетельствует о том, что будущему ребенку предстоит долгая жизнь, и напротив, различные недомогания и тревожные сны предвещают опасности в его жизни. Во время беременности женщина должна удерживаться от некоторых действий, которые могут нанести вред будущему ребенку. Например, в пищу запрещается употреблять личинки пчел (ребенок будет беспокойным, как пчела); порицается стремление женщины уделять слишком много внимания своей прическе и одежде (ребенок вырастет гордецом); не желательно сидеть на нижней ступеньке лестницы (роды могут затянуться) и т. п. (симпатическая магия — подобное притягивает подобное). Эти поверья лао кажутся нам несколько наивными, но во многих из этих действий есть смысл, ведь мать находится в неразрывной связи с еще нерожденным ребенком и все, что она делает, чувствует, думает, так или иначе отражается и на ребенке.

Также у лао беременной женщине предписывается каждое утро три раза ударять себя по пояснице сжатыми кулаками, повторяя при этом: «Пусть плацента упадет, пусть оболочка, закрывающая ребенка, удалится». По вечерам после омовения тела рекомендуется массировать живот и проводить по нему хвостами угрей, чтобы ребенок, как угорь, без труда вышел на свет. Опять же, несмотря на кажущуюся наивность, это не только массаж, но и прекрасный способ самовнушения.

Интересный обычай существует у народов Северной Индии. По их поверьям, беременной женщине полезно любоваться маленькими здоровыми детьми, а каждое утро непременно взглянуть на мужа, чтобы ребенок был похож на него; в отсутствие мужа — на себя в зеркало.

А вот как понимали воспитание до рождения в Древнем Китае.

«Каждая женщина после того, как забеременеет, должна совершать добрые дела, избегать скверных зрелищ, не слушать скверные речи, унять похотливые помыслы, не проклинать и не поносить, не ругать и не бранить, не бояться и не тревожиться, не утомляться и не уставать, не пустословить, не унывать и не грустить, не есть сырую, холодную, уксусную, грязную и горячую пищу, не ездить ни в повозке, ни верхом, не подниматься высоко, не приближаться к глубинам, не спускаться по откосу, не спешить при ходьбе, не принимать эликсир бессмертия, не прибегать к иглоукалыванию и лечебному прижиганию. Во всех случаях ей положено успокаивать сердце, выправлять помыслы, постоянно слушать чтение канонических книг. Если следовать этим предписаниям, то дети будут умными и сметливыми, мудрыми и рассудительными, верными и честными, стойкими и добрыми. Это называется воспитание зародыша».

В наше время на Западе проблемами пренатального (дородового) воспитания занимаются многие ученые. Проявляется интерес к нему и в нашей стране.

Основной принцип, на котором строится воспитание ребенка до его рождения, — будущий

ребенок, находящийся в тесной эмоциональной связи с матерью, способен воспринимать самую разнообразную информацию и даже способен к обучению.

Андрэ Бертин, президент французской национальной ассоциации пренатального воспитания, пишет:

«При совокуплении мать и отец испытывают достаточно сильные ощущения и чувства, генерируя мощное поле, которое заставляет вибрировать каждую клеточку их тела, включая гаметы, образующие при слиянии зародыш. Эта вибрация имеет исключительно важное значение. Давайте рассмотрим два экстремальных случая.

1. Представим себе пару, которая в один из субботних вечеров после хорошей выпивки, ссоры, а может быть, и драки ищет примирения в спальне. Они сильно рискуют создать существо, предрасположенное к похотливости и насилию, поскольку ему передаются вибрации родителей.

2. На противоположном конце шкалы расположим пару, совершающую половой акт, испытывая глубокое чувство любви друг к другу и полностью осознавая важность переживаемого момента. До этого они читали, рассматривали различные работы по искусству, слушали хорошую музыку, что повлияло на качество их вибраций, которые стали намного сильнее тех, что были присущи им от природы. Данная пара имеет все шансы на рождение ребенка, не обладающего пороками. Народная мудрость гласит, что дети любви — прекрасные дети. Когда наступает посевная, садовники отбирают семена и готовят почву. Думающие люди, желающие зачать ребенка, убедятся в качестве „семян“, постараются подготовить почву наилучшим образом, т. е. будут вести здоровый образ жизни и достигать определенного психологического настроя».

Страница 3 из 134

Исследования последних лет доказали, что будущий ребенок как бы записывает на клеточном уровне информацию, получаемую из всех ощущений матери. В первые три месяца развития плода передача этой информации идет в основном через чувства матери. Поэтому для матери в это время очень важно стараться жить в состоянии красоты, счастья, восторга и избегать отрицательных эмоций и переживаний.

В первые три месяца беременности желательно:

- Проводить своеобразную медитацию визуализации — зримо представлять себе те качества, которые вы хотели бы видеть у своего ребенка. Рекомендуются с помощью воображения нарисовать себе картины проявления этих качеств в детском возрасте, в период полового созревания и в момент зрелости. Но есть одна опасность: родители осознанно или неосознанно могут как бы навязать ребенку свои скрытые нереализованные желания, несбывшиеся мечты, не удавшиеся дела и т. п.
- Как можно больше времени, если это, конечно, возможно, необходимо проводить на природе. Представляйте, что вместе с вами красотой природы любуется и ваш будущий ребенок.
- Старайтесь побольше находиться в состоянии счастья, внутреннего покоя и свободы. Эти состояния ощущаете не только вы, но и ваш будущий ребенок.
- Читайте вслух и про себя красивые стихи. Стихи подбирайте такие, чтобы они передавали легкие, светлые состояния (в крайнем случае легкую грусть). Стихотворений, которые передают такие состояния, как печаль, тоску, горе и т. п., старайтесь избегать.
- Старайтесь бывать на художественных выставках, посещать музеи, театры, читать красивые литературные произведения.
- Особое внимание в воспитании в утробе матери уделяется музыке.

Андрэ Бертин в своей книге «Воспитание в утробе матери, или Рассказ об упущенных возможностях» пишет: «Плод воспринимает музыку, которую слушает мать во время концерта. Он избирательно реагирует на программу. Так, Бетховен и Брамс действуют на плод возбуждающе, тогда как Моцарт и Вивальди успокаивают его. Что касается рок-музыки, то здесь можно сказать только одно: она заставляет его просто бесноваться. Было замечено, что будущие матери часто вынуждены покидать концертный зал по причине непереносимых страданий, испытываемых от бурного движения плода. Таким образом, они должны слушать иную, более структурированную музыку».

А. М. Ильин и Л. П. Ильина рекомендуют беременным женщинам два-три раза в день слушать по 10–20 мин лучшие произведения мировой классической музыки и предлагают следующий примерный репертуар (который, естественно, можно расширить по собственному усмотрению):

- П. И. Чайковский. «Времена года».
- П. И. Чайковский. «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик».
- П. И. Чайковский. Вальс (ля минор) из балета «Спящая красавица».
- Э. Григ. «Пер Гюнт»: «Песня Сольвейг», «Танец Анитры».
- П. И. Чайковский. Танец феи Драже из балета «Щелкунчик».
- М. И. Глинка. Увертюра к опере «Руслан и Людмила», «Марш Черномора», хор «Ах, ты, свет Людмила» из 4-го действия оперы.
- М. П. Мусоргский. «Рассвет на Москве-реке» из оперы «Хованщина».
- М. П. Мусоргский. «Картинки с выставки»: «Балет невылупившихся птенцов», «Богатырские ворота», «Тюильрийский сад».
- Ф. Шопен. Мазурка (ми мажор), Вальс № 7.
- Ф. Шуберт. Вальс (си минор), «Вечерняя серенада».
- И. Брамс. Венгерский танец № 5 (фа-диез минор).
- А. Рубинштейн. «Мелодия» (фа мажор).
- П. И. Чайковский. Балет «Лебединое озеро».
- Н. Римский-Корсаков. «Шехерезада». Симфонический сюита, соч. 35.

Слушая музыку, фиксируйте свое внимание на том, какие чувства она вызывает и представляйте, что это чувство вы переживаете вдвоем.

В период с трех до шести месяцев у ребенка развиваются органы чувств и соответствующие центры мозга. Будущей маме в это время желательно фиксировать внимание на ощущениях. Продолжая жить в мире искусства и красоты, будущие мамы могут практиковать и следующие упражнения (упражнения даются по А. М. Ильину и Л. П. Ильиной):

**Познание предметов окружающего мира.** Возьмите в руки предмет, например ручку, повертите ее в руках, осознайте ощущения — вес, материал, форма, функция. Положите ручку на стол и, глядя на нее, мысленно проделайте ту же операцию. Осознайте ощущения. Закройте глаза, вспомните ощущения, которые вы испытывали от этого предмета, и также передайте эти ощущения своему ребенку.

Возьмите следующий предмет (утюг, иголку, лампочку стеклянную вазу и т. д.) и проделайте ту же операцию.

Трогайте как можно больше предметов, осознавайте разницу в ощущениях от холодного и горячего. Представьте, что вы, как ребенок, заново познаете окружающий мир, и вам это чрезвычайно интересно, и вы любопытны, как младенец.

**Работа с цветом.** Возьмите цветную бумагу.

а) посмотрите на красный цвет, закройте глаза вспомните ощущения этого цвета и передайте это ощущение ребенку. То же с другими цветами;

б) старайтесь осознать разницу ощущений между синим и красным, желтым и зеленым цветом и т. д.

в) возьмите красный цвет и сравните его со всеми другими цветами. Красный — синий,

красный — зеленый, красный — желтый и т. д.;

Страница 4 из 134

г) то же, но за основу возьмите зеленый цвет, затем желтый и т. д.;

д) разложите цвета в ряд по следующему принципу:

из всех цветов выбираете самый приятный, затем самый неприятный из оставшихся;

то же, но первым кладете самый неприятный цвет и т. д.

Работа с цветами стимулирует психическое и физическое развитие, развитие полушария, ответственного за невербальное мышление. Этому же способствует и занятия со звуками музыкального ряда.

Слушаем звуки, а) нажмите любую клавишу в центре клавиатуры фортепиано. Осознайте, какие ощущения вызывает у вас этот звук. Отпустите клавишу, вспомните ощущения. Затем то же проделайте с другой клавишей и т. д.;

б) нажмите одну из клавиш справа и затем одну из клавиш слева на клавиатуре. Осознайте разницу в ощущениях и мысленно как бы объясните эту разницу ребенку. Продолжайте сравнивать звуки, но каждый раз сдвигайтесь на одну клавишу к центру;

в) если у вас музыкальное образование, то прислушивайтесь к ощущениям от интервалов.

Голоса. Определяйте ощущения от человеческого голоса. Прислушайтесь к голосам двух разговаривающих женщин, сравните. Прислушайтесь к голосам двух мужчин, сравните. Сравните мужской и женский голос — осознайте разницу в ощущении их. Слушайте звонкие голоса детей, радуйтесь им.

После шести месяцев у ребенка начинает функционировать внутреннее ухо, воспринимающее звуки и передающее сигнал в мозг, а значит, появляется и восприятие речи. Поэтому можно добавить в свой комплекс упражнений для воспитания ребенка до родов следующие упражнения (упражнения даются по А. М. Ильину и Л. П. Ильиной).

Беседа с ребенком, а) гуляя, ведите с ребенком беседу о том, что вы видите, обращая особое внимание на то, что вам кажется интересным, красивым, эстетичным;

б) в то время как вы занимаетесь делами, необходимо помнить о том, что ребенок внимательно следит за вами, он любопытен и хочет узнать, чем вы занимаетесь. Поэтому негромко, но отчетливо рассказывайте ему, чем вы занимаетесь, как вы собираетесь выполнять свое дело.

Помните, что ребенок воспринимает три потока информации: ваше эмоциональное состояние, речь и отношение к нему. Уважайте в нем своего молчаливого собеседника.

Чтение вслух. Положите руку на живот, читайте ребенку книжку вслух. Остановите ваше внимание на картинке и расскажите, что на ней нарисовано.

Время занятий (от 5 мин и более) определите самостоятельно. Не утомляйте ребенка излишним старанием. Помните, что занятия должны приносить радость вам и ребенку.

Сказки. Поставьте пластинку с музыкально оформленными сказками и, внимательно слушая, старайтесь переживать события, о которых идет речь с позиции ребенка. По окончании прокомментируйте вслух свое отношение к героям сказки: «Какая умная Василиса Прекрасная», «Какой смелый Иван Царевич» и т. д.

Общение с отцом. В этот период развития важную роль играет общение с отцом. Его отношение к жене, беременности и ожидаемому ребенку — чрезвычайно важный фактор.

Положите руку на живот и расскажите, с каким нетерпением вы ожидаете его появления на свет, какой он здоровый, красивый, благородный, энергичный, великодушный и сильный (безотносительно к полу).

Желательно выбрать время для «свидания» с ребенком и в будущем придерживаться этого графика. Продолжайте беседовать с ребенком. Обращаясь к нему, поясняйте вслух свои действия.

## 1.4. Общие принципы воспитания гармонично развитого

## ребенка

Взрослые никогда ничего не понимают сами,  
а для детей очень утомительно им все объяснять и растолковывать.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

*«Маленький принц»*

В этой главе мы поговорим о главном в воспитании детей. Все, о чем говорится в этой книге, важно, но то, о чем сейчас пойдет речь, — САМОЕ ВАЖНОЕ.

Беда практически всех существующих систем воспитания в том, что они направлены не на развитие гармоничного ребенка, а на то, чтобы «вбить» в него знания (в большинстве своем ему не нужные), сделать его послушным для родителей и законопослушным для общества (и то, и другое часто не удается). В нынешней педагогике главное — воспитание образованного (в том смысле, в каком это обычно понимается — т. е. обладающего узкой специализацией) и, условно говоря, приемлемого для других члена общества. Насчет «приемлемости» спора нет: что надо, то надо, раз мы живем в обществе других людей, то должны с ними считаться (впрочем, не всегда принятые в обществе нормы поведения можно назвать природными). Что касается образования, то в том виде, в каком оно существует сегодня, оно мало кого удовлетворяет. Так что если вы хотите, чтобы ваш ребенок был гармонично развит, то особо надеяться на детские сады, школы и другие учебные заведения не стоит, лучше всего заняться этим самим. Но для этого необходимо понимать, что большая часть основополагающих принципов, лежащих в основе большинства существующих методик воспитания, дня этой цели (воспитания гармонично развитого ребенка) в том виде, в каком они существуют, не годятся. Поэтому сначала я попробую сформулировать так называемые негативные принципы, используемые в воспитании детей, постараюсь объяснить, почему я считаю тот или иной принцип негативным, и затем попытаюсь дать определение так называемых позитивных принципов, которых следует придерживаться при воспитании детей.

Страница 5 из 134

Первый негативный принцип: взрослые умнее детей, потому что они их старше.

Этот принцип полностью построен на нескольких мифах (в данном случае миф понимается как заблуждение). Во-первых, насчет того, кто кого старше, нужно еще разбираться. Если придерживаться теории реинкарнации (переселения душ), то может оказаться, например, что ребенок рождается на Земле уже не один десяток раз, в то время как у его родителей это первое воплощение. Так кто здесь старше? И кто кого умнее? И кто кого должен учить?

Во-вторых, даже если не признавать возможность переселения душ, то разве обязательно положение, что с возрастом человек становится умнее? Если бы так было, но так бывает не всегда. Достоевский писал: «Мы не должны превозноситься над детьми, мы их хуже. И если мы их учим чему-нибудь, чтоб сделать их лучше, то и они нас делают лучше нашим соприкосновением с ними». Как было бы хорошо, если бы взрослые задумались над этим: если Достоевский считал, что он хуже детей, то что уже говорить о большинстве из нас?

Взрослые люди, которые живут прошлым и будущим (а не настоящим), находятся в бесконечной погоне за деньгами, вещами, комфортом, отравляют свою жизнь сигаретами, алкоголем и наркотиками, совершают многочисленные преступления, развязывают войны, создают все более совершенные орудия уничтожения и т. д. и т. п. (этот список можно было бы еще долго продолжать), считают себя умнее детей. Странно. Наверное, можно лишь говорить о том, что у взрослых больше знаний, а не ума, а тем более мудрости (оговорюсь, что речь идет не о всех взрослых).

Собственно говоря, и существующее в обществе почитание старших тоже является мифом. Никто не спорит, что старых людей нужно уважать (так же как и молодых, и детей). Но

требовать почтения может лишь тот человек, который заслужил это своими делами или своей мудростью. Может это будет несколько жестко или даже цинично, но какое почтение может быть к бабушкам весь день сплетничающим у подъезда и дедушкам требующим на митингах возврата «светлого прошлого»? Вообще обычай почитания старших (особенно сохранившийся в замкнутых культурах) остался еще от первобытных времен, когда только самые сильные и умные доживали до преклонных лет. Естественно, что они были самыми почитаемыми людьми. В наше же время, когда благодаря изменившимся условиям жизни до преклонных лет доживает большинство людей, этот обычай становится анахронизмом. Но в массовом сознании он по-прежнему живуч.

Но вернемся к основной теме книги — воспитанию гармонично развитого ребенка. Исходя из вышесказанного первый позитивный принцип будет следующим: взрослые всего лишь помогают детям вспомнить то, что они (дети) сами знают (естественно, дети должны чувствовать, что родители сильнее, опытнее и умнее их и в любой момент могут им помочь, но одно другому не мешает). У многих может возникнуть вопрос: как это дети сами знают? Что же мы их ничему не учим? Ответы на эти вопросы будут даны при разборе следующего принципа.

Второй негативный принцип: человека можно чему-либо научить.

Это самый устойчивый и распространенный миф, и доказать, что это не так, очень сложно, но все же попробую. Рассмотрим следующий пример: учитель объясняет нескольким ученикам одно и то же, при этом ученики во всех отношениях примерно равны, но один понимает сразу, другой через некоторое время, третий не понимает вообще. Это объясняется тем, что тот ученик, который понял сразу, это уже знал (его душа имела необходимый опыт, он раньше — в этой жизни или в прошлых — уже САМ пришел к этому). Второй ученик, тот, что понял через некоторое время, собственным усилием (ума или сердца) сумел понять то, что сказал учитель. И наконец, третий ученик не готов воспринять слова учителя потому, что его душа еще не имеет соответствующего опыта, и даже если он будет прилагать усилия, чтобы понять слова учителя, то полного понимания все равно не будет.

Готовность научиться (понимаемая как наличие соответствующего опыта души) — это первое условие успешного обучения, вторым же условием является — желание научиться. Если человек сам не хочет, то самый раскрепощенный учитель его ничему не научит. Но опять же, хочет человек научиться или нет, объясняется все тем же опытом его души, т. е. его готовностью учиться. Получается, что второе условие обусловлено первым. Но зачастую бывает, что готовность у человека есть, но он ничему не учится. Вот здесь-то и необходим учитель — его задача пробудить желание научиться, и то, насколько он успешно с этим справляется, определяет его статус.

Если вернуться к теме нашей книги — воспитанию детей, — то следует отметить следующее: одна из главных задач родителей — пробудить у ребенка интерес к обучению.

Позитивный принцип в данном случае будет выглядеть следующим образом: ничему научить нельзя, можно лишь научиться самому. Если родители будут это понимать, то можно избежать многих неприятностей в воспитании детей, например использования мер принуждения, но об этом чуть ниже.

Третий негативный принцип: если ребенок не хочет что-либо делать (учить уроки, заниматься музыкой, есть и т. п.), то его можно заставить.

Страница 6 из 134

Заставить ребенка, конечно же, можно, только будет ли от этого польза? Вот что пишет известный психолог Владимир Леви:

«За годы врачебной практики я вплотную узнал не одну сотню людей, маленьких и больших, которые:

- не здороваются;
- не умываются;
- не чистят зубы;



- не читают книги;
- не занимаются (спортом, музыкой, ручным трудом, языком... самоусовершенствованием включительно);
- не работают;
- не женятся;
- не лечатся;
- и т. д. и т. п. — ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ИХ К ЭТОМУ ПРИНУЖДАЛИ. И приблизительно столько же тех, которые УВЫ!... (поставьте любое нежелательное действие или привычку) — ТОЛЬКО ПОТОМУ ЧТО ИМ ВНУШАЛИ НЕ ДЕЛАТЬ ЭТОГО».

Фраза «Дети — это цветы жизни» стала уже банальной, ее повторяют к месту и не к месту. Но почему-то мало кто вспоминает о том, что раз «дети — цветы», то и обращаться с ними нужно, как с цветами. Хотя один цветовод использует насильственные методы при выращивании цветов? Почему же мы используем такие методы в воспитании детей?

Для цветов (читайте — детей) чрезвычайно важно гармоничное сочетание четырех начал — Земли, Воды, Воздуха и Солнца.

Земля — опыт души, который уже есть у ребенка.

Вода — знания о жизни в этом мире, которые родители передают ребенку (помогают ему вспомнить то, что он и так знает).

Солнце — родительская любовь, согревающая ребенка.

Воздух — это свобода (и главное — свобода выбора).

Как видите, методам принуждения здесь нет места. Однако многие родители резонно заметят: «Рассуждать мы все умеем, но что делать, если мы видим, что ребенку нужно что-либо делать (например, чистить зубы), а он этого не хочет. Хочешь не хочешь, приходится заставлять». И все-таки я думаю, что в большинстве случаев можно обойтись без принуждения. Это гораздо труднее, чем прикрикнуть на ребенка или пригрозить ему. Для этого нужно проявить и артистизм, и фантазию, и хитрость, и, наверное, еще многое другое. И тогда можно сделать так, что ребенок САМ захочет делать то, что вы считаете для него нужным.

Обойтись вообще без мер принуждения по отношению к ребенку, наверное, невозможно. Но это использование принуждения должно уменьшаться по мере взросления ребенка. Младенцу не объяснишь, что его нужно облить холодной водой для того, чтобы он был здоров, и это действительно выглядит, как насилие, но ребенку постарше это объяснить можно и заставлять его обливаться помимо его воли небезопасно прежде всего для его же здоровья. Полностью же отказаться от мер принуждения по отношению к ребенку, на мой взгляд, следует тогда, когда у него разовьется самосознание. У разных детей это может быть в разном возрасте: у кого-то в 7 лет, а у кого-то в 15 (это во многом зависит от воспитания).

Из вышесказанного можно сделать следующий вывод: лучше всего не использовать меры принуждения или же использовать их крайне редко — только тогда, когда без них действительно никак обойтись нельзя и все другие средства исчерпаны. Но в любом случае необходимо стремиться обойтись без насилия. Если это не удастся, то хотя бы использовать так называемое разьединенное насилие (об этом смотрите в главе 1.2. Типичные ошибки родителей).

Позитивный принцип в данном случае можно сформулировать следующим образом — очень важно не мешать ребенку развиваться так, как ему необходимо. Объяснение этого принципа дается при рассмотрении четвертого негативного принципа.

Четвертый негативный принцип: взрослые решают за детей, что им (детям) нужно, так как они лучше это знают.

Этот принцип проявляется во всем: от мелочей (что одеть, что есть, когда спать, сколько купаться в речке и т. п.), до серьезных вещей (какую профессию выбрать, в какой институт поступать, с кем дружить, на ком жениться и т. д.). Если в мелочах это не так страшно (хотя и

не безвредно), то когда родители решают за детей более серьезные вопросы, например на ком жениться, то они «влезает» в карму своих детей (об этом мы еще будем говорить на страницах этой книги), и последствия могут быть печальными и для детей, и в первую очередь для самих родителей.

Да и стоит задуматься о том, действительно ли взрослые лучше детей знают то, что нужно детям. Мы уже говорили о том, что взрослые вовсе не умнее детей, но они еще и не такие природные, как дети, которые чисто интуитивно чувствуют, что им нужно. И поэтому если ребенок просит на обед конфету, следует различать то ли это проявление его каприза (вследствие неправильного воспитания), то ли он действительно чувствует, что его организм требует именно те вещества, которые находятся в конфете. Если ребенок не хочет одевать какую-либо вещь, то вполне возможно, это объясняется тем, что цвет этой вещи оказывает негативное влияние на его психику и он это чувствует. Отсюда вытекает следующий позитивный принцип — взрослые считаются с тем выбором, который делают дети, и в том случае, если этот выбор не наносит ребенку вреда, соглашаются с ним.

**Пятый негативный принцип: однообразие в воспитании и обучении (узкая специализация).**

Немецкий мыслитель Георг Лихтенберг точно подметил: «Кто не понимает ничего, кроме химии, тот и ее понимает недостаточно». Увы, двадцатый век — век технического прогресса, который в свою очередь и породил узкую специализацию. Нет ничего хуже, когда человека не интересует ничего, кроме того «кусочка жизни», которым он занимается. Такой человек скорее похож на работающего, запрограммированного на решение одной-единственной задачи. Да и эту задачу, вполне возможно, можно было бы решить гораздо лучше, если бы он обладал широтой интересов, ведь самые гениальные открытия обычно происходят на стыке наук.

Страница 7 из 134

Кто-то может возразить: «Без узкой специализации, без того, чтобы уделять основное внимание чему-то одному в ущерб другому, не добиться успеха в жизни, не сделать карьеру, поэтому чем-то нужно жертвовать». Увы, в жертву в таких случаях чаще всего приносится счастье.

Для удовлетворения потребности организма во всех необходимых ему элементах следует обеспечить максимальное разнообразие питательных веществ в употребляемой человеком пище. Точно так же должно быть и во всем остальном. Я не случайно провожу аналогию с питанием. Вдумайтесь в само слово «воспитание» — воспитание или чуть переиначим — все-питание. И если питание важно для обеспечения организма нужными ему веществами, то воспитание — это обеспечение «необходимыми веществами» всего маленького человека в его триединстве — тела, души и духа.

Кстати, и многие другие основные принципы природного питания применимы к воспитанию, например: не делайте из еды (воспитания детей) культ, но и не относитесь к ней (к нему) пренебрежительно.

Итак, позитивный принцип — максимальное разнообразие. Но следует учитывать, что при максимальном разнообразии — главное все-таки практика, личный опыт, о чем пойдет речь ниже.

**Шестой негативный принцип: нагрузить ребенка знаниями.**

Много лет назад Герберт Спенсер написал: «Величайшая цель образования — не знание, а действие». Со дня смерти Спенсера прошло уже почти сто лет, «а воз и ныне там». По-прежнему образование понимается как передача знаний, причем зачастую тех знаний, которые и не особенно-то нужны (это характерно для всей существующей ныне системы образований от дошкольного до высшего).

Очень хотелось бы, чтобы родители вдумались в следующие слова известного индийского мыслителя Свами Вивекананды: «Если вы усвоили шесть идей и воплотили их в своей жизненной деятельности и своем характере, то у вас больше образованности, чем у человека, заучившего наизусть содержание целой библиотеки». Старайтесь в воспитании детей следовать шестому позитивному принципу, который звучит так: главное — умение

использовать знания, а не сами знания.

Седьмой негативный принцип: обучается только ребенок.

Мы подробно поговорим о том, что в идеале обучение (воспитание) — это процесс двусторонний в главе 1.10. Чему мы можем научиться у своих детей, а здесь ограничусь формулировкой позитивного принципа: настоящее обучение невозможно без обучения обучающего.

Восьмой негативный принцип: привязанность к результату.

Очень часто родители стремятся, чтобы их старания по воспитанию ребенка приводили к осязаемому результату. Если ребенок обучается музыке, то он должен стать новым Растроповичем, если играет в футбол, то новым Марадонной, если занимается бизнесом, то новым Билом Гейтсом. Это полбеды в том случае, если родители не настраивают так же и своих детей. Поскольку Растроповичем, Марадонной и Гейтсом удастся стать далеко не каждому, то очень часто это приводит к тому, что ребенок перестает верить в себя, ибо считает, что не оправдал надежд родителей. Хорошо если впоследствии он все-таки обретет уверенность в своих силах, но часто случается так, что люди, переставшие в детстве верить в себя, носят «звание неудачника» всю оставшуюся жизнь.

Позитивный принцип в данном случае будет звучать следующим образом: процесс важнее результата. Пусть ребенок не станет великим музыкантом, но он научится ценить красоту музыки; пусть ребенок не станет звездой футбола, но он укрепит свое здоровье (кстати, у футбольных звезд здоровье обычно никуда не годное — сказывается узкая специализация); пусть ребенок не станет миллиардером, но, познав законы бизнеса, откроет для себя еще один пласт жизни.

Девятый негативный принцип: практически не уделяется внимания обучению самовоспитанию.

Как уже говорилось сам процесс воспитания не так уж и долг — пять-семь лет. Дальше начинается самовоспитание, если, конечно, человек на него способен. Именно от способности к самовоспитанию и зависит дальнейшая жизнь ребенка, а именно то, насколько он реализуется в этой жизни. А. Дистервиг писал: «Воспитание, полученное человеком, закончено, достигло своей цели, когда человек настолько созрел, что обладает силой и волей самого себя образовывать в течение дальнейшей жизни и знает способ и средства, как он это может осуществить в качестве индивидуума, воздействующего на внешний мир».

Одна из важнейших задач воспитания: научить самовоспитанию — это и есть девятый позитивный принцип.

Десятый негативный принцип: направленность во вне.

Прекрасно сказал по этому поводу петербургский бард Александр Дольский:

«Чтобы судьбу как задачку решить,  
Мало постигнуть азы мирозданья,  
Есть еще образованье души —  
Самое высшее образованье».

К сожалению, в существующих системах воспитания и образования «образованью души» уделяется слишком мало внимания. Поэтому родителям в этом отношении не следует особенно надеяться на образовательные заведения. Да и как уже отмечалось выше, воспитание продолжается до пяти-семи лет, и именно родители могут помочь своему ребенку за этот период получить «самое высшее образованье». Каким образом? Об этом мы еще подробно поговорим, но вкратце можно отметить, что «образованью души» способствуют и занятия искусствами, и общение с природой, и заполнение так называемых уровней отражения, и следование своему предназначению, и познание законов, по которым живут люди, и законов природы, и умение любить и быть любимым.

Итак, десятый позитивный принцип: самое высшее образование — образование души.

И в конце САМОЙ ВАЖНОЙ ГЛАВЫ следует сказать о САМОМ-САМОМ ВАЖНОМ — все вышеприведенные позитивные принципы «работают» на гармоничное воспитание ребенка при одном условии — при наличии родительской ЛЮБВИ.

## 1.5. Родительская любовь

Безоговорочная любовь — это путеводная звезда в воспитании ребенка.

*Росс Кэмпбелл*

Казалось бы, что тут говорить о родительской любви — все родители любят своих детей, а если и не все, то, безусловно, подавляющее большинство. Это, конечно, так, но любить можно по-разному.

Если у родителей существуют корыстные намерения по отношению к ребенку, например, надежда на то, что он обеспечит их старость или реализует то, что им не удалось сделать, или требование ответной любви и почитания и т. п., то можно сказать, что такая любовь ущербна. В идеале родительская любовь не обусловлена ничем — родители любят своего ребенка потому, что они его любят, а все остальное вторично.

Однако такая идеальная любовь встречается не так уж часто, и она присуща в большей степени женщинам, чем мужчинам. Не случайно Эрих Фромм в своей книге «Искусство любить» называл безусловную любовь материнской, а обусловленную — отцовской. Он пишет: «Отцовская любовь — это обусловленная любовь. Ее принцип таков: „Я люблю тебя потому, что ты удовлетворяешь моим ожиданиям, потому, что ты исполняешь свои обязанности, потому, что ты похож на меня“... отцовская любовь должна быть заслужена, ...она может быть утрачена, если человек не сделает того, чего от него ждут. В самой природе отцовской любви заключено, что послушание становится основной добродетелью, непослушание — главным грехом. И наказанием за него является утрата отцовской любви».

Наряду с корыстностью отцовской любви («я тебя буду любить, если ты будешь таким-то») Фромм отмечает и ее положительную сторону: «Поскольку отцовская любовь обусловлена, то я могу что-то сделать, чтобы добиться ее, я могу трудиться ради нее; отцовская любовь не находится вне пределов моего контроля, как любовь материнская».

И все-таки как для женщин, так и для мужчин идеальным внутренним состоянием должна быть материнская любовь — любовь не обусловленная. Другое дело, что для решения задач воспитания как женщины, так и мужчины (в большей степени) на внешнем уровне должны «показывать» любовь отцовскую, иначе ребенок может «сесть на шею» родителям. В жизни чаще всего бывает наоборот, большинство из нас заявляет о своей большой любви к ребенку, выставляя ее как бы на показ, в том числе и для самого ребенка, и в то же время имея внутреннее состояние отцовской любви, чем и объясняются, как сейчас модно выражаться, «наезды» на ребенка по поводу и без такового.

Автор бестселлера «Как на самом деле любить детей», американец Росс Кэмпбелл, чьи высказывания мы будем неоднократно цитировать на страницах этой книги, пишет: «...если я люблю их (детей) только тогда, когда они послушны и радуют меня своим поведением (обусловленная любовь), и если я выражаю свою любовь к ним только в эти хорошие (увы, редкие!) моменты, они не будут чувствовать, что их всегда и искренне любят. Это, в свою очередь, сделает их неуверенными, нарушит их самооценку, пошатнет веру в себя и действительно может помешать им развиваться в лучшую сторону, чтобы укрепить самоконтроль и проявить себя более зрело. Следовательно, я сам отвечаю за поведение своих детей и их наилучшее развитие не меньше (если не больше!), чем они сами... Если я люблю

своих детей безусловной любовью, они будут себя уважать и у них появится чувство умиротворения и равновесия... Если же я люблю их только тогда, когда они выполняют мои требования и соответствуют моим ожиданиям, они будут чувствовать свою неполноценность. Дети будут считать, что бесполезно стараться, потому что этим родителям никогда не угодишь. Их будет преследовать неуверенность, тревожность и низкая самооценка. Постоянно будут возникать помехи в эмоциональном и поведенческом развитии...»

Конечно же, не обусловленная любовь не дается человеку с рождением (за редким исключением), к ней ведет непростая внутренняя работа, но разве желание воспитать здорового и гармонично развитого ребенка не хороший стимул для того, чтобы эта внутренняя работа все-таки была проделана?

## **1.6. Способы выражения любви**

Росс Кэмпбелл предлагает следующую классификацию способов выражения любви к ребенку: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина. К сожалению, многим родителям свойственно выражать свою любовь в основном одним (чаще всего это дисциплина) или двумя из этих способов, в то время как остальные они игнорируют. Обычно это приводит к тому, что в отношениях между родителями и детьми возникает дисгармония. Для гармоничных отношений очень важно, чтобы во взаимоотношениях присутствовали все четыре способа выражения любви. Поговорим подробнее о каждом из них.

Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Многочисленные исследования показали, что открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей.

Страница 9 из 134

Контакт глаз (осознаем мы это или нет) является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз могут передаваться и другие сигналы. Особенно нежелательно использовать контакт глаз, когда родители делают ребенку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т. п. Росс Кэмпбелл отмечает: «Но помните, что любящий взгляд — один из главных источников питания для детей. Когда родители используют это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок не может не видеть своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией».

Необходимо предостеречь родителей и от такой часто встречающейся формы наказания, как сознательное уклонение от прямого взгляда для демонстрации своего неодобрения. Такую форму наказания ребенок может воспринимать даже тяжелее, чем физическое наказание.

И еще одна цитата из книги Росса Кэмпбелл: «То, как мы проявляем свою любовь к ребенку, не должно зависеть от нашего удовольствия или неудовольствия от его поведения. Мы можем справиться с плохим поведением ребенка другими способами, такими, которые не помешают струиться постоянному потоку нашей любви к нему. Мы можем говорить о дисциплине, требовать ее, не прерывая связующую нить любви. ...следует настоятельно подчеркнуть, что глаза родителей должны постоянно излучать нежность и любовь, и строгий взгляд — не лучшее средство укрепить дисциплину».

Второй способ проявления любви к ребенку — физический контакт, под которым понимаются ласковые прикосновения. Казалось бы, это вполне естественно, но исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости (помогая одеваться, переводя через дорогу и т. п.). Для физического контакта вовсе

необязательно лезть к ребенку с объятиями и поцелуями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т. п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

Бытует мнение, что ласка и нежность важны для девочек, мальчикам же «телячьи нежности» ни к чему. Это в какой-то мере справедливо по отношению к мальчикам старше 7–8 лет (но и в 8, и в 10, и в 12, и в 15 лет ребенок нуждается в физическом контакте, только его формы могут быть более сдержанными), но для полноценного развития мальчику с первых дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочкам.

Следующий способ выражения любви к ребенку — пристальное внимание, под которым понимается наше полное сосредоточение на ребенке, без отвлечения на какие-либо мелочи, позволяющее ребенку почувствовать, что он в глазах родителей самый важный человек в мире. Как ни странно, чаще всего в минуты, когда ребенку больше всего необходимо наше пристальное внимание, мы в силу тех или иных обстоятельств к нему не расположены. Тут уж надо отказываться от каких-либо дел или развлечений, ибо это чрезвычайно важно для развития положительной самооценки ребенка. Если ребенок не получает достаточно пристального внимания, он чувствует, что все на свете важнее, чем он, и это служит причиной его беспокойства. В результате у такого ребенка отсутствует чувство безопасности и тем самым нарушается его эмоциональное и психическое развитие. Поэтому всем родителям желательно помнить о важности пристального внимания и стараться выкраивать время, чтобы побыть с ребенком наедине. Для этого нужно совсем не так много времени, как может показаться. Росс Кэмпбелл отмечает, что «иногда те несколько минут, когда вы полностью сосредоточены на своем ребенке, могут сделать чудеса». Но лучше, конечно, когда родители находят время и для длительных периодов пристального внимания, причем по мере взросления ребенка частоту и продолжительность этих периодов следует увеличивать.

И четвертый способ выражения родительской любви — дисциплина. Сразу же необходимо отметить, что дисциплину можно отнести к проявлениям родительской любви только в том случае, если она не отождествляется с наказанием и понимается как способствование ребенку стать самим собой.

Все родители стремятся приучить ребенка к дисциплине, но не всем это удастся. Почему?

Во-первых, потому, что многие родители считают, что дисциплина и любовь к ребенку существуют сами по себе, в то время как эти два понятия неразделимы. Росс Кэмпбелл пишет: «Первое, что мы должны осознать, чтобы приучить ребенка к дисциплине дать ему почувствовать, что его любят: вот главная и наиболее важная часть хорошей дисциплины».

Во-вторых, зачастую как способ достижения дисциплины используется только наказание, в то время как наказание является далеко не единственным и тем более не самым главным (а скорее самым отрицательным и примитивным) методом достижения дисциплины. Например, гораздо важнее наказания такой способ обучения ребенка дисциплине, как личный призер.

Страница 10 из 134

Родителям очень ...важно понять, что дисциплина должна быть не средством достижения комфорта для родителей, а способом обучения самодисциплине.

В журнале «Материнство» приведены следующие рекомендации по обучению ребенка дисциплине, подготовленные С. Мурзиным с использованием компьютерной сети «Интернет»:

- Подавайте хороший пример, так как ребенок всему учится прежде всего у вас. И если вы, к примеру, хотите ему показать, что насилие не допустимо для разрешения конфликта, сами воздерживайтесь от физических наказаний.
- Не вводите слишком много правил. Количество в данном случае не перейдет в качество, так как ребенок все равно не будет все их выполнять. Прежде чем что-нибудь запретить, задайте себе вопрос: а необходимо ли это? Пусть правил будет меньше, но они должны быть четким, ясными и обоснованными.

- Привлекайте своих детей к выработке семейных норм поведения.
- Что может быть лучше для ребенка чем выполнять установленные им самим правила и иметь возможность требовать их соблюдения от родителей?
- Ребенок должен понимать смысл запретов. Например, объясните ему, почему нельзя переходить улицу без старших или в неположенном месте.
  - Правила должны меняться, так как с возрастом ребенок становится более самостоятельным и независимым.
  - Помогайте детям соблюдать правила. У маленького ребенка еще неразвит самоконтроль, поэтому не ставьте перед обедом вазочку с конфетами, от которых ему удержаться не под силу.
  - На нарушение запретов реагировать нужно сразу. По прошествии времени ребенок забудет о случившемся и наказание станет бессмысленным.
  - Не допускайте разногласий в семье по соблюдению правил. Оба родителя должны требовать от ребенка одного и того же.
  - Хвалите ребенка, чтобы он знал, что родители ценят его старания.
  - Уважайте своего ребенка. Воспитание — это не требование неукоснительно выполнять все установленные вами правила. Он имеет право на свое мнение.
  - Поощряйте ребенка к самостоятельности и ответственности.
  - Используйте чувство юмора.
  - Чаще проявляйте к ребенку свою любовь. А если вы не довольны его поведением, скажите ему об этом, но при этом он должен знать, что вы по-прежнему его любите.

## 1.7. Воспитание и духовные ценности

У нас, родителей, должна быть жизненно важная база, на которой мы строим наши жизни, чтобы передать ее нашему ребенку. С моей точки зрения, это самый ценный клад, который мы можем передать новым поколениям...

Но это драгоценное, дарующее мир сокровище, которого жаждет каждое сердце, — Бог! Он глубоко личностный, но знание о нем можно разделить с другими.

*Росс Кэмпбелл*

Прежде чем говорить о том, как родители передают духовные ценности, попробуем разобраться с тем, что же следует понимать под ними.

Вначале дадим ответ на вопрос: что такое духовность? Под духовностью (духовным развитием) я понимаю направленность внутренней жизни человека на приобретение душой нового опыта, который ей необходим для эволюции, для приближения к Божественному. Исходя из этого духовными можно назвать ценности, которые способствуют приобретению душой нового опыта. Хотелось бы выделить следующие, на мой взгляд, наиболее важные духовные ценности:

### 1. Осознанное познание себя и мира.

В последнее время стало довольно модным к месту и не к месту упоминать знаменитую фразу Фалеса: «Познай себя». Однако следует отметить, что познание должно быть осознанным. К необходимости такого познания каждый должен прийти сам, осознанно делая свой выбор.

### 2. Стремление к изменению себя в соответствии с познанными законами.

Один из критериев отличия человека духовного от бездуховного (эти определения несколько условны) — это то, что человек духовный стремится к совершенствованию

(Ю. М. Орлов определяет самосовершенствование как «правильное использование опыта жизни») себя через познание себя и окружающего мира. Можно прекрасно разбираться в искусстве, знать наизусть Библию, иметь несколько высших образований, но при этом оставаться человеком бездуховным. И напротив, духовным человеком может быть неграмотный крестьянин, поклоняющийся языческим божествам или духам Природы.

Мудрецы прошлого сравнивали самосовершенствование с движением по лезвию бритвы. Очень удачное сравнение, показывающее, насколько непростым является путь того, кто отправляется по дороге к самому себе, но как писал Герман Гессе: «...в безопасный путь посылают только слабых».

### 3. Изменение себя как следствие свободного волеизъявления индивидуума.

Человека можно запрограммировать на то, что бы он был «хорошим». Спецслужбы многих стран мира работали (и, наверное, продолжают работать) над тем, чтобы с помощью психотронного оружия можно было «удалять» из сознания людей разного рода антисоциальные, антигосударственные настроения и внедрять настроения верноподданнические. Если подобным образом запрограммировать человека на «духовность», то внешне он может напоминать человека духовного, но таковым не будет, ибо здесь отсутствует свободное волеизъявление.

Страница 11 из 134

### 4. Не препятствие свободному выбору других людей.

К сожалению, представители практически всех религий считают, что право на истину имеет только их собственная вера, и борются с инакомыслием всеми способами, не останавливаясь ни перед чем. Естественно, о духовности в этом случае не может быть и речи, ибо духовность предполагает уважение свободного выбора другого человека.

### 5. Внутренняя религиозность.

Под внешней религиозностью я понимаю чтение молитв, посещение церкви, следование церковному календарю и прочие действия атрибутивного характера. Внутренняя же религиозность — это отношение к Миру и Жизни как к божественным проявлениям, видение Бога и в большом, и в малом, стремление приблизиться к Богу, а значит, и стремление изменить себя в лучшую сторону.

Следует отметить, что и внешняя религиозность дает некоторое продвижение в духовном развитии, но только до определенного уровня, после которого она становится торможением, если не сочетается с религиозностью внутренней. Джидду Кришнамурти<sup>[1]</sup> писал об этом: «Религии дают людям авторитет вместо истины; они дают им костыли вместо того, чтобы укрепить ноги; они дают наркотики вместо того, чтобы толкнуть... — по собственной дороге в поисках истины для них самих».

Внутренняя религиозность вполне может сочетаться с внешней и существовать самостоятельно, но к сожалению, в современном мире верующим в большинстве случаев присуща именно внешняя религиозность.

Я не хотел бы никому навязывать свое понимание духовности и духовных ценностей. Я изложил свои взгляды, а вы уж сами решайте, насколько вы с ними согласны.

Но перейдем к основной теме нашей книги — воспитанию.

Для того чтобы передать ребенку духовные ценности прежде всего необходимо, чтобы сами родители придерживались их. Если родители сами не придерживаются ценностей, которым учат детей, то имеют ли они право их учить?

У детей нет врожденного понимания нравственных ценностей. Психологи провели любопытное исследование: детям дошкольного возраста было предложено на выбор: встретиться с другом, с которым договорились об этом заранее, или пойти в кино. Все дети-участники эксперимента выбрали кино. То, что друг может обидеться, для детей такого возраста еще не понятно, так как до 10–12 лет (проверить) у них отсутствует способность войти в положение других людей, воспринять их чувства, как свои собственные. Этой способности они обучаются прежде всего у родителей. Поэтому взрослые, которые хотят передать детям свои представления о духовности, нравственных ценностях, законах общения



с другими людьми должны понимать, что главное — личный пример. («Ребенок строит свою личность самостоятельно, используя в виде каркаса личность близкого ему человека, а в качестве цемента свои поступки», — пишет Максим Максимов.<sup>[2]</sup>)

Но одного следования каким-либо духовным ценностям для того, чтобы передать их детям, мало. Необходимо еще быть Учителем для собственного ребенка. Именно Учителем с большой буквы. К сожалению, это понятие у нас «стараниями» средней школы обесценено, и в самих школах Учителей очень мало, зато много преподавателей. А разница между этими двумя понятиями очень большая.

Чрезвычайно важно, чтобы родители были для своих детей Учителями, а не только воспитателями или преподавателями.<sup>[3]</sup> Попробую объяснить, что я имею в виду. Задача воспитателя — подготовить ребенка к жизни среди людей, «сделать» его социально приемлемым. Задача преподавателя — передать ребенку знания. В задачу Учителя могут входить и задачи, стоящие перед преподавателем и воспитателем, но главная его задача — привить ребенку духовные ценности, пробудить у ребенка способность и желание учиться. А. Дистервиг писал: «Плохой учитель преподносит истину, хороший — учит ее находить».

Еще одно отличие Учителя от воспитателя и преподавателя заключается в том, что у него есть не обусловленная любовь к ребенку. Росс Кэмпбелл пишет: «Чтобы ребенок воспринял то, что у нас есть, он должен отождествить себя со своими родителями настолько, чтобы их жизненные ценности стали его жизненными ценностями. Если он не чувствует искренней и глубокой любви родителей, если они не принимают его в своем сердце таким, какой он есть — со всеми достоинствами и недостатками, ребенок испытывает серьезные затруднения, пытаясь отождествить себя с родителями и их ценностями».

Следует отметить и важность в процессе воспитания связи таких явлений, как духовность и эмоциональность. Ребенок по сути своей склонен к эмоциональности. Поэтому, если его духовный опыт будет эмоционально приятным, то больше надежды, что он закрепится в сознании ребенка и духовность для него будет не только пустым словом. Напротив, если подобный опыт негативен, например ребенка помимо его воли пытаются заставить выучить наизусть что-то из Библии, то скорее всего это приведет к тому, что духовность у него будет отождествляться с чем-то неприятным. Росс Кэмпбелл отмечает: «...родители, желающие помочь ребенку в духовном плане, должны озаботиться его эмоциональным состоянием. Именно потому, что ребенок чувства запоминает легче, чем факты, у него в памяти должны накопиться приятные эмоциональные воспоминания, на которые уже можно нанизывать факты, особенно факты духовного содержания».

Страница 12 из 134

Итак, определим основные принципы передачи родителями духовных ценностей:

- Следование самими родителями этим ценностям.
- Желание стать для ребенка Учителем.
- Необусловленная любовь к ребенку.
- Стремление к тому, чтобы духовный опыт ребенка был окрашен положительными эмоциями.
- Предоставление ребенку возможности выбирать (в том числе и религию).

## **1.8. Что еще важно в воспитании детей (советы)**

На своем веку я много встречал разных серьезных людей.

Я долго жил среди взрослых.

Я видел их совсем близко.

И от этого, признаться, не стал думать о них лучше.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

## *«Маленький принц»*

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть. Очень часто родители хотят, чтобы ребенок был таким, каким его хотят видеть они, не задумываясь над тем, что ему этого может совсем не хотеться. Каждый ребенок имеет право быть самим собой, хочется этого родителям или нет. Все попытки переделать ребенка по своей модели в конечном счете обречены на провал, ибо они сопряжены с насилием, а насилие может привести только к другому насилию: в данном случае насилие родителей приводит к тому, что ребенок совершает насилие над собой. Последствия такого насилия рано или поздно проявятся в виде невроза, подавленности, излишней скромности или, напротив, развязности и т. п. Тут следует оговориться, что принятие вовсе не означает одобрения, есть такие вещи, которые одобрить никак нельзя, к примеру, проявления жестокости, презрения к людям и т. д. Но только приняв подобные качества в своем ребенке, можно помочь ему от них избавиться (если, конечно, он сам этого захочет — а для того, чтобы он захотел, придется постараться).

2. Не считайте ребенка своей собственностью. Ни один человек не может быть собственностью другого, даже если это закреплено юридическими или социальными узами (институт рабовладения).

Думаю, что это понятно всем, но как много можно привести примеров, когда родители ведут себя так, будто ребенок является их собственностью. Постарайтесь отслеживать у себя «собственнические отношения» к ребенку и, приняв их в себе (без этого избавиться от них невозможно), постепенно их устранять.

Росс Кэмпбелл пишет: «Конечно, в какой-то степени чувство собственности по отношению к своему ребенку развито у каждого родителя. Но мы должны быть начеку и 1) осознавать, что у нас есть чувство собственности; 2) отделять это чувство от подлинной заботы об общем благополучии ребенка; причем особенно это связано с необходимостью развивать независимость и умение полагаться на самого себя; 3) родители все время должны не только помнить, что у них может появиться такое чувство собственности, но и уметь в каждый момент поймать и погасить в себе этот собственнический инстинкт; 4) всячески сопротивляться его пагубному влиянию».

3. Использование самых лучших методик воспитания ничего не даст, если нет любви, честности, терпения и некоторых других качеств.

Если мы учим ребенка честности и при этом ведем себя не всегда честно (неважно, по отношению к ребенку или по отношению к другим людям), то скорее всего он заметит (сознательно или же подсознательно) несоответствие между нашими словами и делом.

Требовать от ребенка быть честным могут лишь те родители, которые честны сами. В данном случае личный пример действует гораздо сильнее многочасовых чтений морали. В психологии есть такой термин: «незаметное воспитание» — это и есть воздействие на ребенка обстановки в семье, поведения родителей в той или иной ситуации, их отношения к ребенку, их эмоциональных и энергетических состояний. Подмечено, что «незаметное воспитание» влияет на ребенка больше, чем «заметное» — психологи заявляют: «Слова не воспитывают, дети становятся такими, как их родители, только еще хуже». Отсюда вывод: детям надо показывать, как жить, а не рассказывать и тем более не читать мораль.

4. Уважайте своего ребенка. Каждый человек, независимо от того, какие качества характера ему присущи, заслуживает уважения — ведь в каждом из нас есть частица Божественного. Уважая другого человека, мы уважаем именно эту Божественную частицу, а не какие-либо другие качества, которым мы симпатизируем или, напротив, «на дух не переносим». Дети заслуживают не меньшего уважения, чем взрослые, а может быть, даже большего, ведь взрослый человек более-менее психологически защищен от разного рода проявлений неуважения, чего нельзя сказать о детях.

Максим Максимов пишет<sup>[4]</sup> «... задача родителей понять: то, чем сейчас занимается их ребенок, необычайно важно, даже если им кажется, что это не так. Вот ваш сын подходит к

вам и говорит: „Папа, давай поиграем“. А вы в это время заняты каким-то другим делом — читаете, смотрите телевизор. Естественно, если вы скажете: „Ты видишь, я сейчас занят, давай поиграем попозже“, — ребенку это будет неприятно, но он поймет вашу занятость и с уважением к ней отнесется. А теперь представьте себе, что ребенок занимается каким-либо совершенно бессмысленным, с вашей точки зрения, делом, например, берет игрушку, запикивает ее под кровать и вынимает опять. Этим делом он может заниматься несколько часов подряд. Подходит мама и говорит: „Бросай валять дурака, пора обедать“. Что будет, если ребенок ответит вам: „Ты видишь, я занят! Я приду попозже?“ А ведь то, чем он занят сейчас, самое важное в его жизни. Естественно, он ожидает от вас того же уважения к своему „я занят“, какое он испытывает к вашему „я занят“».

Страница 13 из 134

5. Не относитесь слишком серьезно к процессу воспитания и своей роли в нем. Пусть это будет вашей игрой — с самим собой, с миром, с детьми. Не должно быть воспитания только ради воспитания.

6. Одна крайность — это не обращать вообще внимания на воспитание своих детей. Другая — заниматься только этим и больше ничем. В идеале должна быть середина — уделять необходимое внимание воспитанию, но и не забывать и о себе, и о своей жизни.

7 Воспитание без чувства юмора, и особенно по отношению к себе, даже при использовании наилучших методик, может привести к печальным последствиям.

8. Старайтесь, объясняя что-либо ребенку, не «разжевывать» все до конца. Лучше немного недосказать, чтобы дать возможность ребенку самому сделать открытие. Пусть он сам «откроет Америку».

9. Предоставляя ребенку свободу в развитии, оставайтесь требовательными, но не к результату того, что делает ребенок, а к процессу (иначе в случае неудачи, за которую к тому же еще и ругают или наказывают, негативная реакция на это может остаться в подсознании на всю дальнейшую жизнь и хорошо еще, если не разовьется «комплекс неудачника»).

10. Помните об индивидуальном подходе. Нет и никогда не было двух одинаковых людей, а значит, любую методику воспитания необходимо применять с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

11. Индивидуальный подход к воспитанию ребенка невозможен без творческого отношения к процессу воспитания. Творчество в воспитании, естественно, не означает бездумный отказ от всего того, что есть в арсенале современной педагогики и детской психологии, однако критический подход в данном случае будет уместен, ибо, как уже было показано в главе 1.4. Общие принципы воспитания гармонично развитого ребенка, большинство методик воспитания построено на так называемых негативных принципах. Заменить негативные принципы на позитивные — вот довольно сложная, но, надеюсь, интересная творческая задача.

12. В подтверждение того, что не все в современной педагогике так уж плохо, отмечу, что все системы обучения и воспитания предполагают следование двум важнейшим принципам — последовательности и постепенности, иными словами, своевременности. Своевременно заняться чем-либо с ребенком или же так же своевременно ему что-либо объяснить не так уж и легко, как кажется, особенно если об этом не задумываться. Вот и получается порой, что что-то ребенок получает раньше времени (и не может применить), а что-то с опозданием (и ему это уже не интересно).

## **1.9. Качества характера, которые необходимо иметь родителям для успешного воспитания детей**

«Странный народ эти взрослые», — сказал себе Маленький принц, продолжая путь.

*«Маленький принц»*

Зачастую, говоря о различных секретах воспитания детей, забывают о том, что эти методы применимы лишь при наличии у родителей развитых определенных качеств характера. Например, если у родителей нет терпения, то применение большинства существующих методик воспитания (даже самых лучших) будет затруднительно или даже невозможно.

Что же делать, если какое-либо качество характера, необходимое для воспитания ребенка, у вас совсем отсутствует? На мой взгляд, в каждом человеке есть хоть понемногу все качества характера, просто одни из них развиты, а другие нет. И мы в силах развить в себе то или иное качество. Если в человеке есть хоть немного, например, того же терпения, то его вполне можно развить, особенно если делать это сознательно. И тогда процесс воспитания ребенка становится также процессом воспитания вас самих, и не только вы учите ребенка, но и он учит вас.

Я хочу предложить к рассмотрению следующие основные качества характера, необходимые родителям (приведенный список, по всей видимости, далеко не полон, и каждый читатель может дополнить его самостоятельно, в соответствии со своим видением данной проблемы):

Альтруизм.  
Терпение.  
Честность.  
Искренность.  
Ненавязчивость.  
Уверенность в себе.  
Гибкость (психологическая).  
Любознательность.  
Чувство юмора.

А теперь подробнее о некоторых из основных качеств характера родителей, необходимых для успешного воспитания детей.

Альтруизм. Альтруизм в воспитании детей предполагает отсутствие корыстных отношений. Собственно говоря, безусловная (материнская) любовь, о которой речь шла выше, — это и есть альтруизм. Все же для более полного понимания этого не так уж часто встречающегося явления приведу здесь отрывки из своей книги «Три ступени омоложения», посвященные альтруизму:

Слово альтруизм произошло от латинского *alter* (другой) и означает бескорыстное служение людям, способность действовать во благо других людей, иногда даже в ущерб себе...

Очень часто ставится знак равенства между материнством и альтруизмом. Как это не печально, но чаще всего это не так. Действительно, матери заботятся о детях, стараются, чтобы им досталось все самое лучшее, но зададим себе вопрос, а всегда ли бескорыстно? Слишком часто приходится слышать о том, что «дети будут о нас заботиться в старости, будут помогать» и т. д. Получается, что мы заботимся о детях, чтобы они потом заботились о нас. Какой же тут альтруизм? А как часто можно услышать от родителей упреки детям в неблагодарности? И это тоже говорит о том, что очень редко материнство (и отцовство тоже) построены на альтруизме.

Страница 14 из 134

Нужно понимать, что альтруисту не нужна ни благодарность, ни какое-либо другое вознаграждение за то, что он сделал. Он живет по закону — «чем больше вы сделаете добра другим, тем больше вы его себе сделаете» (Э. Куэ). Но живет он по этому закону не потому, что хочет сделать больше добра себе, а потому, что по-другому он жить не может, потому, что

именно такая жизнь приносит ему удовлетворенность. Альтруист не может по-другому еще и потому, что он как бы привыкает к очень чистой, очень высокой энергии альтруизма и жить в других энергиях ему уже сложно, они не приносят ему той радости, которую приносит энергия альтруистических поступков.

Есть ли недостатки у альтруизма. Я думаю, да. Все, что чрезмерно, и даже альтруизм, — может быть не во благо, а во вред. Быть может, иногда альтруист принес бы намного больше пользы людям, если бы позаботился о себе, а не отвлекался бы на заботы о других.

Например, человек пишет книгу. Эта книга обладает высочайшими художественными достоинствами, она способна сделать чище, прекраснее, добрее много, очень много людей. Сам процесс написания книги доставляет человеку огромное удовольствие, ему нравится то, что он делает, он бы с радостью только этим и занимался. Но... Но дописать книгу никак не удастся, то соседу нужно гараж помочь поставить, то племяннику картошку выкопать, то срочно заработать денег, чтобы купить к свадьбе сына квартиру и т. д. Этот человек, казалось бы, все делает для других, но его неумение отказать другим в помощи тогда, когда без его помощи вполне могут и обойтись, мешает ему сделать более важное дело.

Бывает и такое, причем довольно часто, что альтруиста, видя его безотказность, начинают использовать в своих, не всегда благовидных целях. Именно поэтому сейчас очень сложно встретить человека, альтруизм которого сразу же бросался бы в глаза. Альтруистам ныне приходится «маскироваться», одевать на себя маску обычного человека, играть роли, принятые в том кругу, в котором он вращается. Да и кому охота прослыть чудачком. А ведь именно так называют людей, славящихся своей бескорыстностью, в то время, когда в отношениях между людьми превалирует материальное начало.

На Востоке считается, что мы живем в так называемый Железный (черный) век — Кали-югу (разделение на периоды, называемые югами, идет от понимания того, что на нашу планету воздействуют через равные промежутки времени разные космические энергии, определяющие нашу жизнь). Кали-юга — это черный период, век войн и несправедливости, век заблуждений, болезней, страха и дурных нравов. Естественно, что в Кали-югу альтруизм не особенно популярен. Однако существуют сведения о том, что с 1982 г. начался переходной период к Крита (Сатья) — юге, так называемому Золотому веку, воспоминания о котором сохранились практически у всех народов. В отличие от Кали-юги, в Золотом веке альтруизм является одним из основных принципов жизни, поэтому не стоит удивляться, если постепенно, со временем мы будем становиться свидетелями все большего и большего числа проявлений альтруизма. Но это в будущем, хотя, возможно, и недалеко. Тем же, кто стремится к духовной, осознанной и долголетней жизни уже сейчас, желательно не откладывать заполнение уровня альтруизма.

Начните отработку альтруизма со своих детей. Постарайтесь, чтобы ваше отношение к ним было бескорыстным. Не требуйте от них благодарности за то, что вы им даете. Попробуйте давать им, жить для них и за это ничего не требовать. Но это еще не все. Необходимо, кроме того, отказаться и от отношений собственности между вами и вашими детьми. Одно дело, когда вы всего себя отдаете ребенку, считая, что он ВАШ («раз я его породил, значит я имею право делать с ним все что хочу»), и другое дело, когда вы дарите ребенку свою любовь, но не потому, что он ВАШ, а потому, что любовь — ваше естественное состояние. (Я прекрасно осознаю, насколько все это трудновыполнимо, но необходимо хотя бы понимание того, что существует на самом деле, осознание — первый шаг к изменению. Мы же привыкли обманывать себя, думая, что по-настоящему любим своих детей, в то время как за этой любовью скрывается многое такое, что к ней отношения не имеет.) Я хотел бы привести прекрасные строки ливанского поэта-мистика Джебрана Халиля Джебрана:<sup>[5]</sup>

Ваши дети — это не ваши дети.

Они сыновья и дочери Жизни, заботящейся о самой себе.

Они появляются через вас, но не из вас,

И хотя они принадлежат вам, вы не хозяева им.  
Вы можете подарить им вашу любовь, но не ваши думы,  
потому что у них есть собственные думы.  
Вы можете дать дом их телам, но не их душам,  
ведь их души живут в доме Завтра, который  
вам не посетить даже в ваших мечтах.  
Вы можете стараться быть похожими на них,  
но не стремитесь сделать их похожими на себя.  
Потому что жизнь идет не назад и не дожидается Вчера.  
Вы только луки, из которых посланы  
вперед живые стрелы, которые вы зовете своими детьми.  
Лучник видит свою цель на пути в бесконечное,  
и это Он сгибает вас своей силой,  
чтобы Его стрелы могли лететь быстро и далеко.  
Пусть ваше сгибание в руках этого Лучника будет на радость.

Страница 15 из 134

Ведь он любит не только свою стрелу, что летит,  
но и лук хотя он и неподвижен.

Терпение. Особенно это качество необходимо родителям на первом году жизни ребенка. Следует отметить, что от терпения родителей зависит физическое и психическое здоровье не только детей, но и самих родителей. Не зря о терпении на Востоке говорят как о способе сбережения энергии. Нетерпеливый человек растрчивает всю свою энергию, которую можно было бы использовать гораздо эффективнее, впустую.

О том, насколько важно родителям иметь терпение, свидетельствует и следующий пример (по А. А. Люблинской). Один четырехлетний мальчик за 3–4 ч в течение одного дня задал следующие вопросы:

1. Почему деревья шумят?
2. Почему здесь грязь?
3. Почему здесь тепленько?
4. Куда упал камень? Почему?
5. Почему раковина потонула?
6. Почему капли на стекле высохли? Куда они делись?
7. Почему ветер дует? Откуда он дует?
8. Куда течет вода в реке? Почему она не стоит на месте?
9. Почему бабочки летают? Почему у них такие крылышки? Где их сделали?
10. Откуда идет дождь? Как он залез в тучи? Почему он там живет?
11. Зачем доктор выстукивает больного?
12. Откуда взялись звезды?
13. Что такое солнце? Отчего оно светит? Почему оно загорелось и когда потухнет? Что тогда?
14. Откуда я родился? А ты, мама, откуда? А откуда взялась самая первая мама?
15. Почему птицы летают? Кто их научил летать?
16. Почему летом идет дождь? А где сейчас снег прячется?
17. Кто сильнее — слон или лев?
18. Может ли миллион миллионов ласточек поднять слона?
19. Зачем рыбка так рот открывает?
20. Зачем у тети Лизы трое детей, а у нас только один? Как она их сделала, всех сразу?

Честность. Чтобы быть честным по отношению к ребенку нужно быть честным в первую очередь по отношению к самому себе, что очень и очень непросто. Обычно человек привыкает обманывать самого себя (даже не замечая этого), потому что так легче приспособиться к социальному устройству нашего мира и потому что в большинстве случаев к этому приводит воспитание, построенное на негативных принципах, речь о которых шла выше. Думаю, что именно самообманы и приводят в итоге к той нечестности, которая существует в отношениях между людьми. Но если мы все же хотим, чтобы наши дети выросли честными людьми (понимая при этом, что им придется из-за этого в жизни совсем непросто), то нужно научиться отслеживать у себя проявления самообмана, что и должно в конце концов привести к честным взаимоотношениям с ребенком.

И несколько слов о том, как важно держать свое слово в отношениях с детьми. Все невыполненные обещания разрушают веру ребенка в родителей, пожалуй, сильнее всего. Может быть, лучше не обещать вовсе или очень хорошо взвешивать свои обещания и, пообещав, выполнять.

Искренность. Иногда приходится встречаться с мнением, что честность и искренность — это одно и то же. Это не совсем так, хотя понятия действительно близки, но честность относится к сфере духовности, а искренность — к сфере душевности. Без честности не может быть искренности, но честность без искренности возможна. Пример этому люди, безоглядно говорящие правду, даже когда она приносит вред. Понимая всю условность понятий, я все-таки попробую дать определение искренности — это добрая честность или, учитывая относительность добра и зла, это сердечная честность. Особенно важен этот вид честности в общении с детьми. Практически все дети очень хорошо чувствует всякого рода фальшь и неискренность и в таких случаях «закрываются» от взрослых.

Ненавязчивость. Я не устаю удивляться мудрости русского языка. Иногда, разбирая какое-либо слово, делаешь для себя «великие» открытия. Так и случилось со мной, когда я вдумался в слово «навязчивость». Я выстроил следующую цепочку: навязчивость — навязывать-связывать. Вот и получается, что навязчивые родители своими действиями как бы связывают ребенка, лишают его свободы. А кому понравится, когда покушаются на его свободу? И неважно, что многие оправдывают свою навязчивость благими намерениями. О том, куда такие намерения ведут, напоминать, наверное, не следует.

Если бы взрослые могли читать мысли детей в тот момент, когда они (взрослые) проявляют свою навязчивость! Наверное, для многих это стало бы откровением и заставило бы хоть в какой-то мере изменить свою линию поведения. Великий детский врач, писатель, педагог Януш Корчак описал подобную ситуацию: «Знаешь, что думал мальчик, которого ты вчера спрашивал, почему он грустный? Он думал: „Да отстань ты от меня“».

Одна крайность в данном случае — это навязчивость, другая — полное безразличие. Идеальный вариант, как всегда, где-то посередине.

Уверенность в себе. Если вы выбрали методику воспитания, хотя бы несколько отличающуюся от общепринятых, будьте готовы к тому, что найдется огромное число «доброжелателей», которые будут убеждать вас в ошибочности вашей методики и пугать всеми напастями, которые могут произойти, если вы не перестанете «издеваться» над ребенком. Например, если вы не будете кутать ребенка, то наверняка кто-нибудь вам расскажет о том, как их знакомые тоже легко одевали ребенка и он из-за этого два месяца провел в больнице. Или если вы будете носить грудного ребенка в «кенгурушке» (кстати, очень удобно и родителям, и малышу), то обязательно к вам подойдет какая-нибудь бабушка (хорошо если одна) и скажет что-то типа: «Ой-ой, у него же так позвоночник искривится!» Вот тут-то без уверенности в себя и свои силы делать нечего.

Страница 16 из 134

Эмиль Куэ, подаривший миру метод самовнушения (впрочем, и до Куэ этот метод использовали адепты различных йогических и эзотерических школ), писал: «Сомнения — это полупоражение». Если вы уже что-либо решили, то сомнения нужно отбросить и с уверенностью в своих силах действовать.

Гибкость (психологическая). Многим родителям, любящим детей, прекрасно образованным, серьезно относящимся к воспитанию детей для успешного воспитания не хватает самой малости, а именно — психологической гибкости. Если бы мы воспитывали некоего «усредненного ребенка», тогда в этом качестве не было бы никакой необходимости — нужно было бы только строго следовать набору определенных правил, предписаний, инструкций. Но так как все мы признаем «единственность и неповторимость» каждого ребенка, то следует признавать и необходимость «единственного и неповторимого» подхода к воспитанию конкретного ребенка. А такой подход невозможен при отсутствии психологической гибкости. Несколько отвлекусь от темы книги, но все же приведу несколько способов достижения состояния гибкости ума:

1. По принципу воздействия внешнего на внутреннее (формы на содержание) — все физические упражнения, направленные на развитие гибкости тела.

2. Обнаружение и осознание наличия у себя шаблонов, стереотипов, установок. Стремление подметить, когда те или иные действия определяются и руководствуются поведенческими стереотипами. Осознание и принятие своих стереотипов представляется достаточно важным, ибо только в этом случае можно от них избавиться.

3. Гимнастика ума — все игры, увлечения, занятия, в которых конечный успех напрямую связан с умением нестандартно мыслить.

4. Специальные психологические техники, направленные на избавление от стереотипов, шаблонов, установок. Желаящие могут ознакомиться с подобными техниками из литературы по психологии и психоанализу.

5. Специальные медитативные техники, используемые в различных эзотерических школах, в частности, медитации, предлагаемые Бхагаваном Шри Раджнишем (Ошо).

**Любознательность.** Родителям, кроме всего прочего, должно быть интересно воспитывать детей. Если интереса нет, а есть только жесткая необходимость, то даже самая лучшая методика воспитания может быть неэффективной. Впрочем, в большинстве случаев, осознанно или нет, но интерес у родителей есть. Конечно, благодарить за это нужно ребенка, ведь именно он вносит в жизнь родителей очень большой элемент новизны, пробуждая интерес родителей к себе, к тому, как он растет, развивается, познает мир.

**Чувство юмора.** Нет ничего печальнее воспитания детей родителями, у которых напрочь отсутствует чувство юмора. Таким детям можно только посочувствовать — у них скорее всего будут серьезные проблемы в жизни и прежде всего в общении с другими людьми.

Да и самим родителям, не имеющим чувства юмора, и особенно по отношению к себе, гораздо сложнее воспитывать детей, тем более что юмор является прекрасным средством эмоционального саморегулирования, в котором нуждается подавляющее большинство родителей.

**Чему мы можем научиться у своих детей.**

Пытаюсь зажечь в них хотя бы свечу,  
не худшая все-таки участь...  
Мне кажется — я их чему-то учу,  
а это они меня учат.

*А. Дольский*

Изучая проблемы детства, известный американский этнограф Маргарет Мид определила три типа культур: 1) культура, где дети учатся прежде всего у своих предшественников; 2) культура, где дети и взрослые учатся у сверстников — современников; 3) культура, где взрослые учатся также и у своих детей. Следует отметить, что третья культура — это скорее «культура будущего» (по определению Маргарет Мид), только начинающая зарождаться.



Впрочем, на мой взгляд, думать, что воспитание — это некий односторонний процесс обучения нами своих детей, было бы ошибочно. На самом деле мы и сами учимся у своих детей очень многому, но в большинстве случаев это происходит неосознанно и потому эффект такого обучения не особенно заметен. Повысить эффективность такого нашего обучения можно, если осознавать, во-первых, то, чему можно у детей научиться, а, во-вторых, осознанно этому обучаться.

## 1.10. Чему мы можем сознательно научиться у своих детей

**1. Способности быть счастливым.** Русский философ Григорий Померанец писал: «Можно быть счастливым беспричинно. Можно быть счастливым, несмотря на неудачи, даже несчастья.

Ребенок всегда способен к счастью и счастлив, когда играет, когда чувствует любовь матери и любит ее. А многие большие люди слишком озабочены для счастья. Они думают о завтрашнем дне (или о вчерашнем), о том, какие несчастья были с ними или могут быть, каких внешних условий счастья им не хватает, с утра до вечера делают работу, которая сама по себе не радует их, лишь бы не умереть под забором. — и проходят мимо счастья, которое все в настоящем, в сегодняшнем дне и не в вещах, а в нашей способности откликаться вещам — простым, естественным, дарованным: небу, дереву, человеку».

**2. Способности жить «здесь-и-сейчас».** У взрослых людей очень много времени проходит в мыслях о будущем и в воспоминаниях.

Страница 17 из 134

Многие люди живут одними воспоминаниями. Многие — одними мечтами. И что интересно — ни среди «мечтателей», ни среди «вспоминателей» счастливых людей вы не обнаружите. Счастливы лишь те, кто живут настоящим.

Дети же живут по принципу «есть только миг между прошлым и будущим — именно он называется жизнь», и во многом это объясняет то, почему практически все дети, какими бы тяжелыми не были условия их жизни, счастливы.

**3. Способность к безусловной любви.** Дети любят родителей не за что-то, а потому что любят (по крайней мере, в младшем возрасте).

**4. Гибкости (физической и психологической).** Именно психологической гибкости не хватает многим людям, когда перед ними возникают сложные проблемы.

**5. Открытости миру.** Маленький человек открыт миру, а потому и мир открыт ему. Большинство взрослых «запирают дверь» в свое сердце. В какой-то степени это необходимо, ибо, учитывая несовершенство людей, можно предположить, что в «открытое сердце» могут, извините, нагадить. Но постоянная закрытость приводит к негативному восприятию мира и себя в нем. И отношение мира к человеку, который все время закрыт для него, соответствующее.

**6. Способности удивляться.** К сожалению, часто приходится слышать, как многие взрослые с гордостью заявляют о том, что их уже ничем нельзя удивить. Чем тут гордиться — непонятно. Отсутствие способности удивляться у взрослого человека вовсе не говорит о том, что он стал очень мудрым. Напротив, мудрец удивляется каждый миг самым простым (в нашем понимании) вещам: травинке, листу, упавшему с дерева, солнечному лучу и т. п.

**7. Естественности.** Поведение взрослого человека во многом неестественно. Оно обусловлено различными правилами, установками, привычками, законами, которые определяют нашу социальную жизнь и в большинстве своем не являются природными.

**8. Необусловленной радости.** Радость взрослого человека в подавляющем большинстве случаев обусловлена чем-либо: радость от встречи с другом, радость от вовремя выданной зарплаты, радость от хорошего урожая на огороде и т. п.

Есть и другие радости. Морис Метерлинк в «Синей Птице» указывает на следующие Великие Радости: «Великая Радость Быть Справедливым», «Радость Быть Добрым», «Радость Завершенного Труда», «Радость Мыслить», «Радость Понимать», «Радость

Созерцать Прекрасное», «Великая Радость Любить» и др.

Но все эти радости, и великие, и мелкие, лишь частички единой, настоящей радости — радости «обитающей» внутри нас, для которой, собственного говоря, и причины особенно не нужны. Именно о такой радости пишет Ошо Раджниш: «Для радости не может быть причин, радость просто есть — беспричинная, необъяснимая. Есть — значит, есть, нет — значит, нет. Когда ее нет, можно найти причину, почему ее нет, но когда она есть, невозможно найти причину, почему она есть. Если вы можете указать причину вашей радости, значит, она культивирована, она не настоящая, не истинная, не подлинная, она течет не из вашей глубочайшей сердцевины, она достигнута вами, она вами сделана, вы играете в нее. Когда радость наиграна, ей можно найти причину, но когда она подлинно есть, она так таинственна, так первична, что причины ей найти нельзя».

В целом соглашаясь со словами Ошо, все же кое-что хотелось бы уточнить. Все наши мелкие или даже «великие» радости, на мой взгляд, являются лишь поводом для проявления той настоящей радости, которая есть в каждом из нас. Чем больше таких поводов для ее проявления будет, чем чаще она будет проявляться, тем скорее мы сможем приблизиться к такому состоянию души, когда радость, беспричинная радость будет наполнять своим светом каждый прожитый нами день.

**9. Отсутствию условностей и ограничений, стереотипов и шаблонов.** Чем старше человек становится, тем больше его ум «опутывают» разнообразные условности и ограничения, а стереотипы «создают» своеобразную стену, из-за которой не видно новых путей. Общение с детьми, сознательное желание у них научиться чему-либо может помочь, если не разрушить эту стену и порвать путы, то хотя бы ослабить их воздействие.

**10. Легкости в восприятии нового.** Объяснение того, почему человеку так трудно приспособиться к изменениям, лежит в его природном консерватизме, который являлся и, наверное, и сейчас является необходимым условием выживания. Любое действие человека, раз оно не привело в прошлом к гибели, уже имеет определенное преимущество перед другими, неапробированными действиями, уже дает некоторую гарантию выживания, и организм стремится повторить его и превратить в привычку Поэтому консерватизм вполне природное явление, свойственное всем живым существам. Но у человека консерватизма должно быть в меру, иначе никакого развития не будет.

**11. Творчеству.** Очень верно заметил Г. К. Честертон: «Все мы гении, пока нам не исполнится десять лет». И действительно, всем детям (пока родители, детский сад и школа не «заблокировали» им каналы творчества) свойственно постоянное творчество. Родители, которые понимают это и стараются, чтобы творчество было частью и их жизни, позволяют ребенку остаться творческой личностью и тогда, когда он вырастет.

Страница 18 из 134

**12. Фантазии.** Многие взрослые люди живут мечтами. Мечтательность, возможно, в какой-то степени и хорошее качество, но только в том случае, если мечтаем мы в меру (иначе мечты заслоняют реальность, и возникает множество проблем). А еще лучше, если человек с возрастом не утратил способность жить в стране Фантазии. В детстве мы все были жителями этой страны, но по мере взросления покидали ее. И только немногие взрослые могут хотя бы изредка в нее возвращаться. Не стоит думать, что время, проведенное в стране фантазии, пропадает зря, напротив, это не только великолепный отдых, но и колоссальный толчок к развитию (да и для здоровья весьма полезно).

## 1.11. Всеобщая декларация прав детей

«Право же, взрослые — очень странные люди», — простодушно подумал он, пускаясь в путь.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

## *«Маленький принц»*

Существуют два основополагающих документа, определяющие на сегодняшний день права детей. Это Женевская декларация прав ребенка (утверждена Лигой Наций в 1924 г.) и Декларация прав ребенка (принята 20 ноября 1959 г.). В основном эти документы определяют социальные права детей, которые, безусловно, важны. Однако следует понимать, что эти права все-таки вторичны. От того, что они продекларированы, на самом деле особых изменений по отношению к детям не произошло (но опять же отрицать важность принятия таких документов бессмысленно, ведь и форма воздействует на содержание). Если же мы хотим, чтобы отношение к детям изменилось в лучшую сторону, то необходимы в первую очередь изменения в духовной сфере. При этом было бы неплохо прислушаться к самим детям — какими бы они хотели нас, взрослых, видеть, какие бы права они хотели иметь?

Давайте представим, что собрались вместе дети всей планеты и приняли Декларацию своих прав. Возможно, эта Декларация выглядела бы следующим образом:

«Мы, дети всей Земли, заявляем о том, что имеем право:  
На родительскую любовь.  
На любовь к родителям.  
На уважение.  
Быть самими собой.  
На выбор своего пути.  
На выполнение своего предназначения (а не родителей).  
На свои собственные недостатки и достоинства.  
На свое видение мира, отличное от видения мира родителями.  
На собственное творчество.  
На собственные ошибки.  
На собственную веру».

Родители! Внимание! Не нарушаете ли вы права своих детей? За нарушение этих прав никого не оштрафуют и в тюрьму не посадят (а жаль), но последствия подобных нарушений рано или поздно проявятся. Не усложняйте жизнь себе и своим детям, соблюдайте права детей.

## **1.12. Типичные ошибки родителей**

«Да, без сомнения, взрослые очень, очень странный народ», — думал он, продолжая путь.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

## *«Маленький принц»*

От ошибок, в том числе и в воспитании детей, не застрахован никто. Нет таких людей, которые не ошибаются. И как бы вы не готовили себя к роли воспитателя, вы все равно будете допускать ошибки. Однако есть ряд типичных ошибок родителей, о которых желательно знать, чтобы по возможности отслеживать их и стараться избегать. Ниже предлагаем описание некоторых из наиболее часто встречающихся ошибок родителей.

**Корыстное отношение.** В данном случае под корыстным отношением понимается представление о том, что ребенок что-то должен родителям. Многие считают, что за то, что родители тратят много усилий (в том числе и материальных), дети им что-то должны

(ухаживать за ними в старости, почитать их и т. п.). На самом деле — никто никому ничего не должен. Это касается и детей. По большому счету, если уж пошел разговор о долгах (которых, повторяюсь, на самом деле нет), дети дают взрослым за их заботу гораздо больше — именно благодаря детям родители испытывают прекрасное состояние материнской (или отцовской) любви (а душа получает опыт, который не купишь ни за какие деньги); именно благодаря детям родители вспоминают о присущих и им в детстве безусловной радости, чистоте, ясности и даже ощущают вновь эти состояния; именно благодаря детям у родителей появляется прекрасная возможность открыть в себе альтруизм, милосердие, способность к творчеству и другие качества; именно благодаря детям... (многие родители, наверное, сами смогут продолжить этот список). Так что на самом деле дети дают родителям гораздо больше (и гораздо более ценные вещи) чем родители детям.

### **Насилие.**

Когда ты ударишь ребенка во злобе,  
Поспешной нелегкой рукой,  
Твой Ангел забьется в тоске и в ознобе,  
Теряя твой светлый покой.

*А. Дольский*

Со времен появления человека на Земле люди использовали в тех или иных целях насилие. Чем могущественнее становился человек, тем больше были масштабы насилия. Непревзойденным «рекордсменом» в истории человечества по масштабам насилия, несомненно, является двадцатый век, в котором люди (если их можно так назвать) благодаря техническому прогрессу усовершенствовали механизм уничтожения себе подобных и применили его к миллионам и миллионам жителей нашей планеты.

Страница 19 из 134

Мы считаем себя цивилизованными людьми, забывая о том, что одним из основных признаков цивилизованности является умение обходиться без насильственных методов как в управлении государством, так и в отношениях между людьми. Мы называем дикими и страшными средние века, упуская из виду, что в те времена насилия было гораздо меньше, чем ныне.

Множество международных организаций пытаются противодействовать насилию, проводя международные конференции, на которых обсуждаются методы борьбы с насилием, но вал насилия пока остановить не удастся. И скорее всего не удастся, если не получится оградить от насилия детей.

В этой связи довольно интересны данные социологического опроса Института социологии Российской Академии Наук. Родителям задавали вопрос «Были ли с Вашим ребенком в течение последнего года случаи, когда его сильно избили, напугали, ограбили, унизили, пытались увести?» Были получены следующие ответы, приведенные в табл. 1.

*Таблица 1. Результаты социологического опроса*

■

По данным опроса получается, что каждый третий ребенок (я думаю, что на самом деле эта цифра занижена) в течение года был подвержен прямому насилию. Но это речь идет о насилии с которым ребенок встречается вне дома. Но ведь очень многие взрослые считают, что насилие это довольно эффективный метод воспитания.

Однако сторонникам такого «воспитания» невдомек, что насилие препятствует развитию у

ребенка способности контролировать свое поведение (а значит, не является средством воспитания). Объясняется это тем, что у ребенка, к которому применяют насильственные методы, не вырабатывается необходимое чувство вины (в его сознании наказание заменяет вину, облегчает ее), что не дает развиваться осознанию себя как личности. Для ребенка вредно как недостаточное чувство вины, так и чрезмерное, когда вина угнетает его. В разумной степени («золотая середина») чувство вины является жизненно важным в формировании и поддержании в норме здорового сознания.

Кроме того, одно из последствий насильственных методов наказания — отождествление себя с агрессором и как следствие у ребенка появляется ощущение, что быть агрессивным и карающим правильно. Впоследствии, когда ребенок становится взрослым, он точно так же обращается со своими детьми.

Подавление ребенка приводит к тому, что уже во взрослом возрасте он пытается доказать окружающим свою значимость любыми доступными способами. Корни гордыни произрастают из психического подавления родителями детей. Все тираны, деспоты и диктаторы (от семейных до государственных) в детстве жестоко подавлялись родителями.

Следует отметить и то, что насилие бывает не только на физическом уровне. В отношениях взрослых и детей (впрочем, как и в любых межличностных отношениях) можно выделить также и насилие психологическое и энергетическое.

Когда речь идет о насилии, говорится в основном о недопустимости физического насилия по отношению к детям. Однако не менее опасны в плане последствий и такие виды насилия, как психологическое и энергетическое (в дальнейшем речь будет идти только о психологическом насилии, так как оно в большинстве случаев проявляется первоначально и впоследствии приводит к насилию энергетическому).

Еще печальнее, когда насилие физическое соединено с психологическим — такое насилие можно назвать соединенным. Если уж родителям никак не удастся избежать использования насильственных методов, то желательно хотя бы постараться, чтобы это насилие было разъединенным.

Представляется, что лучше уж физическое насилие, не сопровождаемое насилием психологическим и энергетическим (кстати, этот прием используется учителями некоторых эзотерических школ), чем насилие психологическое и энергетическое, не сопровождаемое насилием физическим.

Вот что пишет о психологическом насилии Максим Максимов: «Один из самых ужасных видов насилия — это психологическое насилие. Мы говорим: „Вот Петя умеет кататься на велосипеде, а ты никак не можешь научиться! Посмотри, какой ты нескладный!“ На языке ребенка это означает: „Ты плохой. Я не люблю тебя. Ты мне такой не нужен. Может быть, потом, позже, когда ты научишься кататься на велосипеде, читать, считать и т. д., что-то изменится, но сейчас — нет“». Кстати, это хороший пример того, как обусловленная любовь, о которой мы говорили выше, переходит в психологическое насилие.

А что же все-таки следует понимать под насилием родителей над детьми? Международное Общество по предупреждению насилия над детьми и их отвержения следующим образом определяет внутрисемейное насилие над детьми (из журнала «Материнство»):

«Действия взрослого считаются насилием над ребенком, если:

- взрослый бьет или ругает ребенка, потому что у него (взрослого, а не ребенка!) возникли собственные проблемы;
- ребенок совершил какой-то неловкий поступок, проявил излишнюю самоуверенность или сказал что-то невпопад, а взрослый его оскорбил, унизил;
- взрослый оставил без присмотра маленького ребенка;
- взрослый не выслушал ребенка;

- ребенку не обеспечена реализация физических потребностей (в еде, одежде,

чистоте, медицинском обслуживании);

- ребенок лишен возможностей реализации духовных потребностей (в образовании, книгах...);
- над ребенком издеваются, оскорбляют или унижают его;
- ребенком манипулируют для решения собственных проблем, получения выгоды;
- ребенку прививают вредные привычки, знакомят со сторонами жизни, которые ему знать рано (алкоголь, наркотики, курение, порнография)».

Возможно, для кого-то из читателей приведенная выше информация будет откровением, ведь многие родители и не подозревают, что некоторые их действия по отношению к ребенку можно отнести к насильственным.

Что же можно порекомендовать родителям, которые хотели бы отказаться от использования насильственных методов, но не знают как это сделать? Во-первых, осознать, что эти методы неэффективны и даже опасны как для физического, так и для психического и нравственного здоровья ребенка (о чем еще будет идти речь). Во-вторых, осознать, что служит толчком для применения насилия по отношению к детям, и здесь важное условие — этот толчок следует искать только внутри себя, а не вовне. В-третьих, научиться владеть собой, так как в большинстве случаев родители применяют насильственные методы из-за того, что не способны сдержаться (о методах эмоциональной саморегуляции мы еще будем вести разговор).

Игнорирование присутствия ребенка. Многие родители думают, что дети (особенно маленькие) ничего не понимают, и поэтому при них можно ссориться, смотреть по телевизору совсем не детские передачи, «перемывать косточки» знакомым и т. п. Однако следует отметить, что на самом деле ребенок понимает гораздо больше, чем мы думаем. Известный французский психоаналитик Вилли Барраль отмечает: «Ребенок, даже самый маленький, слышит то, что мы ему говорим. Он слышит и то, что мы говорим не ему, но в его присутствии. Более того, он „слышит“ (ощущает, чувствует, понимает) и то, что мы ему не говорим».

Так что не стоит игнорировать присутствие ребенка, даже если нам кажется, что он не может что-либо понять.

И еще один совет: когда вы проводите время с ребенком, не вспоминайте о своих проблемах. Это поможет и вам (проблемы легче решить, когда можешь на время о них забыть), и вашим детям, которые еще очень хрупки, чтобы выдерживать «груз ваших проблем». Вилли Барраль пишет об этом: «Ребенок, как правило, беспокоится о родителях не меньше, чем они о нем, — с той разницей, что ребенку, незакаленному, неопытному, труднее нести груз тревог своих родителей».

Чтение морали. Кроме того, что чтение морали обычно сопровождается психологическим насилием над ребенком, следует отметить и то, что этот метод воспитания крайне малоэффективен и чаще всего приводит к совершенно противоположным результатам.

Что интересно, родители любят читать мораль своим детям именно тогда, когда у последних особенно развито, даже гипертрофированно, чувство противоречия — в подростковом возрасте.

Незнание и непонимание детей и приводит к тому, что дети все, что им пытаются навязать родители, воспринимают «в штыки». Некоторые родители могут возразить: «Но мы ведь хотим, как лучше, мы хотим помочь ребенку». Что ж, все хотят, как лучше, но, как сейчас модно говорить: «Хотел, как лучше, а получилось, как всегда». Да и для того, чтобы помочь ребенку, совсем не обязательно «забивать» ему голову своей моралью (в которую и сами-то не особенно верят). Гораздо эффективнее тактические приемы, использующие то самое чувство противоречия, о котором шла речь. Например, вам нужно, чтобы ребенок прочел какую-то книгу. Если вы будете день и ночь твердить ему о том, что эта книга очень интересна и полезна и что ему необходимо ее прочесть, то скорее всего эта книга никогда не

будет прочитана (или при прочтении вызовет отвращение). Можно поступить по-другому: дать понять ребенку, что эту книгу ему читать еще рано, или она для него будет вредна, или он ничего в ней не поймет — тогда скорее всего эта книга будет сразу же прочитана. Такие методы гораздо более эффективные (но и требующие от родителей некоторого творчества), чем простое чтение морали.

Выбор за ребенка увлечения, профессии. Это одна из самых серьезных ошибок родителей, которая практически все время оправдывается благими намерениями. О том, почему очень важно дать ребенку возможность самому выбрать то, чем он хочет заниматься, а тем более профессию, мы поведем речь в главах, посвященных варне и карме ребенка.

Вмешательство в личную жизнь. Как и предыдущая ошибка, эта также является одной из самых серьезных, допускаемых родителями в отношениях с детьми. Так же, как и в предыдущем случае, вмешательство в личную жизнь ребенка объясняется самыми наилучшими побуждениями. В подобных случаях родители обычно говорят: «Мы хотим счастья своему ребенку». Однако есть счастье свободной личности и счастье раба (которое и счастьем-то назвать трудно). Похоже, родители, вмешивающиеся в личную жизнь ребенка, сами того не понимая, хотят для него именно счастья раба. Если же мы хотим, чтобы ребенок был личностью, и личностью свободной, то необходимо предоставить ему возможность жить своей жизнью, так, как он хочет, так, как ему предназначено, так, как ему предписывает карма. И если его душе необходим опыт неудач в личной жизни, то лучше всего будет, если он этот опыт получит. Родители, оберегающие ребенка от такого опыта, вмешиваются в его карму, чем, естественно, наносят вред, да и свою карму они также изрядно «портят». Тем же, для кого такие понятия, как карма и опыт души, ничего не говорят, следует знать о давно подмеченной закономерности: чем больше родители вмешиваются в личную жизнь своих детей, тем конфликтнее впоследствии складываются у них отношения с детьми, ибо ребенок (как ему кажется, не без основания) склонен винить во всех своих неудачах родителей.

Страница 21 из 134

Чрезмерная строгость и чрезмерная мягкость. И строгость, и мягкость в воспитании необходимы, в этом нет никаких сомнений. Однако ошибку допускают те родители, которые, уповая на одно из этих качеств, забывают про другое. Крайности не приводят ни к чему хорошему нигде — ни в политике, ни в управлении государством, ни в межличностных отношениях, а тем более крайности вредны в одном из важнейших дел человека на Земле — воспитании детей.

Конечно, придерживаться какой-то одной линии поведения с детьми гораздо легче, чем менять ее в зависимости от конкретной ситуации. Легче быть все время строгим или все время мягким, чем проявлять и строгость, и мягкость по необходимости. Но если главное для вас не собственный комфорт, а благополучие детей, то о крайностях лучше забыть.

Жалость. Когда говорят о жалости, то отмечают, что это чуть ли не главное качество русского народа, особенно присущее женщинам. Некоторые даже считают, что жалость — это одно из достоинств русского человека. Но так ли это? Является ли жалость достоинством? Попробуем разобраться.

Жалость — это сильное проявление эмоций, а значит, и серьезные затраты энергии. Это не только вредит здоровью жалеющего, но и мешает помочь тому человеку, которого нам жалко. Наши эмоции не дают нам возможности разглядеть наиболее приемлемый способ решения той или иной проблемы. В некоторых случаях (если не в большинстве) жалость абсолютна бесполезна. Например, нам жалко нищего. Однако от нашей жалости ничего не меняется (разве что нищий получит от нас немного энергии), он как был нищим, так и останется. А если уж говорить до конца откровенно, то жалеем мы в большинстве случаев не другого человека. Мы жалеем себя, мы как бы проецируем себя на его место, представляя, что было бы, если бы мы вдруг стали нищими, калеками, тяжелобольными и т. д.

Есть более высокие состояния, которые иногда путают с жалостью, — это сострадание и милосердие. Особенно хочется отметить милосердие, именно оно должно быть одним из главных принципов воспитания.

То, что в данном случае понимается под милосердием, можно объяснить с помощью пословицы, которая встречается у многих народов и звучит примерно так: «Вместо того, чтобы накормить голодного рыбой, дай ему сети и научи ловить рыбу». Накормить голодного рыбой — это и есть жалость, а вот дать ему сети и научить ловить рыбу — это уже милосердие.

У Аркадия и Бориса Стругацких есть прекрасные строки, с которыми трудно не согласиться: «Там, где присутствует милосердие, — там воспитание. Там, где милосердие отсутствует, где присутствует все что угодно, кроме милосердия, — там дрессировка. Через милосердие происходит воспитание Человека».

Недоверие. Очень тяжело дети воспринимают те случаи, когда взрослые (и особенно родители) им не доверяют. Зачастую это приводит к отчужденности, к возникновению такого же недоверия, но уже со стороны детей.

Если у родителей есть какие то основания не доверять собственному ребенку, то виноваты в этом прежде всего они сами, и недоверием ситуацию исправить нельзя, а можно лишь усугубить. И напротив, полное доверие, даже если ребенок вас подводит, может помочь и ему, и вам. Но и причину, породившую недоверие, также нужно исправлять, иначе ребенок может воспользоваться тем, что вы ему доверяете и «сядет вам на голову».

Следует понимать и то, что недоверие со стороны родителей приводит к негативной оценке детьми самих себя. Ребенок мыслит приблизительно так: «Если мне не доверяют, значит, есть этому причины, значит, я плохой, неумелый, глупый...»

Несправедливость. Необходимо сразу же отметить, что под несправедливостью родители и дети могут понимать разные вещи. То, что для некоторых родителей является естественным (например, решать за ребенка, чем ему заниматься), для детей может быть верхом несправедливости. Попробуем отметить какие поступки, действия (или бездействия) взрослых могут восприниматься ребенком как несправедливые:

- обман;
- наказание, в тех случаях, когда проступок совершен непреднамеренно (по неовности, по незнанию и т. п.);
- отсроченное наказание, т. е. наказание за проступок, совершенный в прошлом;
- необъяснение причины наказания;
- наказание, сопряженное с унижением;
- гнев и злоба, особенно если они необоснованны;
- отказ в любви в наказание за проступок («Ты плохо себя ведешь, поэтому я тебя не люблю»);
- лишение свободы выбора;
- игнорирование присутствия ребенка (особенно когда о нем в это время рассуждают, как будто его рядом нет);
- нежелание понять ребенка;
- нежелание выслушать ребенка (ссылаясь на неотложные дела);
- требование от ребенка того, чему сами родители не следуют (например, требование честности тогда, когда ребенок видит, что сами родители не гнушаются обмануть других людей);
- непризнание ребенка как личности;
- неуважение к ребенку, игнорирование его мнения;
- сверхопека, с одной стороны, и невнимательность к нуждам ребенка, с другой;
- недоверие к ребенку.

Этот список далеко не полон. Наверное, если предложить составить этот список детям, то он был бы по меньшей мере в несколько раз длиннее.

Страница 22 из 134

Чем опасны проявления несправедливости по отношению к ребенку? С одной стороны, у



ребенка может выработаться восприятие окружающего мира, как несправедливого, что, конечно же, не прибавит ему счастья. У этого ребенка не разовьется такое важное качество, как инициативность, и напротив, определяющим качеством для него станет пассивность.

С другой стороны, если ребенок заявляет родителям, о том, что они несправедливы по отношению к нему, а родители его грубо подавляют, то у ребенка может сформироваться устойчивое мнение, что отстаивать свои права опасно и лучше молча терпеть.

Прислушайтесь к своим детям, когда они заявляют, что вы поступаете с ними несправедливо. Задумайтесь, возможно, они правы!

Навязывание веры. Ситуация, когда ребенок был вынужден следовать вере родителей, еще до недавнего времени была естественной. В наше же время и особенно в странах, которые называют себя цивилизованными, каждому человеку должно быть предоставлено право выбора религии, независимо от того, какую веру исповедует большинство жителей государства. Конечно же, родителям хочется, чтобы ребенок следовал их вере, ибо они уверены в ее превосходстве над всеми другими. Но следует понимать и то, что превосходство одной религии над другой, закрепленное в обыденном сознании институтом «неверных» или «язычников», характерно скорее для средневекового сознания. Человек, заявляющий что его вера истинна, а все остальные от дьявола, несмотря на свою кажущуюся образованность, ничем не отличается от неграмотного крестьянина времен феодализма. Если же мы говорим о том, что нужно уважать любую религию (какой бы странной она нам не казалась, лишь бы не приносила вред телу и душе), то логичным будет и предоставление ребенку права самому выбрать веру или неверие (как разновидность веры).

Скорее всего оптимальной будет такая ситуация, когда родители воспитывают в ребенке религиозность, но не «погружают» его в религию. В таком случае ребенок будет осознавать и чувствовать божественное, возвышенное, духовное и, когда придет время, сам по своему выбору обратится к той или иной вере. Под «погружением» в религию понимается прежде всего приучение ребенка с раннего детства соблюдать многочисленные религиозные ритуалы. Эти ритуалы в таком случае становятся привычкой и чаще всего ничего человеку не дают. Как много людей в наше время ходят в церковь, совершают многочисленные ритуалы, считаются истинными верующими, но в то же время совершают огромное число поступков, по своей природе бездуховных и зачастую противоречащих той вере, которую они исповедуют. Дошло до того, что в нашей стране вера превратилась в своеобразную моду, и если раньше притеснялись верующие, то сейчас того и гляди начнут притеснять неверующих. А ведь это личное дело каждого человека — верить ему или нет. Печально, когда в жертву той же моде приносятся дети. Еще можно понять людей, искренне верующих, для которых вера — это не просто ритуалы, а способ жизни, когда они приобщают к ней своих детей (хотя считаю, что и это неправильно), но понять родителей, «внезапно поверивших» и навязывающих веру детям, очень сложно.

Пусть же ваши дети совершат осознанный приход к той или иной вере, и тогда им вера даст намного больше (чем ставшие с детства привычкой ритуалы) и они намного больше смогут отдать вере.

Неправильная тактика взаимоотношений с ребенком. Известный детский психолог А. И. Захаров выделяет следующие признаки неправильной тактики родителей:

1. Низкая сплоченность и разногласия членов семьи по вопросу воспитания.
2. Высокая степень противоречивости, непоследовательности, неадекватности.
3. Выраженная степень опеки и ограничительства в каких-либо сферах жизнедеятельности детей.
4. Повышенная стимуляция возможности детей, в связи с этим частое применение угроз, осуждений.

Отрицательно действуют на ребенка, способствуют конфликтам, создают стрессовые ситуации, а значит, усугубляют трудности обучения следующие черты личности родителей, и

прежде всего мам:

- повышенная эмоциональная чувствительность, склонность все принимать близко к сердцу, легко расстраиваться и волноваться;
- эмоциональная возбудимость или неустойчивость настроения, главным образом в сторону его снижения;
- склонность к беспокойству;
- противоречивость личности;
- стремление играть значимую, ведущую роль в отношениях с окружающими;
- эгоцентризм — фиксация на своей точке зрения, отсутствие гибкости суждений;
- гиперсоциальность — повышенная принципиальность, утрированное чувство долга, трудность компромиссов.

### 1.13. Детство — особый период жизни

По мнению академика И. С. Кона, до семнадцатого века понятия детства не существовало вообще. Дети считались маленькими взрослыми и даже одевались так же, как взрослые. Своеобразное открытие детства произошло в семнадцатом-восемнадцатом веках, когда возрос интерес к ребенку и детство было признано отдельным периодом жизни человека.

Интересно, что многие народы руководствуются совершенно различными представлениями о детстве, о том, как дети должны развиваться и как их нужно воспитывать. И вещи, которые нам кажутся очевидными и естественными, могут быть невозможными в рамках другой культуры, и наоборот.

Страница 23 из 134

В наше время большинство педагогов и психологов сходятся в том, что детство — это особый мир со своими законами и правилами. Знают об этом и большинство родителей. Но это знание почему-то забывается, когда родители оценивают поступки ребенка с позиций нашего «взрослого» мира.

Умение вернуться в мир детства, стать хотя бы на мгновение снова ребенком, посмотреть на мир взрослых глазами ребенка — все это имеет огромное значение для понимания своих детей, а значит, в итоге и для успешного процесса воспитания. Граница между этими двумя мирами прозрачная, и любой взрослый человек может вновь ощутить себя ребенком. Кстати, это полезно не только в плане воспитания детей, но и для здоровья и долголетия, ведь когда мы ощущаем себя детьми, в наш организм поступает энергия молодости.

В. А. Сухомлинский писал:<sup>[6]</sup> «...детство, детский мир — это мир особенный. Дети живут своими представлениями о добре и зле, чести и бесчестии, человеческом достоинстве; у них свои критерии красоты, у них даже свое измерение времени: в годы детства день кажется годом, а год — вечностью. Имея доступ в сказочный дворец, имя которому — Детство, я всегда считал необходимым стать в какой-то мере ребенком. Только при этом условии дети не будут смотреть на вас как на человека, случайно проникшего за ворота их сказочного мира, как на сторожа, которому безразлично, что делается внутри этого мира».

От нас, родителей, зависит, каким будет мир детства наших детей: радостным, справедливым, чистым и добрым или печальным, несправедливым и злым. А от того, каким будет мир детства, зависит и то, каким будет наш мир. Все несовершенства, присущие окружающему нас миру, имеют корни в мире детства тех людей, которые их и создали. Мы можем сделать наш мир хоть немного лучше, а для этого должны позволить своим детям жить счастливо и свободно в мире детства.

## 1.14. Воспитание и заполнение уровней отражения

### Общая характеристика

То, о чем пойдет речь в этой главе, известно пока еще узкому кругу людей. Теория о подтверждении статуса человека через заполнение так называемых уровней отражения была разработана не так давно под руководством Гуру Ар Сантэма в Московской Академии Йоги. По этой теории гармонично развитым человеком можно считать того, у кого заполнены все шесть уровней отражения:

1. Альтруизм.
2. Интуиция.
3. Абстрактное мышление.
4. Эстетизм-артистизм.
5. Аристократизм.
6. Социальная ориентация.

Уровнями отражения эти качества человека названы потому, что, когда они приобретаются на сознательном уровне, то на уровне бессознательного также происходят определенные изменения, следовательно, можно говорить об отражении этих качеств на подсознании и сверхсознании.

Считается, что от рождения у человека обязательно заполнен хотя бы один уровень отражения, иначе ему просто не выжить. Но может быть заполнено и два, три и больше уровней отражения. В зависимости от числа заполненных уровней отражения все люди подразделяются на следующие типы:

1. При заполненном одном уровне отражения — примитивный человек.
2. При двух заполненных уровнях отражения — посредственный (заурядный) человек.
3. Три заполненных уровня отражения — средний (незаурядный) человек.
4. Если заполнено четыре уровня отражения — талантливый человек.
5. Пять заполненных уровней отражения — гениальный человек.
6. При шести заполненных уровнях отражения — идеальный (совершенный) человек.

Конечно же, людей с заполненными шестью уровнями отражения немного. Одним из таких людей был Леонардо да Винчи. Существует одна интересная гипотеза, по которой великая притягивающая тайна Джоконды объясняется тем, что в ее лице Леонардо изобразил самого себя, и притягивает к себе этот портрет именно потому, что на нем изображен идеальный человек.

Откуда же берутся уровни отражения? Пока на этот счет можно делать только предположения. Но вот о том, что серьезно влияет на заполненность этих уровней, можно сказать более-менее определенно. Во-первых, это опыт прежних перерождений. Во-вторых, и это непосредственно касается темы нашей книги, — воспитание.

Но чтобы помочь ребенку заполнить тот или иной уровень отражения, необходимо самому его иметь хотя бы немного заполненным. Поэтому ниже будут даны рекомендации по заполнению уровней отражения вначале для родителей и только потом для детей.

### Рекомендации для родителей по заполнению уровней отражения

Для человека, стремящегося к совершенствованию, важно чтобы заполненность уровней отражения была по возможности гармоничной. Когда наблюдается резко выраженное доминирование одного из уровней отражения, значит, какой-то другой уровень «угнетен», так как уровни отражения имеют одну любопытную особенность — они попарно

противоположны: интуиция противоположна эстетизму-артистизму, абстрактное мышление — альтруизму, а аристократизм — социальной ориентации.

Поэтому мы и поведем дальше разговор о каждом из уровней отражения и о способах их заполнения. Перед тем как работать с каким-либо уровнем отражения конкретно, рекомендуется определить, какой из них у вас заполнен хотя бы процентов на тридцать-пятьдесят, после чего заполнять этот уровень дальше. Кроме того, необходимо понимать, что у каждого уровня отражения есть как свои достоинства, так и недостатки, и желательно в процессе работы над их заполнением брать лучшее, отказываясь от худшего.

Страница 24 из 134

### **Социальная ориентация**

Под социальной ориентацией понимается умение человека четко ориентироваться в социальной иерархии, подстраиваться под нее в зависимости от личной необходимости, а также способность видеть законы, определяющие жизнь той или иной социальной структуры, и жить по этим законам.

Проще говоря, человек с заполненным уровнем отражения социальной ориентации всегда найдет свое место в обществе, у него обычно нет проблем материального характера, он чувствует себя уверенно в любых социальных структурах. Обычно такие люди успешно делают карьеру (в том случае, если социальная ориентация — доминирующий уровень отражения, то для человека главным в жизни является карьера). Социально ориентированный человек чаще всего ярко выраженный конформист, меняющий свою «окраску» в зависимости от обстановки. Одно из основных его свойств — приспособляемость. Еще одно важное свойство такого человека — умение управлять людьми самыми разными средствами.

Людей с доминирующим уровнем социальной ориентации очень много в структурах управления, бизнесе, торговле. Очень важно для такого человека выглядеть солидно, быть уверенным в себе. Он стремится поддерживать свою престижность, а следовательно, обладать всеми атрибутами престижности, принятыми в обществе, будь то шестисотый «мерседес», вилла в Испании или щенок мастино-неаполитано. В последнее время мы имеем возможность наблюдать своеобразный феномен ярко выраженных представителей людей с резко доминирующим уровнем социальной ориентации — это так называемые новые русские.

Любям с заполненным уровнем социальной ориентации желательно помнить о том, что карьера в жизни далеко не самое главное, что есть еще много того, из-за чего стоит жить, но если всего себя отдавать только продвижению в социуме, то всего остального можно просто не успеть.

**Способы заполнения уровня социальной ориентации (уяснив примерно, что же нужно набирать, можно самим находить для себя способы заполнения того или иного уровня).**

1. Наблюдение за людьми, у которых ярко выражен уровень социальной ориентации, изучение принципов, которыми руководствуются эти люди.

2. Если вы работаете в какой-либо социальной структуре, изучите ее как следует. Проследите всю систему взаимосвязей, все определяющие принципы работы данной структуры. Проанализируйте, чем объясняется быстрое продвижение по службе одних и медленное — других: профессиональными качествами, связями, умением угодить или чем-то еще. Постарайтесь определить и скрытые механизмы (которые существуют практически всегда) принятия тех или иных решений вашим начальством. В общем, изучите досконально то учреждение, организацию, фирму, в которой вы работаете. Пусть это и не пригодится вам в вашей карьере, но в плане наработки уровня социальной ориентации польза будет несомненной.

3. Один из самых жестких способов наработки социальной ориентации — организовать свое дело. Жестким этот способ является потому, что при тех условиях, которые существуют в нашем государстве, достаточно сложно сделать так, чтобы новое дело не развалилось на

первых же порах. В любом случае это определенный опыт, пусть даже и негативный.

4 Для наработки социальной ориентации можно попробовать свои силы в торговле. Для этого совсем не обязательно работать в этой сфере. Можно договориться со знакомыми или родственниками, работающими в торговле, что вы будете подменять их на час, два, три или больше один или несколько раз в день. Когда вы будете торговать, заботьтесь не только о том, как бы больше заработать (что тоже важно для социально ориентированной личности), но и об изучении основных законов и принципов торговли. Присматривайтесь к более опытным товарищам, у них наверняка найдется, чему поучиться. Конфуций как-то сказал: «Даже в обществе двух человек я непременно найду, чему у них поучиться. Достоинствам их я постараюсь подражать, а на их недостатках сам буду учиться».

5. По принципу влияния формы на содержание можно способствовать наработке социальной ориентации через внешнее: одежду, манеры, жесты, сленг.

6. В последнее время появилось довольно много книг, в которых авторы дают рекомендации по поводу того, как добиться успеха в социуме, в бизнесе и научиться общаться с другими людьми. Большинство этих книг переводные и рассчитаны в большей степени на западного читателя, но какие-то методики, описываемые в них, приемлемы и у нас.

### Аристократизм

Аристократизм — это способность к накоплению, сохранению и передаче культурных ценностей. Это слово греческого происхождения, буквально оно означает «правление лучших». Поэтому под аристократами поначалу понимался правящий класс. Ныне же у власти редко можно встретить истинных аристократов, но как некий элитарный круг они по-прежнему выделяются.

Человек с заполненным уровнем аристократизма прекрасно разбирается в произведениях искусства (причем это может выглядеть не обязательно в виде образованности, иногда бывает достаточно чувствования), умеет отобрать действительно лучшее, непреходящее среди всего разнообразия мира культуры. Аристократ не обязательно умеет сам создавать произведения искусства, но в том, что создают другие, он всегда сможет разобраться.

Страница 25 из 134

Одной из отличительных особенностей аристократа является то, что он везде и в любой ситуации ведет себя одинаково сдержанно, причем поведение его дома и вне его не отличается, и даже внешние обстоятельства (усталость, раздражение и т. п.) на нем не сказываются. Все свои проблемы аристократ обычно держит внутри себя, ему свойственно очень высокое чувство ответственности за все, что он делает. Слова «честь» и «благородство» для аристократов не являются пустыми звуками. Благородство и честь (иногда долг) — это внутреннее состояние аристократа.

Внешне аристократы обычно выглядят очень аккуратно, даже если они и ограничены в материальных средствах. С другими людьми, даже близкими, они держатся на некоторой дистанции. Аристократа отличает требовательность как по отношению к себе, так и к другим людям. Что бы не случилось, аристократ не отходит от принятого в его кругу этикета. В этой связи вспоминается анекдот, хорошо иллюстрирующий эту черту аристократов:

Взволнованный дворецкий вбегает в комнату лорда и кричит:

— Наводнение! Темза вышла из берегов!

Лорд медленно поднимает голову и говорит:

— Джек, пожалуйста, выйдите и доложите как следует.

Дворецкий выходит, затем распахивает дверь и говорит:

— Темза, сэр.

Наверное, излишнюю подверженность установкам нельзя отнести к достоинствам этого уровня отражения, так же как и стремление к элитарности, которое в его крайних

проявлениях переходит в гордыню и презрение к людям другого круга.

### **Способы заполнения уровня аристократизма**

1. Найти среди своих знакомых людей с заполненным уровнем социальной ориентации, о чем мы говорили выше, гораздо легче, чем тех, у кого заполнен уровень аристократизма. Но если у вас такая возможность есть, то не упустите шанс ею воспользоваться: учитесь у этих людей. Кроме того, есть некоторые фильмы, книги, в которых также дана характеристика людей с заполненным уровнем аристократизма.

2. Можно работать над заполнением этого уровня и по принципу воздействия внешнего на внутреннее. Прежде всего следите за своей осанкой, позами, жестами, мимикой. Аристократам всегда присуща изящность (но не вычурность) и сдержанность. Критерий здесь следующий — на вас должно быть приятно смотреть со стороны.

3. Следите за своей речью. Она также должна быть красивой (но опять же не вычурной). Естественно, для этого необходим соответствующий словарный запас. При этом может очень помочь чтение классической литературы, где много образцов красивой речи. Естественно, в разговорной речи не должно быть жаргонных слов, ругательств и грубых выражений.

4. Особое внимание уделяется одежде. Как мы уже отмечали, очень важна аккуратность, строгость, отточенность. Аристократ вряд ли будет носить вызывающую супермодную одежду. Скорее всего это будет элегантная одежда, не слишком яркая, но в то же время и не слишком мрачная. Следует отметить, что и в домашней обстановке аристократ не позволяет себе небрежности в одежде, он вряд ли наденет старые тренировочные брюки или замусоленный халат.

5. При заполнении уровня аристократизма очень важна выработка чувства собственного достоинства (в том случае, если оно не развито или развито недостаточно). Иногда это чувство путают с чувством собственной важности, которое тоже бывает свойственно аристократам. Но в первом случае можно говорить об уважении к самому себе и другим людям, а во втором — о мифическом представлении себя как какой-то ценности в глазах окружающих, причем чаще всего необоснованном.

Если вам действительно необходимо развить у себя чувство собственного достоинства, то начинать необходимо с принятия себя таким, как есть. Именно принятие себя в дальнейшем может перерасти и в уважение к себе, к той частице Божественного, которая есть в каждом из нас, и к миру, который нас окружает, что и можно назвать чувством собственного достоинства.

6. Одним из способов заполнения уровня аристократизма является следование традициям и ритуалам. Создайте свои традиции, разработайте их мельчайшие детали, внесите в них праздничность и возвышенность. Важно, чтобы эти ваши маленькие праздники были регулярными. Вы увидите, как благотворно они влияют и не только на вас, но и на всю вашу семью.

7. Лучше всего заниматься заполнением уровня аристократизма не одному, а с друзьями. В этом случае можно регулярно устраивать аристократические салоны, заранее оговаривая детали (одежда, тема бесед, музыка, танцы и др.).

8. Прекрасное средство заполнения уровня аристократизма — обучение старинным танцам, однако следует отметить, что это палка о двух концах — с одной стороны, эти танцы способствуют наработке аристократизма, а с другой — гордыни. Но если об этом помнить и себя осознавать, то особых проблем быть не должно.

9. Следование этикету — одна из характерных особенностей аристократов, поэтому для наработки аристократизма можно в мельчайших деталях своего поведения, общения, отдыха и т. п. следовать правилам этикета. Это не так легко, как кажется, но в любом случае это будет полезно, хотя бы тем, что можно будет познакомиться с правилами этикета, которые у нас в стране известны далеко не всем.

## Эстетизм-артистизм

Эстетизм-артистизм (далее эстетизм) определяют как способность создавать новые формы. Человеку с заполненным уровнем эстетизма присущи:

1. Творческий подход ко всему, что его окружает, способность творить новое и переделывать старое.
2. Оригинальность мышления.
3. Свобода от стереотипов, штампов (в своих крайних выражениях переходящая в желание разрушить все традиционное).
4. Легкость в поведении, умение быстро переключаться, раскованность.
5. Резкие колебания настроения, импульсивность, неуравновешенность.
6. Зависимость от мнения окружающих, от их оценки (может выражаться и со знаком минус — вызывающее поведение, одежда и т. д.).
7. На людях эстет все время играет на свой образ, создаваемый им для показа другим (дома это может быть совсем другой человек). В зависимости от необходимости эстет может сыграть любую нужную роль (уверенного человека, «крутого», человека застенчивого или же, наоборот, развязного и т. п.).

Как видите, так же, как и у представителей других уровней отражения, у человека с доминирующим уровнем эстетизма есть не только достоинства, но и недостатки. Определяющим для него, конечно же, является игра во всех ее проявлениях. Это прекрасно, кроме тех случаев, когда эта игра идет в ущерб другим или же является просто игрой ради игры.

У эстетов хорошо развиты способности создавать и разрушать, а вот сохранять уже созданное им сложно. Причина проста — им скучно, им уже хочется чего-то нового, поэтому сохраняют то, что создано эстетами, аристократы, умеющие ценить красоту. Многие эстеты осознанно или нет руководствуются принципом, который когда-то выразил Сальвадор Дали: «Надо все время сеять путаницу — это возбуждает творческую энергию».

Эстетам важно научиться управлять той творческой энергией, которой у них в избытке. Обычно же она неуправляема, смешана с чувствами и эмоциями и подвержена взлетам и спадам. Жизнь эстету интересна как раз на взлетах, когда всплеск творческой энергии «расцветивает» окружающий мир, когда же наступает спад жизни, становится не мила.

## Способы заполнения уровня эстетизма-артистизма

1. Овладение любым видом, а еще лучше видами, искусства является одним из лучших способов заполнения этого уровня.

2. Заполнению уровня эстетизма-артистизма может способствовать практика упражнения «Ничего не делать дважды». Суть этого упражнения, которое используется для снятия множества психологических проблем, состоит в том, что необходимо какое-то время ничего не делать дважды. Не ложиться спать в одно и то же время, не просыпаться в одно и то же время, не ходить на работу по одному и тому же маршруту, не возвращаться с работы одной и той же дорогой, готовить все время разные блюда, есть все время в разное время, читать разные газеты, смотреть телевизор в разное время, а не как обычно и т. д. Цель всего этого — разрушение привычных стереотипов поведения. Можно практиковать это упражнение от двух-трех дней до недели. Оно позволяет по-новому взглянуть на свою обыденную жизнь.

3. Попробуйте играть разные роли. И не только жизненные, т. е. те, которые вам приходится играть на работе, среди друзей, дома. Создай те дома (или с друзьями) свой маленький театр, разучите какую-нибудь пьесу, устройте представление вместе со своими детьми (можно и без зрителей). Пусть это будет непрофессионально, дилетантски, ну и что?

Вам ведь это нужно не для участия в Чеховском фестивале, а для собственного развития.

4. Понаблюдайте за людьми, у которых этот уровень отражения хорошо заполнен. Посмотрите, чем живут эти люди, — что для них важно, а что нет, что является определяющим в их поведении. Найдите, чему у них можно научиться, а от чего лучше

отказаться.

### **Абстрактно-образное мышление**

Читтапад в своей работе «Тайна Леонардо» дает следующее определение абстрактно-образному мышлению: «это умение переводить информацию о реальных объектах в символы, манипулировать с этими символами, находить какое-то решение и это решение опять применять на практике».

В современном мире этот уровень отражения заполнен у многих людей, так как именно на абстрактно-образном мышлении построена вся наука (впрочем, я надеюсь, что в будущем в науке будет гармонично сочетаться мышление абстрактно-образное и интуитивное, иначе выбраться из того тупика, в котором сегодня наука находится, будет сложно). Считается, что наиболее сильно этот уровень отражения развит у математиков и физиков. Любые уравнения с неизвестными решаются только при хотя бы некоторой заполненности абстрактно-образного мышления.

Люди с ярко выраженным абстрактно-образным мышлением любят разговаривать на языке символов, специальных терминов и сложных понятий. Очень много людей, у которых заполнен этот уровень отражения, среди программистов, которые живут в своем компьютерном мире, иногда даже забывая о мире настоящем.

К недостаткам людей с ярко выраженным доминированием абстрактно-образного мышления можно отнести то, что, живя в собственном мире, они мало обращают внимания на то, что рядом живут такие же люди. Кроме того, «абстрактники» слишком много доверяют логике и слишком мало — своему сердцу. Им было бы неплохо помнить высказывание Умберто Эко: «Логика может принести огромную пользу лишь при одном условии: вовремя прибегать к ней и вовремя из нее выбегать».

Страница 27 из 134

Есть прекрасный анекдот о человеке, у которого отсутствует абстрактно-образное мышление:

Молодая пара прогуливалась в парке. Был прекрасный день, идеальный для юности и романтики.

— Видишь, те порхающие птички машут крыльями, наверное, тысячу раз В минуту, — сказала она.

— Да, — ответил он, — и они соединили свои клювики. — Давай сделаем то же самое, — предложила она.

— Видишь ли, — сказал он, едва дыша, — я боюсь, что не смогу так быстро махать руками.

Чтобы не попасть в подобные неприятные ситуации людям, у которых уровень абстрактно-образного мышления заполнен слабо, желательно воспользоваться приведенными ниже методиками заполнения этого уровня отражения.

### **Способы заполнения уровня абстрактно-образного мышления**

1. Занятие естественными науками.
2. Изучение иностранных языков.
3. Решение криптограмм, ребусов, разгадывание загадок.
4. Игры (в том числе и компьютерные) над которыми можно «поломать голову». Среди компьютерных игр — это стратегические, квесты и головоломки.
5. Чтение серьезной философской литературы, причем чтение медленное вдумчивое. Вначале можно читать тексты попроще, затем по мере тренировки все сложнее и сложнее.

### **Интуиция**

Слово интуиция произошло от латинского *intuitis* — буквально означающего «созерцание, видение», т. е. получение результата с помощью зрения. Отсюда произошли выражения



«озарение», «сверкнула идея», «прозрение истины», «блеснула мысль» и т. д.

Определений интуиции довольно много. Вот лишь некоторые из них:

По Декарту: «Под интуицией я разумею не веру в шаткое свидетельство чувств и не обманчивое суждение беспорядочного воображения, но понятие ясного и внимательного ума, порождаемое лишь естественным светом разума и благодаря своей простоте более достоверное, чем сама дедукция».

Бергсон определял интуицию как инстинкт, возникающий непосредственно, без предварительного научения как определяющей формы поведения.

Гегель считал, что интуиция — это познание в виде чувственного созерцания. Она дает знание как «безоговорочно несомненное», «ясное, как солнце» и «сосредоточена в чувственности».

Словарь русского языка, изданный в 1982 г. определял интуицию следующим образом: интуиция — это чутье, проницательность, непосредственное постижение истины без логического обоснования, основанное на предшествующем опыте.

По Оксфордскому словарю современного английского языка, интуиция — внезапное понимание чего-то без сознательного рассуждения или изучения.

В Советском энциклопедическом словаре под интуицией понимается постижение истины путем непосредственного ее усмотрения без обоснования с помощью доказательств. Сформировавшаяся на основе процесса существующего опыта субъективная способность выходить за его пределы путем мыслительного схватывания (озарения) или обобщения в образной форме непознанных связей, закономерностей.

Еще одно определение дают ленинградские ученые Р. М. Грановская и И. Я. Березная, много лет занимавшиеся исследованиями механизмов и свойств интуиции: интуиция — это получение результата путем, промежуточные этапы которого не осознаются.

Все же наиболее приемлемым представляется следующее определение интуиции — это свойство души, основанное на ее предыдущем опыте, получать информацию непосредственно от более тонких энергетических структур.

Приведенные выше определения интуиции, несмотря на некоторые различия, имеют и общее — это непосредственность интуитивного переживания (отсутствие предшествующего рассуждения), уверенность в правильности результата и значимость предыдущего опыта (или накопленных знаний).

А теперь поговорим о том, как же развить интуицию.

### **Способы заполнения уровня интуиции**

Таких способов довольно много. Здесь предлагается лишь некоторые из них.

1. Когда вы собираетесь куда-то ехать, подходя к остановке, постарайтесь почувствовать, как долго вам придется ждать автобуса (троллейбуса, трамвая), какой номер автобуса подойдет первым, много ли в нем будет людей.

2. Когда вы возвращаетесь с работы (магазина, рынка, бассейна и т. д.), подходя к дому, попробуйте определить: кто сейчас дома находится, кто будет в какой комнате, когда вы войдете, кто чем занимается, работает ли телевизор, спит ли кошка, звонил ли вам кто-нибудь во время вашего отсутствия и т. п. Если вы, кроме чувствования, будете пробовать все это еще и как бы увидеть, то будет развиваться не только интуиция, но и видение.

3. Когда по телевизору идет репортаж с какого-либо спортивного состязания, попробуйте почувствовать, кто будет победителем, при этом старайтесь избегать личной заинтересованности в чьей-либо победе. Во время просмотра художественных фильмов постарайтесь почувствовать, чем закончится фильм (здесь, конечно, нужен соответствующий фильм, ибо в большинстве фильмов, особенно американских, с первых кадров понятно, чем они закончатся).

4. Идя на работу, прочувствуйте, кого из ваших сослуживцев сегодня не будет, зайдет ли в ваш отдел начальник, вызовут ли вас «на ковер», дадут зарплату или нет и др.

5. Возьмите колоду карт. Достаньте одну и, не глядя на нее, попробуйте почувствовать, какого цвета масть — красного или черного. Если у вас это будет получаться, можно усложнять задание: определять какой масти карта, а в дальнейшем и саму карту.

8. Когда раздается звонок в дверь попробуйте определить, кто пришел до того, как дверь откроется. Точно так же можно тренироваться и тогда, когда раздаются телефонные звонки.

7. Постарайтесь вечером прочувствовать, какой будет погода на следующий день, на следующую неделю, месяц. Запишите свои прогнозы и затем проверьте насколько они совпадут с действительностью.

## Альтруизм

Альтруист находит без поисков то, что эгоист ищет,  
но не находит.

*Э. Куэ*

Хоть я увенчан сединой, смотрю на жизнь иначе,  
И в ней, чем больше раздаю, тем становлюсь богаче.

*Ибн Сина*

В современном мире альтруизм, наиболее сложно нарабатываемый уровень отражения, не особенно популярен. Не слишком много найдется людей, у которых этот уровень заполнен хотя бы на половину. И очень редко можно встретить тех, у кого этот уровень заполнен полностью или почти полностью.

Многие люди думают, что альтруизма не существует, что его выдумали моралисты и философы для того, чтобы «запудрить мозги» простым людям. Но это не так. Можно уверенно сказать, что альтруизм как явление в природе существует, что подтверждается многими примерами.

Причем альтруистическое поведение наблюдается даже в животном мире, где, как известно, законы безжалостны. В. Песков, долгие годы ведущий на страницах «Комсомольской правды» рубрику «Окно в природу», пишет: «В животном мире мы видим бесчисленные примеры взаимной помощи, взаимной выручки, терпимости и изредка наблюдаем даже что-то удивительно похожее на альтруизм — принесение в пользу ближнего своих выгод и даже риск жизнью во имя ближнего».

Но если для животных проявления альтруизма крайне редки, то в истории человечества можно обнаружить много примеров самопожертвования, когда люди поступали в ущерб себе, для других людей.

Прослеживая этику с позиций эволюционной генетики человека, профессор В. Эфроимсон утверждает: имеются основания считать, что в наследственной природе человека заложено нечто, влекущее его к справедливости, самопожертвованию, подвигам во имя других.

Так что альтруизм — это не миф, а реально существующая, заложенная генетически и способствующая эволюции человека необходимость жертвовать своими интересами на благо других людей.

Конечно, найти среди знакомых людей человека с заполненным уровнем отражения гораздо сложнее, чем если бы мы искали «абстрактника» или «эстета», но попробуйте, может среди ваших друзей и есть альтруисты. Такие люди могут часто предлагать помощь и надолго увлекаться деланием чужих дел, забыв о своих. Для них лучшая награда — удовлетворение и радость от того, что удалось кому-то помочь, выполнить чью-то просьбу. Такие люди способны искренне радоваться за других, даже если эти другие, к примеру, обходят их по службе.

## Способы заполнения уровня альтруизма

### 1. Регулярная практика медитации на Вселенскую Любовь:

Сесть удобней (можно выполнять и лежа на спине), руки положить на колени.

Проговаривать про себя следующий текст (одновременно представляя то, о чем говорите):

«Я расслабляюсь. Расслабляются ноги. Расслабляются руки. Туловище. От таза до кончиков пальцев ног и обратно все полностью расслабленно. От груди до пальцев рук и обратно все полностью расслаблено. Все тело расслабленно, расслабляется грудь, живот, поясница, спина. Я спокоен (спокойна), спокоен. Расслабляется шея, голова, глаза, губы, челюсть отвисла, глаза закрыты. Все тело расслабленно. Мне очень приятно.

Я становлюсь все больше и больше, все больше и больше, мое тело расслабленно и не имеет границ. Покой и удовлетворение, красота и гармония охватывают меня. Мне очень приятно. Я и Вселенная едины. Нет ничего, что бы было во мне и не было бы Во Вселенной, и нет ничего, что бы было Во Вселенной и не было бы во мне. Я и Вселенная едины и постоянно перетекаем друг в друга. Блаженство разливается во мне. Меня охватывает чувство глубокого единения со всей Вселенной. Я часть энергии, разлитой повсюду. Меня охватывает состояние беспредельной Божественной Любви. Любовь переполняет меня и заставляет светиться. Блаженство разливается Во мне, оно повсюду, я часть этого блаженства. Я огромное светлое облако любви. От меня идет Во Все стороны яркий свет. Я нахожусь в состоянии Беспредельной Божественной Любви».

После того как вы пробудете некоторое время в состоянии Божественной Любви, сделайте медленный вдох и с медленным полным выдохом представьте, что тело опадает. Потянитесь (если вы выполняли медитацию лежа), сделайте несколько разминочных движений.

2. Начните отработку альтруизма со своих детей (смотрите выше в главе 1.9. Качества характера родителей, которые необходимо иметь для успешного воспитания детей).

3. Попробуйте делать, что-то для людей, стараясь, чтобы об этом никто не знал. Так, например, поступают меценаты, которые, оставаясь в тени, поддерживают культуру и тех, кто ее создает. (Иногда причисляют себя к меценатам и те, кто помогают деньгами, например, детскому дому, и заявляют об этом везде и всюду. То, что они помогают детям, конечно, прекрасно, но меценатами таких людей назвать нельзя, ибо здесь присутствует либо самореклама, либо стремление к тому, чтобы выглядеть хорошо в глазах людей, что само по себе, наверное, тоже неплохо, но к меценатству отношения не имеет.) Найдите возможность помочь хоть кому-нибудь, хоть в какой-нибудь мелочи, оставаясь при этом в тени. А в дальнейшем таких мелочей, возможно, будет и больше, и может быть, они постепенно станут уже не мелочами, а более серьезной помощью кому-нибудь.

Страница 29 из 134

4. Георгий Гюрджиев говорил о том, что «эгоизм — это первый этап на пути к альтруизму». И действительно, не поняв, не осознав, что такое эгоизм, мы не сможем понять, что такое альтруизм. Поэтому я и предлагаю осознание своего эгоизма с последующим его принятием как один из методов наработки альтруизма. Необходимо понять, что же такое эгоизм. Что такое эго? Может это и есть истинное «я» человека, а может быть это его иллюзорное «я», а как выглядит настоящее, мы и не знаем?

Очень важно и принятие своего эгоизма. Без такого принятия заполнять уровень альтруизма будет гораздо сложнее. Желательно осознать, что в эгоизме нет ничего плохого, что это одно из качеств, способствующих выживанию человека. Обычно у человека наблюдается двойственность: практически у всех эгоизм проявляется в той или иной степени, но практически все считают, что это плохо, ибо с детства нас учили, что советский человек должен работать для своего народа, для партии, для светлого будущего, а потом уже для себя. На самом же деле ни советский человек, ни российский, ни украинский, ни какой-либо другой никому ничего не должен. У него есть права, есть и обязанности, но выполнять

их или нет — это уже его дело. Если мы говорим о том, что у человека есть свобода выбора, то слово «должен» здесь неуместно. Чтобы не было этой двойственности между «должен» и реальным положением вещей, необходимо осознавать и различать: где проявляется ваш личный выбор, а где вы поступаете так, потому что в вас заложено, что надо так поступать.

Вернемся к разговору о принятии эгоизма. Если мы принимаем свой эгоизм, мы становимся свободны, так как в дальнейшем нам самим уже решать, что с ним делать дальше, то ли оставаться такими же, как и раньше, то ли приносить в свою жизнь крупинцы (поначалу) альтруизма. Но к альтруизму необходимо прийти не потому, что кто-то сказал, что это хорошо и мы «должны» быть альтруистами, а потому, что сделан собственный осознанный выбор в пользу альтруизма. Как видите, здесь работы много и сказать, что это работа легкая, нельзя. Но тем, кто хочет духовно развиваться, без этого скорее всего не обойтись.

### **Общие рекомендации**

1. Не беритесь сразу за работу над заполнением нескольких или всех уровней отражения, так как это будет очень сложно и вряд ли успешно. Выберите один-два уровня отражения и работайте с ними.

2. Над заполнением уровней отражения легче и плодотворнее работать в компании: с друзьями, всей семьей.

3. Не спешите, здесь, как и везде, важен принцип постепенности.

4. Старайтесь, чтобы в вашей работе над собой не было насилия.

Если, к примеру, вы заставляете себя сделать «альтруистический» поступок, то является ли он таковым? Как мы уже говорили, уровни отражения названы так потому, что изменения, происходящие с человеком по мере их заполнения, отражаются на уровне бессознательного, если же эти изменения происходят за счет насилия над собой, представьте, что может отразиться в подсознании и сверхсознании. Нужны ли нам такие отражения? Вопрос, конечно же, риторический.

5. Старайтесь, чтобы заполненность одного уровня отражения не шла в ущерб другому. В идеале у гармоничного человека заполненность всех уровней отражения должна быть примерно одинакова.

6 Приведенные выше методики заполнения тех или иных уровней отражения в основном рассчитаны на тех людей, у которых этот уровень практически не заполнен. Эти методики (далеко не полные) дают только начальный толчок к работе над собой, дальнейшее же совершенствование зависит от самого человека. Поняв основной принцип того или иного уровня отражения, каждый может создавать сам методики, способствующие их заполнению.

7. Старайтесь, чтобы ваша работа над заполнением уровней отражения была не скучным трудом, выполняемым по необходимости, а веселой и радостной игрой. В конце концов, «вся наша жизнь игра», почему бы не добавить в нее и свою собственную игру.

### **Способы заполнения уровней отражения у детей**

Для заполнения уровней отражения у детей можно использовать многие из тех методов, вторые были приведены выше.

#### **1. Социальная ориентация.**

А. Если родители хотят, чтобы у их ребенка был заполнен уровень социальной ориентации, то желательно помогать ему развивать следующие качества характера:

- Общительность.
- Уверенность в себе.
- Доброжелательность.
- Ответственность.
- Обязательность.

Б. В последнее время многие дети сами зарабатывают себе на карманные расходы. В этом нет ничего плохого, желательно только следить, чтобы это не занимало у ребенка все его свободное время и не было единственным увлечением.

В. Мы живем в такое время, когда социальная ориентация является чуть ли не самым главным (а для многих именно самым главным), по этому возможностей стать человеком с заполненным этим уровнем у ребенка много, даже если у родителей он не заполнен. Поэтому более важным представляется, чтобы заполнение этого уровня не стало для ребенка самым главным, чтобы были заполнены и другие уровни.

## **2. Аристократизм.**

А. С самого раннего возраста берите ребенка с собой в музеи, на выставки, в театр, на концерты классической музыки, на просмотр красивых кинофильмов.

Страница 30 из 134

Б. Старайтесь, чтобы в вашем доме звучала красивая, хорошая музыка, читайте вслух красивые стихи, смотрите вместе с ним красивые фильмы.

В. Читайте с детьми книги, дающие представление об аристократах.

Г. Обучайте детей правилам этикета.

Д. Прекрасное средство заполнения уровня аристократизма — обучение старинным танцам.

Е. Старайтесь приучать ребенка к аккуратности, отсутствию небрежности во внешнем виде.

Ж. Семейные ритуалы и традиции — еще один способ заполнения у ребенка аристократизма.

З. Старайтесь разговаривать с детьми красиво, где-то даже величественно. Введите в обиход такие обращения, как «сударь», «сударыня», «барышня». Обучайте детей красивой речи.

## **3. Эстетизм-артистизм.**

А. Чтобы у ваших детей этот уровень отражения был заполнен, желательно обучать их рисовать, петь, танцевать, играть на музыкальных инструментах, сочинять стихи, лепить и т. п.

Б. Устраивайте дома свои маленькие театральные представления.

В. Маленьким детям можно читать сказки в ролях. Позднее их можно привлекать к разыгрыванию в ролях той или иной сказки.

## **4. Абстрактно-образное мышление.**

Для развития абстрактно-образного мышления у детей можно порекомендовать те же способы, которые были перечислены выше, когда шла речь о заполнении уровней отражения родителями. Кроме того, можно использовать многие из развивающих игр.

## **5. Интуиция.**

А. Игры типа «Угадай...» Например:

Угадай, сколько спичек в коробке (предварительно положить в коробку несколько спичек, вначале лучше не больше десяти)?

Угадай, сколько монеток у меня в кармане?

Угадай, под какой чашечкой «Киндер-сюрприз» (предварительно положить его под одну из двух-трех чашек)?

Угадай, какого цвета бумагу я положил в конверт?

Угадай, где я спрятал игрушку?

Угадай, что мы сегодня будем есть?

Угадай, кто к нам звонит по телефону?

Б. Гармонизация работы полушарий мозга. За интуицию «отвечает» правое полушарие, которое, обычно у большинства людей задействовано в меньшей степени, чем левое. Помочь гармонизации полушарий мозга могут Асинхронная гимнастика и Гимнастика для гармонизации деятельности полушарий мозга.

## 6. Альтруизм.

А. Для заполнения этого уровня особенно важен личный пример родителей. Поскольку проявлений альтруизма в современной жизни не очень много, то и научиться этому у кого-то другого гораздо сложнее, чем, скажем, социальной ориентации или эстетизму-артистизму. Один из основных законов детской психологии, названный законом Жане, — в процессе развития ребенок начинает применять те же формы поведения, которые другие первоначально применяли по отношению к нему. Чтобы воспитать ребенка добрым и щедрым, взрослые должны быть добрыми и щедрыми по отношению к нему. Например, у австралийских аборигенов дети, редко получая отказ у взрослых, сами не привыкли отказывать окружающими в их просьбах.

Б. Поощряйте ребенка в тех случаях, когда он без всякой корысти помогает другим людям.

В. Старайтесь не критиковать ребенка, когда он делает что-либо для другого.

Г. Хорошо, если в доме есть какой-нибудь представитель животного мира, за которым ребенок ухаживает (естественно, по собственному желанию).

## 1.15. Предназначение ребенка

Ты можешь забыть все, все, кроме одного: зачем ты явился на свет.  
Не продавай себя задешево, ибо цена тебе высока...

*Джалаладдин Руми*

У каждого человека, родившегося на нашей планете, есть определенная миссия. Об этом написано во многих мудрых книгах, об этом говорили и говорят великие Учителя прошлого и современности.

Для иллюстрации этого утверждения воспользуемся фрагментами знаменитой пьесы Мориса Метерлинка «Синяя птица»:

Главные герои пьесы *Тильтиль*, *Митиль* вместе с сопровождающей их *Душой Света* попадают в *Царство Будущего*, где видят множество детей:

«**Душа Света.** Смотри — отовсюду сбегаются Дети...

**Тильтиль.** Они недовольны, что мы пришли?..

**Душа Света.** Ничуть... ты же видишь: они улыбаются, они только удивлены.

Толпа Лазоревых Детей все растет.

**Лазоревые Дети.** Маленькие Живущие Существа!.. Идите, смотрите на Маленькие Живущие Существа!..

**Тильтиль.** Почему они нас называют Маленькими Живыми Существами?..

**Душа Света.** Потому что сами они еще не живут...

**Тильтиль.** Что же они делают?..

**Душа Света.** Ждут, когда настанет час их рождения...

**Тильтиль.** Час их рождения?..

**Душа Света.** Да. Дети, которые рождаются у нас на Земле, приходят отсюда. Каждый ждет своей очереди... Когда отцы и матери желают иметь детей, вон те большие двери, что направо, отворяются и малыши спускаются на Землю...

**Тильтиль.** Сколько их тут! Сколько их тут!..

**Душа Света.** Их гораздо больше... Всех сейчас не видно... Ты только подумай — надо же чем-то заполнить Землю до конца времен... Их и не сочтешь...»

Дети, о которых идет речь, олицетворяют собой души, готовые воплотиться на Земле и ожидающие своего срока. И у каждой из них есть свое предназначение — то, что они должны сделать на Земле, о чем красноречиво говорит следующий фрагмент пьесы:

**«Тильтиль.** ...Во что это ты играешь? Что это за большие голубые крылья?..

**Ребенок.** Это?.. Это для изобретения, которое я сделаю на Земле...

**Тильтиль.** Какое изобретение?.. Ты разве чтонибудь изобрел?..

**Ребенок.** А разве ты не знаешь?.. На Земле я должен буду изобрести Машину Счастья...

**Тильтиль.** Она съедобная?.. Она гремит?..

**Ребенок.** Да нет, ее совсем не слышно...

**Тильтиль.** Жаль...

**Ребенок.** Я тружусь над ней каждый день... Она почти готова... Хочешь посмотреть?..

**Тильтиль.** Конечно... Где она у тебя?..

**Ребенок.** Вон там, между колоннами, ее видно отсюда...

**Второй Лазоревый Ребенок**(*подходит к Тильтилю и начинает тянуть его за рукав*). А на мое изобретение хочешь посмотреть?..

**Тильтиль.** С удовольствием. А что это такое?..

**Второй Ребенок.** Тридцать три способа продления жизни... Вон там в голубых склянках...

**Третий Ребенок**(*выступает вперед*). А я несу на Землю свет, пока еще ей неведомый!..  
(*Весь сияет небывалым светом.*) Правда, интересно?..

**Четвертый Ребенок**(*тянет Тильтиля за руку*). Пойди посмотри мою машину — она летает по воздуху, как птица, только без крыльев!..

**Пятый Ребенок.** Нет, нет, сперва мою — она отыскивает сокровища, спрятанные на Луне!..

Лазоревые Дети толпятся вокруг Тильтиля и Митиль и кричат все сразу: „Нет, мою!“, „Моя вся из сахара!“, „Его машина неинтересная!“, „Он украл у меня идею!“ и т. д.»

Пропустим описание того, как дети показывают Тильтилю и Митиль свои изобретения, и пойдем дальше:

**«Лазоревый Малыш** (*согнувшись под тяжестью громадных голубых маргариток*).  
Посмотрите какие у меня цветы!..

**Тильтиль.** Что же это за цветы?.. Я таких никогда не видел...

**Лазоревый Малыш.** Это маргаритки!..

**Тильтиль.** Не может быть!.. Они величиной с колесо...

**Лазоревый Малыш.** Как они хорошо пахнут!..

**Тильтиль**(*нюхает*). Чудесно!..

**Лазоревый Малыш.** Вот такие-то я буду выращивать на Земле...

**Тильтиль.** А когда ты будешь на Земле?..

**Лазоревый Малыш.** Через пятьдесят три года четыре месяца и девять дней...

Двое Лазоревых Детей несут на шесте похожую на люстру кисть винограда невероятной величины. Каждая ее виноградинка больше груши.

**Один из Детей, несущих кисть винограда.** Как тебе нравится мой виноград?

**Тильтиль.** Целая ветка груш!..

**Ребенок.** Да нет же, это виноград! Когда мне минет тридцать лет он будет точно такой... Я нашел способ...

**Второй Ребенок**(*сгибаясь под тяжестью корзины, наполненной голубыми яблоками величиной с дыню*). А вот и я!.. Посмотри, какие у меня яблоки!..

**Тильтиль.** Да это дыни!..

**Ребенок.** Нет, не дыни!.. Это яблоки, да еще не самые крупные!.. Когда я буду жить на Земле, яблоки будут такими... Я открою систему.

**Третий Ребенок**(*везет на голубой тачке голубые дыни больше тыквы*). Ну как мои дыньки?

**Тильтиль.** Да это же тыквы!..

**Ребенок**(*с дынями*). Когда я сойду на Землю, моим дыням будет чем гордиться!.. Меня

возьмет в садовники Король Девяти Планет...

**Тильтиль.** Король Девяти Планет?.. А где он?..

Король Девяти Планет гордо выступает вперед. На вид ему года четыре. Он еле держится на своих кривых ножках.

**Король Девяти Планет.** Вот он я!

**Тильтиль.** Ну, ростом ты не велик...

**Король Девяти Планет**(важно и многозначительно). Зато я совершу великие дела.

**Тильтиль.** Какие же такие дела?

**Король Девяти Планет.** Я создам Всеобщую Конфедерацию Планет Солнечной Системы.

**Тильтиль**(не поняв). Ах вот оно что!

**Король Девяти Планет.** В ее состав войдут все Планеты, за исключением Сатурна, Урана и Нептуна — нас с ними разделяет огромное, бесконечно пространство. (С достоинством удаляется.)

**Тильтиль.** Забавный!..

**Лазоревый Ребенок.** А вон тот?

**Тильтиль.** Который?

**Ребенок.** Вон тот малыш, что стоит у колонны...

**Тильтиль.** Ну так что же?

**Ребенок.** Он принесет на Землю ничем не омраченную радость...

**Тильтиль.** Каким образом?..

**Ребенок.** Через мысли, которые еще никому не приходили в голову...

**Тильтиль.** А что сделает тот бутуз, который ковыряет в носу?..

**Ребенок.** Он должен найти огонь, который будет согревать Землю, когда остынет Солнце...

**Тильтиль.** А кто тот румяный карапуз, который с таким серьезным видом сосет палец?..

**Ребенок.** Насколько мне известно, он должен уничтожить на Земле Несправедливость...

**Тильтиль.** Ах вот как!..

**Ребенок.** Говорят, что это ужасно трудно...

**Тильтиль.** А тот рыжий мальчуган, который ходит так, будто он не видит, — он что, слепой?..

**Ребенок.** Пока еще нет, но потом ослепнет. Приглядись к нему повнимательней... Кажется, он должен победить Смерть...

**Тильтиль.** Что это значит?

**Ребенок.** Толком не знаю, но говорят, что это очень важно...

**Тильтиль**(указывая на множество Детей, спящих возле колонн, на ступенях, на скамьях). А те, что спят — ой, сколько их! — они ничего не изобретут?..

Страница 32 из 134

**Ребенок.** Они думают...

**Тильтиль.** О чем?..

**Ребенок.** Они сами этого пока еще не знают, но они непременно должны с чем-нибудь прийти на Землю — с пустыми руками туда не пускают...

**Тильтиль.** Кто не пускает?..

**Ребенок.** У дверей стоит старик по имени Время... Когда он отвори; двери, ты его увидишь... Он такой упрямый...»

Почему же старик Время такой упрямый, да потому, что он не пускает на Землю души без предназначения и не в свой срок, о чем и идет речь в следующем фрагменте пьесы:

«**Время** (на пороге). Те, чей пробил час, готовы?

**Лазоревые Дети**(сбегаются отовсюду и пробиваются вперед). Мы здесь!.. Мы здесь!.. Мы здесь!..

**Время**(проходящим мимо него Детям, ворчливо). По одному!.. Всегда вас больше, чем нужно!.. Опять та же история!.. Ну и меня не проведешь!.. (Отталкивает Ребенка.) Твоя очередь еще не пришла!.. Приходи завтра... А ты приходи через десять лет... Ты уже



тринадцатый пастух. А требуется всего только двенадцать — времена феокрыта и Вергилия давно прошли... Опять врачи?... На Земле жалуются, что их и так девать некуда... А инженеры есть?... Еще требуется честный человек, хотя бы один, в качестве необычайно редкого явления... Есть честный человек?... Кто, ты?... *(Ребенок утвердительно кивает головой.)* Уж больно ты чахлый... Долго не протянешь!.. Эй, вы там, спокойно, спокойно!.. А ты, что несешь?... Ничего? С пустыми руками?... Так не пойдет... Приготовь хоть что-нибудь — ну, скажем, крупное преступление или болезнь, мне все равно... Только что-нибудь непременно надо... *(Замечает, что одного Малыша другие подталкивают, а он упирается.)* Ну, ну, что там такое? Ты же знаешь, что твой час пришел!.. Требуется герой, чтобы побороть Несправедливость. Это ты. Значит, надо идти...

**Лазеревые Дети.** Он не хочет дедушка!..

**Время.** Как так не хочет?... Ты что это выдумал, недоносок?... А ну без разговоров!.. Время не ждет...

**Малыш***(которого толкают)*. Нет, нет, не хочу!.. Я не хочу рождаться!.. Я лучше здесь останусь!..

**Время.** Тебя никто не спрашивает... Пора — значит, пора!.. Ну, живо, вперед!

**Еще один Ребенок***(пробравшись вперед)*. Пропустите, пропустите меня! Вместо него! Говорят, мои родители старые и они заждались меня!

**Время.** Ничего, ничего!.. Всеу свой черед и свое время... С вами так никогда не кончишь... Один хочет, другой не желает, этому слишком рано, другому слишком поздно... *(Отталкивает Детей, сгрудившихся у порога.)* Не напирать, детвора, пошли отсюда, любопытные!.. Кто не уходит на Землю, тому здесь делать нечего... Когда вас не зовут вы все лезете вперед, а как до дела, так вас нет: струсили... А эти четверо дрожат словно осиновый лист... *(Одному из четверых, который совсем было собрался перешагнуть через порог и вдруг пятится назад.)* Ну, ну?... Что с тобой?..

**Ребенок.** Я забыл коробку с двумя преступлениями, которые мне предстоит совершить...

**Второй Ребенок.** А я забыл пузырек с идеей, которая должна просветить народы...

**Третий Ребенок.** А я забыл черенок от моей лучшей груши!..

**Время.** Сбегайте!.. Нам осталось всего шестьсот двенадцать секунд... Уж плещут паруса на корабле Зари — это знак, что вас там ждут... Опоздаете — тогда уже не родитесь... Скорей, скорей на корабль!.. *(Схватывает Ребенка, который хотел прошмыгнуть у него между ног и выбежать на пристань.)* Ты куда?... Третий раз пытаешься родиться не в очередь... Смотри, больше не попадайся, не то будешь вечно ждать в царстве сестры моей — Вечности, а это, знаешь ли, не очень весело... Ну как, все готовы?..»

Эти прекрасные поэтические, на первый взгляд немного наивные строки поражают своей мудростью и предвидением того, что рождающийся человек попадает на Землю не «с пустыми руками». У него обязательно есть нечто, что ему предстоит выполнить на Земле; от написания гениальной книги до совершения великого преступления.

Однако далеко не все это осознают и тем более далеко не все свое предназначение выполняют. Во многом это происходит из-за того, что «благодаря» воспитанию ребенок забывает о том, зачем же он явился на Землю (изначально у каждого из нас есть это знание).

Какие же ошибки в воспитании могут привести к тому, что глубинное знание о своем предназначении остается невостребованным? Собственно, все эти ошибки уже были названы выше — это и следование негативным принципам воспитания (смотрите главу 1.4. Общие принципы воспитания гармонично развитого ребенка), и такие типичные ошибки родителей, как корыстное отношение; насилие; вмешательство в личную жизнь; выбор за ребенка увлечения, профессии; чрезмерная мягкость или чрезмерная строгость; недоверие; несправедливость; навязывание веры.

Если родители стремятся придерживаться позитивных принципов в воспитании и если они по возможности стараются избегать тех ошибок, о которых шла речь, то скорее всего их ребенок рано или поздно, но САМ осознанно придет к пониманию своего предназначения.

## 1.16. Карма ребенка

В последнее время слово «карма» стало очень популярным. Из некогда таинственного и величественного это слово превратилось в обыденное, упоминаемое к месту и не к месту. Однако не всегда карма и механизмы ее действия понимаются правильно. Поэтому прежде, чем говорить о карме ребенка, попробуем все-таки разобраться, в том, что такое карма.

Страница 33 из 134

В мире, в котором мы живем, ничего не бывает просто так. Случайностей нет. Все имеет причину. Из-за того, что мы не всегда видим причины, приведшие к тому или иному событию, мы и выдумали такое понятие, как случайность. Блаватская писала:

«„Случайность“ — понятие, созданное невежеством, в словаре мудреца этого слова нет».

Итак, каждое событие является результатом предшествующей причины и причиной последующего действия. Отсюда Закон Кармы — закон причинности. Карма — закон незыблемой справедливости, управляющий миром.

Жизнь человека, его настоящее, будущее — это плод его предыдущих перерождений. Мы сами создали ту жизнь, которой живем (своими поступками в прошлом), и сами создаем свое будущее (своими поступками в настоящем). Если ваши поступки приносят другим людям удовольствие и счастье, то это отзовется вам тем же. Если же они приносят страдания, то и тому, кто их совершает, принесут то же самое.

Различают три вида кармы: зрелая, скрытая, зарождающаяся.

Зрелая карма готова, неизбежна, свобода выбора была в прошлом, выбор уже сделан — надо платить. Причины этой кармы определяют:

1. Продолжительность жизни.
2. Особенности физического тела.
3. Подбор родственников, врагов, друзей и т. д.
4. Общественные условия.
5. Строение мозга и нервной системы.
6. Соединение радостей и страданий и т. п.

Скрытая карма обычно подлежит изменению (считается, что эту карму можно «сжечь в огне внутренней работы»).

Зарождающаяся карма — это наши сегодняшние поступки, дела, слова, мысли, желания, это посев, который мы будем пожинать в будущем.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что карма новорожденного ребенка определяется теми действиями, которые он совершил в прошлой жизни. И если ребенок серьезно болеет или, например, попадает в семью, где родители сильно пьют и бьют детей, то значит, в прошлой жизни он совершил деяния, которые нельзя было назвать благими и за которые он и несет наказание.

Все, о чем здесь говорится, — несколько упрощенно. Но даже если у родителей будет подобное упрощенное понимание кармы, то они смогут избежать многих ошибок в процессе воспитания детей и тем более постараются не совершать такие ошибки, которые будут «ухудшать» их собственную карму (например, вмешательство в личную жизнь ребенка или выбор за него профессии).

Но еще к более тяжким последствиям могут привести действия родителей, когда они «берут на себя» карму ребенка. Например, ребенок сильно болеет. Его мать готова ради его выздоровления пожертвовать собой, и однажды в сильном эмоциональном порыве она восклицает: «Уж лучше бы я болела этой болезнью». И тут происходит «чудо». Ребенок выздоравливает, а мать тяжело заболевает (не обязательно той же болезнью). Может, у кого-то такое самопожертвование матери и вызовет восторг, но на самом деле особенно восторгаться нечем. Вмешательство в действие законов кармы не проходит без последствий и в данном случае не только для матери, но и для ее ребенка, ради которого она старалась.

Задача родителей, дети которых имеют, условно говоря, «плохую карму», не брать на себя карму ребенка (что зачастую делается), а помочь ему за счет благих поступков в этой жизни «улучшить» его карму.

Иногда, говоря о карме, приходят к выводу, что все предопределено, что изменить ничего нельзя. Это не совсем так. Все великие Учителя говорили о том, что деятельный человек всегда может своими поступками изменить карму. Любые действия, направленные на улучшение своей кармы, ослабляют ее дурные силы. Познание истины и развитие воли — это та сила, которая освобождает из-под власти Кармы. И если благодаря воспитанию ребенок развивается гармонично, то у него есть очень много шансов своими действиями «улучшить» собственную карму.

## 1.17. Варна ребенка

Беда, коль пироги начнет печи сапожник,  
а сапоги тачать пирожник...

*И. Крылов.*

То, о чем сейчас пойдет речь, в нашей стране мало известно и, естественно, при воспитании детей не учитывается. Вполне возможно, что кому-то это может показаться не заслуживающим доверия. Но не спешите. Просмотрите свою жизнь, жизнь своих детей, обратите внимание на то, что происходит вокруг, и может быть, вы сами придете к тому, что изложенное ниже не просто выдумка восточных мудрецов.

Мы уже говорили о том, что родители допускают серьезную ошибку, выбирая за ребенка то дело, которым он будет заниматься. Сейчас мы попробуем обосновать это утверждение. На Земле во все времена существовало и существует естественное природное разделение людей на четыре группы (варны). Принадлежность к той или иной варне свойственна человеку с самого рождения и связана с тем, для чего он появился на Земле.

По рождению существуют четыре варны: Брахманы, Кшатрии, Вайшью и Шудры. Есть и пятая варна — это Парии (неприкасаемые), но человек может стать представителем этой варны не с момента рождения, а тогда, когда он не занимается тем, что ему предназначено по его варне, к примеру Кшатрий, выполняющий работу Шудры, или же Брахман, живущий как Шудра, становятся Париями.

Страница 34 из 134

Шудра — это наемный рабочий, человек у которого отсутствует инициатива, творчество, работающий только по приказам.

Вайшью — хозяин (земледелец, ремесленник, торговец).

Кшатрий — правитель, воин.

Брахман — жрец, идеолог.

Многие ставят знак равенства между космической предопределенностью людей к той или иной варне и кастовой системой. Это неверно — природная система варн не имеет ничего общего с кастовой системой, существовавшей и до сих пор еще существующей в Индии. В той же Индии изначально принадлежность к той или иной варне определялась по способностям. Ребенок-Брахман мог родиться и в семье Шудр, и в семье Вайшью, точно так же в семье Брахманов мог родиться и Шудра, и Вайшью. В дальнейшем же было закреплено наследственное разделение на касты, что и привело к серьезным извращениям в общественной жизни. Ведь Шудра, родившийся в семье Брахманов Брахманом не станет, как его не обучай, для этого ему необходимо вначале стать Вайшью, затем Кшатрием, а потом уж Брахманом. Вайшью, родившись в семье Брахманов, будет страдать от алчности, несмотря на

воспитание. А Кшатрий или Брахман, если они родятся в семье Шудр, с подобным попожением вряд ли смирится и будет усиленно выбиваться наверх. Вполне возможно, что наследственное закрепление каст и привело к тому, что Индия, страна неисчерпаемой мудрости, до сих пор относится к разряду развивающихся стран, хотя, учитывая многовековые традиции, вполне могла бы претендовать и на более высокое положение в мире.

Отмечу, что представитель любой варны заслуживает уважения. Нельзя сказать, что одна варна лучше, а другая хуже. И абсолютно нет повода для презрительного отношения представителей одних варн к другим. Каждому человеку нужно выполнить в этой жизни какие-либо задачи, и в соответствии с этими задачами он и рождается под той или иной варной.

Теперь более подробно поговорим о каждой варне, функция Шудр — исполнять. На какую работу Шудру не поставь, на какую должность не назначь, он всюду остается Шудрой, самостоятельно мыслить он не способен, он всегда ждет, чтобы им управляли. Такого человека мало что волнует, его девиз: «Моя хата с краю, ничего не знаю». Важным для него является только то, что надо сделать и сколько за это заплатят. Причем он постарается применить как можно меньше усилий и получить как можно больше денег. Еще один его девиз — «Все наше, все мое». Для государства, особенно тоталитарного, Шудры — наиболее удобная социальная группа: если их вовремя обеспечивать едой и развлечениями, то проблем с ними никогда не будет. Однако, когда большинство людей в государстве — Шудры, это обычно приводит к печальным результатам. В древнеиндийском своде законов «Законы Ману» сказано: «Та страна, которая населена главным образом Шудрами, полная неверующими, лишенная дважды рожденных, — быстро гибнет, измученная голодом и болезнями».

Функция Вайшью — создавать материальные блага. Людей, принадлежащих к этой варне, все интересует, они хотят благоустроить жизнь свою, а иногда и окружающих. Вайшью — маленький хозяин (крестьянин, фермер, лоточник, мелкий купец). У него свой бизнес, свои деньги, обязательно своя собственность, он сам зарабатывает на хлеб. В отличие от Шудр, Вайшью уже начинают думать самостоятельно. Для Вайшью главное — это стремление к богатству, к собственности, к накопительству. Ради этого он даже может жертвовать чувственными удовольствиями, в отличие от Шудры, для которого главное — именно чувственные удовольствия. Вайшью стремится овладеть новым ремеслом или работать в другой области, если видит, что это может принести прибыль, в то время как Шудра на это не способен, потому что он не любит и не умеет прикладывать усилия.

Главная функция Кшатриев — управлять. Кшатрий — это организатор, управленец, военный, властитель, для него главное — это выполнение долга. В обществе управлять и воевать должны Кшатрии, когда в обществе управляют представители других каст, то оно быстро разваливается.

Основная функция Брахманов — учить. Это жрецы, ученые, идеологи, подвижники, учителя. Если ваши слова доходят до других, ложатся, как зерно во вспаханное поле, и все понимают, чему вы учите, — считается, что вы неплохой Брахман. Но Брахман должен и сам уметь то, чему он учит других. Брахман — передает знания, хранит знания и создает знания.

Человек, работающий не по своей варне, никогда не достигает высот в своей работе. Люди более высоких каст на какое-то время могут опуститься и на уровень Шудры, в том случае, если они не выполняют своего предназначения, не используют своих возможностей. Но если с ними такое случается, то они никогда не достигнут удовлетворения. Поэтому пока такие люди не начнут заниматься настоящим делом, своим делом, т. е. тем, что им предписано по варне, они будут страдать от неудовлетворенности. Если же эти люди, смирившись с тем, что они не занимаются своим делом, и дальше продолжают жить не по своей Варне, они становятся Париями. В Индии говорят: «Лучше худо исполнять свой долг, чем хорошо — чужой. Не совершает греха тот, кто следует собственной природе».

В нашем обществе как таковой кастовости в ее формальном виде не существует. Однако и у

нас существуют определенные социальные группы, куда сложно пробиться выходцам из других слоев. Кроме того, зачастую у нас родители решают за ребенка, какую профессию ему выбирать, обосновывая это тем, что они лучше знают, или, к примеру, тем, что в семье все работали по этой профессии. Тем самым родители очень часто ломают своим детям жизнь. Ребенок сам должен выбирать профессию, а не слушаться родителей. Необязательно в семье военных должен быть военный, в семье военных может родиться и Шудра, и когда родители его заставляют поступать в военное училище, они не понимают, что военный из него не получится. Родители потом удивляются, почему у детей на них обиды. Чтобы не было обид, нужно предоставить детям свободу выбора профессии.

Страница 35 из 134

В этой связи перед родителями стоят следующие задачи:

1. Понять к какой варне принадлежит ребенок.
2. Не пытаться насильно «переделать» ребенка.
3. Предоставить ему возможность свободно выбрать то дело, которым он хотел бы заниматься, даже если, на взгляд родителей, оно ему не подходит, или им не нравится, или они считают его непрестижным и т. д.

Можно ли поменять варну? Могут ли родители ребенка-Шудры помочь ему стать, к примеру, Брахманом? Это возможно, хотя и не легко. Вначале у ребенка-Шудры необходимо развить инициативность (дать ему возможность стать хозяином чего-либо, например, собственной комнаты). Если у ребенка появится чувство хозяина, то можно сказать, что он уже не Шудра, а Вайшью. После этого, развив организаторские и управленческие способности ребенка, можно помочь ему стать Кшатрием, а затем уже и Брахманом.

Следует отметить, что все, что говорилось выше о варнах, предназначено в основном для родителей мальчиков.

У девочек принадлежность к варне определяется по тому, к какой варне принадлежит ее отец. Но это справедливо только до тех пор, пока она не станет жить с любимым мужчиной. Тогда ее варна будет определяться Варной того мужчины, которого она любит. Если женщина полюбит Шудру, то она становится «шудрянкой», полюбит Кшатрия — станет Кшатрием и т. д. (если женщина никого не любит, то она продолжает относиться к варне отца). То, что женщина не имеет как бы «личной» варны, вовсе ее не принижает, ведь ее главное предназначение — материнство, возможно, самое высокое предназначение на Земле.

## **Часть вторая**

# **Элементы детской психологии**

### **2.1. Развитие мышления детей**

Для успешного воспитания детей следует иметь представление о том, как развивается их мышление и в чем его отличие от мышления взрослого человека.

Психологи отмечают, что становление мышления проходит две стадии — допонятийную и понятийную. Под допонятийной понимается начальная стадия развития мышления у ребенка, когда его мышление имеет иную, чем у взрослых, организацию; суждения детей — единичные, о данном конкретном предмете. Когда дети что-либо объясняют, все сводится ими к частному, знакомому. Большинство суждений на этой стадии — суждения по сходству, поскольку в этот период в мышлении главную роль играет память. Самой ранней формой доказательства является пример. Исходя из вышесказанного можно сделать следующий вывод: убеждая ребенка или что-то объясняя ему, необходимо подкреплять свою речь наглядными примерами.

По мнению психологов, основной особенностью допонятийного мышления является

эгоцентризм (но не эгоизм, эти понятия отличаются). Вследствие эгоцентризма ребенок до пяти лет не может посмотреть на себя со стороны, не может правильно понять ситуации, требующие от него отрешения от собственной точки зрения и принятия чужой позиции. Детской логике присущи следующие особенности, обусловленные эгоцентризмом:

1. Нечувствительность к противоречиям. В качестве примера можно привести эксперимент знаменитого швейцарского психолога Жана Пиаже. Он беседует с Раулем (4 года):

- Рауль, есть у тебя братья?
- Жеральд.
- А у Жеральда есть братья?
- Нет. Только у меня есть брат.
- Послушай, у Жеральда нет брата?
- Нет, у него нет брата.

2. Синкретизм — тенденция связывать все со всем.

3. Трансдукция — переход от частного к частному, минуя общее.

4. Отсутствие представления о сохранении количества.

Если ребенок развивается нормально, то постепенно происходит замена мышления допонятийного, которому свойственно использование конкретных образов, мышлением понятийным (абстрактным), которому свойственно использование понятий и применение формальных операций.

Известный русский психолог Л. С. Выготский выделял 5 этапов в переходе к формированию понятий (по Л. Д. Столяренко):

**1-й этап.** Ребенку 2–3 года. Этот этап проявляется в том, что при просьбе положить вместе похожие, подходящие друг к другу предметы, ребенок складывает вместе любые, считая, что все, которые положены рядом, и есть похожие, подходящие, — это синкретизм детского мышления.

**2-й этап.** Дети используют элементы объективного сходства двух предметов, но уже третий предмет может быть похож только на один из первой пары — возникает цепочка попарного сходства.

**3-й этап.** Проявляется в 7–10 лет, когда дети могут объединить группу предметов по сходству, но не могут осознать и назвать признаки, характеризующие эту группу.

**4-й этап.** У подростков 11–14 лет появляется понятийное мышление, однако еще не совершенное, поскольку первичные понятия сформированы на базе житейского опыта и не подкреплены научными данными.

**5-й этап.** Формируются совершенные понятия. Происходит это в юношеском возрасте, когда использование теоретических положений позволяет выйти за пределы собственного опыта.

## 2.2. Две половинки единого целого

Еще не так давно правое полушарие человеческого мозга врачи и физиологи называли чуть ли не бесполезным. Но многочисленные исследования, проведенные в последнее время, опровергли эту точку зрения. Работа правого полушария для человека не менее важна, чем левого, ведь оба полушария отвечают за разные виды человеческой жизнедеятельности. Левое полушарие ведаёт речью, письмом, счетом, памятью на слова, логическим рассуждениями; правое воспринимает пространственные отношения, обладает музыкальным слухом, опознает целое по части, оно исключительно конкретно и действует только в реальном мире. Левое полушарие — это логик, привыкший все взвешивать и анализировать. Правое полушарие — это «интуи́т», использующий озарения.

Страница 36 из 134

По определению психолога Т. Везель, «правый мозг без левого — клад без ключа, левый без правого — безмолвный ключ от этого клада».

Каждое полушарие мозга по-своему преобразовывает полученную информацию. Данная

особенность организации мозга с возрастом и развитием человека усиливается и оказывается столь существенной, что постепенно полушария начинают совсем по-разному участвовать во всех психических процессах. Обычно какое-то из полушарий у человека становится доминирующим, что отражается на индивидуальных свойствах личности.

Левополушарных людей больше тянет в науку или прагматическую практику, во все области жизни. Правополушарные больше стремятся заниматься искусством или сферами деятельности, требующими индивидуальных образных решений. Подавляющее большинство великих творцов — композиторов, писателей, поэтов, музыкантов, художников и т. п. — правополушарные люди.

Вся современная цивилизация преимущественно правополушарная. Увы, люди в большинстве своем игнорируют неисчислимые возможности, таящиеся в правой половине мозга. До сих пор еще существует недооценка значения интуиции и интуитивного познания.

Ребенок поначалу является ярко выраженным правополушарным существом, но постепенно начинает подключаться и левое полушарие мозга, и примерно с двух лет к нему переходят наиболее важные функции (в первую очередь речь).

В связи с этим несколько слов о раннем обучении детей, становящемся все более модным. Всегда ли оно обоснованно? Может быть, в данном случае нарушается такой важный принцип воспитания, как своевременность. Татьяна Везель в своей статье «Левша — это хорошо или плохо?» (журнал «Материнство») пишет:

«В последнее время набирает силу мода на раннее обучение. Родители соперничают, демонстрируя умение малышей читать, писать и считать. Бурно поощряя раннюю активность левого полушария, они буквально насилуют детей, стимулируя его деятельность, даже если этой активности нет.

Если правое полушарие успевает до победы левого накопить необходимый багаж, то все в порядке. Если нет, то левополушарный крен может „заблокировать“ правый мозг, оставив навсегда психику данного человека обедненной. Ему будет труднее стать самим собой, а значит, уникальным, неповторимым созданием, каковыми изначально задуманы все люди».

*Так что раннее развитие детей имеет не только плюсы, но и минусы. Но этих минусов можно избежать, если стремиться к тому, чтобы оба полушария мозга у ребенка работали гармонично. А для этого нужно именно гармоничное развитие, без узкой специализированной направленности, а значит, необходимо заниматься не только развитием интеллекта ребенка, но и его эмоциональным и физическим развитием.*

— Преимущества гармоничной работы полушарий мозга огромны. Это своеобразный ключик, позволяющий открыть дверцу, за которой спрятаны огромные потенциальные возможности человека.

## **2.3. Родительское программирование**

Наше бессознательное — то есть та часть самости, которая исключена из организованного эго, которое мы отождествляем с нашим Я, — содержит и низшее и высшее, и худшее и лучшее.

Мы должны подходить к бессознательному не как к богу, которому следует поклоняться, и не как к дракону, которого следует убить, но со смирением, с глубоким чувством юмора, видеть эту другую часть нас самих такой, как она есть, без ужаса, но и без благоговения.

**Э. Фромм**

Как правило, вся жизнь, которую не удалось прожить родителям, в силу сложившихся обстоятельств передается по наследству детям, то есть последние вынуждены вступить на путь жизни, который должен компенсировать неисполненное в жизни родителей.

### *К. Юнг*

Прежде чем говорить о родительском программировании, уточним что понимается под такими определениями как «сознание», «бессознательное», «подсознание» и «сверхсознание».

Люди давно обратили внимание на тот факт, что многие проявления жизнедеятельности их организма, многие разновидности деятельности мозга проходят без вмешательства сознания. Мы не осознаем процессы, ежеминутно протекающие в наших внутренних органах, мы не замечаем слабых или неясных, «замаскированных» воздействий на зрение и слух, хотя они и воспринимаются мозгом, об этом свидетельствуют регистрируемые прибором биоэлектрические реакции. Мы не осознаем многие свои реакции на разного рода внешние раздражители, не понимаем, почему порой без причины гневаемся и раздражаемся, не можем объяснить появление новой интересной идеи, творческий всплеск и т. д.

Многие обозначают все, что не осознается, термином «подсознание». Получается, что и многие высочайшие проявления человеческого духа тоже должны относиться к «подсознанию» и являться прямым следствием элементарных биологических побуждений. Поэтому более удачным термином для обозначения всего, что не осознается, является «бессознательное». Теперь попробуем разобраться с тем, что же такое сознание, подсознание и сверхсознание.

Страница 37 из 134

Сознание обычно определяют, как знание о мире, закрепленное в «нервных моделях мозга», которое может: 1) использоваться человеком для организации действий, направленных на удовлетворение имеющихся у него потребностей; 2) передаваться другим людям с помощью языка (со-знание — совместное знание); 3) являться инструментом, осуществляющим процедуру свободного выбора (ибо не подсознание, не сверхсознание такой выбор осуществить не могут); 4) являться инструментом осознания. Сознание — одно из позднейших психических образований, которое присуще только людям.

Вне сферы сознания находятся приспособительные реакции, имеющие сугубо личное, индивидуальное назначение: процессы регуляции внутренних органов, неосознаваемое детали движений (в том числе вторично неосознаваемые, автоматизированные навыки), оценки эмоций и их внешнего выражения. Наш мозг несет в себе напластования миллионов лет биологической эволюции и тысячелетий общественного развития в виде генетической и «социальной» наследственности. Все это принято относить к подсознанию.

Проще говоря, подсознание — это желания, инстинкты, потребности человека. Если признать теорию перерождения души, то можно говорить о том, что в подсознании содержится эволюционный опыт всех предыдущих воплощений человека. Специалисты отмечают, что в утробе матери плод проходит все предшествующие стадии эволюции — от одноклеточного до человека. Весь опыт души, ее эволюции (начиная одноклеточным и заканчивая предыдущими воплощениями в человеческом облике) «лежит» у нас в подсознании и оказывает существенное влияние на нашу жизнь. Кроме того, в подсознание «откладывается» и опыт этой жизни.

Еще одну группу неосознаваемых форм деятельности мозга составляют механизмы творчества, формирования гипотез, догадок, предположений. Проницательно уловив недопустимость объединения под термином «подсознание» всего, что не осознается — от деятельности внутренних органов до творческих озарений, — К. С. Станиславский обозначил высшие и наиболее сложные механизмы творчества термином «сверхсознание».



Разобравшись с тем, что такое сознание и бессознательное, перейдем непосредственно к комплексу проблем, которые обозначены термином «родительское программирование». Это следующие проблемы (использована работа А. Сафронova «Психология духовного развития»):

1. Неотреагированные ситуации.
2. Комплексы.
3. Неврозы.
4. Запреты.
5. Установки, ярлыки.
6. Побудительные программы.
7. Жизненные сценарии (победитель и неудачник).

Первые три пункта обычно относят к подсознанию, а последние — к сверхсознанию (к его проявлениям со знаком минус, если считать творческие озарения проявлениями со знаком плюс). Поговорим подробнее о каждой из этих «ненужных вещей» нашего бессознательного.

Неотреагированные ситуации. Это вытесненная в подсознание память о травмировавших человека ситуациях, переживаниях, а также эмоциях, которые не были полностью отреагированы вследствие того, что были по каким-либо причинам сдержаны. К примеру, ребенку очень хочется исследовать глубокую лужу, а родители ему это запрещают, вот и остается у ребенка в подсознание память о неосуществленном желании. Или же подросток предлагает девочке, которая ему нравится, встречаться с ним, а она ему отказывает, мотивируя это тем, что он слишком беден. Подросток через какое-то время об этом забудет, но в подсознании будут храниться память обо всем, а также боль и обида, с которыми он воспринял отказ.

Комплексы. Это заранее предопределенная форма эмоциональной реакции на какое-либо внешнее раздражение в виде человека, предмета или ситуации. Причина возникновения комплексов, как правило, связана с существованием неотреагированных ситуаций. Возьмем предыдущий пример с подростком. Если отказавшая ему девочка была в красном платье и это отложилось в подсознании, то в дальнейшем при виде девушек, женщин в красных платьях у этого человека неосознанно будет возникать неприязнь. Пример несколько примитивный, но тем не менее хорошо иллюстрирующий механизм образования комплексов. То же, что в обиходе принято называть комплексами (когда, к примеру, о чрезвычайно стеснительном человеке говорят, что он — закомплексованный), чаще всего ими не является, а относится скорее к запретам, ярлыкам и побудительным программам, о чем мы будем говорить ниже.

Неврозы. Это постоянно присутствующая психологическая травма, связанная с противоречиями между «хочу» и «надо». К примеру, ребенок очень «хочет» погулять, а ему «надо» делать домашнее задание. Накапливание подобного рода противоречий и приводит к неврозам.

Запреты. Подобные программы блокируют какой-либо вариант действий или чувств, не предлагая ничего в замен. Закладываются эти программы обычно в детском возрасте, когда родители запрещают что-либо своему ребенку: «Не бегай по лужам», «Не ешь грязными руками», «Не шуми» и т. п. Если такие требования повторяются достаточно часто и подкрепляются проявлением каких-либо эмоций со стороны родителей или наказаниями, они могут отложиться в психике ребенка. В дальнейшем эти программы могут либо смягчиться, либо же по-прежнему безусловно выполняться даже уже взрослым человеком, и например, не имея возможности помыть руки перед едой, человек, которому в детстве запрещали есть грязными руками, будет испытывать чувство вины (отвращения, брезгливости и т. д.) оттого, что ему все-таки пришлось брать пищу грязными руками.

Страница 38 из 134

Вред, который наносят эти программы, заключается в том, что они отнимают у человека его неотъемлемое право на свободу, препятствуют накоплению соответствующего опыта и

порождают чувство вины и недовольство собой, которые преследуют человека до самой смерти.

Особенно опасно, когда родители в гневе говорят ребенку: «Ты никогда ничего не достигнешь», «Ты не сумеешь ничему научиться» и т. д. Такие слова могут серьезно искалечить жизнь ребенка.

Запретительные программы закладываются и государством. К примеру: «Пионер никогда не врет», «Советский человек никогда не сдается» и т. д.

Установки, ярлыки, штампы. Очень часто родители с назиданием говорят своим детям фразы типа: «Хочешь жить — умей вертеться», «Главное — это деньги», «Человек — человеку враг» и т. п. Особенностью этих утверждений является то, что они, во-первых, необоснованны и, во-вторых, категоричны и абсолютизированы (все, всегда, никто, никогда, только так и не иначе и т. п.). Эти утверждения и являются установками.

Весьма печально, что установки чаще всего внедряются в бессознательное детей, еще не способных противостоять этому внедрению.

Разновидностью подобного рода программ являются ярлыки и штампы.

Когда учительница в школе кричит на ученика: «Ты тупица», она вешает на него ярлык, и ему будет довольно сложно от этого ярлыка избавиться (попробуй докажи, что «ты не верблюд»). Но если, к примеру, та же учительница говорит другому ученику, что он «надежда школы», то это тоже своеобразный ярлык, ибо здесь, как и в первом случае, есть направленность на программирование ученика, которому в дальнейшем ничего не остается делать, как подтверждать, что он «надежда школы». И в первом, и во втором случае идет ограничение свободного развития ребенка.

Примеры штампов и ярлыков, перекрывающих развитие человека: «Ты ничего не понимаешь», «Ты дурак», «Ты ничего не умеешь», «От тебя я не ожидаю ничего хорошего» и т. д. Примеры несколько другого рода: «Пионер — всем ребятам пример». «Советский человек — это звучит гордо».

Побудительные программы. Эти программы, в отличие от программ запрета, содержат указание на совершение какого-либо действия, причем это указание обычно дается в довольно жесткой форме. Примеры: «Учись только на отлично», «Обязательно слушайся старших» и т. п. Казалось бы, ничего особенно вредного в этих программах нет, но, как и другие, они лишают человека свободы, «автоматизируют» его, что, конечно, не может быть воспринято положительно.

Жизненные сценарии. Если не вдаваться в подробности, то условно можно все жизненные сценарии разделить на сценарии победителя и неудачника.

Эти сценарии обычно закладываются родителями. В том случае, когда родители любят часто повторять выражения типа: «Я сделал все, что мог, но обстоятельства оказались сильнее», «Мне все время не везет», «Что подделаешь — жизнь такова», то можно сказать, что у ребенка будет формироваться сценарий неудачника. Все сказанное выше несколько условно, так как на самом деле на программирование ребенка влияет целый комплекс причин, не только слова родителей, но и их мысли, эмоции, поступки, соотношения между внутренним и внешним, единство между словом и делом и многое другое.

Ключевые фразы сценария победителя: «Было трудно, но я все же сделал это», «Все в порядке, препятствия нам нужны для того, что бы их преодолевать» и т. п.

Взрослому человеку важно осознать, какой сценарий был заложен ему, в идеале убрать из себя этот сценарий (даже если это сценарий победителя, он все равно ограничивает свободу) и дальше уже самому определять свой жизненный сценарий, быть хозяином своей судьбы.

Как же происходит программирование ребенка? Психологи выделяют следующие основные способы:

1. Многократное повторение фразы, подкрепленное эмоциями.

2. Метод «кнути и пряника». Родители или воспитатели поощряют материально или эмоционально нужное для них поведение ребенка и наказывают за то, что он ведет себя не так, как им надо.

3. Подражание. Ребенок подражает родителям, и чем сильнее он любит родителей, тем сильнее ему будет закладываться стереотип поведения родителей.

4. Отождествление. Психологи заметили, что существует один интересный защитный механизм психики. Его суть заключается в том, что мы пытаемся отождествиться с источником страха. Вследствие действия этого механизма очень часто у родителей, жестоко относящихся к детям, вырастают агрессивные и склонные к насилию дети, хотя, казалось бы, все должно быть наоборот.

5. Отрицание. Особенно это проявляется у подростков, которые пытаются вырваться из-под навязываемых родителями программ через их отрицание. Однако, становясь самоцелью, отрицание, по сути, тоже превращается в программу.

## 2.4. Влияние родителей на становление характера ребенка

С самого раннего детства ребенок подсознательно впитывает все проявления поведения родителей, которыми они живут. Сюда входят поведенческие программы, установки, запреты, ценностные ориентиры и т. п. Поскольку эти программы считываются неосознанно, они откладываются в подсознании, и в дальнейшем дети, чаще всего не осознавая природу своего характера, поведения, реакций, живут ими. Поэтому в очень большой степени особенности характера детей можно предположить, зная характеры родителей.

Страница 39 из 134

Другим важным фактором являются нереализованные желания родителей. Желая детям всего лучшего, родители чаще всего подходят со своими мерками и предлагают детям реализовать то, что сами не смогли. И если это программирование происходит в течение всего детства, то к восемнадцати-двадцати годам ребенок уже делает выбор, подсознательно выполняя эту программу. К. Юнг по этому поводу писал: «Как правило, вся жизнь, которую не удалось прожить родителям, в силу сложившихся обстоятельств передается по наследству детям, т. е. последние вынуждены вступить на путь жизни, который должен компенсировать неисполненное в жизни родителей».

Отрицательное влияние родителей на становление характера ребенка обычно проявляется в следующих наиболее типичных ошибках воспитания (о некоторых ошибках родителей мы уже говорили выше):

1. Незнание.
2. Обманы.
3. Родительские долги.
4. Давление на ребенка.
5. Выполнение определенных функций за ребенка.
6. Неприродные установки в отношениях родители-дети.
7. Влияние окружающей обстановки.
8. Подражание поведению родителей.
9. Использование детей в качестве аккумулятора сексуальной энергии.

Незнание. Незнание есть утверждение силы фактов, которые не проверены и не проработаны на опыте. Желание контролировать детей, подчинить их своей власти, не потеряв веры и престижа, вынуждает взрослых давать некомпетентные советы. Ребенок воспринимает этот совет как истину и выстраивает на нем свое мировоззрение. Но приходит момент, когда это знание проверяется на практике и не находит подтверждения, и тогда ребенок начинает не верить вам и сомневаться в вашем знании, накладывая на это свою обиду. В подростковом возрасте он может заявить, что вы ему врили всю жизнь, а он от этого страдал.

Что заставляет взрослого подчиняться незнанию? Отсутствие личного опыта и желание,

чтобы ребенок жил так, как живет взрослый, заманивая его в сеть «правильного», с его точки зрения, образа жизни. Как это убирать у взрослых? Постарайтесь обращать внимание на то, что вы говорите. Ловите себя в моменты, когда в ваших словах звучит не истина, а желание поменять ситуацию так, как вам удобно. Это один из признаков незнания по отношению к другим.

**Обманы.** Недоверие ребенка к родителям в основном появляется из-за несправедливого отношения к ребенку, обманов (мелких и крупных), сокрытия информации (не объяснение определенных поступков с ссылкой: ты еще мал, не дорос, чтобы это понять).

Обманывают взрослые двумя путями: сознательно и бессознательно.

**Бессознательное вранье:** на просьбу ребенка купить игрушку вы, думая о своем, машинально отвечаете, что нет денег, завтра и т. д. Ребенок ждет завтра, а картина повторяется. У него формируется представление, что мир несправедлив по отношению к нему, что все люди врут, что врать общепринято, поэтому лучше никогда не выдавать своих истинных чувств людям.

Еще больше ребенок разуверится в вас, если узнает, что вы сознательно обманули его в результате действий, непонятных для ребенка и корыстных для родителей. У него формируется представление, что он ничто, если уж его родители, которые говорят, что он самый любимый, так поступают с ним. Если на вопрос о том, почему с ним так поступают, ответить агрессией, то у ребенка может сформироваться подсознательная программа подчинения кому-либо (в основном подкрепляемое страхом наказания).

**Родительские долги.** Многие взрослые перекладывают на детей свои долги, незаконченные миссии, неисполненные желания. Это в основном делается бессознательно. Но за эти действия взрослые всегда расплачиваются:

1. Когда дети подрастают, то начинают винить взрослых во всех своих ошибках, так как родители не обеспечили, не дали должного воспитания, свободы, опыта, денег и т. д.

2. Болезнями от тех сил, представителю которых он передал долги, тем самым задержав выполнение их собственной задачи на земле.

**Давление на ребенка.** Давление на ребенка со стороны родителей происходит из-за желания управлять, при неумении управлять другими средствами, и проявляется в следующих формах:

- Давление через наказание с помощью морального и физического превосходства (повышенный голос, поведение, жесты и т. д.).

- Давление через авторитет наказания (расскажу папе, бабушке, милиционеру и т. д.). Такая форма в будущем может перерасти в страх перед сильнейшим.

Имея больше жизненного опыта, взрослые могут заранее предугадывать следствия различных действий. Когда ребенок собирается совершить какое-либо действие нужно безэмоционально рассказать ему, каковы могут быть последствия, но право выбора оставить за ним.

Ребенок скорее всего в силу своей напористости поступит по-своему, но по прошествии нескольких таких ситуаций он уже будет прислушиваться к вашему мнению.

**Выполнение определенных функций за ребенка.** В такой ситуации происходит отбор права выбора у ребенка и родители получают энергию от приятных ощущений ребенка. Так рождается лень — отсутствие энергии для решения жизненных проблем.

Когда вы делаете что-либо вместо ребенка, то, получая от него благодарность за это, вы приучаете получать результат, ничего не делая.

Страница 40 из 134

Не допустить этого можно, только если вы с раннего детства приучаете ребенка к ответственности за свои действия, доверяете ему выполнение отдельных поручений.

Ребенок, в силу обстоятельств выполняющий работу, которую ранее делали за него, сильно напрягается. Ему приходится бороться с собой до тех пор, пока эта борьба не станет для него образом жизни. Чем старше человек, тем труднее это делать.

Для того чтобы ребенок начал делать то, что раньше не делал, от родителей требуется

большое терпение, любовь, понимание, безэмоциональность, ведь при этом иногда надо будет применять наказание, силу, внушение. Существует метод нестандартных ситуаций, когда вы через общественность высмеиваете какое-либо негативное качество ребенка, заставляя его тем самым измениться. Этот прием следует применять очень осторожно, чтобы не замкнуть в ребенке затаенную злобу.

Неприродные установки в отношениях родители-дети. Мы часто слышим, что конфликты между детьми и родителями неизбежны, и верим этому. В основе конфликтов лежат, пожалуй, две главные причины — несовпадение интересов и гордыня. Мы постоянно убиваем в себе ученика, который мог бы учиться у природы, у детей, возмнив себя наместником Бога на земле.

Мы так привыкли друг к другу, что нам кажется, что мы знаем все о своем ребенке, что он нам ничего нового рассказать не может. Зачем же прислушиваться к нему? Тем самым мы перекрываем себе источник очень ценной информации.

Налаживание отношений между ребенком и родителями — процесс медленный и нелегкий, но в результате созревают благодарные плоды — дружба, взаимопонимание. Старайтесь понимать ребенка, спускайтесь на его уровень восприятия мира, чтобы пожить его ценностями. Очень важно со стороны родителей уважать ребенка как личность и соблюдать заключаемые договоры.

Влияние окружающей обстановки. Живя в определенной семейной обстановке, ребенок привыкает к тем правилам взаимоотношений, которые царят в семье. Он усваивает те энергии, которые в ней циркулируют. Все это происходит из-за того, что ребенок вынужден жить в такой обстановке и не может изменить ее, поскольку в противном случае он не впишется в семейный эгрегор. Это инстинкт самосохранения. Если это продолжается постоянно, то у ребенка в подсознании складывается единственная модель поведения в семейных ситуациях, к которой он обращается, уже будучи взрослым и выстраивая свои отношения с собственными детьми.

Это может продолжаться до тех пор, пока какой-то неожиданный внутренний или внешний толчок не поможет выйти из-под воздействия данной программы отношений.

Старайтесь показывать ребенку разнообразные модели поведения или объяснять, что такое поведение принято только у вас, а другие ведут себя так, как принято у них, и не обязательно все должны поступать одинаково.

Старайтесь не навешивать ярлыков на ваших детей, ибо ребенок станет тем, кем вы его назовете.

Подражание поведению родителей. Отличие данного типа ошибок от изложенного выше состоит в том, что в данном случае ребенок ориентируется на авторитет, который сильнее его, который является для него эталоном. Сознание сразу же говорит ему: живи и будь таким, а подсознание фиксирует все ваши привычки, наклонности, качества. Ребенок подражает своему авторитету во всем, поэтому, родители, ведите себя так, чтобы не ужаснуться, увидев однажды свое отражение в ребенке.

Использование детей в качестве аккумулятора сексуальной энергии. Родители — первые, кто начинает ласкать и нежить ребенка. Обычно это неповторимые ласки, идущие только от одного источника. Поскольку ребенок не половозрел, он не может ощутить сексуальное возбуждение. Но он точно знает, что такое приятно, нежно, грубо, больно. Детская сексуальность имеет связь отец-дочь, мать-сын. Если супружеская пара не может найти гармонию в своих отношениях, то мать начинает воспитывать из сына идеального для нее мужа, а отец из дочери — идеальную жену. Подрастая, ребенок бессознательно ищет в мире то, что испытывал в детстве. Он ищет аналог своего родителя противоположного пола. В этот момент он может перестать подпитывать родителя. Родитель в таком случае устанавливает дома террор: никуда не пускает ребенка, постоянно за ним следит. Детям говорят, что они малы для этого, что это грязное дело и т. д.

Родители оценивают избранников своих детей, примеряя их на себя и сравнивая с собой. Отсюда извечная напряженность в отношениях с тещами и свекровьями.

Избежать этого можно, установив нормальные гармоничные отношения между супругами. Тогда не нужен будет аккумулятор сексуальной энергии в виде ребенка.

## 2.5. Природная суть ребенка

Немецкий бальнеолог и физиотерапевт Ламперт разделил всех людей на две группы. К первой группе относятся лица с медленной реакцией на раздражители. Это спокойные, рассудительные люди, которые не спешат делать выводы и стараются достаточно их обосновать. Они склонны к логическим размышлениям, математике, абстрактным обобщениям, инертны, выжидательны, замкнуты, люди долга. Их отличает хорошее самообладание. Они расчетливы, излишне строги и деспотичны.

Страница 41 из 134

Вторая группа объединяет людей, сильно и быстро реагирующих на внешние воздействия, склонных к увлечениям. Это большие энтузиасты, в науке — творцы новых идей. Они указывают новые пути, предоставляя разработку деталей людям, относящимся к первой группе. На все раздражители они отвечают быстрее, острее, чем представители первой группы.

Конечно, эта классификация носит несколько условный характер. Тем не менее некоторое представление о природной сути человека она дает. Итак, назовем представителей первой группы «инертными» людьми, а представителей второй группы людьми «активными».

Причина активности или инертности кроется в разнополюсности чакр (энергетических центров), возникающих у человека при рождении (предлагаемая ниже теория дается на основе учения Гуру Ар Сантэма). У людей, названных нами «активными», чакры направлены на получение эмоциональной энергии от других людей, ибо необходимой им энергии в природе не очень много. «Инертные» люди, напротив, получают энергию от природы, и их главная направленность — сберечь эту энергию. Все это совсем не означает, что «активные» люди — это люди плохие, а «инертные» — хорошие (или наоборот). Если допускать примитивный оценочный подход, то и в первой, и во второй группе хороших и плохих людей будет поровну. Важно же не это, а то, насколько каждый из нас соответствует своей природной сути, ибо действия человека против своей природы — причина множества заболеваний.

«Активность» или «инертность» присущи человеку с самого рождения — этим и объясняется то, что у одних родителей могут быть совершенно разные по своей сути дети.

К сожалению, природная суть ребенка мало учитывается при воспитании. Подавляющее большинство родителей воспитывают детей, «подгоняя» их под свои мерки. И получается, что если мама, к примеру, человек «инертный», а ребенок — «активный», она его воспитывает как человека «инертного», не думая о том, что как раз это ребенку и не подходит.

Еще хуже, когда родители, имеющую отличную от ребенка природную суть, осуждают его за то, что он не такой, как они. Всеми правдами и неправдами они пытаются переделать ребенка, не понимая, что тем самым они пытаются «переделать природу». Иногда родителям это удается. Но последствия такого насилия над природой обычно бывают самыми печальными. Во-первых, человек, который ведет себя не по своей природной сути, не получает необходимой ему энергии или же получает ту энергию, которая ему не нужна, вследствие чего часто и серьезно болеет. Во-вторых, такому человеку чрезвычайно сложно самореализоваться и найти себя, свое место в жизни.

Единственный совет, который в данном случае можно дать всем родителям: поймите природную суть своего ребенка и не пытайтесь его переделывать. Позвольте ему быть самим собой.

## 2.6. Темпераменты

Темперамент — это врожденный тип нервной системы, определяющий уравновешенность и подвижность психических процессов. Темперамент человека окрашивает все его психические проявления, но отражает в основном динамические аспекты поведения. Свойства темперамента устойчивы и присущи человеку от рождения. По всей видимости, это так же, как и «активность» и «инертность», о которых мы говорили выше, связано с направленностью чакр. Различают четыре основных типа темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик (ниже мы поговорим и о девяти типах врожденного темперамента новорожденного по классификации С. Чесс и А. Томас).

«В чистом виде» темпераменты редко проявляются, однако тот или иной тип нервной системы у каждого человека преобладает. Также следует отметить и то, что темперамент с возрастом изменяется (во многом благодаря воспитанию и воздействию социальной среды).

Родителям в процессе воспитания ребенка желательно учитывать его темперамент — это поможет избежать многих ошибок.

Поговорим теперь подробнее о каждом из четырех видов темперамента (характеристика в основном дана по К. Динейке и М. В. Бениаминовой).

Сангвинический темперамент (уравновешенный). Ребенок-сангвиник — активный, энергичный, подвижный, обладающий хорошей приспособляемостью к изменяющимся условиям жизни. Сильный, уравновешенный, легко возбуждается и успокаивается. Общителен, жизнерадостен, предприимчив, остроумен, впечатлителен.

Несмотря на активность, движения ребенка-сангвиника нерезкие, а мимика живая, но в то же время спокойная. Говорит достаточно быстро, громко. Настроение ребенка ровное, спокойное, без резких переходов. Быстро засыпает и легко просыпается. Без особых трудностей переходит от подвижных игр к спокойным занятиям. Быстро находит товарищей в любой обстановке. Сангвиник может одинаково хорошо руководить и подчиняться, быстро забывает обиды, сравнительно легко переживает неудачи.

Нервная система сангвиника очень податлива, чем и объясняется его способность переключаться с одного занятия на другое. Однако это качество имеет и отрицательную сторону: ребенок часто меняет игрушки; слишком большое разнообразие интересов может привести к тому, что ни одно из дел он не будет доводить до конца; могут проявиться легкомысленное отношение к делу и переоценка своих возможностей; имея много товарищей, у него может не быть ни одного друга. Поэтому задача родителей — формирование у ребенка-сангвиника устойчивости, постоянства, целеустремленности.

Страница 42 из 134

Интересное дело повышает продуктивность сангвиника, если такого дела нет, он может стать вялым, скучным. В общении легко меняет свои привязанности, может быстро увлечься и так же быстро потерять интерес. Эмоции легко возникают и легко сменяются, преобладает оптимистический взгляд на мир.

Еще одно качество ребенка-сангвиника — послушание — имеет как плюсы, так и минусы. Такой ребенок может послушаться кого угодно, поэтому желательно прививать ему некоторую критичность. Под критичностью в данном случае я понимаю не осуждение кого-либо, а понимание того, что жизнь окрашена не только в светлые, радостные тона, но и достаточно часто — в темные.

Холерический темперамент (легковозбудимый). Ребенок-холерик характеризуется повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. Все реакции такого ребенка бурные. Легко раздражается и не скоро успокаивается. Всегда резко реагирует на малейшие неудобства. К примеру, мокрая пеленка или крошка на простыне могут легко вызвать неудержимый плач вплоть до посинения.

У детей-холериков выразительная мимика, движения резкие, речь быстрая и громкая. Они не просто смеются, а хохочут, не сердятся, а приходят в ярость.

Энергичен, но недостает самообладания, вспыльчив, часто агрессивен, прямолинеен в

отношениях с людьми. Нетерпелив, не умеет сдерживать свои желания, ждать. Легко увлекается каким-то делом, но быстро пресыщается им (особенно если деятельность однообразная и требует усидчивости). Склонен перетрудиться и временно истощиться.

Малыши-холерики любят подвижные игры, стремясь исполнять в них главную роль. Игр, где необходима сдержанность, они стараются избегать. Холерики с трудом засыпают, сон у них беспокойный, они быстро просыпаются и сразу включаются в обычный ритм жизни. В компании с детьми они очень шумливы, могут быть вспыльчивы.

Активность холерика — качество весьма ценное, если, конечно, проявляется полезным увлечением (подвижные игры, занятия спортом, технические увлечения и т. п.). Но следует помнить, что ребенка-холерика не желательно постоянно водить за руку, все ему запрещать и по любому поводу читать нравоучения (впрочем, это не стоит делать по отношению к любым детям) — это может привести к тому, что его активность исчезнет и он превратится или в послушное орудие чужой воли, или станет бороться с любыми требованиями взрослых (даже справедливыми), т. е. у него разовьется стойкий негативизм.

Холерик легко возбуждается, его трудно успокоить и уложить спать, так как у него слабый процесс торможения. Бывает, что малыш перегружен впечатлениями, очень хочет спать, но ложиться отказывается, уверяя родителей, что он не устал. В таких случаях ребенок нуждается в щадящем режиме. Желательно ограничивать до умеренного количества все, что возбуждает (кино, телевидение, музыку, шумные игры). За два часа до сна для такого ребенка полезно организовать спокойные игры. К таким детям не следует применять наказания, связанные с лишением движений; сидение, укладывание в кровать (кровать — это место сна, а не наказания) и т. п. Крайне нежелательны окрики, угрозы — от этого возбуждение еще больше усиливается.

Возбудимым детям полезны все занятия, развивающие сосредоточенное внимание, например, настольные игры (но не соревновательного характера), рисование, лепка — все, что требует усидчивости и терпения. Рекомендуются игры с внезапной остановкой или игры, в которых холерик должен выполнять приказы, а не руководить товарищами, к чему он всегда стремится.

Желательно, чтобы у ребенка-холерика были какие-либо обязанности по дому (выносить мусор или мыть посуду и т. п.), которые бы он систематически выполнял. Таких детей полезно учить правилам общения: говорить спокойно, не перебивая друг друга; просить, а не требовать; извиняться, если нагрубил. Но здесь есть маленькая хитрость: всего этого следует добиваться не сразу после поступка, а позже, когда возбуждение стихнет. Следует помнить и о том, что сдержанность к детям приходит не сразу. Поэтому родителям не стоит очень уж переживать по этому поводу — с возрастом у ребенка скорее всего появится умение управлять собой.

Нужно отметить, что воспитывать детей-холериков следует очень терпеливо и гуманно. Репрессии и нажим подчас вызывают ненависть воспитуемых.

Меланхолический темперамент (слабый). Меланхолик — отличается высокой эмоциональной чувствительностью и ранимостью. Слабый, легко тормозимый, скоро истощается и медленно восстанавливается. Несколько замкнут, с трудом приспосабливается к переменам, нерешителен.

У детей-меланхоликов слишком сильная реакция на слабые раздражители. Они очень чуткие, ранимые. Маленький ребенок не кричит, а попискивает, не смеется, а улыбается, не просит, а жалостно смотрит на желаемое. Он малоактивен, стремится к спокойной, не требующей усиленного движения деятельности.

Излишне фиксирует внимание на трудностях, повышенно зависим от мелких повседневных воздействий. Обидчив, не уверен в себе, тревожен. Избегает публичных выступлений, часто внушаем, склонен к пессимистическим оценкам.

Страница 43 из 134

Ребенок-меланхолик, даже обладая хорошими знаниями, может отвечать медленно, плохо, нерешительно, создавая впечатление незнающего. Такой ребенок старается играть один или с



товарищем, которого хорошо знает.

Чувства меланхолика глубокие, длительные, но внешне он их проявляет слабо. На резкое к нему обращение внешне может не реагировать — иногда это принимается за безразличие. Бывает, что родители в таких случаях утверждают: «Ему говорить бесполезно — все равно не поймет». Но так говорить не только вредно (у ребенка создается негативная установка по отношению к себе), но и несправедливо: ребенок молчит именно потому, что у него возникли сильные чувства и он находится как бы в заторможенном состоянии. Взрослый этот инцидент может скоро забыть, а ребенок будет еще долго переживать, не спать.

Дети-меланхолики не выдерживают длительных раздражений (шум, новые лица), устают. Бывает так, что ребенку читают сказку и через некоторое время он начинает смотреть по сторонам, отвлекаться. Если взрослые делают ему замечание, то он имитирует внимательное слушание, но уже не в состоянии понять то, о чем ему говорят, и если его об этом спросить, то ответить он не сможет, что и дает повод родителям думать или даже заявлять ребенку: «Забыл, не понимаешь, совсем нет памяти!» Но дело не в плохой памяти, просто ребенок устал.

На формирование навыков и привычек у меланхоликов уходит много времени, так как это им дается с трудом. Но если уж привычки сформировались, то они обязательно будут прочными, устойчивыми и в дальнейшем контролировать их не понадобится. Отмечено, что меланхолика трудно переучивать. Если, например, он научился держать ложку или вилку неправильно, то на исправление этой привычки понадобится много времени.

Ребенка-меланхолика следует постепенно приучать к умеренному шуму (ограждая от сильного), спокойному отношению к новым лицам. Такой ребенок любит играть один, поэтому, обучая его коллективизму, нужно подключать к его играм вначале одного товарища, а затем постепенно расширять круг играющих. Особенно полезны для меланхоликов спорт, соревновательные игры — они не только развивают двигательную активность, но и учат упорству, стойкости, преодолению трудностей.

Для воспитания работоспособности взрослый должен помогать ребенку действиями и советами. Например: «Ты устал, давай сделаем так: ты отдохнешь, я а пока буду строить, а ты посмотришь» или «Помоги мне, я одна никак не справляюсь».

Меланхолики обычно бывают очень отзывчивыми, деликатными, чуткими. Родителям желательно научить такого ребенка избегать чрезмерного самокопания и воспоминаний об обидах. Он должен научиться переключать внимание на оказание помощи другим в трудовой и бытовой сферах. В свободное время ему следует увлекаться активной деятельностью. Если ребенка одолевает меланхолия, то полезно выполнить комплекс физических упражнений и принять контрастный душ.

Флегматический темперамент (медлительный). Ребенок-флегматик — сильный, спокойный, уравновешенный. Для него характерна медленная смена возбуждения и торможения. Терпелив, выдержан, обладает большим самообладанием, вынослив. Малообщителен, медлителен, не любит перемен в своей жизни, недостаточно гибок, ему требуется время для раскачки, для переключения на другой вид деятельности. Замедленно приспосабливается к новым ситуациям.

В раннем детстве малыш с таким темпераментом много спит, а проснувшись, лежит спокойно, редко плачет или смеется. Засыпает он быстро, просыпается с трудом. После сна некоторое время остается вялым. Все реакции нечеткие: мимика слабая, смеется и плачет тихо, движения не резкие, речь медленная, с паузами между словами и предложениями. Медленно реагирует на любые воздействия, к какому-либо делу приступает не сразу. В состоянии долго, не уставая заниматься однообразным делом.

Поведение флегматика устойчивое — его трудно вывести из себя. Привычки и навыки у него формируются долго, но сформировавшись, становятся устойчивыми.

Когда ребенка-флегматика отдают в детский сад, он долго приспосабливается к новому режиму, трудно расстается с родителями, не играет с детьми, неохотно знакомится с новыми людьми. В привычной обстановке без принуждения тщательно и аккуратно выполняет

правила поведения, порученное дело всегда доводит до конца.

В отношении детей-флегматиков крайне нежелательно применять замечания типа: «Опять копаешься!», «Быстрее, не возись!» Ребенок ведь не виноват, что он от природы медлителен. К тому же окрики, являясь сильным раздражителем, еще больше тормозят его действия.

Еще одна ошибка родителей — если ребенок медлителен, они часто пытаются делать все за него: одевают, убирают игрушки и т. п., чтобы ускорить его действия. Но следует понимать, что такие действия родителей мешают развитию самостоятельности ребенка и могут вызвать неуверенность в собственных силах, стремление избегать всего, что связано с понятием «быстро». Это может даже привести к тому, что ребенок никогда не станет подвижным. После многократных упражнений в различных видах деятельности (одевание, умывание и т. д.) сама собой появится быстрота действий и ребенок будет стремиться к этому.

Страница 44 из 134

Флегматику полезны любые игры соревновательного характера, но ему нужно помочь научиться побеждать.

Дети-флегматики часами могут сидеть, перекладывая игрушки с места на место, не беспокоя родителей. Это, возможно, удобно для родителей, но не слишком хорошо для ребенка, так как подобное поведение не развивает движения и реакции у ребенка остаются замедленными, а игровая деятельность не совершенствуется. Чтобы предотвратить все это, нужно побуждать флегматиков к выполнению движений, иначе может развиваться лень.

Хорошо, если флегматик дружит с расторопным, подвижным ребенком, но при этом следует ненавязчиво контролировать их отношения, ибо более инициативный ребенок может превратиться в вечного командира, а флегматик — в вечного подчиненного.

Флегматик обладает уравновешенным набором эмоций и активности, но его следует приучать пускать их «в ход» не на сбавленных парах, ибо он может попасть в разряд тех, кто «к добру и злу постыдно равнодушен». Сам по себе настрой умиротворения может постепенно затянуть в обломовщину (есть, пить и спать).

Также детям-флегматикам очень важно привить привычку быть деятельными и отзывчивыми.

## 2.7. О врожденном темпераменте

У каждого ребенка есть определенные индивидуальные качества, свойственные только ему. Это доказали исследования американских ученых Стеллы Чесе и Александра Томаса. Приведенные в книге данные объясняют, почему одних детей легче растить, чем других. Исследования Чесе и Томаса доказали, что некоторые дети больше склонны к осложнениям и их труднее воспитывать.

Уже у новорожденного ребенка специалисты выделяют девять темпераментов. Эти темпераменты — самые главные характеристики ребенка — в основном сохраняются у него и в дальнейшем. Они могут быть в какой-то степени видоизменены, «Улучшены» или «ухудшены», но в целом остаются свойственными человеку всю жизнь. Это следующие темпераменты:

1. Уровень активности — степень наследственной моторной активности, определяющая, активным или пассивным является ребенок.

2. Ритмичность (регулярность или нерегулярность) — предсказуемость таких функций, как голод, тип питания, выделений, ритма цикла сон-бодрствование.

3. Приближение или удаление — это тип естественной реакции ребенка на такие новые стимулы, как незнакомая еда, игрушка или человек.

4. Приспособляемость — скорость и легкость, с которыми ребенок способен видоизменить свое поведение в ответ на изменение окружающей среды и структуры.

5. Интенсивность — количество энергии, используемой при выражении эмоций и настроений.

6. Порог реактивности — уровень интенсивности стимула, требуемого для того, чтобы проявилась нужная реакция.

7. Качество настроения (положительный настрой в противовес отрицательному) — веселый, приятный, радостный, дружелюбный характер по контрасту с неприятным, капризным, крикливым, недоброжелательным поведением.

8. Способность отвлекаться — степень влияния посторонних помех на способность концентрировать внимание на своей линии поведения.

9. Интервал внимания и настойчивость — продолжительность времени, в течение которого ребенок сосредоточен на активной деятельности, и продолжительность активности в случае возникновения препятствий.

Как вы, наверное, заметили, 3-й, 4-й, 5-й и 7-й типы темперамента играют наиболее решающую роль при определении того, насколько будет легко или трудно вырастить ребенка и заботиться о нем. Ребенок с высокой степенью реактивности («птичка»), ребенок, склонный замыкаться при изменении ситуации («улитка»), ребенок, с трудом приспосабливающийся к новым ситуациям («черепаха»), или ребенок, у которого обычно плохое настроение («нытик») — эти дети крайне подвержены стрессам, особенно при завышенных родительских ожиданиях. К сожалению, именно этим детям, как правило, достается меньше любви и привязанности со стороны взрослых.

Итак, новорожденных, о которых сложнее заботиться, которых тяжелее растить, можно назвать «трудными» детьми. Такие дети требуют от родителей гораздо больше внимания и любви. Родители «трудных» детей при условии, что они относятся к ребенку доброжелательно и с любовью, принимают его таким, как есть, хоть и столкнутся с определенными сложностями в воспитании, но скорее всего успешно с ними справятся. Впрочем, родительская любовь и принятие важны и для «легких» детей, подмечено, что у «легких» детей не любящих матерей больше осложнений в жизни, чем у «трудных» детей любящих матерей. Вывод из вышесказанного следующий — тип темперамента, несомненно, необходимо учитывать, но нет ничего важнее безусловной любви и принятия в воспитании детей, независимо от того, «трудные» они или «легкие».

## 2.8. Возраст детей и методы воспитания

Учитывая все возрастные особенности развития ребенка на Востоке используют следующие виды отношений:

- до 5 лет — ребенок-царь;
- от 5 до 14 лет — ребенок-слуга;
- от 14 — ребенок-друг.

Ребенок-царь. Что значит «царь»? Это ситуация — когда многое допустимо в жизни ребенка. Прощаются неграмотные поступки, терпят капризы, удовлетворяется огромное количество желаний, родители совершают уступки. Зачем это делается? Невозможно научиться читать, не зная азбуки. Как можно учить ребенка чему-то, если он даже не знает, что это вообще есть? И ребенок, познавая мир, влезает в огромное количество ситуаций; для него мир — это непрерывное познание и искание. В это время у ребенка не сформировалось личностное восприятие мира и он как губка впитывает в себя весь опыт — положительный и отрицательный. Считается, что в это время человек получает 50 % всей жизненной информации. И чем больше вы покажете ребенку, тем более развитым станет он в дальнейшем. В это время ребенок интуитивен и не загрязнен. Чем больше вы будете показывать мир не со своей стороны, а с разных точек зрения, тем в дальнейшем ребенку будет легче жить, понимать мир, тем он будет более развитым и свободным. Часто, не осознавая, вы влияете своим мировоззрением, поступками, привычками на формирование личности ребенка и не всегда в лучшую сторону.

Страница 45 из 134

Ребенок-слуга. Далее идет возраст становления личности, и ребенок старается выбрать не

то, что ему предлагают, а то, что он желает. Здесь у ребенка главный критерий — чтобы мне было хорошо и никакого дискомфорта. За этим состоянием ребенок идет напролом, не считаясь с другими детьми и окружающим миром, применяя при этом весь жизненный опыт и личную силу.

Вот тут требования к ребенку обязаны подняться. И в связи с этим задача родителей теперь — объективно смотреть на ситуации, в которых действует ребенок. К объяснениям и наказаниям следует прибегать в зависимости от поворота ситуации и линии поведения ребенка в ней. Воспитание должно происходить без накладки личных качеств по отношению к мировоззрению ребенка и без явной антипатии к нему, в состоянии справедливости и безэмоциональности. Быть слугой — не значит подчиняться. Быть слугой — значит уметь отвечать за свои поступки, за их качество, за их целостность. Воспитывать слугу — не значит устраивать террор. Необходимо научить ребенка видеть и выбирать свой собственный путь в отношении к людям. Помочь ребенку отойти от крайностей в поведении и найти середину можно, только показав ребенку другую крайность и ее недостатки. А в это время постарайтесь научить ребенка видеть ситуации в перевернутом виде, т. е. ставить его на место других, развивая события и показывая, что могло бы произойти, если бы он или, наоборот, другие вели бы себя по-иному. Необходимо чтобы ребенок всегда видел или осознавал последствия своих поступков.

Ребенок-друг. Это время, когда ребенок превращается в юношу или девушку. Основной критерий — осознанность. Ребенок вполне может отвечать за свои поступки, он — осознающая личность. Вы уже перестаете ему приказывать и указывать. Для ребенка вы уже не угроза наказания, ибо он в себе чувствует силу и знание. Теперь родители должны давать как можно больше советов, подкрепленных фактами и примерами (если об этом просят или согласны их выслушать). Подросток уже сам способен развивать дальнейший ход события, а ваша задача как друга предупредить о неверных шагах. К вашим советам ребенок начнет прислушиваться только тогда, когда он, выслушав совет, поступит по-своему и убедится в правильности вашего прогноза. Быть другом очень тяжело. Дружба всегда проверяется предательством. Если вы накладываете на дружбу свои личностные интересы, то вы поступаете корыстно. Дружба проявляется в делах. В дружбе надо уметь любить, стараться видеть ситуацию наперед и помогать другу. Если ребенок признает в вас не наставника, а друга, то он будет вас любить и уважать.

## 2.9. Типы детских характеров

*Ребенок-кумир.* Основной критерий такого отношения к ребенку незаслуженные слава, почести награды. Ребенок остался в состоянии ребенок-царь. В этом случае выполняются любые капризы ребенка и воспитатель попадает в зависимость от него. Ребенок начинает привыкать к такому отношению к своей персоне. Когда по мере взросления требования к нему изменяют, а линию поведения нет, то ребенок, привыкший к комфорту, выраженному в финансовом благополучии, преклонении, действиях за него, отвергая эти требования, может пойти по пути легкого зарабатывания денег, чтобы с их помощью завоевывать уважение сверстников. Вот почему даже в очень «благополучных» семьях бывают «неблагополучные» дети.

*Ребенок-бунтарь.* Воспитание такого характера связано с отсутствием твердости в поведении родителей. Постепенно осваивая мир, ребенок «проверяет», что можно, а что нельзя, и задача родителей твердо придерживаться объявленных принципов. В противном случае чадо по мере взросления будет пробовать все более и более изощренные способы давления на родителей. И если они шаг за шагом отступают, ребенок вырастет не признающим никаких авторитетов и рамок бунтарем. Недаром говорят: «Командовать может тот, кто умеет подчиняться». И став родителями, такие люди также не смогут правильно выстроить отношения с детьми.

*Ребенок-параноик.* Ребенок в раннем детстве часто пользуется нечеткостью своих «пределов», чтобы защитить себя от стресса и боли если они слишком сильны и он не способен справиться с ними. Он дает выход болезненным ощущениям, когда переполнен ими. Этот механизм получил название «параноидного». Крайний случай такого поведения — клиническая паранойя, называемая в обиходе «манией преследования». Люди облегчают себе жизнь, обвиняя других. На языке психологии это называется проекцией. Спроецировав свои негативные эмоции на окружающих, ребенок чувствует себя немного лучше, ведь это не он такой плохой, а мир вокруг. На ранней ступени развития, когда ребенок не способен увязывать, уравнивать свои эмоции, некоторые из них его очень страшат. Ребенок проецирует их во вне, от чего чувствует себя лучше. Взамен мир становится страшнее. И только эмоциональная поддержка родителей, их забота уменьшат остроту боли, ярость и отчаяние у ребенка. Тогда ему незачем притворяться, что эти эмоции вне его, они станут в достаточной мере управляемыми, и он опять присвоит их, овладеет ими. Вырастая, такой человек при любом столкновении, в любом споре становится в позу невинного, «хорошего» и пробует всю вину переложить на другого — «плохого». И чем прочнее «увязли» люди на этой ступени развития, тем больше им надо «чернить» окружающих, чтобы «обелить» себя; тем меньше у них связь с реальностью, тем ближе они к клиническим параноикам, к мании преследования. По-видимому, их родители в свое время пропустили эту ступень развития, они вовремя не получили поддержки родителей, которые и сами пугались плохих эмоций.

Страница 46 из 134

*Ребенок-депрессант.* Часто в семьях с сердобольными мамами, не позволяющими детям самостоятельно преодолевать трудности, вырастают дети, не способные переживать огорчения, бороться с трудностями. Это происходит потому, что в детстве по первому же крику недовольства ребенка родители старались оградить его от всех проблем. Жалоба на жизнь — скрытое желание переложить на плечи других свои проблемы, знак депрессии. А родители, ограждающие детей от всех огорчений, сами склонны перекладывать свои проблемы на других.

*Ребенок-конформист.* Если в семье приняты очень строгие правила поведения, очень узкие границы деятельности для ребенка, то ребенок, каждый раз сталкиваясь с необходимостью расширить эти границы, отступает перед силой и авторитетом родителей, что ведет к подавлению инициативы и желания что-то доказать, в итоге развивается конформизм. У ребенка подавляется сила воли, и он не может жить без того, кто отдает приказы. Его суть — подчиняться. Он потерял свою личность, точнее, у него ее забрали. Возможность выбора для него — это наказание, он не знает, что делать, он боится, он не компетентен. Про таких говорят: родители сильные личности, а сын — соплик, бесхарактерный. Ребенок всю жизнь будет бояться того, кто сильнее. И когда у него самого появятся дети, то его тезисом в воспитании будет: «Я не желаю тебе того, что я испытал». Лишь потому, что подсознательно он боится протянуть кошмар детства.

## 2.10. Ступени развития ребенка

С первых дней жизни ребенок обучается жить у своих родителей, все приобретенные при этом навыки понадобятся ему во взрослой жизни. От того, чему он научился, во многом зависит его будущая жизнь. Весь этот детский опыт можно разделить на несколько ступеней.

На первой ступени ребенку предстоит узнать неизменную преданную любовь матери, иначе, став родителем, он не сможет правильно относиться к детям.

На второй ступени, когда в ребенке просыпается тяга к независимости, свободе, воле, рядом с родительской любовью необходим контроль со стороны отца. В это время ребенок получает уроки самодисциплины и власти.

На третьей ступени ребенок узнает, что такое «братья» и «сестры», что такое друзья, что такое «делиться», что такое «постоять за себя». Часто дети, единственные в семье, не умеют

общаться с противоположным полом и со своими сверстниками.

На четвертой ступени необходимо обрести независимость от родителей, здесь важную роль играют друзья, компания, которые поддерживают и помогают обрести независимость.

## Часть третья

### Развитие тела

#### 3.1. Питание детей

Еда в жизни человека играет огромную роль и может подарить ему, с одной стороны, здоровье и долголетие, а с другой — болезни и преждевременную старость. Все зависит от того: что мы едим, как едим, как много едим, в какое время и даже с кем едим и что при этом думаем.

Что же дает пища человеку, кроме состояния удовольствия от ее поглощения?

Часть пищевых веществ мы используем как строительный материал. Наше тело, кажущееся таким цельным, непрерывно обновляется. Одни клетки умирают, им на смену появляются новые. Скорость возобновления зависит от вида клеток и общей интенсивности обменных процессов. В среднем наша плоть почти полностью обновляется за 4–5 лет.

Помимо чисто пластических веществ, через пищу поставляются и «вспомогательные» соединения, обеспечивающие протекание многих реакций, влияющих на иммунитет и прочие функции.

Пища служит главным источником энергии человека. Органические вещества, которые содержатся в продуктах, окисляясь, высвобождают свои скрытые силы — химическую энергию. За счет нее мы поддерживаем температуру тела, двигаемся, синтезируем необходимые вещества. Можно сказать, что питание — это материализованная энергия, она входит в человека в виде пищи, преобразуется в нем и исходит в совершенно другом виде — в физической, эмоциональной, интеллектуальной деятельности.

То, насколько хорошо человек умеет преобразовывать энергию пищи в другие виды энергии, насколько его пищевой рацион полезнее для его физического и душевного здоровья, во многом зависит от того, как он питался в детстве, какое отношение к питанию было в семье, насколько разнообразным, естественным и природным был рацион питания, в какой степени родителям удалось воспитать в ребенке культуру питания.

#### Общие рекомендации по питанию детей

1. Самое главное — максимальное разнообразие пищи, обеспечивающее поступление в организм всех необходимых питательных веществ. Для ребенка особенно важно, чтобы растущий организм получал в достаточном количестве витамины и минеральные вещества.

2. Старайтесь, чтобы ребенок не делал из еды культ, но и не относился к ней пренебрежительно.

3. Постарайтесь выбрать в зависимости от индивидуальных особенностей наиболее подходящий для вашего ребенка рацион. Есть хорошая поговорка: «То, что для одного лекарство, для другого яд». Так же и с продуктами, и диета, прекрасно подходящая ребенку вашей знакомой, для вашего сына или дочери может оказаться совсем даже неподходящей.

Страница 47 из 134

4. Не заставляйте детей есть, когда им не хочется. Даже если вы думаете, что они голодны.

5. Не заставляйте детей есть то, что им не хочется. Если вкус ребенка не извращен и обмен веществ еще не нарушен, то стоит поинтересоваться, что бы он хотел съесть.

6. Не подгоняйте детей: «Ешь скорее!», «Ну, что ты там тянешь!» и т. п. Даже если вы опаздываете, то вред от опоздания будет несравненно меньшим, чем тот вред, который

нанесет спешка не только системе пищеварения, но и психике ребенка.

7. Не предлагайте детям еду, если они находятся в состоянии сильного эмоционального переживания, а также когда ребенок устал, когда он замерз или перегрелся, полон страха или гнева, при лихорадке, болях.

8. Ребенок зачастую интуитивно чувствует, какие продукты нужны его организму в данный момент. Прислушайтесь к его желаниям.

9. Старайтесь не использовать пищу (обычно для этого используют сладости) в качестве поощрения, вознаграждения за хорошее поведение. Также не стоит использовать еду (те же сладости) в качестве утешения — это может привести к тому, что уже взрослый человек при возникающих у него неприятностях будет стремиться найти утешение в еде, что в большинстве случаев и приводит к ожирению.

10. Специалисты по натуральному питанию не рекомендуют есть до полного насыщения. Приучите ребенка к тому, что всегда лучше недоесть, чем переест. Научите его вставать из-за стола с ощущением, что он еще мог бы что-то съесть.

11. Корректируйте рацион в зависимости от климатических и сезонных условий. Летом лучше ориентироваться на холодную пищу (комнатной температуры), зимой — больше на горячую (теплую). Весной и летом нужно увеличивать количество растительных продуктов. В холодное время года следует добавлять в рацион пищу, богатую белками и жирами.

12. Не ругайте ребенка, если он съел что-либо, на ваш взгляд, вредное. Вред от критики порой может быть больше, чем вред от тех продуктов, которые вы считаете бесполезными для ребенка.

13. Очень важно чтобы ребенок ел свежую пищу. Рекомендуется готовить только на один раз, ибо, если пища постоит хотя бы несколько часов, в ней начинаются процессы брожения и гниения.

14. Положительный эмоциональный фон во время еды весьма полезен. В то же время очень плохо влияют на процесс пищеварения отрицательные эмоции, различные переживания и выяснения отношений.

15. Научите ребенка тщательно пережевывать пищу (в комке пища не усваивается). Твердую пищу необходимо пить, а жидкую есть. Считается, что в то время, когда пища находится во рту, из нее извлекается прана (жизненная энергия). Тщательное пережевывание пищи очень важно и с физиологической точки зрения.

16. Поговорка: «Завтрак съешь сам, обед раздели с соседом, а ужин отдай врагу» скорее всего далека от истины. В Западной Европе в средние века была распространена поговорка: «Вставать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 — значит удлинить жизнь в десять раз по десять». Отдохнув во сне, наш организм не нуждается сразу же по пробуждении в большом количестве пищи. Поэтому утром не предлагайте детям слишком обильный завтрак, лучше всего ограничиться легким перекусом.

17. По возможности старайтесь строить пищевой рацион ребенка так, чтобы поддерживать щелочную среду в его организме, а для этого стремитесь к тому, чтобы на одну часть кислой пищи приходилось две части щелочной (см. Приложение 1).

18. Старайтесь ограничить в пищевом рационе ребенка продукты, богатые холестерином.

19. Лучше всего включать в пищевой рацион ребенка те овощи и фрукты, которые растут в вашем регионе, ибо они находятся в биологическом равновесии с организмом ребенка.

20. Ужинать рекомендуется не позже чем за два часа до сна. В идеале к моменту засыпания желудочное пищеварение должно закончиться и пища в основном перейти в кишечник.

21. Желательно избегать контрастных температур за одну еду (мороженое и горячий шоколад).

22. Лучше есть теплое, чем холодное. Лучше холодное, чем горячее. Наши внутренности не имеют точных и оперативных терморецепторов. Ими являются — губы, язык, небо и глотка, но постоянное употребление горячей пищи приводит к тому, что эти рецепторы перестают работать так, как надо. А ведь примерно при 39,5 °C начинают разрушаться ферменты пищеварительных клеток, а выше 40 °C — сами клетки. Исходя из вышесказанного можно

сделать вывод, что, отказавшись от горячего, мы прибавим себе здоровья и, естественно, много лет жизни.

23. Желательно исключить (или ограничить) так любимые многими детьми (и не только детьми) десерты. Сладкое после основной пищи вызывает процесс брожения в желудочно-кишечном тракте.

24. В процессе тепловой обработки продуктов, конечно, многое теряется, но тем не менее чистого сыроедения следует избегать. Идеальная пропорция между сырой и вареной пищей — 70 % и 30 %.

25. Если вы включаете в пищевой рацион ребенка мясную пищу, то старайтесь подавать к мясу как можно больше зелени и овощей.

25. Старайтесь, чтобы у ребенка не возникла привычка много пить непосредственно перед, во время и после приема пищи.

Страница 48 из 134

26. Детям, особенно маленьким, не рекомендуется пить напитки типа кока-колы. Подобного рода напитки содержат много сахара, а также кофеин, являющийся возбуждающим средством. Не удивительно, что многие замечают тот факт, что колы не очень хорошо утоляют жажду. Но это еще полбеды. Кроме того, подобные напитки наносят вред зубам и могут привести к избыточному весу. Лучшие напитки для детей свежеприготовленные натуральные фруктовые соки или не подслащенный фруктовый чай.

27. Детям до полутора лет конфеты лучше не давать. В качестве лакомств ребенку в этом возрасте можно предложить мармелад, зефир, пастилу, джемы, повидло, мед (у некоторых детей мед может вызвать аллергию).

28. Малышам дошкольного возраста можно в качестве лакомства предлагать халву, в которой имеются такие минеральные вещества, как калий, кальций, магний, фосфор, железо, а также витамин РР.

29. Специалисты по питанию советуют ограничивать употребление детьми шоколадных конфет и чистого шоколада. Чем позже ребенок начнет есть шоколад, тем лучше (дошкольникам не рекомендуется вообще). Кроме того, следует учитывать, что сейчас много шоколадных подделок, в которых дорогое масло-какао заменено на дешевые кондитерские жиры. Лучше покупать немецкий, английский, швейцарский, французский и российский шоколад.

30. Бытует мнение, что выздоравливающему ребенку полезно пить куриный бульон. На самом деле это не так. Ведь в бульон обычно попадают самые вредные химические вещества, содержащиеся в мясе, такие как креатин, креатинин и др. Кроме того, в последнее время в мясе нередко содержатся различные химические препараты (используемые для увеличения веса), которые при варке мяса переходят в бульон и наносят ущерб здоровью ребенка. Например, антибиотик тетрациклин вываривается из куриной тушки следующим образом: после тридцатиминутной варки он в мышцах бройлера сохранялся в виде следов, а еще через 30 мин полностью переходил в бульон. Комментарии излишни.

31. Старайтесь соблюдать принятые Всемирной организацией здравоохранения «золотые правила» безопасного приготовления пищи:

а) отдавайте предпочтение продуктам, подвергшимся обработке: например, покупайте пастеризованное, а не сырое молоко (однако сырые продукты полезнее, поэтому я бы все-таки советовал отдавать предпочтение им, но только в том случае, когда вы уверены в их качестве — М.З.);

б) тщательно готовьте пищу: болезнетворные бактерии погибнут только в том случае, если все составные части пищи нагревать до температуры не менее 70 °С;

в) приготовленную пищу лучше съесть немедленно: ее охлаждение до комнатной температуры ведет к размножению микробов — и чем дольше ожидание, тем выше риск;

г) хранить пищу следует очень тщательно: либо она должна остаться горячей — выше 60 °С, либо храниться при температуре 10 °С и ниже; пищу для детей хранить вообще не рекомендуется; не следует помещать в холодильник большое количество горячей пищи,



поскольку она не успеет достаточно быстро охладиться;

д) перед употреблением пищу, которая какое-то время хранилась, нужно вновь подогреть до температуры не ниже 70 °С;

е) не допускайте контакта между сырой пищей и приготовленной: заражение может наступить как вследствие прямого соприкосновения, например когда сырая куриная тушка лежит рядом с приготовленной к столу птицей, так и опосредованно, в частности через нож, которым сначала резали сырое мясо, а затем — вареное;

ж) мойте руки неоднократно: их нужно тщательно вымыть перед приготовлением пищи и после каждого перерыва; кроме того, руки нужно вымыть, когда вы переходите от приготовления одного вида пищи к другому;

з) кухонные поверхности следует содержать в абсолютной чистоте: нельзя забыть ни одного «пятнышка», которое может служить источником бактерий; одежду, которая вступает в контакт с пищей, необходимо регулярно менять и кипятить перед повторным использованием (на мой взгляд, эта рекомендация, так же как и предыдущая, несколько спорна. Полная стерильность может быть так же опасна, как и отсутствие стерильности. Как всегда, лучше всего — «золотая середина» — М.З.);

и) защищайте пищу от насекомых, грызунов и других животных: лучшая защита для пищи — закрытые контейнеры;

к) большое значение для предотвращения пищевых отравлений имеет чистая вода: если возникло сомнение в ее качестве, то воду лучше прокипятить, прежде чем добавлять ее в блюдо или изготовить лед.

## 3.2. Витамины и минеральные вещества

Как отмечалось выше, для растущего организма очень важно получать в достаточном количестве витамины и минеральные вещества. Это важно для детей в любом возрасте, но два случая хотелось бы оговорить особо:

1. В первые годы жизни ребенку необходимо обеспечивать достаточное количество витаминов Л и О, кальция и железа для того, чтобы у него развивались кости, зубы и кровь.

2. Особое внимание наличию в ежедневном пищевом рационе витаминов и минеральных солей (особенно кальция) должно уделяться в 11–12 лет для девочек и 12–14 лет для мальчиков — время полового созревания.

Страница 49 из 134

Ниже вашему вниманию предлагаются сведения о различных витаминах и минеральных веществах и перечень продуктов, в которых они содержатся.

### Витамины

**Витамин С** (аскорбиновая кислота). Дефицит витамина С в организме очень опасен. Его значимость для здоровья и увеличения продолжительности жизни объясняется тем, что он участвует в создании и оздоровлении соединительных тканей.

Этот витамин выполняет множество важных функций. Без его участия не обходятся окислительно-восстановительные процессы в организме. Под влиянием витамина С повышается эластичность и прочность кровеносных сосудов. Вместе с витамином А он защищает организм от инфекций, блокирует токсичные вещества в крови. Ему «подвластны» простудные заболевания; если использовать аскорбиновую кислоту на разных стадиях, кашель и насморк не перейдут в хронические формы. Для этого надо в течение суток принимать по 50 мг витамина через каждые полчаса.

Витамин С не синтезируется организмом человека и должен систематически поступать с продуктами питания, иначе в первую очередь начинают страдать стенки кровеносных сосудов. Аскорбиновая кислота содержится во многих свежих овощах и плодах, но наиболее

ею богаты зелень петрушки и укропа, помидоры, черная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые и картофель.

Значительная часть аскорбиновой кислоты разрушается при неправильной кулинарной обработке продуктов. Варить их надо в закрытой посуде, причем закладывают овощи в уже закипевшую подсоленную воду.

**Витамин В<sub>1</sub>** (тиамин). Витамин В, содержится во многих продуктах растительного и животного происхождения, но больше всего тиамин в дрожжах, хлебе грубого помола, бобовых, ячмене, овсе, фасоли, спарже, картофеле, почках, печени, мозге животных, говядине, баранине и яичной желтке. Недостаток витамина В, в пищевом рационе появляется главным образом в тех или иных нарушениях функций мышц и нервной системы.

Очень часто нарушения пищеварения, и в частности запоры, являются следствием недостаточного содержания витамина В. Чтобы избавиться от подобного рода недугов, необходимо есть хлеб из муки грубого помола и каши из недробленных круп.

**Витамин В<sub>2</sub>** (рибофлавин). Больше всего его содержится в мясе, печени, молоке, сыре, твороге и курином яйце, капусте, свежем горохе, яблоках, миндале, зеленой фасоли, помидорах. Достаточно много рибофлавина в стручках бобовых, в зародыше и оболочках пшеницы, ржи, овса. Недостаток витамина В<sub>2</sub> приводит к головным болям, снижению аппетита, утомляемости; в более тяжелых случаях она проявляется в нежелательных изменений конъюнктивы глаз, кожи и нервной системы.

**Витамин В<sub>5</sub>** (пантотеновая кислота). Недостаток этого витамина в организме вызывает различные нарушения обмена веществ: дерматиты, депигментацию, прекращение роста и др. Основные пищевые источники этого витамина: дрожжи, печень, молоко, яичный желток, зеленые части растений.

**Витамин РР** (ниоцин). Недостаток этого витамина в пище является причиной заболеваний кожи, желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Участвует ниоцин, или, как его еще иногда называют, никотиновая кислота, в образовании гемоглобина эритроцитов. Наиболее доступными источниками ниоцина служат хлеб из муки грубого помола, крупы, печень, сердце, почки, мясо убойного скота, бобовые овощи, рыба. Особенно его много в пивных и пекарских дрожжах и в сушеных белых грибах.

**Витамин В<sub>6</sub>** (пиридоксин). Недостаток В<sub>6</sub>, тем более авитаминоз В<sub>6</sub> — явление довольно редкое. К нему может привести длительное отсутствие в пищевом рационе молока и молочных продуктов, особенно у людей, страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Чаше всего при недостаточности В<sub>6</sub> появляется тошнота, снижается аппетит, повышается возбудимость и возникает такое заболевание кожи, как сухой себоррейный дерматит.

Основные источники В<sub>6</sub> — молоко, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, мясо и субпродукты, куриное яйцо, рыба, хлеб из муки грубого помола. В зависимости от возраста и рода занятий взрослый здоровый человек должен получать с пищей в сутки 2–3 мг пиридоксина.

**Витамин В<sub>12</sub>** (цианокобаламин). Витамин В<sub>12</sub> в организме человека принимает участие во многих обменных реакциях. При его недостатке в рационе может развиваться тяжелая форма малокровия. Чтобы этого не случилось, достаточно, чтобы в пищевом рационе были следующие продукты: молоко, творог, мясо, сыр, печень убойного скота и некоторых видов рыбы.

По некоторым данным, риску недостаточности этого витамина подвержены дети вегетарианцев на полном грудном вскармливании. Такая недостаточность может привести к раздражительности ребенка, малой прибавке в весе и, возможно, даже к отставанию в умственном развитии. Поэтому мамам-вегетарианкам в период кормления ребенка грудью желательно в умеренных количествах употреблять и мясную пищу.

**Витамин Р** (рутин, цитрин). Витамин Р вместе с аскорбиновой кислотой участвует в важнейших для организма человека окислительно-восстановительных процессах.

Недостаточность витамина Р — причина крайне нежелательного повышения проницаемости кровеносных сосудов. Естественная потребность в витамине Р вполне восполняется наличием в пищевом рационе чая, citrusовых, отвара сушенного шиповника. Много его также в рябине, грецких орехах, черной смородине.

Страница 50 из 134

К этой группе водорастворимых витаминов относятся также витамин Н (биотин), фолацин, или фолиевая кислота, витамин В<sub>5</sub> (пангамовая кислота), пантотеновая и парааминобензойная кислоты. Как правило, потребность в этих витаминах восполняется обычным рациональным питанием.

Не менее важную группу составляют жирорастворимые витамины А (аксерофтол), D (кальциферол), Е (токоферол) и витамин К.

**Витамин А.** Витамин А нормализует обмен веществ, участвует в процессе роста, предохраняет от поражений кожу и слизистые оболочки. Некоторые врачи называют этот витамин «первой линией обороны против болезней» и считают, что его надо принимать в 3–4 раза больше нормы.

Витамин А влияет на устойчивость ребенка к инфекциям, состояние его кожи, слизистых оболочек, зрение.

Недостаток его в пище проявляется нарушением функции органов зрения (вплоть до появления «куриной» слепоты), снижением сопротивляемости организма к инфекционным болезням, ороговением слизистых оболочек ряда органов и кожи. Витамином А наиболее богаты печень трески и убойного скота, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир. Провитамин А — каротин — вещество, из которого организм человека синтезирует витамин А В довольно больших количествах он содержится в моркови, сладком перце, облепихе, шиповнике, зеленом луке, петрушке, щавеле. Есть провитамин Л также в абрикосах, шпинате, салате.

Передозировка витамина А у беременных женщин может привести к развитию врожденных дефектов плода.

**Витамин D** (кальциферол). Витамин D необходим для свертывания крови, для нормальной работы сердца, регуляции возбудимости нервной системы. Некоторые глазные болезни и виды артрита излечиваются с помощью этого витамина. Кальциферол участвует в процессе образования и роста костной ткани.

Способен синтезироваться в коже человека, но при обязательном облучении ее солнцем или ультрафиолетовым (кварцевым) облучателем (в организме светлокожих людей витамин D образуется в 2 раза быстрее, чем у людей со смуглой кожей). Разумеется, поступает этот витамин и с продуктами питания, но в сравнительно небольших количествах. Больше всего витамина D в яичном желтке, печени убойного скота и сливочном масле. При нарушении синтеза витамина D и нерациональном питании прежде всего страдает костная ткань, так как недостаточность витамина D проявляется снижением количества в костной ткани обязательных для нее минеральных веществ. У детей это состояние называется рахитом.

Избыток витамина D приводит к заболеванию почек. Поэтому нежелательно давать ребенку витаминные препараты в неограниченном количестве.

**Витамин Е.** Витамин Е известен как «витамин плодовитости», поскольку он необходим для воспроизведения потомства. Кроме того, он обеспечивает нормальное функционирование сердечной мышцы.

Авитаминоз Е у человека не описан, а недостаточность проявляется угнетением половых желез, мышечной дистрофией, нарушением целостности эритроцитов. Этим витамином богаты зародыши злаковых культур, в частности пшеницы, зеленые части овощей и ряда дикорастущих растений, подсолнечное масло. Есть они также в других растительных маслах (кроме оливкового), яичном желтке, печени убойного скота, мясе, сливочном масле и молоке.

**Витамин К.** Этот витамин — обязательный и неперенный участник механизма свертывания крови. При недостатке его в пище снижается свертываемость крови, что проявляется кровотечениями. Витамином К богаты белокочанная и цветная капуста, томаты,

тыква, свиная печень. Немало его в моркови, свекле, картофеле, бобовых, пшенице и овсе. Сбалансированное питание круглый год восполняет потребность человека в этом витамине.

Следует отметить, что витамины в плодах и овощах распределены неравномерно. В кожуре свежих огурцов и плодов цитрусовых их почти вдвое больше, чем в мякоти. А вот мякоть яблок, айвы, груш и картофеля содержит витаминов значительно больше, чем их кожица. В помидорах и сладком перце насыщенность аскорбиновой кислотой и провитамином А убывает от основания к их верхушке.

Иногда причиной бессонницы, повышенной раздражительности и ряда других болезненных состояний является неумеренное потребление витаминных препаратов. При избытке витамина D кальций выводится из костной ткани и она начинает размягчаться, как, например, и при недостаточности витамина D. Перенасыщение организма витамином А может привести к отравлению. Избыток одного из витаминов группы В, а именно фолиевой кислоты, неблагоприятно сказывается на функции надпочечников. Следовательно, любые витаминные препараты надо употреблять, соблюдая осторожность.

### Минеральные вещества

Большое влияние на здоровье человека оказывает наличие в его пище разнообразных минеральных веществ. Существует около 100 минералов, из них около 20 необходимы человеку. Для успешного функционирования человеческого организма ему необходимо постоянное пополнение запаса минеральных веществ.

Минеральные вещества — важнейшие неорганические компоненты питания человека — подразделяются на три группы. Первую из них макроэлементы — составляют железо, магний, калий, кальций, натрий, фосфор. К микроэлементам относят йод, фтор, марганец, алюминий, бром, цинк, никель, мышьяк, кобальт, кремний. Главными представителями третьей группы — ультрамикроэлементов — являются золото, свинец, ртуть, серебро, радий, рубидий. Последние вещества отличаются не только малым содержанием в обычных продуктах питания, но и токсичностью, если их потреблять в сравнительно больших дозах.

Страница 51 из 134

**Железо.** Железо незаменимо в процессах кроветворения и внутриклеточного обмена. Примерно 55 % железа входит в состав гемоглобина эритроцитов, около 24 % участвует в формировании красящего вещества мышц, а примерно 21 % откладывается «про запас» в печени и селезенке. Суточная потребность в железе восполняется обычным сбалансированным питанием. Однако у многих людей наблюдается недостаточность этого микроэлемента. Основная причина в том, что железо не всегда хорошо усваивается. Всасываемость железа в кишечнике человека обычно не превышает 20 % общего его содержания в смешанном пищевом рационе. Трудноусвояемым является железо, присутствующее в мясе и крупяных блюдах. Также железо не всасывается в кишечнике при наличии щавелевой и фитиновой кислот. Для того чтобы железо лучше усваивалось, необходимы витамины С и В.

Дети в первые годы жизни интенсивно растут, и потому для развития их органов и тканей, в том числе и для увеличения массы крови, требуется железо, его запасов в организме немного. Недостаточность железа в питании детей может привести к анемии, повышенной раздражительности, ухудшению аппетита.

Наиболее богаты железом сушеные грибы, печень и почки убойного скота, персики, абрикосы, рожь, зелень петрушки, картофель, репчатый лук, тыква, свекла, яблоки, айва, груши, фасоль, чечевица, горох, толокно, гречневая крупа, куриное яйцо, шпинат, зеленые овощи, ботва молодой репы, горчица, кресс-салат, листья одуванчика, сухофрукты.

**Магний.** Магний — неперенный участник ферментативных процессов, обеспечивающих биосинтез белков и обмен углеводов. Он также обладает успокаивающим, сосудорасширяющим и мочегонным действием, способствует должному поддержанию тонуса стенок кровеносных сосудов и усиливает процессы торможения в коре головного

мозга. Потребность в магнии составляет у женщин при беременности и лактации — 1000–1200 мг; у детей до 3-х лет — 140, от 4 до 6 лет — 220, от 7 до 10 лет — 300 и от 11 до 13 лет — 400 мг.

Больше всего магния содержат продукты растительного происхождения, особенно пшеничные отруби, соевая мука, сладкий миндаль, грецкие орехи, горох, пшеница, многие крупы, абрикосы, белокочанная капуста.

**Калий.** Калий — обязательный участник многих обменных процессов. Важное значение имеют ионы калия в поддержании автоматизма сокращения сердечной мышцы — миокарда. Калиево-натриевый «насос» обеспечивает выведение ионов натрия из клеток и замену их ионами калия, что в свою очередь сопровождается выведением избыточной жидкости из организма.

По сравнению с другими продуктами калия больше всего в сушеных абрикосах, инжире, апельсинах, мандаринах, картофеле (500 г картофеля обеспечивают суточную потребность), сушеных персиках, репе, шиповнике, черной и красной смородине, бруснике, землянике, арбузах, дыне, сое, алыче, свежих огурцах, брюссельской капусте, грецких и лесных орехах, зелени петрушки, изюме, черносливе, ржаном хлебе, овсяной крупе.

**Кальций.** Кальций непосредственно участвует в самых сложных процессах, например, таких, как свертываемость крови. Кроме того, длительный недостаток кальция в пище нежелательно сказывается на возбудимости сердечной мышцы и ритме ее сокращений.

Несмотря на то что в питании большинства людей вполне достаточно кальцисодержащих продуктов, очень многие страдают от недостаточности кальция. Причина в том, что кальций тяжело усваивается. Именно поэтому организму необходима помощь в усвоении необходимого количества кальция.

Прежде всего следует отметить, что кальций теряется при термической обработке (например, при варке овощей — 25 %). Потери кальция будут незначительны, если вода, в которой варились овощи, идет в употребление.

Необходимо также помнить, что всасываемость кальция в кишечнике затрудняется фитиновой кислотой, которой больше всего в ржаном хлебе, и щавелевой кислотой, имеющейся в изобилии в щавеле, какао. Затрудняется утилизация кальция пищей, богатой жирами. «Врагами» кальция являются тростниковый сахар, шоколад и какао.

Самым легкоусвояемым является кальций молока и молочных продуктов (за исключением сливочного масла) в сочетании с овощами и фруктами. Козье молоко богаче кальцием, чем коровье. Для удовлетворения суточной потребности достаточно 0,5 л молока или 100 г сыра. Кстати, молоко не только является прекрасным источником кальция, но и способствует усвоению кальция, содержащегося в других продуктах.

Очень важным для усвоения кальция является присутствие в рационе витамина D, который нейтрализует действие различных антикальцирующих веществ и является регулятором фосфорно-кальциевого обмена.

Высоким содержанием кальция отличаются свежее и сквашенное молоко, творог, сыры, фасоль, соя, хрен, зелень петрушки, репчатый лук, толокно, урюк и курага, яблоки, сушеные персики, груши, сладкий миндаль, яичный желток.

**Натрий.** Основным поставщиком его является поваренная соль. Натрий участвует в образовании желудочного сока, регулирует выделение почками многих продуктов обмена веществ, активизирует ряд ферментов слюнных желез и поджелудочной железы, а также более чем на 30 % обеспечивает щелочные резервы плазмы крови.

Страница 52 из 134

**Фосфор.** Преобладающая его часть (до 80 %) сосредоточена в костной ткани, поэтому обмен фосфора, кальция и магния тесно связан.

Наиболее богаты фосфором молоко, творог, сыры, белые сушеные грибы, яичный желток, грецкие орехи, многие крупы (особенно рис), соевая мука, пшеничный хлеб, редис, зеленый горошек, урюк и курага, изюм, говядина и говяжья печень, мясо кролика, почки убойного скота. Фосфор, содержащийся в продуктах животного происхождения, усваивается лучше,

благоприятно влияет на нервную систему, особенно при напряженной умственной работе.

**Сера.** Сера в организме человека — неперенная составная часть клеток, тканей органов, ферментов, гормонов, в частности, инсулина важнейшего фермента поджелудочной железы и серосодержащих аминокислот. Довольно много ее в нервной, соединительной, костной тканях. Пополнение организма серой обеспечивается правильно организованным питанием, в которое включают мясо, куриное яйцо, овсяную и гречневую крупы, мучные изделия, молоко, сыры, бобовые овощи и капусту.

**Йод.** Почти половина его у человека находится в щитовидной железе, так как йод является важнейшим компонентом вырабатываемого ею гормона — тироксина. При длительном недостатке йода в пище развивается зобная болезнь. При сочетательном дефиците в рационе йода, меди, кобальта и марганца нарушается обмен витамина С, а также снижается количество эритроцитов в крови. Детям нужно больше йода, чем взрослым, так как дефицит йода может привести к неправильному росту и задержке умственного развития.

Довольно много йода содержат морская капуста, кальмары, креветки, морская рыба, салат-латук, лук репчатый и порей, дыни. Есть он также в хлебобулочных изделиях, в некоторых плодах, овощах, а также в молоке и молочных продуктах.

**Марганец.** Активно влияет на обмен белков, углеводов и жиров. Важной также считается способность марганца усиливать действие инсулина и поддерживать определенный уровень холестерина в крови. В присутствии марганца более полно утилизируются организмом жиры.

Сравнительно богаты марганцем крупы (в первую очередь овсяная), фасоль, горох, говяжья печень и многие хлебобулочные изделия, которыми практически восполняется суточная потребность человека в марганце.

**Кобальт.** Недостаточное его потребление проявляется некоторыми нарушениями функции центральной нервной системы, малокровием, снижением аппетита. Кобальт способен избирательно угнетать дыхание клеток злокачественных опухолей и тем самым их размножение. С другой стороны, недостаток кобальта в организме может вызвать рак крови.

Кобальт необходим для нормальной деятельности поджелудочной железы, а также для образования красных кровяных телец. Специфическим достоинством кобальта считают его способность в 2–4 раза интенсифицировать противомикробные свойства пенициллина.

Больше всего кобальта содержат говядина, виноград, редис, салат, шпинат, свежий огурец, черная смородина, клюква, репчатый лук, говяжья, особенно телячья, печень, яйца, молоко.

**Медь.** Медь необходима для регулирования процессов снабжения клеток кислородом, образования гемоглобина и «созревания» эритроцитов. Присутствие меди в организме необходимо для эффективности железа, в противном случае железо, накопленное в печени, не сможет участвовать в образовании гемоглобина. Способствует она также более полной утилизации организмом белков, углеводов и повышению активности инсулина.

Интересные исследования провели специалисты Института гигиены питания Минздрава Украины. Изучив питание более чем трех тысяч школьников в разных районах Украины, ученые установили, что рост детей прямо связан с содержанием в их рационе меди. Оказалось, что дети выше среднего роста потребляют ее вполне достаточно, а малорослые — гораздо меньше нормы. Примерно такие же результаты были получены и в ходе экспериментов на животных. У тех из них, которые получали мало этого элемента в сравнении с контрольной группой, обнаружались значительные нарушения в тканях, истончение костей.

Таким образом, стало ясно, что медь играет важную роль в обмене веществ, происходящем в соединительных (кожных, хрящевых и костных) тканях. Ученые пришли к выводу, что при недостатке ее в клетках, из которых развиваются хрящевые и костные ткани, снижается активность ферментных систем и замедляется белковый обмен. Это-то и приводит в результате как к замедлению, так и к нарушению роста костных тканей.

Основные пищевые источники меди: горох, овощи и плоды, мясо убойного скота, хлебобулочные изделия, рыба, печень, орехи, яичный желток, молоко. Кроме того, 1 л воды содержит 1 мг меди.

**Никель.** В сочетании с кобальтом, железом, медью он также участвует в процессах кроветворения, а самостоятельно — в обмене жиров, обеспечении клеток кислородом. В определенных дозах никель активизирует действие инсулина. Потребность в никеле вполне обеспечивается рациональным питанием, включающим в себя мясо, рыбу, хлебобулочные изделия, молоко, фрукты и ягоды.

**Цинк.** Цинк входит в состав ряда важнейших ферментов, обеспечивающих должное течение окислительно-восстановительных процессов и тканевого дыхания, а также в состав крови и мышечной ткани. Специфические последствия длительного недостатка цинка в пище — это прежде всего снижение функции половых желез и гипофиза головного мозга. Чтобы этого не случилось необходимо ежедневно получать с пищей 10–15 мг цинка.

Страница 53 из 134

Больше всего цинка в проращенной пшенице и пшеничных отрубях, мясе гусей, фасоли, горохе, кукурузе, говядине, свинине, курице, рыбе, говяжьей печени. Есть цинк также в молоке, яблоках, грушах, сливе, вишне, картофеле, капусте, свекле и моркови.

**Мышьяк.** Мышьяк препятствует потере организмом фосфора и регулирует фосфорный обмен. Ученые полагают, что некоторые формы аллергии могут быть вызваны дефицитом мышьяка в организме.

Этот микроэлемент содержится во всех продуктах растительного и животного происхождения за исключением сахара. Того количества мышьяка, которое обычно присутствует в растениях, вполне достаточно для человека.

**Ванадий.** Ванадий играет важную роль в повышении защитных функций организма. Он стимулирует движение фагоцитов — клеток, поглощающих болезнетворные микробы и повышающих невосприимчивость к инфекциям.

Биохимические исследования доказали, что в сочетании с другими минеральными веществами ванадий замедляет процесс старения.

**Кремнезем.** Содержание кремнезема в крови крайне незначительно. Тем не менее, когда оно уменьшается, ухудшается психическое состояние человека, повышается чувствительность к изменениям погоды, становятся тонкими и ломкими волосы а кожа теряет эластичность. Кремнезем является составной частью соединительных тканей.

Основные пищевые источники кремнезема: сельдерей, огурцы, листья одуванчика, лук-порей, молоко, редис, семена подсолнечника, помидоры, репа.

**Селен.** Селен необходим для оптимального функционирования иммунной системы. Кроме того, он уменьшает вредное влияние так называемых свободных радикалов. Серьезная недостаточность селена влияет на работу сердца.

Хорошими источниками селена являются рыба и зерновые.

## Питание и развитие интеллекта

Для полноценной деятельности мозга ему необходимо соответствующее питание. Очень важно обеспечить его достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот, которых много в льняном, подсолнечном, оливковом масле, а также в масле ростков пшеницы.

Исследование, проведенное среди школьников американского штата Алабама, показало, что определенные продукты питания влияют на хорошие оценки, улучшают навыки чтения и повышают коэффициент умственных способностей.

Ученые пришли к заключению, что «умными» продуктами являются молоко, йогурт, сыр, хлеб из муки грубого помола, брокколи, рыба, горох, ягоды, сухие бобы, папайя, манго и другие фрукты.

Из минеральных веществ мозгу необходимы фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний. Фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга, сера нужна для насыщения их кислородом.

Очень важно для интеллектуальной деятельности наличие в рационе йода, необходимого для серого вещества мозга. Не меньшую роль в развитии интеллекта играет и цинк.

Эксперименты британских специалистов по питанию установили прямую связь между способностью к изучению языков и концентрацией в мозге этого микроэлемента. У детей, с трудом усваивающих прочитанный текст, был выявлен почти пятидесятипроцентный дефицит цинка в организме. Оказывается, правильно составленная диета (включающая цинкосодержащие продукты) может воздействовать на развитие сообразительности и памяти у детей.

Также мозгу крайне необходимы витамин Е и витамины группы В (особенно В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub> и В<sub>6</sub>).

Особенно полезен для интеллектуальной деятельности витамин С. По расчетам известного французского врача Жан-Мари Бурра, при увеличении концентрации в организме витамина С на 50 % интеллектуальные возможности возрастают на 4 пункта. Тех, кто думает, что для того, чтобы их ребенок стал гением, достаточно давать ему в день большое количество продуктов, содержащих этот витамин, или же в немеренных количествах таблетки аскорбиновой кислоты, придется разочаровать, излишки не усваиваются и вымываются из организма.

Необходим мозгу в больших количествах и кислород. Насыщению мозга кислородом способствуют следующие продукты: картофель, петрушка, мята, хрен, редис, лук, помидоры.

### 3.3. Влияние энергии гун в питании детей

Гуны переводятся на русский язык с санскрита как качества, или силы. И Природа, и человек состоят из трех гун — Саттва, Раджас и Тамас. Вкратце о том, что собой олицетворяет каждая из этих гун. Тамас — это олицетворение темноты и бездействия, инерция. Раджас — деятельность, выражающаяся в притягивании и отталкивании. Саттва — равновесие между Раджасом и Тамасом. В каждом человеке в разных пропорциях присутствуют все три гуны, которые проявляются в разных областях и несут разные состояния. Например, гнев или страсть — это проявление Раджаса. Разного рода депрессивные состояния, тоска, плохое настроение — проявление Тамаса. Духовные подъемы, творческие озарения, любовь — проявления Саттвы.

Если же говорить о гунах применительно к питанию детей, то нужно отметить, что все продукты несут в себе заряды энергии этих трех гун. А эта энергия в свою очередь на клеточном уровне программирует организм ребенка.

Давайте представим, что ребенка все время кормят, к примеру, тамастической пищей. По всей видимости, он вырастет угрюмым, скрытным, вполне возможно, ленивым человеком.

Страница 54 из 134

Если же ребенка кормить все время пищей раджастической, то скорее всего он будет отличаться экспансивностью, горячим темпераментом, страстностью, увлеченностью и другими подобными качествами. Хорошим примером раджастических людей могут быть представители народов Италии, Испании, Грузии и некоторых стран Ближнего Востока.

В том случае, когда ребенок с детства ест в основном пищу саттвическую, то, как утверждают йоги, он вырастет радостным, светлым, духовным и мирным человеком.

Ниже вам предлагается краткий список продуктов (по Читтападу), отнесенных к той или иной гуне. В нем на первом месте стоят самые богатые данной энергией продукты, а к концу ее количество уменьшается.

Саттва, апельсин, манго, цветочная пыльца и живые лепестки цветов, пригодные в пищу, мед, вообще все фрукты, так как они вбирают в себя солнце. Вся зелень — листья, побеги, любые овощи, зреющие на кустах, все зерновые (самые солнцесодержащие — кукуруза, пшено, пшеница), орехи (арахис — меньше). Все сладости (хотя сахар и не очень полезен), которые обожают дети, так как в них много энергии радости.

Раджас: чеснок и лук, мясо диких животных и мясо вообще (жареное), корни женьшеневой группы и их настойки, перец и другие пряности, кофе и какао — это наркотики, которые своей энергией дают мало, но возбуждают в человеке энергию Раджас; корнеплоды — особенно острого вида типа редьки. Все соленое, острое и горькое.



Тамас: китайские блюда — яйца, пролежавшие год в земле и имеющую внутри черную жидковатую массу, соус из креветок и мелкой рыбки, образованный после перегноя всех этих продуктов в земляной яме. Все продукты, где начался процесс распада — подпорченное мясо, лежалые крупы, прогорклое масло, подгнившие овощи, перекисшие и испорченные молочные продукты и т. д. Вся приготовленная тепловым способом еда, хранившаяся не в холодильнике.

Приведенный список, конечно же, далеко не полон. Но уловив общую закономерность, вы и сами сможете относить те или иные пищевые продукты к разным гунам и пользоваться этими знаниями для составления оптимального пищевого рациона своих детей.

### 3.4. Есть ли детям мясо?

Можно привести очень много сведений о негативном влиянии мясной пищи на человеческий организм. Можно привести много фактов, доказывающих преимущество вегетарианства перед мясоедством. Все эти сведения неоднократно упоминались в литературе по питанию. Однако, похоже, что главный недостаток употребления мяса состоит в том, что в мясе на клеточном уровне остается информация о животных инстинктах, страхах, эмоциях. Представьте себе ужас коровы, когда ее везут на бойню. Весь ее ужас, страх, тоска и передается на клеточном уровне тому, кто ест мясо. А мы потом еще удивляемся, казалось бы, беспричинным страхам детей.

Указывая на это негативное воздействие мяса, употребляемого в пищу, на человека, мы тем не менее не призываем переводить всех детей на вегетарианское питание. То, что хорошо для взрослых (а вегетарианство, если в организм поступают все необходимые вещества, безусловно, полезно для здоровья), не всегда полезно для детей.

В питании детей желателен не полный отказ от употребления мяса, а его ограничение. Немецкий профессор М. Хамм рекомендует: «Хорошее правило для детского рациона: один-два раза в неделю — порция мяса, один-два раза — рыба, один-два — яйца и каждый день молоко или молочные продукты».

Недавно учеными Лондонского Королевского колледжа было проведено исследование на тему того, как влияют всякого рода ограничения в питании на умственные способности подростков. Их вывод: абсолютно несовместимы такие понятия, как вегетарианство и подросток, так как при таком питании растущий организм недополучает такие важные элементы, как железо, кальций и цинк. Их дефицит вызывает не только анемию, но и отрицательно влияет на интеллектуальные способности.

### 3.5. Питье воды

Как известно, наша земля на 70 % состоит из воды. Человек — подобие Земли (как и Вселенной), также на 70 % состоит из воды, причем в нашем мозге воды 80 %. Все это говорит о том, насколько важно ежедневное употребление воды. Особенно это важно для детей. Причем родителям следует помнить, что детям (впрочем, и взрослым тоже) нужна именно вода, а не чай, кофе, компот, соки или безалкогольные напитки, которые многие почему-то считают заменителями воды.

Очень важно и то, чтобы вода была чистой. По мнению многих экологов водопроводная вода, которую мы пьем, питьевой не является. Считается, что годится она только для того, чтобы руки помыть и белье постирать.

На водопроводных станциях вода очищается в основном от естественных загрязнений — от механических (песка, ила) с помощью фильтрации и от биологических с помощью обеззараживания. Но наиболее опасные для человека загрязнители, такие как соли тяжелых металлов, компоненты промышленных отходов, органические соединения, фенолы и радионуклиды, а также остатки веществ, которыми воду озонировали и обеззараживали (в

основном хлор), попадают в водопровод, а оттуда к нам в желудок, если мы пьем неочищенную воду.

Страница 55 из 134

Многие думают, что достаточно воду прокипятить и ее можно безбоязненно использовать для питья. Это не совсем так. Кипячение не уничтожает даже всех микробов, не говоря уже о металлах, пестицидах, нитратах, феноле и нефтепродуктах. Поэтому для очищения воды кипячения ее, увы, недостаточно.

Один из способов очищения воды — ее отстаивание. Отстаивать воду нужно не менее 6–7 ч и только после того пить. На дне посуды, в которой вы будете отстаивать воду, будут оседать вредные для организма химические соединения, тяжелые элементы, соли, хлор и т. п. Поэтому, когда в сосуде остается примерно одна треть воды, ее обычно выливают.

Жителям крупных городов еще лучше очищать воду не только путем ее отстаивания, но и с помощью бытовых фильтров для очистки воды. Наиболее подходящи для этой цели фильтры, в которых используется комбинация адсорбционной и ионообменной технологий, что позволяет очищать воду не только от остаточного хлора и органических загрязнений, но и от тяжелых металлов.

Кстати, если вы кормите ребенка мясом, то он нуждается в употреблении воды в большей степени, чем дети-вегетарианцы: она необходимо для того, чтобы вымыть из почек токсины, образовавшиеся после употребления животной пищи.

Можно приучить ребенка пить воду так, как это рекомендуют делать йоги: сразу после пробуждения, вечером, перед сном, и в течение дня за полчаса до еды, примерно по стакану каждый раз, а также всякий раз, когда хочется пить. Считается, что лучше даже пить воды больше, чем это требуется организму, чем меньше (за исключением случаев нарушений водно-солевого обмена). Избыток жидкости повредить не может, он быстро выводится с мочой. Желательно научить ребенка пить воду не спеша, мелкими глотками, смакуя каждый, получая от этого удовольствие.

Некоторые медики рекомендуют пить только кипяченую воду. На мой же взгляд, лучше все-таки употреблять воду отстоянную, так как кипяченая вода уступает по своим свойствам воде обычной. Но если вода в вашем водопроводе сильно загрязнена, то, наверное, лучше воду все-таки кипятить.

#### Советы

1. Если есть возможность, давайте ребенку пить воду из источников и родников (но лучше и ее отстаивать).
2. Пропускайте воду для питья и приготовления пищи через бытовые очистительные фильтры или хотя бы отстаивайте ее не менее 6–12 часов.
3. Ни в коем случае не используйте для кулинарии горячую воду из-под крана. Дело в том, что на ТЭС ее обрабатывают специальными химическими смесями, смягчают. В результате она лишается практически единственных полезных веществ — кальция и магния, становится более агрессивна химически, содержит больше, чем холодная, солей тяжелых металлов.
4. Весьма полезно для ребенка периодически пить талую воду или «холодный кипяток» (способ их приготовления приведен ниже).

### 3.6. Талая вода

В замерзшей, а затем оттаявшей воде изменяется диаметр молекул и они полностью подходят размеру мембраны клетки, благодаря чему химические реакции проходят быстрее и активизируется обмен солей. Поэтому талая вода гораздо легче обычной вступает в реакции с различными веществами и организму не требуется тратить дополнительную энергию на ее перестройку.

Польза талой воды еще и в том, что в ней, в отличие от водопроводной, нет дейтерия — тяжелого элемента, который подавляет все живое и причиняет серьезный вред организму. Учеными установлено, что даже частичное удаление дейтерия освобождает большие энергетические резервы и значительно стимулирует жизненные процессы в организме человека. Талая же вода сама по себе обладает большой внутренней энергией и обеспечивает человеку хорошую энергетическую подпитку. Давая человеческому организму дополнительную энергию, талая вода снижает утомляемость, позволяет обходиться меньшими, чем обычно, количеством пищи и продолжительностью сна.

Особенно полезно давать талую воду детям: школьники, например, становятся более внимательными, сосредоточенными на занятиях, повышается их работоспособность.

Достоинства талой воды:

1. Ускоряет биологические процессы.
2. Омолаживает организм и все его внутренние органы (впрочем, для детей это пока еще не столь важно).
3. Избавляет от аллергии.
4. Укрепляет иммунную систему.
5. Улучшает пищеварение.
6. Снимает усталость.

Существует несколько мнений о том, сколько времени сохраняет талая вода свои полезные свойства: одни утверждают, что 12 ч, другие — что 20 мин, а третьи — что 3–4 мин. В любом случае талую воду нужно выпивать быстро и не следует долго хранить. Удобно готовить талую воду, замораживая ее кубиками в морозильной камере, а затем добавлять эти кубики в воду комнатной температуры. Мутные части льда нужно соскабливать или смывать водой, так как в этих местах скапливаются соли и другие вредные химические соединения.

Чтобы удалить дейтерий необходимо тогда, когда вода начинает замерзать, удалить только что образовавшуюся корочку льда (именно там находится дейтерий, замерзающий в первую очередь). После того как заледенеет основная масса воды, следует ополоснуть застывший кусок под краном холодной воды. Кусок льда должен стать прозрачным, так как вода удалит из льда вредные примеси.

Страница 56 из 134

Есть еще один, более сложный, способ получения талой воды. Небольшое количество воды нагревают до температуры 94–96 °С. Вода еще не кипит, но уже струйками поднимаются пузыри. В этот момент кастрюлю снимают и резко охлаждают, затем замораживают и опаивают воду. Приготовленная таким способом вода проходит все фазы своего круговорота в природе: испаряется, охлаждается, замерзает и тает. Эта вода особенно полезна — считается, что она обладает огромной внутренней энергией.

Несмотря на все «полезности», полностью переходить только на питье талой воды, не рекомендуется. Из всей выпиваемой за сутки воды примерно 30 % должна быть талая, а остальная обычная отстоянная вода.

### **3.7. «Холодный кипяток»**

Получать воду, обладающую большим запасом потенциальной энергии, можно не только путем замораживания. Закипевшая и быстро охлажденная вода в условиях, исключающих доступ атмосферного воздуха, обладает биологической активностью, превышающей в 5–6 раз активность обычной воды и в 2–3 раза снеговой, или талой. Приготовленная таким образом вода дегазируется и не успевает насытиться газами.

«Холодный кипяток» повышает работоспособность, успокаивающе воздействует на нервную систему, быстро впитывается в кожу, смягчает ее. Принимая дегазированную воду, человек легче переносит летнюю жару.

Получить дегазированную воду несложно. Необходимо налить воду в эмалированный чайник и вскипятить, но с открытой крышкой, благо-лзя чему удаляется растворенный в воде воздух. Вскипевшую воду быстро налить в эмалированную кружку и плотно закрыть. Это для того, чтобы воздух вновь не растворился в воде. Затем поставить кружку в блюдо под проточную воду (для охлаждения можно использовать также снег, лед). Через три-пять минут «холодный кипяток» готов. Пить его желательнo сразу, но если хранить воду в герметично закрытой посуде, ее стимулирующая сила практически не уменьшается в течение 5–7 суток.

Дегазированную воду можно употреблять в течение месяца, а затем сделать такой же перерыв.

### 3.8. Чрезмерный вес ребенка — угроза здоровью

Одним из мифов, причем очень распространенным в народе, является миф о том, что полный ребенок — это здоровый ребенок (кстати, в России избыточным весом страдают 26 % мальчиков и 18 % девочек). Увы, это не так. Напротив, лишний вес — это скорее угроза здоровью.

В последнее время достоверно установлено, что избыточная масса тела, накопленная в раннем возрасте, предрасполагает к развитию ожирения. То количество жировых клеток, которое образуется в организме в течение первого года, затем практически не уменьшается, оно может лишь возрастать и действительно возрастает.

У полных детей снижена сопротивляемость инфекциям, нередко повышенные артериальное давление и дневная температура, «мраморная кожа» и нарушение осанки, плоскостопие, искривление ног, отставание в половом развитии. У детей с лишним весом, как правило, тяжело протекают респираторные заболевания. Отмечено, что экземы, крапивницы, риниты у них встречаются в 1,5 раза чаще.

Кроме того, рано или поздно наступает время, когда тучный ребенок начинает страдать из-за своей внешности, особенно если он окружен людьми (дома, во дворе, в школе и т. п.), насмехающимися над его полнотой. В таком случае у ребенка может развиться или чувство неполноценности, неуверенности в себе, или, напротив, агрессивность.

Для того чтобы определить, есть ли у ребенка отложение избыточного жира, устанавливают величину жировой складки на уровне пупка, захватив ее пальцами одной руки. Толщина такой складки более 2–3 см свидетельствует о появлении избыточного жира. Можно воспользоваться и данными, приведенными в табл. 2.

Таблица 2. Средний вес детей (от рождения до 7 лет), кг

Возраст	Мальчики	Девочки
Новорожденный	3,3-3,5	3,0-3,3
1-й месяц	4,1	4,1
2-й месяца	5,0	4,8
3-й месяца	5,8	5,4
4-й месяца	6,6	6,0
5-й месяцев	7,2	6,7
6-й месяцев	7,6	7,4
7-й месяцев	8,0	8,0
8-й месяцев	8,6	8,5
9-й месяцев	9,2	8,9
10-й месяцев	9,7	9,3
11-й месяцев	10,2	9,6
12-й месяцев	10,4	9,8
13-й месяцев	10,6	10,0
14-й месяцев	10,8	10,2
15-й месяцев	11,0	10,4
16-й месяцев	11,2	10,7
17-й месяцев	11,4	10,9
18-й месяцев	11,6	11,2
19 месяцев	11,7	11,2
20-й месяцев	11,9	11,3
21-й месяц	12,1	11,5
22-й месяц	12,4	11,7
23-й месяца	12,7	11,9
2 года	12,9	12,1
2,5 года	13,7	13,0
3 года	14,5	14,3

Возраст	Мальчики	Девочки
3,5 года	15,4	14,9
4 года	17,0	16,5
4,5 года	17,5	17,1
5 лет	19,2	18,6
5,5 лет	19,8	19,4
6 лет	21,5	21,1
6,5 лет	22,3	22,0
7 лет	23,0-25,0	22,8-24,5

*Примечание:* В данной таблице приведены общепринятые средние величины. В зависимости от телосложения и индивидуальных особенностей вес ребенка может отличаться от среднего в ту или иную сторону, поэтому, если показатели веса вашего ребенка не совпадают с приведенными в таблице, не стоит переживать. Только в том случае, если отклонения слишком велики, следует проконсультироваться с врачом.

Еще более точным методом определения того, есть ли у ребенка лишний вес, является сопоставление должного и фактического веса, окружности грудной клетки и роста ребенка. Должные величины веса и окружности грудной клетки рассчитываются по формулам, где Р — рост стоя, см (по А. Дубогаю):

#### Мальчики

##### Вес:

7 лет —  $P \times 0,48 - 33,6$

8 лет —  $P \times 0,43 - 27,6$

9 лет —  $P \times 0,57 - 45,6$

10 лет —  $P \times 0,50 - 36,0$

##### Окружность грудной клетки:

7 лет —  $P \times 0,20 + 37,6$

8 лет —  $P \times 0,41 + 8,90$

9 лет —  $P \times 0,34 + 19,2$

10 лет —  $P \times 0,35 + 16,8$

#### Девочки

##### Вес:

7 лет —  $P \times 0,60 - 49,9$

8 лет —  $P \times 0,42 - 29,9$

9 лет —  $P \times 0,52 - 38,3$

10 лет —  $P \times 0,76 - 71,6$

##### Окружность грудной клетки:

7 лет —  $P \times 0,33 + 20,0$

8 лет —  $P \times 0,45 + 4,80$

9 лет —  $P \times 0,34 + 18,5$

10 лет —  $P \times 0,53 + 7,50$

Близкие результаты фактических и должных показателей веса и окружности грудной клетки ( $\pm 1-2$  кг и  $\pm 1-3$  см соответственно) свидетельствуют о пропорциональном развитии ребенка.

Страница 57 из 134

Что делать для снижения веса ребенка?

## 1. Двигательная активность

Физические упражнения улучшают обмен веществ и способствуют усиленному «сжиганию» жира у тучных детей.

## 2. Талая вода

Мы уже говорили о достоинствах тапок воды, одним из которых и является улучшение обмена веществ, что очень важно при ожирении.

## 3. Закаливание

Закаливание не только укрепляет общую сопротивляемость детского организма, но и улучшает энергетический обмен, обеспечивая рациональную утилизацию жира.

## 4. Рациональное питание

А. Чтобы у ребенка возникало ощущение сытости, его пищевой рацион должен содержать как можно больше сырых овощей и фруктов, в которых много клетчатки. Продукты с растительными волокнами вызывают чувство полного желудка, при этом они обладают малой калорийностью и содержат много витаминов, минеральных солей и других необходимых организму веществ.

Б. Подсчитано, что съедая равное количество пищи в 7 приемов, человек худеет в два раза быстрее, чем при трехразовом питании. 2000 ккал, разделенные на 7 частей, имеют совсем другой эффект, чем 200 ккал, поглощенные во время одного основательного обеда. Дело в том, что организм выделяет меньше инсулина, из-за чего накопление жиров идет медленнее. Отсюда следующий совет: важно, чтобы ребенок ел не менее четырех раз в день, при этом 75–90 % пищи — до 17–18 ч, а после 18- только что-нибудь из кисломолочных продуктов (кефир, простоквашу, ряженку) или овощей (исключая картофель).

В. Старайтесь уменьшить в рационе ребенка содержание жирорастворимых продуктов. К таким продуктам можно отнести мучные изделия, в том числе хлеб, все блюда из круп, картофель и сладости. К ожирению также приводят — избыток жиров, сахара, соли или явный недостаток соли.

Г. Желательно, чтобы ребенок умеренно употреблял продукты, образующие жир: мясо, рыбу, молоко, кефир, творог, овощи, кисло-сладкие фрукты.

Д. Основной принцип питания для желающих похудеть — ограничение калорийности пищи за счет уменьшения количества жиров и углеводов при нормальном содержании белков, витаминов и минеральных солей.

Ж. Человек, ограничивающий в своем рационе продукты, насыщенные жирами, часто недополучает витамины А и О. Для предотвращения у ребенка авитаминоза рекомендуется употреблять растительное масло, богатое этими витаминами.

З. Постарайтесь, чтобы в пищевом рационе ребенка не было специй, возбуждающих аппетит: перца, горчицы, хрена, чеснока.

И. Постарайтесь, чтобы у вашего ребенка не было привычки есть на ходу. Дело в том, что, если есть медленно, механизм, управляющий насыщением, действует правильно и сигнал о получении достаточного количества пищи вовремя поступает в мозг. На ходу, впопыхах обычно этот механизм вовремя не срабатывает, и из-за этого можно съесть гораздо больше, чем нужно.

К. Старайтесь создавать во время еды приятную обстановку вокруг. Подмечено, что в таком случае расходуется больше калорий.

Л. Приучите ребенка пить побольше воды. стакан воды перед едой (за 10–15 мин) заполняет желудок и помогает обойтись более скромной трапезой.

## 5. Продукты, употребление которых способствует уменьшению веса

Одним из самых полезных продуктов в данном случае является свекла. Особенно полезно употреблять столовую свеклу в виде салатов, винегретов, свекольников.

Капуста благодаря наличию аскорбиновой кислоты способствует выведению из организма холестерина, а обнаруженная в капусте тартронная кислота нормализует жировой обмен.

Регулярное потребление огурцов (свежих) способствует снижению преобразования в организме углеводов в жиры, поэтому очень полезно включать их в рацион людей, страдающих ожирением.

Помидоры, обладающие невысокой калорийностью и нежной клетчаткой, — незаменимы для тех, кто хочет избавиться от лишних килограммов.

Некоторые специалисты рекомендуют употреблять при ожирении кислые сорта яблок.

## 6. Рецепты натуропатии для страдающих ожирением

### Просяная каша

Состав: 1 стакан очищенного проса, 3 стакана воды, половина столовой ложки меда и 1,5 стакана обезжиренного молока.

Промыть просо в теплой воде. Поместить в посуду с водой, смешать с порошковым молоком и довести до кипения. Медленно кипятить в течение 10 мин на малом огне, помешивать, чтобы каша не пригорала. Убрать с огня и оставить стоять в течение получаса или больше. Заправить молоком, медом, сливочным маслом либо свежеприготовленным творогом (сыром). Просо обязательно должно быть желтого цвета. Блюдо хорошо насыщает и поэтому рекомендуется лицам с избыточной массой тела (ожирением).

### Проросшая пшеница.

Состав. 4 столовые ложки цельной пшеницы (суточная доза на человека).

С вечера, после тщательного промывания, цельные зерна пшеницы уложить в один слой на тарелке и залить холодной сырой водой. Утром пшеницу промыть под струей холодной воды и положить на влажное полотно на плоском блюде, сверху накрыть влажной марлей и поместить в теплое место.

В течение дня промывать пшеницу 2–3 раза. На следующий день утром снова промыть пшеницу. Проращивать пшеницу следует до тех пор, пока ростки не достигнут длины не менее 1 мм (как правило, 24–36 ч).

Страница 58 из 134

Если цельная проросшая пшеница на вкус вам кажется не очень приятной, ее можно перемолоть и уже в таком виде добавлять в салаты. Суточная доза потребления проросшей пшеницы 50–100 г.

Проросшая пшеница очень быстро насыщает (уже во время еды), и поэтому ее можно использовать для диетического питания лиц с ожирением, у которых имеется повышенная мотивация к еде. Кроме того, употребление проросшей пшеницы способствует нормализации углеводного и жирового обмена.

### Темный кислый ржаной хлеб

Состав: 8 стаканов свежей ржаной муки. 3 стакан теплой воды и 1,5 стакана закваски (для первой выпечки такого хлеба требуется закваска из пекарни). Рецепт — для двух караваев хлеба.

Смешать 7 стаканов муки с водой и добавить закваску. Закрыть и оставить стоять в теплом месте с вечера на 12–18 ч. Добавить оставшуюся муку и хорошо перемешать. Поместить в смазанную жиром кастрюлю. Оставить для восхождения приблизительно на полчаса. Печь при температуре 177 °С час или более, если есть необходимость. Оставить 1,5 стакана

закваски для следующей выпечки хлеба. Культуру закваски надо поместить в холодильник, предварительно хорошо укутав сосуд с закваской из-за неприятного запаха.

Такой хлеб рекомендуется больным с избыточной массой тела и ожирением при отсутствии противопоказаний (противопоказания — воспалительные явления в желудке и кишечнике).

#### **Салат из иван-чая, зеленого лука и хрена**

100 г молодых побегов и листьев иван-чая (иван-чай собирают в период цветения — с конца июня до середины августа) опустите в кипяток на 1–2 мин, после чего измельчите. Добавьте 50 г нашинкованного зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена, соль по вкусу. Все перемешайте, заправьте 20 г сметаны и соком 1/4 лимона или натертым на мелкой терке кислым яблоком.

### **3.9. Чрезмерная худоба**

Для некоторых детей худоба — это их естественное состояние, и попытки переделать их могут привести к печальным последствиям. Есть разные типы телосложения. Люди астенического телосложения отличаются специфическим обменом веществ, и, как правило, они никогда не будут толстыми, если, конечно, не произойдут патологические изменения в организме. Поэтому вначале определите какой тип телосложения у вашего ребенка и только потом решайте, стоит ли ему поправляться или нет и какие могут быть причины его худобы.

Возможной причиной чрезмерной худобы может быть глистная инвазия и анемия. Чтобы убедиться, что ребенок не страдает этими болезнями, следует сделать необходимые анализы. Еще одной причиной худобы могут быть и проблемы с носоглоткой — желательно проконсультироваться с врачом-отоларингологом.

Пониженный вес может свидетельствовать и о неполадках в работе пищеварительной системы, особенно если у ребенка нет аппетита и часто болит живот. Специалисты отмечают, что нарушения пищеварения чаще всего бывают у детей, в чьих семьях часто бывают скандалы, ссоры, семейные конфликты.

Психологи отмечают, что ребенок может реагировать потерей веса на различные стрессовые ситуации, поэтому очень важным условием для нормального питания является их устранение.

#### **Способы увеличения веса**

1. Физическая активность. Необходимо выполнять развивающие упражнения на все группы мышц. Физические упражнения улучшают обмен веществ, способствуют повышенному усвоению питательных компонентов у худощавых людей и усиленному «сжиганию» жира у тучных (о чем мы уже говорили выше).

2. Закаливание так же, как и физическая активность, нормализует обмен веществ.

3. Хороший сон.

4. Прогулки на свежем Воздухе.

5. Правильное питание.

Для того чтобы набрать вес, специалисты рекомендуют для ребенка трехразовое питание. Также за полчаса — час до еды желательно съедать какие-либо фрукты. Кроме того, в это время рекомендуется соблюдать режим и питаться в одно и то же время (например, завтрак — 9.00, обед — 13.00, ужин — 19.00). Нежелательно завтракать сразу после пробуждения, нужно чтобы прошло хотя бы пару часов от времени пробуждения до завтрака. Многие родители пытаются кормить ребенка рано утром, когда он только-только проснулся. Однако в это время аппетит ребенка еще «спит». Поэтому лучше всего предложить ребенку что-нибудь легкое: стакан кефира, яблоко, апельсин и т. п.

И завтраки, и обеды, и ужины рекомендуют составлять из двух основных блюд:

1) салат из сырых овощей с зеленью;



2) каша или вареные овощи или картофель с маслом и с хлебом.

Нежелательно включать в рацион ребенка супы. Из масел лучше употреблять — сливочное или растительное. Каши, хлеб, масло можно есть без ограничений (но следить, чтобы от избытка масла не побелел язык и на лице не появились прыщи). На ужин иногда вместо каши или картофеля можно съесть кусок мяса, или рыбы, или сыра, или тарелку творога, или же зернобобовые. В целом же потребление белков нужно ограничить. Это значительно улучшает обмен веществ, снижает энергозатраты на переваривание и удаление шлаков.

Не рекомендуется есть больше, чем хочется, больше, чем нужно для утоления голода. Это довольно распространенная ошибка. Многие думают, что нужно побольше есть, даже через силу, заставляя себя, и тогда можно будет набрать вес. Но это не совсем так — избыток пищи обычно в таких случаях должным образом не усваивается и приводит лишь к засорению организма.

Страница 59 из 134

Очень важно не перекусывать между приемами пищи. Как мы уже говорили, за полчаса — час до еды можно съесть какие-нибудь фрукты. Но крайне нежелательно есть пирожные, бутерброды, конфеты и пр.

Это может показаться странным, но если вы хотите, чтобы ваш ребенок поправился, рекомендуется полностью исключить из его пищевого рациона сладости. Объясняется это тем, что сладкое у худощавых людей непосредственно используется как топливо, и их организм, привыкнув к поступлению энергии в готовом виде, «не хочет» откладывать питательные вещества впрок.

И что очень важно — не заставляйте ребенка есть насильно. Ребенка, страдающего, по мнению взрослых, худобой, обычно все время пытаются насильно накормить: «Съешь за маму, за папу...» и т. п. Часто ребенку не дают выйти из-за стола, пока он не доест свою порцию. Зачастую от таких методов у ребенка вырабатывается стойкое отвращение к пище. Конечно, такому ребенку поправиться будет очень сложно.

### 3.10. Сон ребенка

Древние греки считали, что сон — это особый дар, посылаемый человеку богом сна — крылатым Морфеем, одним из сыновей бога Гипноса. И они были правы, сон — это действительно дар Природы, значение, которого трудно переоценить.

Сон — одно из главных средств, восстановления работоспособности. Во время сна происходят процессы накопления энергетических запасов, регенерации, пластического обмена. В результате восстанавливаются истощенные за день энергетические ресурсы.

Во время сна в организме человека происходят значительные изменения. Прежде всего следует отметить резкое падение возбудимости центральной нервной системы, что создает условия для полного покоя и отдыха для всего организма, особенно для нервной системы. Сон становится, по определению И. П. Павлова, «выручателем» нервной системы, охранителем ее нервных клеток от состояния перевозбуждения.

Как показали исследования, во время сна происходят сложные восстановительные биохимические процессы, необходимые и полезные организму человека, в частности энергичное усвоение питательных веществ и накопление энергии для последующей деятельности нервной системы. Таким образом, сон является основной и незаменимой формой отдыха. Еще в старину говорили, что сон «лучшее блюдо на пиру природы».

Сон — это циклический процесс. При записи биотоков мозга спящего человека были обнаружены чередующиеся фазы медленного, или ортодоксального, и быстрого, или парадоксального, сна с образованием циклов сна, фаза медленного сна в свою очередь состоит из четырех стадий. Первая стадия соответствует дремоте. Вторая — представляет собой начало собственно сна. Третья и четвертая стадии являются глубоким сном. После этого развивается следующая фаза — быстрого сна. Она представляет собой состояние

организма, в какой-то мере соответствующее бодрствованию, но как бы обращенному вовнутрь. Именно поэтому быстрый сон называют парадоксальным. В это время мышцы наиболее расслаблены, как при глубоком сне, но человека можно легко разбудить, как при поверхностном сне. В этой фазе у человека появляются быстрые движения глаз и многочисленные сновидения.

Чтобы ребенок после сна чувствовал себя бодрым и отдохнувшим, ему необходимо просыпаться не в середине цикла сна, а в конце (во время или по окончании быстрого сна). Древние японские врачеватели сравнивали пробуждение в середине цикла с ударом дубинкой по голове. У маленьких детей обычно естественный биоритм сна не нарушен. Его нарушения начинаются тогда, когда ребенка начинают будить в определенное время для того, чтобы собираться в садик или школу. Чтобы этого не произошло постарайтесь понаблюдать за ребенком и определить какой у него цикл сна. Установив продолжительность цикла сна ребенка, старайтесь будить его только тогда, когда этот цикл заканчивается. На мой взгляд, пусть лучше ребенок опоздает в садик или школу, чем нарушится естественный биоритм его сна.

В Индии местные йоги рекомендуют ложиться спать сразу же после захода солнца и вставать на рассвете. Но так как время захода и восхода солнца в Индии и у нас не совпадает, то, естественно, эти рекомендации нам не совсем подходят. Кроме того, необходимо учитывать деление людей на «жаворонков» и «сов». Поэтому можно сказать, что для детей наиболее подходящее время для сна — это время с 10–11 ч вечера до 5–7 ч утра, но при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности. В любом случае сон обязательно должен захватывать время от 2 ч ночи до 4 ч утра. Как показали исследования, если не спать в это время, то происходит нарушение как физиологической, так и психической деятельности организма.

Продолжительность сна ребенка в сутки у разных детей может отличаться. Средние же величины приведены в табл. 3.

Таблица 3. Продолжительность сна ребенка (средние цифры)

Возраст ребенка	Сон, ч/сут
Новорожденный	16-17
От 3 до 6 месяцев	14-15
От 7 до 12 месяцев	13-14
От 1 года до 3 лет	12-13
От 4 до 6 лет	11-12
От 7 до 12 лет	9-10

Чтобы ребенок хорошо спал, старайтесь следовать нашим советам:

1. Ребенок ничего не должен есть непосредственно перед сном.
2. Спать рекомендуется лицом на север (вдоль магнитного поля Земли). Но для некоторых людей больше подходит сон головой на восток, поэтому лучше всего самостоятельно определить наиболее подходящее для него направление.

Страница 60 из 134

3. Температура в детской комнате должна быть 16...18 °С. Если она ниже, появляется потребность продлить сон, выше — мы спим меньше, чем это физиологически необходимо.

4. Если ваш ребенок с трудом расслабляется, попробуйте ввести в интерьер его комнаты пастельно-голубые или зеленые цвета. Используйте эти оттенки для стен, постельного белья, ночных рубашек. Для тех, кто постоянно чем-то обеспокоен, подойдут также розовые и сиреневые тона.

5. Кровать ребенка должна нравиться ему и по форме, и по цвету. Постарайтесь расположить его кровать подальше от металлических конструкций и источников электромагнитного излучения, таких как телевизор, а также от стен, в которых проходят электрические провода. Кровать должна на 20–30 см превышать рост ребенка.

6. Постельное белье ребенка должно быть не только чистым, но и красивым, с разными забавными рисунками. Самое лучшее белье — из натурального хлопка.

7. Лучше, если ребенок будет спать как можно более раздетым, чтобы кожа могла хорошо дышать через поры.

8. Рекомендуется перед сном хорошо проветрить помещение. Желательно, чтобы во время

сна форточка или балконная дверь в комнате ребенка были открыты. Если погодные условия позволяют, еще лучше спать на воздухе.

9. Усиленная физическая нагрузка в течение дня улучшает качество сна.

10. Никогда не будите спящего младенца, даже если время его кормить: ему важнее выработать свой биоритм сна и бодрствования.

11. При ночном кормлении ведите себя как можно тише: поменьше разговоров, поменьше света и зрительного контакта с малышом. При дневных кормлениях, напротив, будьте темпераментны, чаще подносите ребенка к окну — на дневной свет, громче и веселее с ним разговаривайте.

12. Отказывайтесь от ночных кормлений не позднее чем в 9–12 месяцев.

13. Выберите для малыша (а еще лучше, пусть он выберет сам) симпатичную мягкую игрушку с которой он будет спать. Игрушка должна быть не слишком большой, чтобы малыш смог ее обнять, но и не слишком маленькой, чтобы она ночью не терялась в постели.

14. Не позволяйте ребенку играть в кроватке. Пусть кровать станет местом, где только спят.

15. Разработайте ритуал отхода ко сну: купание, сказка на ночь и поцелуй с пожеланием доброй ночи всем членам семьи и любимым игрушкам.

16. Оставляйте в детской комнате включенный ночник или любой слабый свет.

17. Кровать ребенка никогда не должна быть местом наказания. Время, которое ребенок проводит в кроватке, должно быть для него максимально приятным.

18. Проследите за тем, чтобы возле кровати не было предметов, которые могут в сумраке испугать ребенка.

19. Старайтесь, чтобы время перед сном было мирным. Никаких ссор, претензий к ребенку или нотаций — крайне нежелательно, чтобы ребенок ложился спать с чувством вины, обиды или тревоги.

20. Очень хорошо, когда мамы поют своим детям перед сном колыбельные песни. Колыбельная успокаивает малыша, способствует переходу от состояния бодрствования ко сну. Кроме того, колыбельные развивают слух ребенка и формируют его эстетическое чувство. Ниже приводится текст нескольких колыбельных песен, которые можно исполнять своему ребенку.

Сон да Дрема  
По качульку брела,  
По качульку брела,  
К дочке в люльку забрела.  
Лелюшки-люли,  
Прилетели голуби.  
Стали гули ворковать —  
У меня дочка — засыпать.  
Ой, лю-лю, мое дитятко,  
Спи-тко, усни, дитя материно,  
Все ласточки спят,  
И касатки спят,  
Куницы спят,  
И лисицы спят,  
Нашему Ванюше  
Спать велят.  
Для чего, зачем  
Ванюше не спать?  
Я качаю день и ночь,  
Отойди, бессонье, прочь!  
Отойди да отвались,

В темном лесе заблудись,  
В темном лесе, во кустах,  
Во малиновых листьях.  
Все по гнездышкам.  
Ласточки спят  
Все по гнездышкам,  
Касаточки спят  
Все по кусточкам,  
Лисицы спят  
Все по-под кусточкам,  
Куницы спят  
Все по норочкам,  
Соколы спят все по гнездышкам,  
Соболи спят,  
Где им вздумалось,  
Маленькие детки  
В колыбелях спят.  
Спи-тко, Ванюша,  
Спи-тко, дитятко родное!

### 3.11. Закаливание

#### Общие сведения

Существует термин «обогащенная внешняя среда». Характеризуется такая среда обилием раздражителей, к восприятию которых организм приспособлен. Она способствует развитию организма, пробуждает его резервные возможности, повышает жизнеспособность. Например, лед является однокомпонентной системой. Но при повышении температуры до 0 °С он превращается в систему из двух компонентов — лед и воду. Такая система, являясь более обогащенной, информационно богаче и при соприкосновении с организмом оказывает на него большее стимулирующее влияние, чем обычная вода.

На протяжении всей жизни происходит информационное взаимодействие человека с окружающей средой. Организация всех физиологических процессов в тканях и органах обеспечивается нервными стимулами от центральной нервной системы а потому очень важно, чтобы эта система «заряжалась» информацией из внешней среды. Именно это и происходит в процессе действия физических факторов внешней среды.

Однако, вследствие того что большинство из нас утратили способность воспринимать ценнейшие влияния внешней среды как стимуляторы, эти воздействия становятся для нас — в результате утраты приспособительных возможностей организма — неблагоприятными для здоровья факторами. Картина парадоксальная: факторы, жизненно необходимые организму именно потому, что организм испытывает в них острую потребность, становятся опасными для него. Как же вырваться из этого заколдованного круга? Вот тут и приходит на помощь закаливание.

Страница 61 из 134

Закаливание является самым простым и доступным и в то же время очень действенным способом укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают разнообразные воздействия на организм холодом. Но и тепловые воздействия обладают оздоровительным потенциалом, если они дозированы и не превышают возможностей организма.

Самое главное в закаливании — это температурный перепад. Чтобы компенсировать его,

организм и «запускает» механизм закаливания. Закаленность состоит в способности организма погашать температурные нагрузки собственными силами. 1/1 тогда организм человека приобретает неуязвимость по отношению к колебаниям температуры внешней среды.

Закаливание укрепляет сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, систему очищения организма и нервную систему. Считается, что соприкосновение с резкими значительными перепадами температур вызывает резкое же освобождение организма на клеточном уровне от всевозможных шлаков, накопившихся в организме, поскольку в нем интенсифицируется процесс обмена веществ.

Закаливание не знает ни ограничений, ни противопоказаний, оно необходимо и здоровым людям, и ослабленным, и больным (даже при хронических заболеваниях).

Ниже приведены различные закаливающие процедуры для детей. Существуют различные методики закаливания, но все их можно условно разделить на щадящие, предлагаемые учеными-медиками, которые чаще всего сами их не практикуют, и интенсивные, используемые в основном практиками закаливания. Мы будем рассматривать и те, и другие методики для того, чтобы вы сами могли выбрать, что вам больше по душе. Лично я сторонник интенсивных методик (правда, только в тех случаях, когда они доставляют ребенку радость), но вполне допускаю, что они подходят не для всех родителей. Я не оговорился, именно родителей, так как дети с их природностью и естественностью, не испорченностью всеми благами нашей цивилизации легче воспринимают именно интенсивные методики, более естественные.

#### **Закаливание воздухом**

Щадящая методика. Закаливание воздушными ваннами оказывает положительное действие на функции всех органов, повышает общую реактивность организма.

Воздушные ванны можно условно разделить на теплые (+30...+20 °C), прохладные (+20...+14 °C) и холодные (+14 °C и ниже).

Данные о продолжительности воздушных ванн в зависимости от дня закаливания и возраста ребенка смотрите в табл. 4–6.

Принимают воздушные ванны в обнаженном виде или в одежде, хорошо пропускающей воздух.

Лучшее время для приема воздушных ванн — утренние часы, когда воздух насыщен ультрафиолетовыми лучами солнца. Нельзя принимать воздушные ванны натошак и сразу после еды. Промежуток между приемом пищи и ванной должен составлять 1,5–2 ч.

В сырую и ветреную погоду продолжительность воздушных ванн сокращается.

*Таблица 4. Прием воздушных, солнечных ванн и обливаний для детей от 3 месяцев до года (по С. А. Пономареву)*

■  
■

*Таблица 5. Прием воздушных, солнечных ванн и обливаний для детей от года до 3 лет (по С. А. Пономареву)*

■

*Таблица 6. Приема воздушных, солнечных ванн и обливаний для детей 4–7 лет (при температуре воздуха в тени 16–18 °C).*

День приема ванн	Продолжительность воздушных ванн, мин	Продолжительность солнечных ванн, мин	Температура воды для обливания
1-й	2	2	34
2-й	4	4	34
3-й	6	6	33
4-й	8	8	33
5-й	10	10	32
6-й	12	12	32
7-й	14	14	31
8-й	16	16	31
9-й	18	18	31
10-й	20	20	30
11-й	22	22	30
12-й	24	22	30
13-й	26	22	30
14-й	28	24	29
15-й	30	24	29
16-й	32	26	29
17-й	34	26	29
18-й	36	28	28
19-й	38	28	28
20-й	40	30	28
21-й	42	30	28
22-й	44	32	27
23-й	46	32	27
24-й	48	34	27
25-й	50	34	27
26-й	52	36	26
27-й	54	36	26
28-й	56	38	26
29-й	58	38	26
30-й	60	40	25

Интенсивная методика. Эта методика заключается в том, что ребенок, начиная с самого рождения, большую часть времени проводит голеньким. Не нужно его одевать, а тем более пеленать. Это, во-первых, даст ему свободу движений, что очень важно для его развития, а во — вторых, позволит нормально работать его терморегуляции. У ребенка, особенно маленького, терморегуляция еще «не испорчена», и он чувствует себя вполне комфортно, даже если зимой находится в комнате голенький. Не стоит переживать, что ребенку может быть холодно, если он замерзнет, то вы об этом узнаете холодно — это для ребенка значит больно, а боли дети не переносят и потому сразу же кричат. Переживания по поводу простуды также беспочвенны — больше шансов простудиться у тех детей, которых пеленают и тепло одевают. Наш собственный семейный опыт и опыт многих моих знакомых показывает, что это действительно эффективный и, кроме того, приятный для ребенка способ закаливания.

#### Закаливание солнцем

Щадящая методика. Известно, что солнечные лучи обладают целительной силой. Особенно важно их действие для организма в процессе его роста. Солнечные облучения улучшают обмен веществ, увеличивают количество красных кровяных шариков и содержание гемоглобина в крови, улучшают состав лимфы, благотворно действуют на деятельность пищеварительной системы и функцию поджелудочной железы, повышают общий тонус организма, его устойчивость против инфекций. Солнечные лучи обладают противорахитичным действием (под влиянием ультрафиолетовых лучей в организме образуется витамин D, необходимый для нормального развития костной системы).

Впрочем, солнце может приносить не только пользу, но и вред, поэтому пользоваться целительными свойствами солнечных лучей необходимо осторожно.

Страница 62 из 134

Следует помнить о том, что загар не является показателем оздоровления организма. Чрезмерное солнечное облучение разрушает кровь и нервные окончания. Перегревание нарушает терморегуляцию в организме, от чего страдает в первую очередь нервная система.

Лучшее место для приема солнечных ванн — берега больших водоемов. Для солнечной процедуры благоприятны утренние часы: на юге — до 11 ч, в средней полосе — от 11 до 12 ч.

Солнечные ванны рекомендуется принимать через 1,5 ч после приема пищи.

Во время солнечной процедуры следует следить, чтобы у ребенка не было сильного потоотделения, так как на влажной коже легче возникают солнечные ожоги. Поэтому тело ребенка по мере скопления на нем пота нужно обтирать сухим полотенцем.

Данные о продолжительности солнечных ванн в зависимости от дня закаливания и возраста ребенка приведены в табл. 4–6.

Интенсивная методика. Отличия интенсивной методики от щадящей в данном случае невелики и заключаются в том, что время солнечных ванн определяется не по схеме, а в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его самочувствия.

Борис Павлович Никитин дает следующие советы по приему солнечных ванн: «Мы начинали выносить малыша голеньким на солнышко и давали загорать ему со всех сторон уже с двух-трех недель. Сначала всего на 5–7 минут, постепенно увеличивали время пребывания на солнце, и через 10–15 дней малыш обычно хорошо выдерживал и 30. и 40 минут, а то и час под нашим неярким подмосковным светилом...

Конечно, чтобы не навредить, лучше всего исходить из эритемной дозы. Что это такое? Эритемной дозой называют то время пребывания на ярком солнце, после которого открытая кожа у взрослого человека к вечеру покраснеет. На широте Москвы ее считают для белокожих равной 40 минутам, а в Крыму и на Кавказе — 20. Если вы, загорая первый день, примите не одну, а две или четыре такие дозы, то получите солнечный ожог, иногда очень болезненный, с волдырями, после излечения которого слезает кожа. Для детей эта эритемная доза, конечно, меньше — кожа у них чувствительнее, и поэтому в первые дни надо быть осторожными, тем больше, чем меньше ребенок.

Выйдя с малышом на солнышко начинайте с 0,1 дозы взрослого. Потом вы постепенно узнаете, какова у него чувствительность, потому что смуглокожие более устойчивы к солнечным лучам и к ним лучше пристает загар, а чем блее кожа, тем более осторожными надо быть».

#### **Закаливание водой**

Я всю жизнь купался, заем делал у природы...

А наши крещенские «купели» в проруби?

Это ведь неспроста. Встряска клеткам. Полезнейшая штука.

*И. П. Павлов*

Вода — наиболее сильное и эффективное закаливающее средство.

При погружении в холодную воду в организме человека происходит своеобразная сосудистая реакция; сосуды кожи сокращаются (кожа бледнеет) и кровь с периферии устремляется к внутренним органам. Наступает первичный озноб. Вслед за этим потоки крови вновь направляются от внутренних органов к периферии, сосуды кожи расширяются, и человек ощущает приятное тепло, которое сохраняется до вторичного озноба (который лучше не допускать). Частое появление вторичного озноба приводит к усталости, разбитости, нарушениям сна, головной боли.

Сужение и расширение кровеносных сосудов — своеобразная гимнастика сосудов, которая тренирует кожу, заставляет ее лучше приспосабливаться к колебаниям температуры внешней среды.

Водные процедуры рефлекторно влияют и на деятельность всех органов — сердца, легких, мозговой ткани, а следовательно, на состояние нервной системы, кровообращение и дыхание.

Щадящая методика. Обливать ребенка нужно целиком с головой. Важно начать и проводить обливания регулярно, не прерываясь.

Данные о температуре воды для обливания в зависимости от дня закаливания и возраста ребенка приведены в табл. 4–6.

Интенсивная методика. Я так же, как и многочисленные практики закаливания,

придерживаюсь мнения, что нужно не постепенное снижение температуры воды, а воздействие сразу холодной. Исследования профессора И. А. Аршавского показали, что за короткое время (от десятка секунд до 1–2 мин) тело человека не успевает переохладиться, зато пробуждается вся нервная система, включаются саморегуляторы организма.

Поэтому интенсивная методика в данном случае заключается в том, что ребенка обливают сразу же холодной (а еще лучше ледяной) водой буквально с первого же дня после рождения. Но есть одно важное условие — закаливание должно доставлять ребенку удовольствие. В противном случае лучше на какое-то время прекратить обливания, возобновив их тогда когда этого захочет ребенок.

Кроме того, в первые 24 часа после рождения желательно «запустить» механизм терморегуляции ребенка. Для этого его троекратно (обряд крещения) опускают с головой (прикрывая рот и нос) в ванну с холодной (ледяной) водой. Считается, что это приводит к тому, что у ребенка зарабатывается естественная терморегуляция и он в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям, легче переносит кару и холод.

### **Босохождение**

К методам закаливания относится и ходьба босиком. Знаменитый врач Себастьян Кнейп в свое время выдвинул следующие гигиенические лозунги: «Самая лучшая обувь — это отсутствие обуви». «Каждый шаг босиком — лишняя минута жизни»

Страница 63 из 134

Как известно, стопа — особая часть тела, ведь на нее выведено огромное количество нервных окончаний-рецепторов. При ходьбе босиком мы производим своеобразный массаж стопы и тем самым тонизируем весь организм. Кроме того, стоя босиком на земле, мы сбрасываем накопленное статическое электричество, которое неблагоприятно действует на биополе, вызывает утомление нервной системы, головную боль и др. А закаливающий эффект босохождения объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с железами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь железы — это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней.

В литературе можно встретить следующее описание плана занятий по закаливанию хождением босиком по щадящей методике: в апреле рекомендуется ходьба по комнате в носках (30–60 с), через две недели ходьба по ковру босиком и т. д. В мае рекомендуется выбегать босиком на нагретый асфальт, а в июле постоянно ходить по дому босиком.

Честно говоря, это описание закаливающих процедур я читал с изумлением. Я считаю, что при соответствующем психологическом настрое любой взрослый человек (а тем более ребенок) может без предварительной подготовки некоторое время бегать босиком по снегу без всякого вреда для себя, поэтому читать о закаливании стоп ходьбой в носках по комнате мне как-то странно. На мой взгляд, при первой же возможности ребенку нужно ходить босиком (а дома постоянно), и продолжительность хождения босиком должна зависеть только от его самочувствия, которое обычно бывает прекрасным. Зимой вместе с ребенком можно бегать по снегу, постепенно увеличивая время нахождения босиком на снегу (при сильном морозе, ниже 20 °С, надо быть осторожнее, чтобы не обморозить ступни). По возвращении ноги моют только холодной водой.

### **Контрастный душ**

Когда ребенок подрастет, можно обучить его такой закаливающей процедуре, как контрастный душ.

Вначале — контрастный душ головы. Проводится он в три цикла (один цикл — душ горячей водой, затем холодной). Всегда начинать горячей и заканчивать холодной (в тех случаях, когда душ принимается вечером перед сном, можно заканчивать теплой водой). Поначалу осторожней. Перепады температуры для головы должны быть не такими резкими, как для тела.



Контрастный душ тела также состоит из трех циклов. Необходимо постепенно увеличивать продолжительность нахождения под холодной водой. Чем резче перепад температур, тем лучше. Главное — получать удовольствие. Никакого насилия над собой.

После душа растереть спину хлопчатобумажным полотенцем вдоль позвоночника. Не рекомендуется растирание поперек спины.

Привыкать к контрастному душу желательно постепенно. Вначале ежедневно принимать душ приятной температуры. Затем делать один контраст и не очень долго находиться под холодной водой, затем переходить на два контраста, три контраста и постепенно увеличивать продолжительность нахождения под холодной водой.

Иногда начинающие допускают ошибку, которая состоит в постепенном снижении температуры воды. До определенного момента это допустимо, но когда температура воды доводится примерно до 18–20 °С, многие, продолжая закаливание, начинают болеть. Причина в том, что вода такой температуры уже значительно охлаждает тело, но она еще недостаточно холодна, чтобы включить защитные силы организма. Резкое же кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но оказывает мощнейшее воздействие на нервную систему, запускает терморегуляторный и иммунный механизмы. Поэтому, даже если начинать постепенно уменьшать температуру воды, то дойдя до ощущения холодной воды, надо сделать резкий скачок и перейти сразу на ледяную воду.

Организму нужны и холод, и тепло, и механические раздражения, и взаимодействие с водной стихией — и возможность получить все это нам предоставляет контрастный душ. Поэтому я считаю контрастный душ (или другие контрастные воздействия) одним из лучших средств закаливания.

#### **В баню вместе с детьми**

Свою страсть к мытью и парению русские переносят и на детей...  
Их парят и моют часто и особенно при каждом нездоровье,  
при каждом крике, при малейшем подозрении на «сглаз».

*Е. А. Покровский*

В Древней Руси дети парились в бане вместе со взрослыми и во многом благодаря этому были устойчивы к простудам, ведь баня — отличное средство закаливания.

В возрасте 3–4 лет ребенка можно уже брать в баню. В первое посещение бани рекомендуется провести в парилке не более 3–5 мин в русской бане (через несколько посещений бани можно увеличить время вдвое) и 5–7 мин в сауне (после нескольких посещений сауны можно парить малыша до трех раз). После этого в течение 3–5 мин рекомендуется обливать малыша водой: теплой или комнатной температуры. Через несколько посещений бани можно уже купать детей под холодным душем, в бассейне с холодной водой или в проруби, обтирать их снегом. После обливания или купания — отдых в течение как минимум 10 мин. Для первого посещения бани достаточно одного цикла (парилка — обливание — отдых). Специалисты отмечают, что нежелательно парить ребенка более 10 мин за один раз (и в русской бане, и в сауне). Также отмечается, что детям больше нравится сауна, так как высокая температура в ней переносится лучше.

Страница 64 из 134

В Финляндии уже давно детей с четырех лет приучают ходить в сауну (если нет медицинских противопоказаний). Исследования показали, что дети, один раз в неделю посещающие сауну, гораздо меньше подвержены простудным заболеваниям, менее раздражительны и не боятся трудностей (специалисты связывают это с тем, что они смогли преодолеть страх перед банным жаром), более решительны и дисциплинированы.

## Общие рекомендации

1. Само по себе закаливание оказывает прекрасное воздействие на организм человека и способствует укреплению его здоровья. Но максимальный эффект закаливание приносит в том случае, если оно является составляющей естественного природного образа жизни, с физическими нагрузками, природным питанием и дыханием, полноценным сном и др.

2. Во время проведения закаливающих процедур наиболее важным, на мой взгляд, является психологический настрой. И если есть соответствующий настрой, то даже при несоблюдении каких-либо правил закаливания вреда скорей всего не будет.

3. Наша забота как о собственном здоровье, так и о здоровье наших детей должна приносить удовольствие и нам, и нашим детям. Закаливание — не исключение. Впрочем, те, кто хоть раз пробовали обливаться ледяной водой, принимать контрастный душ или купаться в проруби, могут подтвердить, что эти процедуры кроме того, что очень полезны, еще и весьма приятны.

4. Как и везде, в закаливании следует избегать крайностей. Чтобы был оздоровительный эффект, каждое температурное воздействие должно соответствовать возможностям организма. Только в том случае, если ответная тепловая реакция способна «перекрыть» охлаждение, возникает благоприятный эффект. Переохлаждение недопустимо.

5. Значительный и стойкий закаливающий эффект возникает в результате тренировки, т. е. системы повторных нагрузок. Вот почему важно не прерывать закаливающие процедуры — ведь каждый перерыв означает утрату уже достигнутого уровня сопротивляемости организма.

У ребенка на первом году жизни при прекращении занятий эффект от закаливания исчезает через 5–7 дней.

## 3.12. Физическая активность

Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все средства мира не в состоянии заменить действия движения.

### *Тиссо*

С глубокой древности дошли до нас сведения о целительной силе движения. Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх — «кладовой жизни». Примечательны и слова Авиценны: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней, вызываемых испорченными соками, а также болезней, обуславливаемых натурой и зависящих от предыдущих болезней. При этом, конечно, и другие режимы должны быть соответствующими и правильными».

Во многом то, насколько человек заботится о своем здоровье и занимается физическими упражнениями, зависит от воспитания. Если родители хотят, чтобы их ребенок был здоров, жизнерадостен и умен, им обязательно нужно развивать двигательную активность ребенка, начиная с самого раннего возраста.

Профессор Илья Аркадьевич Аршавский доказал, что в соответствии с законами природы энергетическая целостность организма находится в прямой зависимости от функционирования скелетных мышц. И самое главное заключено в том, что в ответ на физические нагрузки у ребенка происходит не столько увеличение массы мышц, сколько рост структурно-энергетических потенциалов организма. Все это в последствии ведет к увеличению всех функциональных возможностей. Вывод из вышесказанного следующий: раннее физическое развитие ребенка определяет его функциональные возможности в будущем.

Под влиянием физических упражнений укрепляется нервная система, обеспечивается высокая согласованность в деятельности мышц, сердца, легких и других органов и тканей.

Особо следует отметить связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта, что доказывают многочисленные исследования ученых, проводившиеся во многих странах мира.

Борис Павлович Никитин отмечает:<sup>[7]</sup> «И теперь мы отчетливо сознаем: **РАННЕЕ РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ — ПОЧТИ НЕРАСКРЫТЫЙ РЕЗЕРВ** необъясненного пока, но столь же несомненного **РАЗВИТИЯ УМА РЕБЕНКА**».

Ниже предложены некоторые наиболее общие рекомендации по выполнению физических упражнений, в том числе и упражнений йоги (эти рекомендации и для взрослых, и для детей, так как лучше всего, когда ребенок занимается совместно с родителями).

1. Заниматься лучше всего на природе или же в хорошо проветренном помещении. Коврик для занятий, если выполняются упражнения йоги или другие упражнения сидя или лежа, должен быть удобным (не слишком мягкий и не слишком упругий) и иметь приятный цвет.

2. Заниматься нужно после того, как опорожнены мочевой пузырь и кишечник. Если в процессе занятий возникает потребность опорожнить мочевой пузырь или кишечник, необходимо сразу же это сделать.

Страница 65 из 134

3. Костюм для занятий не должен стеснять движений. Желательно, чтобы в одежде для занятий было как можно меньше синтетических волокон.

4. Не рекомендуется проводить занятия на полный желудок (не ранее чем через два-три часа после приема пищи). Оптимальное время для занятий — утром после выполнения комплекса утренней гигиены. Первый прием пищи — не ранее чем через полчаса после занятий.

5. Соблюдайте принцип постепенности, не спешите. Старайтесь избегать **НАСИЛИЯ** по отношению к себе и своему телу.

6. Соблюдайте принцип регулярности, желательны ежедневные занятия.

7. Во время занятий прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям.

8. Все упражнения выполняйте до чувства дискомфорта.

9. Ориентируйтесь на ощущение удовольствия, страдание — это признак неправильного выполнения упражнения, помните о принципе ненасилия.

10. Перед выполнением комплекса упражнений необходимо успокоиться. Если вы устали, то выполните сначала Шавасану (описание смотрите в главе 3.18. Суставная гимнастика в ассоциативных названиях).

### 3.13. Массаж

Массаж необходим по многим причинам: очистка клеток, удаление из мышц молочной кислоты, разогрев мышц, растяжка сухожилий, чистка каналов, избавление от солей и т. д. Необходимо все это рассказать детям. А в ходе последующих занятий спрашивайте их: «Зачем нужен массаж, что он дает, что вы чувствуете после него?» Дети всегда охотно делятся своими ощущениями. Объясните, в каких случаях необходим массаж и для чего. Пусть дети потренируются дома на папах и мамах, а на следующем занятии расскажут о результатах. Чем больше вы будете задавать вопросов и молчать, и тем больше будут думать и говорить дети, а значит, и быстрее развиваться.

Самые общие правила массажа:

- вначале — поглаживания;
- после — растирания и разминания;
- в конце — снова поглаживание.

Движения во время массажа направлены от периферии к центру, от ногтей к ладони и т. д. Массаж не производится в области лимфоузлов, впадинах с обратной стороны локтя, в

подмышечных впадинах, под коленями, в паху.

### **Массаж пальцев рук и предплечий**

Для начала поговорите с ребенком о том, для чего нужны руки и пальцы, каковы их функции. Объясните, что когда массируются пальцы и руки, то необходимо делать это с любовью и заботой, представляя, что они восстанавливаются и обновляются. Порядок выполнения массажа рук:

- а) разогрейте пальцы и начните трение от кончиков пальцев до кисти;
- б) палец зажать с двух сторон и двигать вправо-влево, книзу;
- в) затем прижимая со всех сторон;
- г) затем выгибая и сгибая пальцы;
- д) взять за кончик палец и повернуть его по оси вправо;
- е) пальцы одной руки проходят между пальцами другой и совершают выжимающие движения;
- ж) массаж кисти — поглаживание, постукивание, разминание, растирание, волнообразные движения.
- з) массаж лучезапястного сустава;
- и) массаж предплечья;
- к) массаж локтя;
- л) массаж плеча; м) массаж плечевого пояса; н) массаж лопатки.

Во время проведения массажа можно объяснять детям анатомию руки и пальцев, задавать различные вопросы по теме.

### **Массаж ног**

Предлагаемый ниже массаж ног предназначен для разогрева и укрепления мышц ног, улучшения подвижности связок и суставов. Выполняется данный массаж перед занятиями суставной гимнастикой, гимнастикой для освоения позы лотоса, перед выполнением комплексов йоги и всегда в тех случаях, когда необходимо подготовить ноги к растяжкам.

Исходное положение — сидя на коврик, ноги вытянуты. Вначале массируется одна нога, затем другая.

Перед началом массажа необходимо подготовить руки: размять пальцы, ладони энергично потереть друг о друга.

1. Хорошенько размять пальцы ноги. Поперечный массаж пальцев ноги ладонями обеих рук.

2. Массаж стопы:

- а) поглаживать и растирать стопы в продольном направлении;
- б) с силой продавить точки на поверхности стопы большими пальцами рук (подушечками пальцев). Начинать с пальцев ног и затем массировать середину стопы и пятку;
- в) вновь выполнить поглаживания и растирания.

3. Продольный массаж пальцев.

Установить ногу на пятку. Большими пальцами рук массировать пальцы ног со стороны ногтей в продольном направлении от кончиков к основаниям. Можно выполнить массаж каждого пальца в отдельности.

4. Массаж подъема стопы.

Установить ногу на пятку. Круговыми движениями массировать подъем стопы от пальцев к лодыжкам и выше.

5. Массаж лодыжек.

Ладонями обеих рук круговыми движениями массировать область лодыжек. Ребрами ладоней рук можно растереть углубление под лодыжкой (желательно это делать осторожно, чтобы не задеть находящиеся рядом лимфоузлы).

6. Массаж голени.

Растирание голени ладонями рук спиралеобразными движениями снизу вверх. Затем похлопывания голени и снова поглаживания.

7. Массаж икры:

- а) поглаживание;
- б) выжимание икры ладонями рук снизу вверх.
- в) поглаживание;
- г) потряхивание расслабленных икроножных мышц;
- д) поглаживание;

Страница 66 из 134

- е) похлопывание;
- ж) поглаживание.

8. Массаж колена.

Круговыми движениями рук растереть колено. Можно, обхватив колено руками, сдвигать колено влево — вправо. Поколачивать колено не рекомендуется (считается, что колени являются самой «капризной» частью ног). Под коленом массаж не делают, поскольку там находятся лимфоузлы.

9. Массаж бедра:

- а) поглаживание и разминание бедра;
- б) выжимание мышц бедра, делать с усилием, так как эти мышцы с трудом прорабатываются. Выполнить сверху, сбоку и снизу;
- в) поглаживания;
- г) потряхивание мышц бедра;
- д) поглаживание;
- е) поколачивание;
- ж) поглаживание.

11. Массаж ягодицы.

Круговыми движениями поглаживать и разминать ягодичную мышцу одноименной рукой. Примерная последовательность проведения приемов массажа:

- 1. Поглаживание.
- 2. Разминание кожи.
- 3. Поглаживание.
- 4. Постукивание, вибрации.
- 5. Поглаживание.
- 6. Разминание тканей, сухожилий.
- 7. Поглаживание.
- 8. Встряхивание, вибрации.
- 9. Поглаживание.

## Массаж лица

Расскажите ребенку, что массаж лица помогает избавиться от насморка и взбодриться, как после умывания.

Массаж начинается с прикосновения кончиков пальцев к коже лица.

1. Руки ладонями к лицу, кончики пальцев — у лба, провести вниз до подбородка, мизинец напротив ноздри. Мальчики — нечетное число раз, девочки — четное.

2. Кончики пальцев собрать в центре лба и производить движения к вискам. Мальчики — нечетное число раз, девочки — четное.

3. Указательный палец ведите по кругу у крыла носа.

4. Указательный палец поставьте у крыла носа, совершать надавливания.

Число серий может быть произвольным, но обязательно мальчики — нечетное число раз, девочки — четное.

### 3.14. Ознакомление с частями тела (прохлопывание)

Задача этого упражнения — тонизирование организма. В ходе выполнения упражнения можно параллельно обучать детей элементарной анатомии, правильному наименованию частей тела. Можно обратить внимание на то, что выполняя это упражнение, мы как бы здороваемся со своим телом, с его частями, благодарим их за то, что они есть и помогают нам в жизни.

Прохлопывание проводится расслабленными руками и пальцами, оно может быть похоже на шлепки.

Пусть дети представят, что они набрали в руки кусочек голубого неба.

Прохлопывание проводится в таком порядке лоб, щеки, лоб, щеки, шея сзади, затылок, шея сзади, макушка, загривок, плечевой пояс, грудь, кисть (мальчики — левую, девочки — правую), предплечье, локоть, плечо, плечевой пояс, спина выше и ниже поясницы, таз, ягодицы, бедра, икры, голени, подъемы стоп, стопы.

В ходе прохлопывания задавайте детям различные вопросы о частях тела, например: «Почему лоб называется лбом? Зачем он нужен?» А после сами можете рассказать им.

### 3.15. Растяжки

Растяжку необходимо давать сразу после приветствия и разогревания, так как она способствует развитию гибкости и плавности у ребенка. Она нормализует ток энергии по всему организму, растягивает сухожилия.

Во время растяжки нужно:

- быть сосредоточенным и вводить в состояние, когда сознание детей сосредоточено в тех местах, над растяжкой которых в данный момент они работают;
- между делом проводить беседы на тему природных законов, этических норм;
- рассказывать поучительные и смешные истории или сказки, чтобы на занятии было интересно и весело.

#### Упражнения для растяжки

1. Разминка тазобедренных суставов:

а) сели, спина прямо, одну ногу вытянуть, стопу другой ноги положить на бедро, покачивать бедром, стараться достать коленом до пола.

б) то же, но руками взяться за стопу выпрямленной ноги и головой стараться достать до колена. Ноги менять местами. 2. Растяжка паховых связок:

а) сидя, спина прямая, ступни ног подтянуть к паху и раскачивать бедрами. Можно взяться за щиколотки руками, локоть положить на одноименную ногу и помочь колену достать до пола;

б) то же, но надо нагнуться и достать лбом до пола (бабочка).

3 Растяжка мышц бедер и икр.

Сидя, ноги выпрямить вперед, взяться руками за ступни и наклониться вперед с прямой спиной, колени не сгибать.

4. Разминка коленных и голеностопных суставов.

Сесть, ноги в положении Гомукхасана и наклоняться вправо, влево, вперед, назад и полежать на спине.

5. Растяжка мышц бедер.

Сесть на колени, опуститься на пятки и лечь на спину.

6. Разминка всех суставов ноги.

Сесть прямо, одна нога прямо, взяться рукой за большой палец второй ноги и дотронуться стопой до живота, груди, лба, а затем поместить ее за голову. Затем, держа за палец, ногу выпрямить и поднять ее вверх и в сторону, при этом спина прямая.

7 Разминка всех суставов ноги.

Сядьте, одна нога прямая, другая согнута в колене, стопа у ягодицы, пальцы стопы в противоположной стороне от тела. Руками возьмитесь за пальцы выпрямленной ноги и наклонитесь к колену с прямой спиной. Далее наклониться в сторону, к согнутой ноге, лечь на спину и расслабиться. Поменять ноги.

Страница 67 из 134

8 Разминка межпозвоночных суставов.

Лечь на спину, руки к плечам, ноги к ягодицам и выйти в мостик (Ардха — Чакрасапа).

9. Разминка позвоночного столба.

Сидя, ноги сложить в полулотос, накопиться в стороны и вперед., доставая лбом до пола.

Поменяйте ноги.

10. Разминка всех суставов ноги.

Сидя, ноги сложите в лотос, поменяйте ноги.

11. Растяжка мышц и связок ног.

Стоя, ноги поставить широко, присесть и перенести вес тела с одной ноги на другую, чтобы ягодицы были параллельно полу.

12. Растяжка мышц и связок ног.

Широко расставьте ноги и попробовать достать пол, руками, локтями, головой, колени не сгибать.

13. Растяжка мышц и связок ног.

Сделать выпад вперед на одну ногу, спина прямая, задняя нога в колене не сгибается, стопу передней ноги не отрывать от пола.

14. Растяжка мышц и связок ног.

Шпагат прямой и поперечный.

Возможно добавление других упражнений.

Объясните одно правило растяжки: в мире, где мы живем, все поддается перепадам — то напряжение, то расслабление, то вкусно, то невкусно, то грустно, то весело, то спать, то гулять, то бегать, то лежать. Поэтому, когда вы не сможете дальше тянуться и вам уже больно, вы расслабляетесь, и пусть ваше тело само растянет вас. Расскажите о том, что свое тело надо любить и ему больно, когда делаешь нежелательное, нужно с ним дружить и заботиться о нем. Объясните, зачем нам тело, что такое любовь к себе и что такое насилие.

### 3.16. Гимнастика потягиваний

Гимнастика потягиваний тонизирует тело, разогревает мышцы, проводит чистку клеток и омолаживание тканей. Ее можно давать перед комплексом, растяжкой, когда холодно в зале, чтобы активизировать детей.

Задайте состояние: вы проснулись утром, солнце светит вам прямо в лицо, лаская его первыми теплыми лучами, вам пора просыпаться, хотя и не очень хочется. Попробуйте потянуться и всегда получайте удовольствие.

#### Потягивание лежа на спине

1. Руки за голову, пальцы рук в кулаки, носки на себя, потянуться 2–3 раза.
2. Руки вверх, потянуться 2–3 раза.
3. Руки в стороны, потянуться 2–3 раза.
4. Руки вниз, потянуться 2–3 раза.
5. Руки под голову в замок, выгнуть, потянуться 2–3 раза.

#### Потягивание лежа на животе

6. Руки вдоль туловища, пальцы сжать в кулак, выгнуть, потянуться.
7. Руки в стороны, потянуться.

8. Руки вперед, пальцы в кулак, ссутулиться, потянуться.

#### **Потягивание на четвереньках**

9. Как в позе собаки, прогнуться, потянуться.

10. Как в позе кошки, ссутулиться, потянуться.

11. Одну руку вытянуть вверх, в небо, и развернуться в сторону, потянуться, потом другой рукой.

#### **Потягивание сидя с прямыми ногами**

12. Руки вперед, потянуться.

13. Руки вверх, потянуться.

14. Руки вниз, ссутулиться, потянуться.

15. Руки вниз, за спину, прогнуться, потянуться.

16. Руки в стороны, потянуться.

17. Руки в стороны, развернуться в сторону, потянуться, развернуться в другую сторону.

18. Пальцами рук взяться за большие пальцы ног, прогнуться, потянуться.

19. Пальцами рук взяться за стопы прогнуться, потянуться.

#### **Потягивание стоя, ноги на ширине плеч**

20. Руки вверх, потянуться.

21. Руки в стороны, потянуться.

22. Руки вперед, потянуться.

23. Руки вниз, ссутулиться, потянуться.

24. Руки вниз, за спиной в замок, прогнуться.

25. Одной рукой взяться за запястье другой руки, вперед потянуться, прогнуться назад, расслабиться.

26. Одной рукой взяться за запястье другой руки, потянуться в сторону — вверх, наклониться в другую сторону, расслабиться, руки расслаблены. Повторить в другую сторону.

27. Одной рукой взяться за запястье другой руки, прогнуться назад, потянуться, согнуться вперед, расслабиться.

28. Руки в стороны, наклониться в сторону, чтобы руки были расположены перпендикулярно полу и потянуться, повторить в другую сторону.

29. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз, потянуться (ладони напряжены и раскрыты). Опустить руки, наклониться в сторону поднимаемой руки, расслабиться.

После каждого напряжения — расслабление. Напоминайте детям, чтобы они улыбались, чтобы каждое потягивание было в радость.

## **3.17. Хатха-йога для детей**

Дети — природные существа, они ближе к Природе, чем взрослые, у них меньше установок, правил, привычек, они еще живут, во многом своими, а не социальными задачами. Они недавно пришли на Землю и не понимают сложных слов, специальных терминов. У них преобладает ассоциативное мышление. Они во всем полагаются на свой небольшой опыт. Ассоциируйте все, о чем вы говорите, с тем, что дети наблюдают и видят в повседневной жизни, что является их опытом. Не будьте скучны — играйте, каждое свое движение старайтесь делать новым, незнакомым, интересным. Не пытайтесь заниматься с ними гимнастикой, постарайтесь играть с ними в гимнастику. Но главное — задайте им состояние удовольствия, интереса, любви. Любую информацию, любую работу, любое занятие превратите в игру.



### 3.18. Суставная гимнастика в ассоциативных названиях

Страница 68 из 134

Суставная гимнастика является очень полезной общеукрепляющей гимнастикой для всех возрастов, в том числе и для детей. Но методика преподавания во взрослых группах не подходит для работы с детьми. Опыт показывает, что акцент на терапевтический эффект в суставной гимнастике не работает, гораздо лучшие результаты дает акцент на образное представление выполняемых упражнений. Предлагается следующий ассоциативный ряд, который каждый преподаватель может дополнять и изменять по своему усмотрению.

Пусть дети представят:

- а) что руки и ноги выглядывают из воды, и они наблюдают за ними, сидя на дне;
- б) что они сидят в земле, и руки и ноги тяжелые;
- в) что руки и ноги легкие и отделены друг от друга;
- г) что они окончания языков пламени, и их движения резкие и быстрые.

Если дети в группе недостаточно подготовлены физически, то необходимо уменьшить время выполнения упражнения либо составить свои комплексы, посильные для детей.

Совмещайте полезное с приятным. Любое физическое упражнение представьте как игру, которая должна быть интересна детям.

Дети — ветрены, и порой хватает одного слова, чтобы их состояние изменилось. С одной стороны, следует всегда думать, что говоришь ребенку, а с другой — необходимо вместе с ним играть, путешествовать в мире игры, возвращаться и радоваться. Объясните между делом, зачем нужна суставная гимнастика, когда ее можно использовать, при каких болезнях, каковы результаты ее выполнения.

#### Суоставная гимнастика для детей

Гимнастика дает необходимую человеку дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, тела, живота, предупреждает возникновение жировых отложений, укрепляет и разрабатывает суставы, освобождает их от отложения солей, укрепляет костную систему, делает гибким позвоночник. Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, повышает настроение.

Упражнения комплекса выполняются на голодный желудок (не ранее чем через 2,5–3 ч после приема пищи), утром (это не самое лучшее время для комплекса), в течение дня или вечером но не позднее чем за час до сна. Через 10–20 мин после выполнения гимнастики, если есть желание, можно поесть.

Все мышцы, не участвующие в упражнении, должны быть расслаблены. Дыхание только через нос. Там, где это не оговорено особо, дыхание произвольное, спокойное.

Нагрузку в упражнениях можно дозировать как числом повторений, так и поэтапным усложнением некоторых упражнений по мере освоения комплекса.

В ходе упражнений, выполняемых сидя, нагрузка регулируется способом посадки корпуса в исходном положении (ИП). При выполнении упражнений сидя на стуле с посадкой на полное сиденье (спина не касается спинки стула) — нагрузка минимальная, при посадке на край стула — нагрузка увеличивается. При выполнении этих же упражнений на полу — нагрузка максимальная.

Перед выполнением суставной гимнастики рекомендуется выполнить массаж ног и комплекс упражнений на растяжку (см. выше). Упражнения суставной гимнастики.

Целый ряд упражнений суставной гимнастики выполняется из положения «вывешивания». «Вывеситься» означает — в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине — от бедер до икр и пяток — не касались пола. Опора на коврик или на стул в таком положении сидя осуществляется только за счет костей таза. При этом мышцы брюшного пресса напряжены и поддерживают равновесие всего тела.

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну

линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный.

**1. «Флажки», или «Сделай „до свиданья“ ручками и ножками», или «Скажи „да“ ручками и ножками» — движение кистей и стоп вверх-вниз.**

«Вывеситься». Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно.

Варианты (изменение ИП кистей и стоп):

- 1) правые кисти и стопы — вверх, левые — вниз;
- 2) кисти — вверх, стопы — вниз;
- 3) правые кисти и стопы — навстречу, левые — врозь;
- 4) растопырить пальцы рук.

**2. «Скажи „да“», или «Тик-так» — движения головой вверх-вниз.**

Выполняется из положения сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно.

Вариант: делая наклоны вверх-вниз, слегка наклонять голову то к одному, то к другому плечу.

**3. «Коса», или «Скажи „нет“ ручками и ножками» — повороты кистей и стоп влево — вправо.**

«Вывеситься». Стараясь сохранить неподвижное положение вытянутых вперед рук и ног, начать одновременные движения кистей рук и ступней вправо, поворачивая до упора вправо обе кисти и обе стопы, и затем влево, поворачивая влево кисти и стопы также до упора. Руки и ноги прямые, движутся только кисти и стопы, все остальное неподвижно. Движения делать энергично. Во время одного упражнения делать до 25 движений, считая движение влево — вправо за одно.

Страница 69 из 134

Варианты (изменение ИП кистей и стоп):

- 1) стопы вправо, кисти влево;
- 2) стопы внутрь, кисти наружу;
- 3) пальцы рук растопырить.

**4. «Колокольчик», или «Маятник часов» — наклоны головы к плечам.**

Выполняется из положения сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиться резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно.

Вариант: выполнять наклоны головой к плечам, несколько заваливая голову назад.

**5. «Вертолетики», или «Вентилятор» — вращение кистей и стоп.**

«Вывеситься». Кистями рук и стопами ног одновременно начать вращательные движения как бы по циферблату. Обе кисти и обе стопы вращаются в одну сторону. Затем поменять направление вращения. Делать в каждую сторону до 25 круговых движений. Варианты:

- 1) кисти вправо, стопы влево;
- 2) кисть и стопа правой стороны вращаются в одну сторону, кисти и стопы левой стороны — в другую;
- 3) кисть правой руки и стопа левой ноги вращаются в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги — в другую.

**6. «Скажи „нет“» — повороты головы влево — вправо.**

Из положения сидя делать энергичные повороты головы влево — вправо до упора. Делать до 25 раз, считая поворот влево — вправо за один раз. Вначале упражнение делать

осторожно. Добиться быстрых движений.

#### **7. Ладушки.**

«Вывеситься». Вытянутые вперед ноги соединить друг с другом то подошвами, поворачивая стопы навстречу друг другу, то лодыжками, разворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуты вперед, пальцы рук проделывают энергичные движения, как бы разминая большие куски пластилина. Делать до 10 раз, считая касание лодыжками и касание ступнями за один раз. Затем постучать стопами и лодыжками друг о друга.

#### **8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди» — перекачивание головы.**

Из положения сидя совершать круговые движения головой, как бы перекачивая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать движение медленно, постепенно наращивая темп. Перекачивания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекачиваний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

#### **9. Царапанье.**

Выполняется из положения сидя. На вдохе приблизить кисти к плечам, отводя локти назад. Лопатки сошлись вместе. Через широко открытый рот сделать резкий выдох «Ха» и выбросить руки с широко расставленными пальцами вперед. На задержке после выдоха совершать энергичные маховые движения вытянутыми вперед руками вверх-вниз, как бы царапая расставленными пальцами пространство перед собой. Руки при этом сильно напряжены. На этой же задержке выдоха приостановить маховые движения рук, вытянуть руки и ноги вперед (лучше «вывеситься») и с усилием выполнять царапающие движения пальцами рук и ног, удерживая выпрямленные руки и ноги в неподвижном положении. Выполнять с большим усилием. Это упражнение повторяется 3–5 раз.

#### **10. Змеиные движения.**

Делать круговые движения головой в горизонтальной плоскости. Подбородок перемещается параллельно полу, нос смотрит только вперед. Сначала в одну сторону, затем в другую. По 8–10 раз в каждую сторону.

#### **11. «Петушок и курочка» — петушинные движения.**

Делать клевательные движения головой в горизонтальной плоскости в последовательности вперед-назад, вправо — назад, вперед-назад, влево — назад, вперед-назад и т. д. Подбородок движется параллельно полу. Сделать 8–10 таких движений.

#### **12. Восточный танец.**

Переплести руки над головой. Сохраняя вертикальное положение головы, перемещать голову влево — вправо в плоскости плечевого пояса. Голову не наклонять. Руки перемещаются в сторону, противоположную движению головы. Сделать 8–10 таких движений. Варианты:

- 1) по два раза в каждую сторону;
- 2) по три раза в каждую сторону.

#### **13. «Покажи и спрячь мизинец» — выкруты рук.**

Вытянуть руки перед собой. Перекрестить руки, повернуть ладони навстречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз к себе — вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх. В этом положении задержаться. Постараться ослабить, а потом и совсем устранить напряжение и болевые ощущения в руках. Затем вернуть руки в ИП. Поменять местами положение рук и повторить упражнение. Выполнить 5–7 раз.

#### **14. «Сжатие пружины», или «Кто кого».**

Поставить локти на стол (при выполнении сидя за столом) или на расставленные колени (при выполнении сидя на стуле или на коврик). Предплечья расслаблены, расположены вертикально. Ладони смотрят друг на друга. Правая ладонь медленно сжимает

воображаемую пружину, лежащую на столе. Сжатие происходит с большим усилием. Когда правая рука доходит до поверхности стола, поднимаете ее в исходное положение. Теперь правая рука смотрит вверх, левая рука с напряжением сжимает пружину. При сжатии пружины напрягаются обе руки, брюшной пресс, плечевой пояс и грудь. Шея расслаблена. При возвращении в ИП рука расслабляется. Дыхание произвольное, но возможно и выполнение на задержке. Повторить 5–10 раз.

Страница 70 из 134

Вариант: пружины сжимают две руки одновременно.

#### **15. «Плавание» — вращение предплечьями.**

Поставить локти на стол или на раздвинутые колени на расстоянии шире плеч. Вращать предплечьями, делая вращательные (плавательные) движения. При движении пальцев рук под подбородком спина прогибается, живот вытягивается. При движении кистей вперед спина выгибается. Спина, грудь, живот движутся волнообразно. Прodelать плавательные движения сначала в одну сторону (вперед), затем в обратную (назад). Когда кисти проходят под подбородком, ладони смотрят вниз одна под другой. При последующем движении кисти разворачиваются ладонями вверх. Всего 10–15 движений в каждую сторону.

#### **16. «Колеса паровоза» — вращение плечами.**

Ладони лежат на коленях. Не отрывая ладоней, выполнять круговые движения плечами вперед, а затем назад. В каждую сторону делать до 30 движений.

Вариант: выполнять вращение одним плечом вперед, другим назад.

#### **17. «Рыбак ловит рыбку» — наклоны к точке.**

ИП — «Поза рыбака». Руки расположены на коленях пальцами внутрь. Выбрать на полу между стопами точку. Наклонять правое плечо по направлению к этой точке. При этом подбородок движется к плечу. Максимальный наклон, и вернуться в ИП. То же проделываем левым плечом. Всего 2–4 раза, считая за один раз движения правым и левым плечом.

#### **18. «Бутерброд» — наклоны к коленям.**

Сесть прямо, ладони на коленях пальцами внутрь. Колени развести в стороны. Ноги расставлены под прямым углом. Делать наклоны туловищем попеременно в сторону каждой ноги, при этом рука сгибается в локтевом суставе. Локоть завести вперед и, наклоняясь, сложить предплечье и плечо, стараясь опустить их за колено. Рука является как бы продолжением ноги. Ягодицы от стула не отрывать. Делать 3–5 раз в каждую сторону.

#### **19. «Открытие пневматических дверей».**

Сесть или встать прямо, руки перед грудью ладонями друг к другу с небольшим смещением. Сделать вдох. На задержке с усилием вести открытые ладони навстречу друг другу, как бы открывая двери вагона метро. При движении руки напряжены. Когда ладони поравняются, продолжать движение дальше до упора. Затем поменять руки и снова выполнить движения открывания дверей. Возвращать руки быстро, но плавно, при этом нужно научиться мгновенно расслаблять руки. Делать 2–4 раза, считая за один раз открывание дверей с переменной положения рук.

#### **20. «Толкание ядра».**

Встать прямо, руки вдоль туловища. На вдохе ладонь правой руки отвести к плечу, плечо отвести назад. На задержке с большим усилием очень медленно производить движения, повторяющие движения спортсмена, толкающего ядро. Во время движения одной руки другая рука расслаблена. Лицо обращено к ладони, толкающей ядро. Когда рука, толкающая ядро, полностью выпрямится, зафиксировать это положение и задержаться в нем несколько секунд. Корпус при этом максимально развернут влево. Затем выполнить толкание ядра левой рукой. Делать 3–5 раз, считая движения правой и левой рукой за один раз.

#### **21. «Отодвигание стен и потолка»**

Двумя руками из положения сидя или стоя с усилием выполнять раздвигающие движения в стороны, как бы отодвигая от себя воображаемые стены. Руки движутся медленно, с напряжением до полного распрямления. При возвращении в ИП — расслабить руки. Выполнить 2 раза. Затем обеими руками отодвигаем воображаемую стену от груди прямо

перед собой. Повторить 2 раза. После этого выполнять отодвигающие движения ладонями вверх, как бы поднимая над собой потолок. Повторить 2 раза.

## **22. «Мюнхгаузен» — потягивание.**

В положении сидя вытянуть руки вверх, переплести пальцы над головой в замок. Энергичными движениями рук стараться как бы оторвать себя от сиденья: вправо, вверх, влево. При потягивании рук влево от сиденья отрывается правая ягодица, при потягивании вправо — левая. За один раз считается последовательность движений руками вверх-влево-вверх-вправо. Заканчивается вертикальным потягиванием. Делать 3–5 раз.

Вариант: руки не в замке, а давят ладонями друг на друга и тянутся вверх («поза дерева»).

## **23. «Посмотри, что за спиной» — скручивание. (Выполняется спиной на север).**

В положении сидя положить одну руку на колено, другую завести за спину. Ведя тыльной стороной ладони по поясу, стараться повернуть вслед за ней весь корпус вертикальной оси позвоночника как можно сильнее. Голову поворачивать вместе с корпусом, — глаза закрыты. В положении, когда голова и корпус повернуты до упора, задержать движение. Остаться в этом положении несколько секунд, стараясь полностью расслабиться. Дыхание свободное. Затем выполнить поворот корпуса и головы в другую сторону. Выполнить упражнение 2–3 раза, считая поворот влево и вправо за один раз.

## **24. «Дерево на ветру» — боковые наклоны.**

В положении сидя соединить руки за спиной, взявшись за локти. Предплечья к спине не прижимать. С выдохом делать наклоны в сторону, не отрывая ягодицы от пола. Делая наклон, мысленно стараться увидеть противоположную ножку стула. В положении максимального наклона задержаться на несколько секунд. Со вдохом возвратиться в ИП и сделать такой же наклон в другую сторону. Делать упражнение 2–3 раза, считая наклон вправо-влево за один раз. Дыхание свободное.

Страница 71 из 134

## **25. «Улитка» — «тешин язык».**

ИП — сидя. Переплетая пальцы, обхватить ладонями затылок. Сделать вдох. С выдохом медленно и с напряжением наклонять голову руками к груди и, продолжая наклон, медленно сгибать спину позвонок за позвонком, стараясь достать макушкой до пола. Со вдохом медленно и также с напряжением возвратиться в исходное положение. При отложении солей в позвоночнике — делать осторожно. Выполнять 3–5 раз.

## **26. «Ножницы».**

Прямыми руками и ногами в горизонтальной плоскости выполнять маховые движения влево — вправо вперехлест. Затем движения прямыми руками и ногами вверх-вниз. Темп движений менять. Делать по 8–10 раз в горизонтальном и вертикальном направлении.

## **27. «Стройные ноги».**

Встать прямо, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать 25–100 раз (до утомления в икрах).

## **28. «Футбол».**

Встать прямо. Выполнять разнообразные удары по воображаемому мячу. Удары резкие, с оттяжкой. Темп ударов — переменный. Сначала стоя на одной ноге, затем — на другой ноге. Делать от 10 до 25 ударов по мячу каждой ногой. После этого выполнять прыжки на одной ноге и одновременно удары по мячу другой ногой. Затем сменить ногу и продолжать упражнение. Делать 10–25 прыжков на каждой ноге. Затем — прыжки на двух ногах, вверх как можно выше. Отскакивать от пола, как мячик. Лицо довольное. 10–25 прыжков.

## **29. «Каратэ».**

Поочередно обеими ногами наносить удары пятками вперед, прямо перед собой по воображаемому противнику, имитируя удары каратэ. 8–10 ударов каждой ногой. Затем удары ногами вбок поочередно каждой ногой. Выполнить 8–10 ударов в левую и в правую стороны.

Затем удары ногами назад, также по 8–10 ударов каждой ногой. Удары выполнять резко, стараясь расслабляться в промежутках между ударами. Темп ударов менять.

### **30. «Махи ногами».**

Встать прямо. Вытянуть руки прямо перед собой ладонями вниз. Руки можно развести чуть в стороны. Делать махи прямыми ногами, доставая носками ладоней вытянутых рук. Делать 5–15 раз каждой ногой.

Варианты:

- 1) выполняя махи, касаться носком ноги одноименной и противоположной ладони;
- 2) развести руки в стороны пошире, выполнять махи ногами вверх-в стороны.

### **31. «Наказание самого себя».**

Перешагивая на месте с ноги на ногу, делать резкие движения свободной ногой назад, стараясь производить удар пяткой по ягодице. Ноги полностью расслаблены. Удары — хлесткие. Колени вперед не выдвигать. Выполняя по 5–25 ударов каждой ногой.

### **32. «Полюби себя» — укрепление груди.**

Встать прямо, вытянуть прямые руки перед собой. Пальцы правой руки положить на левую ключицу, пальцы левой руки — на правую. Большой, указательный и средний пальцы собраны в щепотку в ямке у плеча. На вдохе развести локти в сторону, расправить спину. На выдохе — соединить их друг с другом, спину округлить. При этом локти все время остаются на одном уровне (на уровне плеч). Движения делать с большим напряжением. Выполнить 2–5 раз. Затем сменить положение рук (сверху уже другая рука). Выполнить также 2–5 раз.

### **33. «Бокс».**

Принять боксерскую стойку (ноги чуть согнуты в коленях, левая нога и левая рука впереди). Выполнить 5–10 легких прыжков, имитируя передвижение боксера по рингу. Затем остановиться и произвести удары попеременно левой и правой рукой по воображаемому противнику. Сменить стойку, впереди теперь правая рука и правая нога. Выполнить в этой стойке прыжки, затем бой. Так повторить 2–4 раза. При выполнении упражнения обратить внимание на быстроту, резкость и силу ударов. Темп ударов — переменный, удары выполнять сериями.

### **34. «Ходьба и бег по-собачьи» — ходьба на четвереньках. Опустился на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми.**

В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьбу на четвереньках можно выполнять на месте или в пределах вашего коврика. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не сгибать. Выполняя бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Добавить после бега прыжки, условия те же — руки и ноги не сгибать.

### **35. «Ходьба на ходулях» — ходьба и бег на прямых ногах.**

Выполняйте ходьбу на месте, не сгибая при этом ноги в коленях.

Корпус остается неподвижным, бедра поднимаются как можно выше. Сделать 10–20 шагов на месте каждой ногой. Наступать на всю стопу с акцентом на пятку. Ходьба на прямых ногах переходит в бег на месте. Бег выполняется также не сгибая коленей. Бег длится 20–30 с.

### **36. «Балетный шаг».**

Начинаем ходьбу на месте. При этом ноги сгибаются в коленях, стопы смотрят слегка вовнутрь. Бедра как можно сильнее раскачиваются в стороны — вправо и влево. Носки от пола не отрывать. Грудь вперед, плечами не шевелить. Выполнять в быстром темпе 20–40 с.

### **37. «Танец живота» — хула-хуп.**

а) встать прямо, одну ногу чуть выставить вперед, поставить на носок почти перпендикулярно другой стопе, вращать тазом по часовой стрелке и против часовой стрелки, сначала медленно, потом быстро. Затем делать движения тазом вперед-назад, сначала на прямой ноге, затем в сторону выдвинутой ноги. Сменить ногу и повторить то же самое с другой ногой;

Страница 72 из 134

б) встать прямо, стопы поставить параллельно друг другу. Руки на бедрах. Начинаем движения бедрами и талией, как бы вращая воображаемый обруч. Плечи при этом держать

неподвижно. Вращения производим сначала в одну сторону, затем в другую. Сначала медленно, потом быстро, затем опять медленно. В каждую сторону делаем по 8–10 вращений. По ходу вращения приседать и возвращаться в стойку, не останавливая кругового движения. Затем делать движения тазом вперед-назад, влево — вправо, оттянув таз назад, а затем выдвинув вперед.

#### **38. «Пружинка» — приседания.**

Встать прямо, стопы поставить параллельно друг другу. Руки вытянуть вперед. Выполнять приседания, стараясь держать спину прямо. Пятки от пола не отрывать. Сделать 8–12 приседаний. Можно добавить приседание на одной ноге — «Пистолет» (вначале можно помогать себе, придерживаясь за спинку стула).

#### **39. «Мячик» — прыжки на месте.**

Прыгать на месте, стараясь подпрыгнуть как можно выше. Можно стараться рукой дотянуться до различных предметов.

#### **40. «Липучки» — ходьба на полусогнутых ногах.**

Руки на бедрах. На полусогнутых ногах, не приподнимаясь, выполнять сначала ходьбу, а затем бег. Выполнять в энергичном темпе 30–60 с.

#### **41. «Ползунок».**

Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Носки проволочиваются по полу. Руки на поясе. Выполнять 30–60 с.

#### **42. «Гопачок» — танец вприсядку.**

Выполнять ходьбу в положении присев, руки на поясе. Нога, выполняющая шаг, отклоняется вбок и движется по дуге окружности вприсядку, как у украинских танцоров. Выполнять такую ходьбу в течение 20–40 с. Выполняется с улыбкой.

Вариант: одна рука поднята вверх, другая — на поясе.

#### **43. «Подними ногами пушинку» — «Уголки».**

Лечь на спину. Поднять вытянутые ноги на 2 см от пола. Задержаться в этом положении на 5–10 с. Поднять ноги на 7 см от пола. Задержаться. Затем на 15 см. Задержаться. На 30 см от пола. Задержаться. На 45 см к полу. Задержаться. На 90° к полу. Задержаться, передохнуть в этом положении. Обратное движение ног выполнять в той же последовательности, с теми же задержками.

#### **44. «Велосипед».**

Лежа на спине поднять обе ноги вверх. Выполнять ногами движения, имитирующие работу педалями при езде на велосипеде. Темп движений — переменный. Выполнять вращения педалями сначала в одну сторону, затем в другую. Все упражнения делать 30–60 с.

#### **45. «Качалка» (Ролик).**

Лечь на спину, сгруппироваться («согнуться калачом»), подтянув оба колена к подбородку и обхватив руками лодыжки. Выполнить качания на округлой спине вперед-назад. Всего 8–12 качаний.

#### **46. «Крест» — закидывание ноги.**

Лежа на спине, вытянуть обе ноги вместе. Руки прямые, лежат на полу перпендикулярно туловищу. Поднять одну ногу в вертикальное положение и опустить ее на пол через другую ногу, не сгибая в колене. Поставить ее большим пальцем на пол так, чтобы ноги составляли прямой угол. Лопатки от пола не отрывать. В позе зафиксироваться, расслабиться. Держать позу пока не устанете. Повторить другой ногой. Так 2–4 раза.

#### **47. «Слушать тишину» — созерцание.**

Такую медитацию можно давать после комплексов физических упражнений, подвижных игр. Объясните, что в мире много звуков, шумов, разговоров. А что есть тишина, многие забывают. Предложите им услышать тишину.

Можно проводить медитацию на определенные звуки, предложите послушать, как шумит листва, ветер, как капает дождь. Введите их в сказку, и пусть звук что-нибудь каждому расскажет, поведаст свои истории и приключения. После этого пусть они поделятся своими впечатлениями.

#### 48. Расслабление — Шавасана.

Первая стадия. Начать лучше с утяжеления, после перейти к расслаблению.

Утяжеление для мужчин (мальчиков) проводят в следующем порядке (для женщин — девочек — то же начинать с правой руки):

- утяжеляется левая рука;
- утяжеляется левая нога;
- утяжеляется правая нога;
- утяжеляется правая рука;
- утяжеляется туловище.

Голова никогда не утяжеляется. После этого приступаем к расслаблению по следующей схеме. Начинаем с левой руки (женщины или девочки начинают с правой). Расслабляются пальцы руки, кисть, запястье, предплечье, локоть, плечо, плечевой пояс. Проверяем расслабление от кончиков пальцев руки до плечевого пояса и обратно. Расслабляем левую ногу. Расслабляются кончики пальцев, стопа, голень, икра, колено, бедро, таз. Проверяем расслабление от кончиков пальцев ног до талии и обратно. Все ли мышцы расслаблены? Расслабляем мышцы правой ноги в том же порядке. Расслабляются мышцы правой руки: пальцы, кисть, запястье, предплечье, локоть, плечо, плечевой пояс. Проверяем расслабление руки от кончиков пальцев до плечевого пояса и обратно. Все ли мышцы рук расслаблены? Расслабляется плечевой пояс, живот, грудь, поясница, спина. Ваше туловище полностью расслаблено. Проверяем расслабление мышц груди, живота, спины. Расслабляется шея спереди и сзади. Расслабляется подбородок, рот, губы. Рот закрыт, нижняя челюсть слегка отвисла. Расслабляются щеки, нос, брови, глаза, волосяной покров головы, уши. Ваша голова полностью расслаблена. Ваше тело полностью расслаблено. Вы перестаете чувствовать его. Оно становится невесомым. С полным вдохом ощутите тело, откройте глаза. Руки за голову, потянуться, повернуться на правый бок, приподняться, на левый, приподняться, потянуться вверх, наклониться вперед, улыбнуться.

Страница 73 из 134

*Вторая стадия.* Расслабление и полет.

Сначала все выполняется, как в первой стадии. Постараться достичь полного расслабления тела. Вы расслаблены, ваше тело полностью расслаблено, вы перестаете чувствовать ваше тело. Расслабляются кончики пальцев, стопы, голени, икры, колени, бедра, таз. Ваши ноги полностью расслаблены. Проверяем от кончиков пальцев ног до таза и обратно. Все ли мышцы расслаблены? Расслабляются пальцы рук, кисти, запястья, предплечья, локти, плечи, плечевой пояс. Проверяем от кончиков пальцев рук до плечевого пояса и обратно. Все ли мышцы рук расслаблены? Расслабляется живот, грудь, спина, поясница. Ваше туловище полностью расслаблено. Проверяем расслабление мышц груди, живота, спины. Расслабляется шея спереди и сзади. Расслабляется подбородок, рот, губы. Рот закрыт, нижняя челюсть слегка отвисла. Расслабляются щеки, нос, брови, глаза, волосяной покров головы, уши. Ваша голова полностью расслаблена. Ваше тело полностью расслаблено. Вы перестаете чувствовать свое тело, оно становится невесомым. Вы парите над землей. Над вами бездонное, безоблачное голубое небо. Вы летите вперед ногами под углом не более 45° к горизонту, медленно превращаясь в точку. Вы летите, летите, летите. С полным вдохом возвращаетесь в свое тело. Руки за голову, потянуться, повернуться на правый бок — приподняться, потянуться, повернуться на левый бок — приподняться, потянуться, сесть — потянуться вверх, наклониться вперед, улыбнуться.

*Примечание:* Преподаватель для страховки может представлять, как ваше физическое тело соединяется с астральным неразрывной бесконечной нитью. Если ученик не возвращается из Шавасаны, попробуйте потереть ему уши или потянуть за страховочную нить.

Предложите каждому поделиться своими впечатлениями о полете: что видели, что ощущали и т. д.



### 3.19. Освоение суставной гимнастики

Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка. Лучше всего, если занятия будут совместными — польза будет и для ребенка, и для родителей.

Перед тем как переходить к выполнению полного комплекса суставной гимнастики следует использовать два подготовительных комплекса.

#### 1-й подготовительный комплекс.

1. «Флажки», или «Сделай „до свиданья“ ручками и ножками», или «Скажи „да“ ручками и ножками».
2. «Скажи „да“», или «Тик-так».
3. «Коса», или «Скажи „нет“ ручками и ножками».
4. «Колокольчик», или «Маятник часов».
5. «Вертолетик», или «Вентилятор».
6. «Скажи „нет“».
7. Ладушки.
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди».
9. Царапанье.
10. «Петушок и курочка».
11. «Бутерброд».
12. «Мюнхгаузен».
13. «Дерево на ветру».
14. «Улитка».
15. «Футбол».
16. «Каратэ».
17. «Наказание самого себя».
18. «Полюби себя».
19. «Бокс».
20. «Балетный шаг».
21. «Танец живота».
22. «Велосипед».
23. «Качалка» (Ролик).
24. «Слушать тишину».
25. Расслабление.

#### 2-й подготовительный комплекс.

1. «Флажки», или «Сделай „до свиданья“ ручками и ножками», или «Скажи „да“ ручками и ножками».
2. «Скажи „да“», или «Тик-так».
3. «Коса», или «Скажи „нет“ ручками и ножками».
4. «Колокольчик», или «Маятник часов».
5. «Вертолетик» или «Вентилятор».
6. «Скажи „нет“».
7. Ладушки.
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди».
9. Царапанье.
10. «Петушок и курочка».
11. «Сжатие пружины», или «Кто кого».
12. «Плавание».
13. «Колеса паровоза»

14. «Бутерброд».
15. «Открытие пневматических дверей».
16. «Отодвигание стен и потолка».
17. «Мюнхгаузен».
18. «Дерево на ветру».
19. «Улитка».
20. «Посмотри, что за спиной».
21. «Футбол».
22. «Каратэ».
23. «Наказание самого себя».
24. «Полюби себя».
25. «Бокс».
26. «Бег по-собачьи».
27. «Балетный шаг».
28. «Танец живота».
29. «Пружинка».
30. «Мячик».
31. «Липучки».
32. «Ползунок».
33. «Качалка» (Ролик).
34. «Слушать тишину».
35. Расслабление.

На освоение каждого подготовительного комплекса дается примерно месяц. Затем можно выполнять суставную гимнастику полностью. Желательно выполнять суставную гимнастику хотя бы два-три раза в неделю (этого вполне достаточно, если в другие дни двигательная активность ребенка высокая).

## 3.20. Асаны и пранаямы для детей

*Примечание:* Лучше всего, если обучение йоге ребенка будет проводить инструктор, имеющий опыт работы с детскими группами.

Многие асаны йоги можно осваивать, уже начиная с 5–6 лет (а в некоторых случаях и раньше). Главное внимание при этом уделяется не времени, проведенному в той или иной асане, а прочувствованию ребенком того состояния, которое дает асана. Для того чтобы ребенку было легче войти в это состояние, желательно для каждой асаны (техника выполнения асан будет приведена ниже) иметь небольшой рассказик, наподобие приведенных ниже. Не останавливайтесь на этом, старайтесь придумать свои рассказы, свои подходы.

Страница 74 из 134

«**Дерево**» (Пранаяма № 1). Вы дуб. Огромный, старый, мудрый. В ваших зеленых ветвях чирикают воробьи, по ним стучит дятел и прыгают белки. Ваши корни далеко проросли в глубь земли, закрепившись в ней. Ваши руки — это ветви, они тянутся к небу и солнцу. Вы ощущаете аромат чистого и свежего воздуха, ваши корни соединяют вас с землей. Руки-ветви тянутся вверх. Постарайтесь почувствовать, как вы растете.

«**Аист**». Вы стоите на ярко-зеленой лужайке, лучи солнца падают на ваше лицо, солнце словно зовет вас поиграть с ним. Вы поднимаете руки и отвечаете ему: «Привет, Солнышко!» У вас белое оперенье и длинный красный клюв. Вы наклоняетесь к траве и видите, как многообразна жизнь. Вокруг вас бесчисленное множество цветов, ползают муравьи, разные жучки.

«**Собака**». Вы собака, которая стоит на краю обрыва. Перед вами простираются леса, поля,

реки. Вы видите отражение солнца в реке, а когда поднимаете голову вверх, то свет, исходящий от солнца, радует вас, немного ослепляя.

**«Кошка».** Вы кошка, ваше тело, покрытое шерстью, блестит. Оно гладкое и упругое. Каждое ваше движение наполнено грациозностью и красотой, и все вокруг это замечают. Вы недавно проснулись и, чтобы размяться, прогибаетесь.

**«Корова».** Вы любите, когда вас окружает красивая сочная трава, вокруг жужжат пчелы и чирикают воробьи. Вам нравится полюбоваться этой красотой. Вы забываете про время и обязанности, вас никто не гонит и никто не ищет. Вы просто сидите и наблюдаете за всем этим со стороны.

**«Свеча».** Руки — словно подсвечник, а ноги и тело — это пламя и сама госпожа свеча. Вас несут в совершенно темную комнату. И вы как проводник и осветитель показываете дорогу. Вам и самому интересно, что это за любопытные вещи встречаются на вашем пути. Вы так ярко светите, пламя так горячо, что можно обжечься.

**«Рыба».** Вы один из немногих, кто посвящен в тайну подводного мира. Вы таите в себе голубые краски воды и оттенки разных цветов морских растений. Когда вы плывете, вам навстречу попадают ваши друзья и подружки — такие же рыбы. Дно усыпано ракушками различных оттенков. Вы все плывете и плывете, каждый раз открывая для себя новые тайны подводного мира.

**«Кобра».** Вы лежите на камне, раскаленном от полуденного зноя. Вокруг вас шумит горячий ветер, который переносит море песка. Вы мудры, вы не делаете ни одного лишнего движения. Вы поднимаете голову и грудь, осматривая окрестности, но вокруг вас никого нет, и вы лишь смотрите вдаль, наблюдая скрытую жизнь пустыни.

**«Йога-мудра».** Сейчас вы не кто иной, как человек. Посмотрите на то, что так редко замечаете: на луга, усеянные цветами, на леса, наполненные животными и птицами, на реки с их бурными водами. Перед вами растет цветок. Улыбнитесь ему, не трогая это нежное создание, спрячьте руки за спину, наклонитесь к нему и почувствуйте его запах и красоту, разогнитесь и почувствуйте себя цветком очень красивым, но только большим.

**«Лев».** Вы царь зверей с огромной гривой и длинным хвостом. В вашей походке столько силы и мужества, сколько может быть лишь у льва. Один ваш рык — рык царя зверей — заставляет всех прислушиваться к нему. Вы мотаете головой, словно играя со всей планетой. Постарайтесь издать утробный львиный рык.

**«Плуг».** Вы самый надежный помощник человека, с вашей помощью земля дышит, а зерно прорастает. Сами же вы прочны и остры. В вас нет ничего лишнего, и каждая ваша часть для чего-нибудь нужна. Вы красиво и гармонично врезаетесь в землю, проходите сквозь нее и, переворачивая, показываете ее свету.

**«Саранча».** Вы сидите на длинной зеленой травинке. С высоты вы следите, как протекает жизнь внизу, у ваших ног. Ах, ваши ноги. Есть ли у кого-нибудь еще такие сильные и большие ноги? Вы чрезвычайно чувствительны — при малейшем шуме вы так легко прыгаете, что вас невозможно найти.

**«Суптаваджрасана».** Почему вы так мало любуетесь тем, что вас окружает? Ложитесь на спину, руки под голову. Перед вами небо, чистое и голубое, по которому изредка пробегают облачка, похожие на сбитые сливки. Яркое солнце, на которое всегда трудно смотреть не мигая, похоже на яркий, сияющий блин. Вы слышите нескончаемое количество звуков, все вокруг умеет петь — прислушайтесь и вы услышите песню каждого.

**«Лук».** Вы лук. Ваша тетива натянута и всегда готова к выстрелу. Ручка из дерева тяжела и гладка. Вы всегда смотрите вперед, потому что знаете, что вам нужно, а сейчас вы это ищете. Вы самая надежная защита, но и самое опасное оружие, в зависимости от того, в каких руках вы находитесь. Помните, что вы принадлежите себе и вы единственный, и смотрите туда, куда вам захочется.

**«Ласточка».** Вы любите летать в воздухе друг с дружкой. У вас такой нежный голосок и перышки такие чудные. Вы наблюдаете за всем с высоты. Ваш дом на глиняном желтом овраге, в маленькой норке. Но для вас главное — полет, когда вы ощущаете ветер, бьющий в

лицо, а чаще скорость, скорость и еще раз скорость.

«**Верблюд**». Вы корабль пустыни, вы пересекаете холмы песка, ваши шаги медленны и расчетливы. В горбах на вашей спине находится запас еды и воды. Вы очень много дней можете не пить и не есть. Вы всем своим видом показываете, как вы горды, что вы такой один на свете. На вас падают лучи солнца, а вам все равно, потому что ваша шуба оберегает от жары днем и от холода ночью, пока вы бредете по пустыне.

Страница 75 из 134

«**Полупоза царя рыб**». Вы верховный царь во всем морском царстве. У вас есть богатства, но вы на них не обращаете внимания, они вас просто не интересуют. А как вы сидите? Ваша осанка говорит о вашей мудрости, о вашей ответственности за весь подводный мир. Вокруг вас плавают множество рыб-секретарей. Вы отдаете им мудрые распоряжения. Это очень сложно быть царем подводного мира.

Как видите, родители, желающие обучить своих детей йоге, кроме всего прочего, могут проявить и собственное творчество, выдумывая рассказ для той или иной асаны.

Очень важно, чтобы ребенок получал удовлетворение от занятий йогой. Ни в коем случае нельзя заставлять его практиковать упражнения йоги насильно, это может нанести вред детскому организму.

## 3.21. Дыхание

Необходимо как можно больше положительного рассказывать детям о дыхании. Правильное дыхание очень важно для человека. Дыхание — это жизнь, это вентиляция тела. Дыхание делает человека либо больным, либо здоровым. Все на земле дышит: и растения, и животные, и птицы, и земля. Расскажите детям, что каждой клетке нужен воздух, а иначе она не будет жить.

Детям 5–6 лет давать много дыхательных упражнений нет необходимости, так как ребенок может переусердствовать и неизвестно, как это скажется на его организме.

Расскажите о легких, как они устроены, как они дышат. Почему, если надолго задержать дыхание, то обязательно хочется дышать? Почему, когда часто дышишь, начинает кружиться голова? Что такое вдох и выдох?

Остановитесь на трех основных дыхательных упражнениях (техника выполнения этих и других пранаям будет дана ниже):

1. Полное дыхание йогов (ПДЙ). Пусть представляют, что внутри у них находится такой длинный воздушный шарик. И они начинают надувать его снизу, с живота, после надувают там, где грудь, а затем — где шея. Затем шарик развязывают, и он сдувается снизу, в груди и выше груди. Пусть представляют шарик такого цвета, на какой энергии проходит данное занятие; обычно голубовато-стального, или белого, или светло-зеленого цвета.

2. Очистительное дыхание. Пусть встанут и представляют, что они большой паровоз. Он приближается к станции, и машинист дает гудок. Все тело напряжено и проводится очистительное дыхание небольшими порциями сквозь губы.

3. Кратковременные задержки. Пусть представят, что они надули шарик и теперь не спускают его и при этом любуются его красотой, цветом и медленно выдыхают. Детям от 8 до 13 лет можно давать следующие виды дыхания:

1. ПДЙ.
2. Очистительное дыхание.
3. Кумбхака.
4. Пранаямы № 1–12.

Детям и подросткам старше 13 лет, кроме этих пранаям, можно уже понемногу давать большие пранаямы, но предварительно изучив ПДЙ, очистительное дыхание, кумбхаку, пранаямы № 1–12.

Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений, в частности, л дыхания вообще.

1. Лучше всего осваивать дыхательные упражнения под контролем опытного инструктора. Если же вы пытаетесь делать это самостоятельно, то будьте очень осторожны и в точности следуйте всем предписаниям. Неправильно выполненные дыхательные упражнения могут привести к различным заболеваниям органов дыхания и нервной системы.

2. От всего, что вы делаете, занимаясь йогой, необходимо получать удовольствие. Это в полной мере относится и к упражнениям дыхательной гимнастики.

3. Важным условием выполнения большинства дыхательных упражнений является выпрямленный позвоночник, поэтому старайтесь не сгибать спину, если это специально не оговорено. Можно представлять, что позвоночник как бы натянутая струна.

4. Не форсируйте освоение дыхательных упражнений, помните о принципе постепенности.

5. Старайтесь выполнять упражнения дыхательной гимнастики ежедневно. Лучше всего, если они будут входить в комплекс вместе с асанами. Но даже если у вас нет времени на асаны и есть время только на дыхательные упражнения, то и в этом случае они принесут пользу.

6. Перед выполнением дыхательных упражнений опорожните мочевой пузырь и кишечник.

7. Занимайтесь дыхательными упражнениями либо на воздухе, либо в хорошо проветренном помещении.

8. Следует избегать как гипервентиляции легких (неоправданный потребностью организма избыток кислорода), так и гипоксии (кислородной задолженности). Только нормальное соотношение кислорода и углекислого газа в крови благоприятно для организма. Критерием такого соотношения является ощущение комфорта, когда вам легко и приятно дышать, как в покое, так и при выполнении физической и умственной работы. Если же такого комфортного состояния при дыхании у вас нет, то необходима коррекция дыхания с помощью различных дыхательных гимнастик.

9. На Востоке считают, что человеку отпущено на жизнь определенное количество вдохов и выдохов и продлить жизнь можно с помощью увеличения продолжительности тех же вдохов и выдохов и задержек между ними. Этот вывод подтверждают и результаты исследований, во время которых сравнивали частоту дыханий различных животных и продолжительность их жизни. Оказалось, что существует прямая зависимость между меньшим числом дыханий в минуту и продолжительностью жизни.

Страница 76 из 134

Ученые провели интересный эксперимент. Они сравнили частоту дыхания у двух групп людей — с сильной и слабой нервной системой. Оказалось, что «слабонервные» дышат гораздо чаще, чем люди с сильной нервной системой.

Достигается уменьшение частоты дыхания с помощью увеличения продолжительности вдохов и выдохов, а также задержек между ними путем тренировки дыхания с помощью тех или иных дыхательных гимнастик.

10. Дышать необходимо носом (за исключением тех случаев, когда в некоторых упражнениях дыхание ртом оговорено специально). Было бы некоторым упрощением считать, что носовое дыхание необходимо только для того, чтобы не застудить бронхи (если мы дышим носом, то воздух проходя через нос согревается). Природа наделила носовым дыханием человека, да и остальных млекопитающих, прежде всего для стабильного кислородного снабжения организма во время дыхания.

В связи с тем, что в слизистой оболочке носовой полости разветвляется тройничный нерв, усиливающий функции дыхательного аппарата, при дыхании носом в легкие поступает на 25 % больше воздуха, чем при дыхании ртом.

Ритмические импульсы, которые поступают в мозг из носа во время прохождения через него струи воздуха при дыхании, способствуют своевременному наступлению фазы медленного сна.

11. Все дыхательные упражнения, которыми мы овладеваем, направлены не на передачу функции управления дыханием сознанию, а на оптимизацию автоматического режима работы дыхательного центра. Ни в коем случае нельзя позволять сознанию вмешиваться в

автоматическое управление дыхательной функцией, к чему иногда приводит слишком усердная тренировка в осознанном управлении дыханием. Дыхание должно оставаться автоматическим, и единственное, о чем может идти речь, это о его оптимизации. Вот почему время выполнения дыхательных упражнений всегда ограничено. Кроме того, все тренировки в дыхательных упражнениях рекомендуется заканчивать несколькими циклами естественного дыхания, чтобы вновь включить механизмы, выполняющие роль автоматических регуляторов дыхания.

12. Старайтесь чувствовать интуитивно, как вам нужно дышать в конкретный момент или в конкретной ситуации или же какие дыхательные упражнения (системы) вам необходимо выполнить.

## 3.22. Техника выполнения различных дыхательных упражнений

Очень многие пранаямы выполняются в положении сидя. В йоге существует довольно много «сидячих» поз, но основных — четыре — Сукха-сана, Сидхасана, Ардхападмасана и Падмасана. Ниже приведено описание этих поз.

### Позы для сидения

#### 1. Сидя по-турецки, или Сукхасана (легкая поза).

В этой позе важно держать голову, шею и туловище без отклонений от прямой линии — натянутая струна.

Эта поза используется в том случае, если не хватает гибкости для того, чтобы сидеть в лотосе или полулотосе, для медитаций, созерцания, дыхательных упражнений.

#### 2. Сиддхасана (поза знатока).

ИП — сесть прямо, с вытянутым вверх позвоночником.

Техника выполнения (ТВ) — согнув левую ногу, положить ее ступню так, чтобы она пяткой упиралась в промежность. Ступню правой ноги положить сверху на ступню левой так, чтобы не ощущалось никаких неудобств. Следить, чтобы позвоночник находился в вертикальном положении. Находиться в этой асане можно от нескольких секунд до нескольких десятков минут. Периодически менять положение ног (другая нога сверху).

Эффект. Сиддхасана считается одной из важнейших асан. Она очень благотворно действует на нервную систему, улучшает кровоснабжение в области таза, восстанавливает равновесие многих физиологических процессов в организме.

#### 3. Ардхападмасана (полулотос).

ИП — сидя прямо с вытянутым вверх позвоночником.

ТВ — ступни ног лежат свободно: верхняя на бедре противоположной ноги, нижняя под бедром (Рис. 1). Следить чтобы позвоночник находился в вертикальном положении. Время пребывания в позе не ограничено. Периодически менять положение ног (другая нога сверху)

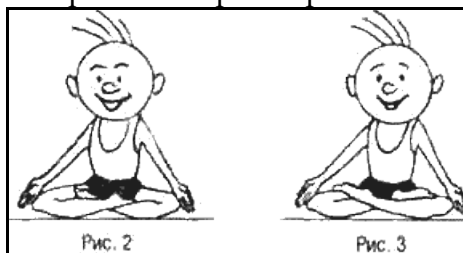


#### 4. Падмасана (поза лотоса).

ИП — сидя прямо с вытянутым вверх позвоночником.

ТВ — сгибая правую ногу в колене, взять руками ступню и положить ее на левое бедро, выворачивая подошву вверх. Правое колено прижать к полу. Затем согнуть левую ногу в колене, взять ступню и положить на правое бедро, также выворачивая подошву вверх (Рис. 2,

3). Держать спину, голову и шею прямыми. Время пребывания в асане не ограничено.



Осваивать позу лотоса нужно очень осторожно. Обычно на ее освоение уходит от нескольких недель до нескольких месяцев (ниже будет приведена гимнастика для освоения позы лотоса).

Эффект. Это одна из основных асан в йоге. Оказывает самое разностороннее воздействие. Успокаиваются нервная система, внутренние органы, восстанавливается динамическое равновесие всех сил организма. Исчезает скованность в коленях и лодыжках, укрепляется спина.

Считается самой оптимальной позой для медитаций. Приводит организм в энергетическое равновесие.

Страница 77 из 134

#### Полное дыхание йогов сидя

МП — сидя в позе лотоса, полупотоса или по-турецки. Кисти расположены на коленях, пальцы рук в джнани — мудра (соединить большие и указательные пальцы, средние пальцы согнуть и поставить в центр ладони, мизинец и безымянный выпрямить). Спина прямая.

ТВ — выполнить четырнадцать полных дыханий, при этом сознание направлять на различные участки тела. Всего таких участков семь — область макушки (ОМ), область межбровья (ОМб), область щитовидной железы (ОЩЖ), область сердца (ОС) — посередине грудной клетки на уровне сердца, область пупа и солнечного сплетения (ОПиСС), область лобковой кости (ОЛК), область промежности (ОП). Вначале выполняют два полных дыхания, концентрируя сознание на ОМ, затем два дыхания с концентрацией сознания на ОМб л т. д.

Полное дыхание осуществляется за счет последовательного выполнения трех фаз дыхания: нижнего, среднего и верхнего.

Нижнее дыхание осуществляется за счет сокращения брюшных мышц: на вдохе живот слегка выпячивается, на выдохе — втягивается. Все это делается плавно, без рывков.

Желательно попробовать практиковать это дыхание не только сидя, но и стоя и лежа. Для того чтобы двигался только живот, можно одну руку положить на область лобка и следить, чтобы все, что ниже пупа, было неподвижным, а вторую руку положить на середину груди на уровне сердца и также следить, чтобы все, что выше живота, оставалось неподвижным. Внимание мужчины направляют на область пупа, а женщины на область сердца (посередине грудной клетки). Стараться, чтобы выдох был равен вдоху, а дыхание было плавным, без рывков. Во время нижнего дыхания заполняется нижняя часть легких.

Среднее дыхание осуществляется за счет расширения грудной клетки при вдохе и опадания ее на выдохе. При его освоении также для контроля движения грудной клетки можно использовать руки. Так же, как и при нижнем дыхании, необходимо следить, чтобы вдох был равен выдоху, а дыхание осуществлялось плавно, без рывков. Во время среднего дыхания заполняется средняя часть легких.

Верхнее (ключичное) дыхание выполняется за счет подъема (на вдохе) и опускания (на выдохе) верхней части грудной клетки (область ключиц). Во время верхнего дыхания заполняется верхняя часть легких.

Полное дыхание осуществляется в следующей последовательности: выполнить максимально возможный полный выдох для удаления из легких застоявшегося воздуха. Со вдохом выпятить живот и заполнить воздухом нижнюю часть легких, плавно расширив грудную клетку, наполнить воздухом среднюю часть легких, слегка приподнять плечи и

заполнить воздухом верхушки легких. Не допускать усилия в конце вдоха. С выдохом втянуть живот, опустить грудную клетку, опустить плечи.

На протяжении вдоха и выдоха мышцы живота ниже пупа подтянуты и в дыхании участия не принимают. Работают только мышцы живота выше пупа, которые непосредственно воздействуют на диафрагму. Дыхание должно быть очень плавным и равномерным, без напряжения и чрезмерного усилия. Переход от одной фазы дыхания к другой осуществляется без остановок и рывков.

Сознание: мужчины — ОПиСС, женщины — ОС.

У людей с пониженным артериальным давлением и привыкших дышать преимущественно верхним ключичным дыханием иногда при освоении полного дыхания наблюдается головокружение. Объясняется это оттоком венозной крови от головного мозга, что не только безвредно, но и полезно. Снимается ощущение головокружения с помощью позы Випарита Карани (см. в главе 3.23. Асаны), или можно просто поднять ноги, лежа на спине.

### Полное дыхание йогов стоя

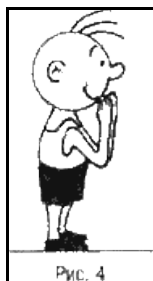
Состоит из трех последовательно выполняемых вариантов:

- 1) стоя на левой ноге (мужчины, женщины выполняют наоборот);
- 2) стоя на правой ноге;
- 3) стоя на двух ногах.

ИП — согнуть свободную ногу в колене и установить пяткой в пах.

Руки во всех трех вариантах в намастэ (ладонь прижата к ладони, большие пальцы рук находятся в яремной ямке, указательные — на расстоянии 2–3 мм от подбородка, средние пальцы на уровне кончика носа) (Рис.4)

ТВ — в каждом варианте выполнить по 7 полных дыханий на семь областей по одному дыханию на каждый участок тела (ОМ, ОМб, ОЩЖ, ОС, ОПиСС, ОЛЖ, ОП). Техника выполнения аналогична ПДЙ сидя.



Эффект. В механизме полного дыхания принимают участие как межреберные мышцы, так и одна из важнейших мышц нашего тела — диафрагма. Сжимая кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь к грудной клетке. Число движений диафрагмы в минуту составляет примерно четверть числа сокращений сердца. Но ее гемодинамический напор гораздо сильнее, чем сердечные сокращения, потому что поверхность этого насоса весьма значительна.

Замедленное полное дыхание (не чаще 4 дыханий в минуту) с задержкой на высоте вдоха, уменьшая давление воздуха в грудной клетке, облегчает приток венозной крови к сердцу. Кроме того, накопление в организме углекислоты, происходящее при замедлении дыхания, ведет к расширению сердечных сосудов и, следовательно, улучшает питание сердечной мышцы.

Страница 78 из 134

ПДЙ оказывает самое разностороннее действие. Органы дыхания укрепляются и становятся здоровыми, возрастает объем легких. Нормализуется артериальное давление, улучшается деятельность сердца, повышается сопротивляемость всем болезням. Нервная система приходит в равновесие, организм освобождается от токсинов, улучшается общее состояние человека, повышается настроение.



## **Очистительное дыхание**

ИП — выполняется в любой позе (лучше, конечно, стоя или сидя с прямой спиной), в любое время суток, в любом месте.

ТВ — очистительное дыхание выполняется следующим образом:

- сделать полный вдох;
- на задержке вдоха вытянуть и сложить губы в щелочку;
- сделать резкие выдохи (несколькими порциями) через приоткрытые губы так, чтобы щеки не надувались;
- при выполнении порционного выдоха работает диафрагма, вся грудная клетка напряжена.

Сознание: мужчины — ОПиСС, женщины — ОС. Эффект. Применяется для очистки энергетического поля от разного рода «грязных» эмоциональных энергий. Все эмоции, если они неконтролируемы и чрезмерны, наносят серьезный вред нашему организму. Очищению организма от подобного рода энергий и способствует предлагаемое ниже очистительное дыхание. Особенно полезно после разного рода эмоциональных конфликтов, стрессовых ситуаций. Также используется для восстановления естественного дыхания после длительных задержек дыхания, бега или после напряженных асан и пранаям, а также для снятия любой усталости. Оно освежает и дает чувство легкости.

## **Кумбхака**

ИП — сидя в позе лотоса, полулотоса или по-турецки, спина прямая, кисти на коленях.

ТВ — выполнить полный вдох. Сократить мышцы промежности, втянуть живот, подбородок опустить к груди и слегка подать голову назад. Задержка на вдохе до дискомфорта. Выполнить полный выдох, постепенно расслабляя мышцы промежности и живота, поднять голову. Горло не пережимать. Выдох равен вдоху. В конце упражнения — очистительное дыхание.

Выполнять три раза.

Сознание — область сердца (середина грудной клетки на уровне сердца).

Эффект. Считается, что при задержке дыхания устанавливается равновесие между оживляющими тело положительными и отрицательными токами. При задержке дыхания очищаются все легочные пузырьки, что способствует повышению их активности. Кроме того, это упражнение способствует удалению продуктов распада из крови.

## **Пранаяма № 1**

ИП — стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

ТВ — с полным вдохом поднять руки через стороны вверх, ладони соединить, руки вытянуть. На задержке вдоха напрячь тело и тянуться вверх. В позе находиться до дискомфорта. С выдохом опустить руки через стороны вниз.

Сознание — ОС.

Выполнять три раза.

## **Пранаяма № 2**

ИП — стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

ТВ — с полным вдохом поднять прямые руки перед собой до уровня плеч. Большие пальцы зажать в кулаки. На задержке вдоха выполнить резкие рывки прямыми руками вверх-вниз перед собой до дискомфорта. Затем остановить руки на уровне плеч. Ладони поставить параллельно друг другу, резко разжать пальцы и сделать выдох «Ха».

Сознание — ОС.

Выполнять три раза

### Пранаяма № 3

ИП — стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

ТВ — с полным вдохом поднять прямые руки перед собой до уровня плеч. Средние, указательные и большие пальцы рук зажать в ладони, мизинцы и безымянные пальцы — прямые. На задержке вдоха развести руки — одну вверх, другую вниз и вращать прямыми руками в параллельных друг другу плоскостях сначала вперед, а затем назад одинаковое число раз до дискомфорта. Затем остановить руки перед собой на уровне плеч, ладони поставить параллельно друг другу, резко разжать пальцы и сделать выдох «Ха».

Сознание — ОС.

Выполнять три раза.

### Пранаяма № 4

ИП — лежа лицом вниз, руки вдоль туловища.

ТВ — с полным вдохом ладони поставить на пол в районе плечевого пояса, пальцами вперед. Ноги поставить на носки. На задержке на вдохе медленно отжаться от пола 1–3 раза. Туловище держать прямым и напряженным. Опустить туловище на пол, вытянуть руки вперед и резко разжать пальцы с выдохом «Ха».

Выполнять три раза.

Сознание — ОС.

В конце выполнить позу расслабления: лежа на животе положить вытянутую левую руку на правую, а правую ногу на левую. Женщинам наоборот.

### Пранаяма № 6

ИП — стоя, ноги шире плеч, стопы параллельны, руки на бедрах.

ТВ — выполнить полный вдох, с выдохом наклониться вперед, задержка на выдохе. Со вдохом вернуться в ИП. С выдохом наклониться назад, задержка на выдохе. Со вдохом вернуться в ИП. Затем с выдохом наклониться в одну сторону (подбородок тянется к плечу), задержка на выдохе, со вдохом вернуться в ИП. И с очередным выдохом наклониться в другую сторону, задержка на выдохе, со вдохом вернуться в ИП. Во время выполнения пранаямы ноги в коленях не сгибать.

Сознание — ОПиСС.

Задержки на выдохе, а также вдохи и выдохи равны между собой.

Выполнять три раза.

### Пранаяма № 7

ИП — сидя в лотосе, полулотосе или по-турецки. Пальцы рук в джнани-мудра, кисти лежат на коленях.

Страница 79 из 134

ТВ — выполнять резкие порционные вдохи в такт ударам сердца до заполнения всего объема легких. Одновременно со вдохами сжимать мышцы промежности. Затем сделать задержку на вдохе от 7 до 14 с и медленный плавный выдох.

Сознание — ОС.

Выполнять 3 раза.

### Пранаяма № 8

ИП — стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

ТВ — с полным вдохом поднять прямые руки перед собой до уровня плеч, ладонями внутрь. Зажать большие пальцы в кулаки. На задержке вдоха выполнить серию маховых движений в плоскости, параллельной полу:

- а) слегка ударить запястьями друг о друга и рывком развести руки в стороны;
- б) ударить запястьями перед собой, оставить расслабленную правую руку на месте, а левую с поворотом туловища отвести в сторону (для мужчин, женщины делают наоборот);
- в) ударить запястьями перед собой и развести руки в стороны;
- г) ударить запястьями перед собой, оставить расслабленную левую руку на месте, а правую с поворотом туловища отвести в сторону (для мужчин, женщины делают наоборот).

Выполнять до дискомфорта. В конце ударить запястьями друг о друга и зафиксировать руки перед собой. С выдохом «Ха» раскрыть ладони. Опустить руки.

Сознание — ОС.

Выполнять три раза.

#### **Пранаяма № 9**

ИП — сидя в лотосе, полулотосе или по-турецки. Кисти лежат на коленях.

ТВ — выполнить полный вдох. Растянуть рот к ушам и сделать резкий выдох через рот со звуком «Ха».

Сознание на голосовые связки.

Выполнять 5–10 раз.

#### **Пранаяма № 10**

ИП — стоя, ноги вместе, ладони положить с обеих сторон на грудную клетку, как можно ближе к подмышкам и к спине, развернув грудную клетку, сведя лопатки.

ТВ — выполнить полный вдох, при этом с большим усилием ладонями сжимать грудную клетку с обеих сторон.

Сознание — ОС.

Выполнять три раза.

#### **Пранаяма № 11 (возбуждение легочных клеток)**

ИП — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

ТВ — выполняя полный вдох, одновременно простукивать кончиками пальцев рук грудную клетку снизу вверх по мере заполнения ее воздухом. На задержке вдоха выполнить массаж грудной клетки круговыми движениями ладоней спереди и поглаживания тыльной стороной кистей со спины от позвоночника в стороны. С выдохом повторить простукивание кончиками пальцев рук грудной клетки снизу вверх.

После выполнения упражнения необходимо выполнить очистительное дыхание.

Сознание — ОС.

Выполнять три раза.

#### **Пранаяма № 12**

ИП — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

ТВ — выполнить полный вдох, на задержке вдоха наклониться вперед и, представив, что вы берете воображаемую штангу, выпрямиться со штангой в руках, разгибая позвоночник позвонок за позвонком. Слегка прогнуться назад и с резким разжатием пальцев рук сделать резкий выдох «Ха».

Сознание при вдохе — мужчины — ОПиСС, женщины — ОС.

При выпрямлении представлять два круга кровообращения (большой и малый).

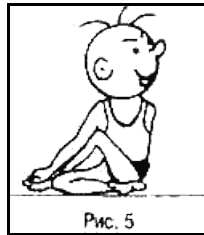
Эффект. Все номерные пранаямы исключительно благотворно влияют на легкие, способствуют развитию мышц рук, груди и спины.

## 3.23. Асаны

### Ардхаматсиендрасана — «Полупоза царя рыб»

ИП — сидя, ноги вытянуты перед собой.

ТВ — согнуть правую ногу в колене, пятку расположить возле паха. Левую стопу поставить за правое бедро параллельно ему. Левое колено провести под правую подмышку. Захватить средним пальцем правой руки большой палец левой ноги, развернуться влево, левую руку завести за спину и постараться захватить правое бедро изнутри, голову развернуть влево, позвоночник вытянуть максимально вверх (Рис.5). Женщины выполняют то же самое в правую сторону.



В позе выполнить три глубоких дыхания, вернуться в ИП и повторить в другую сторону. По мере освоения асаны можно находиться в ней до 2–3 мин.

Сознание — ОПиСС.

Выполнять три раза.

Эффект. Асана излечивает боли в спине, пояснице и бедрах. Оживляются предстательная железа и мочевого пузырь, печень и селезенка, улучшается работа всех органов пищеварения. Эта асана поддерживает в отличном состоянии позвоночник, а йоги говорят: «Пока позвоночник гибок, старости нет». Укрепляются плечевые суставы и связки.

### Бхуджангасана

#### Первая разновидность.

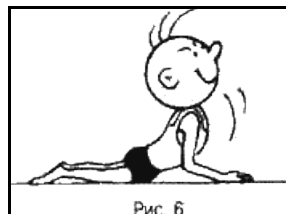
ИП — лежа на полу лицом вниз, ноги вместе, носки вытянуты. Ладони поставить на пол чуть впереди головы пальцами вперед, расстояние между ладонями — ширина одной ладони.

ТВ — со вдохом начать медленный прогиб спины назад, позвоночник как бы раскручивается по одному позвонку, начиная с шейного отдела. В конечной фазе упражнения тело ниже пупа лежит на полу, локти от пола не отрывать, стараясь на руки не опираться, удерживать позу за счет мышц спины. Задержка на вдохе до дискомфорта. С выходом вернуться в ИП, голова опускается на пол последней.

Сознание — позвоночник, область почек.

Выполнять три раза.

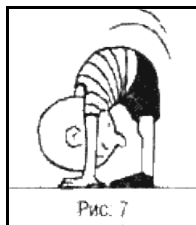
#### Вторая разновидность (Рис.6).



ИП — лежа лицом вниз, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Страница 80 из 134

ТВ — ладони поставить на пол пальцами вперед в районе плечевого пояса. Со вдохом начать медленный прогиб спины назад, позвоночник как бы раскручивается по одному позвонку, начиная с шейного отдела. В конечной фазе упражнения тело ниже лобка лежит на полу, ноги и ягодицы расслаблены, верхняя часть туловища удерживается в прогнутом положении за счет мышц спины и частичной опоры на руки. Удерживать позу на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом вернуться в ИП.



Сознание — позвоночник, область почек.

Выполнять два раза.

Эффект. Исправляет искривления позвоночника, ставит на место смещенные позвонки, тонизирует всю спину. Усиливает деятельность щитовидной железы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, двигательных мышц глаз, нервной системы. Способствует увеличению объема легких и расправляет альвеолы, благотворно действует на сердце и все органы брюшной полости. Способствует излечению радикулита. Помогает при запорах. Незаменима при лечении гинекологических заболеваний.

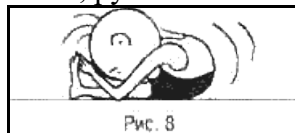
#### Падахастасана — «Аист»

ИП — стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. ТВ — со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям (Рис 7). Ноги в коленях не сгибать. Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль туловища. Сознание — ОПиСС. Выполнять три раза.

Эффект. Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей. Излечивает хронические запоры, несварение, невралгию седалищного нерва, является эффективным средством повышения жизненного тонуса всего тела. Устраняет скопления жира на туловище и ногах.

#### Пашимотанасана

ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища. ТВ — с полным вдохом перевести прямые руки за голову. С полным выдохом сесть (спина и руки составляют одну линию) и, продолжая выдох, наклониться вперед с прямой спиной. Взяться средними пальцами рук за большие пальцы ног, кончики указательных и больших пальцев рук соединить. Ноги прямые, колени не сгибать, подбородок стремится за колени. В идеале грудная клетка должна лечь на бедра (Рис.8). Задержаться в позе на задержке выдоха до дискомфорта. Со вдохом сесть, руки скользят по ногам, с выдохом лечь на пол, руки — возле бедер.



Старайтесь выполнять асану так, чтобы не было изгибов в позвоночнике. При наклоне верхняя часть туловища должна оставаться прямой.

Сознание — ОПиСС.

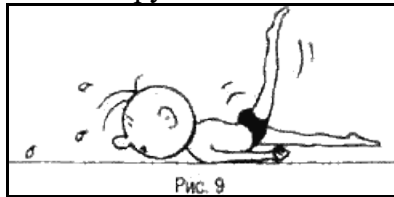
Выполнять три раза.

Эффект. Улучшает функции печени, селезенки, почек, поджелудочной железы и других органов брюшной полости. Дает отдых сердцу, успокаивает нервы, благотворно влияет на половые железы. Увеличивает подвижность позвоночника, способствует исправлению его искривлений, растягивает и тонизирует мышцы спины, ног и рук. Ардха Салабхасана — «Полукузнечик» (или «Саранча»)

ИП — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед и лежит на полу.

ТВ — с полным вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять прямую ногу (мужчины — левую, женщины — правую)

(Рис.9). Находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом плавно опустить ногу на пол. Повторить упражнение для другой ноги.



Сознание — ОПиСС

Выполнять два раза.

#### Сзлабхасана — «Кузнечик»

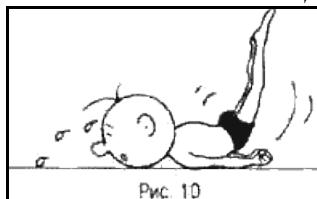
ИП — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед на полу.

ТВ — с полным вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять обе прямые ноги. Ноги держать вместе (Рис.10). Находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом плавно опустить ноги на пол.

Сознание — ОС.

Выполнять три раза.

Эффект. Две приведенные выше асаны очень хорошо влияют на позвоночник, исправляют его искривления и окостенения, применяются при смещении позвонков. Тонизируют органы пищеварения, мочевой пузырь и предстательную железу, помогают при метеоризме и расстройствах кишечника. Расправляются, тонизируются и развиваются альвеолы легких, ноги приобретают стройность, жировые отложения на бедрах и туловище быстро исчезают.



#### Випарита Карани

ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

ТВ — поднять прямые ноги над головой, зафиксировав пятки на уровне носа, локти опираются о пол, предплечья параллельны друг другу. Ладони поддерживают таз (Рис.11). Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Медленно опустить ноги на пол, расслабиться и полежать до 30 с. Затем повторить.

Сознание — ОЩЖ.



Выполнять три раза.

Эффект. Классические трактаты по йоге утверждают, что практика Випариты Карани помогает сохранить молодость тела. Кожа не увядает и волосы с течением времени не становятся седыми. Эта асана устраняет запоры, несварение, анемию, повышает аппетит и общий жизненный тонус организма. Улучшается кровоснабжение мозга, восстанавливается гормональное равновесие, успокаивается нервная система.

## Дханурасана — «Лук»

ИП — лежа лицом вниз, ноги вместе, руки вдоль туловища. ТВ — согнуть ноги в коленях и взяться ладонями за лодыжки, откинуть голову назад, натянуть ноги и максимально прогнуться в спине. Ноги держать вместе (Рис. 12). В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное. Отпустить ноги и вернуться в ИП. Сознание — позвоночник, область почек. Выполнять три раза Эффект. Эта асана оказывает тонизирующее действие на тонкий и толстый кишечники, стимулирует деятельность почек, надпочечников, щитовидной и поджелудочной желез. Укрепляет позвоночник, делает его подвижным, тонизирует нервы позвоночника. Способствует устранению жировых отложений на животе и бедрах.



Рис. 12

## Йога-мудра

ИП — сидя в позе лотоса, полулотоса или по-турецки. Руки в джнанимудра на коленях (Рис.13).

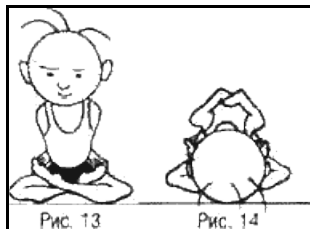


Рис. 13

Рис. 14

ТВ — выполнить полный вдох, руки перевести за спину (мужчины берут левой рукой правое запястье, женщины — наоборот). С выдохом наклониться вперед, стремясь достать макушкой пола (Рис.14). Задержка на выдохе до дискомфорта. Ягодицы от пола не отрывать. Со вдохом выпрямиться. В конце перевести руки в ИП.

Сознание — ОПиСС.

Выполнять три раза.

Эффект. Йога — мудра благотворно действует на нервную систему, нормализует давление, применяется при лечении желудка, селезенки, кишечника. Стимулирует деятельность половых желез, улучшает работу мочеполовых органов. **Матсиасана — «Рыба»**

### Первая разновидность.

ИП — сидя в лотосе.

ТВ — опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Средними пальцами рук взяться за большие пальцы ног. Колени касаются пола (Рис 15) Находиться в этом положении до дискомфорта Дыхание свободное. Опираясь на локти, выйти из позы в ИП, не ложась на пол. Эта асана выполняется всегда после Сиршасаны, Сарвангасаны и Випарита Карани.

Сознание — ОШЖ.

Выполнять три раза.

Облегченный вариант для начинающих.

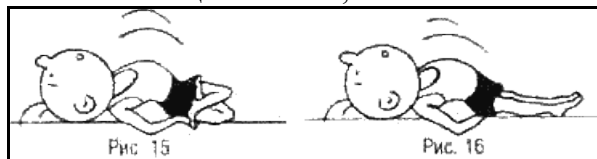
Сидя в позе по-турецки, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Ладони положить на бедра, пальцы рук в джнани — мудра. В позе находиться до дискомфорта. Опираясь на локти, выйти из позы.

### Вторая разновидность.

ИП — сидя, ноги вместе вытянуты перед собой.

ТВ — отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45° к полу, ладони рук соединить (Рис.16).

Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в ИП с помощью локтей, не ложась спиной на пол.



Сознание — ОШЖ.

Выполнять три раза.

Эффект Обеспечивает оптимизирующее функциональное регулирование работы щитовидной и паращитовидных желез. Укрепляет мышцы шеи и спины, улучшает кровоснабжение позвоночника и головного мозга.

#### Уддияна Бандха

ИП — стоя прямо, ноги шире плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

ТВ — наклониться вперед. Ладони поставить на бедра чуть выше коленей пальцами вовнутрь, ноги слегка согнуть в коленях. Сделать полный выдох сжать мышцы промежности, втянуть живот, подбородок прижать к груди, прогнуться в спине, таз отвести назад, задержать дыхание на выдохе до дискомфорта.

Затем выпрямиться и выполнить произвольный вдох.

Сознание — ОПиСС.

Выполнять три раза.

Эффект. С помощью этой Бандхи, если верить йоговским текстам, можно одолеть смерть.

Уддияна Бандха улучшает состояние органов пищеварения, способствует усиленному выведению шлаков, успокаивает нервную систему.

#### Уддияна Бандха Крийя

ИП — стоя прямо, ноги шире плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

ТВ — наклониться вперед, ладони поставить на бедра, чуть выше коленей, пальцами вовнутрь, ноги слегка согнуть в коленях. Сделать полный выдох, сжать мышцы промежности, подбородок прижать к груди.

На задержке выдоха резко втягивать и расслаблять живот попеременно до дискомфорта. Затем выпрямиться и выполнить произвольный вдох.

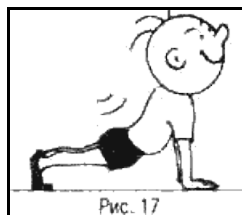
Сознание — ОПиСС

Выполнять до пятисот втягиваний живота.

Эффект. Упражнение великолепно тонизирует и оживляет органы брюшной полости, помогает при вялом пищеварении, запорах, болезнях пищеварительных органов и гинекологических заболеваниях. Повышает потенцию.

#### Шваласана — «Собака»

ИП — лежа на полу лицом вниз.



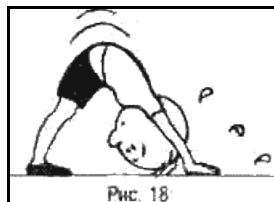
ТВ — со вдохом отжаться на руках, выпрямляя их в локтях и прогибаясь в спине. Корпус расположить вертикально, прогиб в пояснице максимальный, голова откинута назад, лицо смотрит вверх. Вес тела — на прямых руках. Ноги опираются на носки (Рис 17). Стоять в таком положении на задержке дыхания. С выдохом вернуться в ИП.

Сознание — со вдохом скользит от ОЩЖ до ОПП, с выдохом — в обратной



последовательности.

### Поза кошки



ИП — лежа на полу лицом вниз.

ТВ — со вдохом отжаться на руках. С выдохом поднять таз вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Таз поднять вверх максимально, ноги в коленях прямые, руки прямые на одной линии с корпусом. Голова расположена между руками, лицо смотрит на втянутый живот (Рис. 1–8) В таком положении задержка на выдохе. Затем со вдохом опустить таз и с выдохом вернуться в исходное положение.

Страница 82 из 134

Сознание — ОПиСС.

### Гомукхасана — «Корова»



ИП — сесть на пятки (между пятками), носки в сторону.

ТВ — сцепить руки за спиной в замок. Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой — вниз (Рис.19). Меняя руки, выполнить замок то с одной, то с другой стороны.

Сознание — ОС, ОПиСС.

### Сарвангасана — «Свеча», «Березка»



ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

ТВ — согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз, поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость. Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам (Рис.20). Локти широко не расставлять. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Из асаны выходить в обратном порядке, сразу после выхода расслабиться и отдохнуть минимум 30 с.

Сознание — ОЩЖ.

Выполнять три раза.

Эффект. Эта асана, способствующая восстановлению практически всех систем организма, прекрасно его омолаживает. Особое влияние Сарвангасана оказывает на щитовидную и зобную железы, миндалины, половые железы, мозг, сердце, легкие. Успокаивается нервная

система, и исчезают головные боли. Длительной практикой в Сарвангасане излечиваются хронические головные боли, хронические простудные заболевания, гипертония и гипотония. Улучшаются слух и зрение. Усиливается перистальтика Асана препятствует образованию новых морщин и способствует разглаживанию старых.

#### **Симхасана — «Лев»**

ИП — сидя в лотосе, ладони лежат на коленях.

ТВ — выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в нёбо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Сесть в ИП, выполнить полный вдох и на задержке вдоха повторить напряженные движения головой. Выдох. Очистительное дыхание.



Для тех, кто не может сидеть в позе лотоса, предлагается вариант выполнения Симхасаны в позе сидя по-турецки.

После напряжения мышц языка и гортани с имитацией змеевидных движений головой подбородок прижать к груди, глаза закатить под лоб, максимально высунуть язык, пальцы рук выпрямить и развести, на выдохе произвести УТРОБНЫЙ рык льва (голосовые связки не участвуют). На Рис.21 показан облегченный вариант Симхасаны — в Позе Алмаза. Затем выполнить вдох и повторить змеевидные движения головой. Выдох. Очистительное дыхание. Сознание — ОЦЖ. Выполнять три раза.

#### **Халасана — «Плуг»**

ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. ТВ — поднять ноги, как в Випарита Карани, пятки расположить напротив носа, ладони поддерживают таз. Задержаться в позе на 15 ударов пульса. Затем ноги продвинуть за голову, колени поставить на лоб, руки тоже перевести за голову ладонями вверх. Задержаться в позе на 15 ударов пульса. После этого ноги продвинуть еще дальше за голову, поставить на пол на носки и постараться выпрямить в коленях, руки согнуть в локтях и прикрыть ладонями уши. В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное. Выход из позы в обратной последовательности.

Сознание — ОПиСС.

Выполнять три раза.

Эффект. Халасана является одним из упражнений, сохраняющих подвижность позвоночного столба и, следовательно, молодость тела. Улучшаются кровоснабжение спинного мозга, функции печени, почек, селезенки, надпочечников, поджелудочной железы. Асана усиливает перистальтику, дает облегчение при метеоризме. Помогает при опущении внутренних органов, болезнях печени, диабете, пиелонефрите, геморрое.

#### **Ваджрасана**

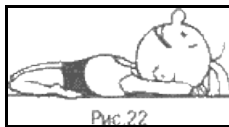
ИП — сидя на пятках, ноги вместе.

ТВ — раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол. Колени не разводить. Носки обращены назад. Отклоняться назад и постепенно, с опорой на локти, опуститься на

спину. Желательно лечь на пол всей спиной. Руки вытянуть за голову, ладонями взяться за локти (Рис.22). Время нахождения в позе — до дискомфорта. Дыхание свободное.

Сознание — ОПиСС.

Выполнять три раза.



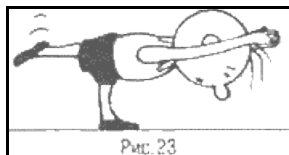
#### Фирабхадрасана — «Ласточка»

ИП — ноги шире плеч, стопы параллельно. Руки вдоль туловища.

ТВ — с полным йоговским вдохом руки сложить в намастэ, повернуться на пятке левой и на носке правой ноги в левую сторону. Руки стремятся вверх, упор присев на левой ноге (левая нога — угол  $90^\circ$ ), правая нога на носке прямая, руки вверх, туловище прямое, прогнуться, голову откинуть насколько можно назад (Рис.23).

Сознание — ОПиСС. В таком положении максимальная задержка. На задержке сознание направлять на позвоночник. С полным выдохом опускать голову и туловище вперед, держа их на одной линии, на бедро левой ноги, правую ногу оторвать от земли и на задержке на выдохе отжаться на левой ноге. Находиться на задержке в позе «ласточки» столько, сколько возможно. Руки и ноги на одной прямой. Сознание — ОПиСС. Затем со вдохом опустить туловище на бедро левой ноги, поставить правую ногу на пол и выпрямиться, прогнувшись, и снова задержка на вдохе, с выдохом возврат в ИП. Все то же самое выполнить и в другую сторону.

Страница 83 из 134



Это упражнение полезно для тех, у кого слабые почки, хорошо очищает.

Выполнять 1, 2, 3 раза.

Эффект. Основное действие асаны направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Люди с остеохондрозом шейного отдела позвоночника получают большое облегчение, практикуя эту позу. Тонизируется все тело, увеличивается сила и развивается чувство равновесия.

#### Уштрасана — «Верблюд»



ИП — сидя на коленях, пятки с обеих сторон таза. Руками взяться за пятки или лодыжки.

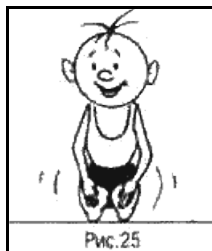
ТВ — выполнить прогиб в спине назад, начиная с шейных позвонков, поднявшись с пяток, бедра поставить перпендикулярно полу (Рис.24). Задержка на вдохе до дискомфорта. С выдохом вернуться в ИП.

Сознание — при вдохе через горловой центр по позвоночнику до области почек.

Выполнять три раза.

Эффект. Эта асана способствует сохранению гибкости спины и молодости тела.

## Ваджрасана



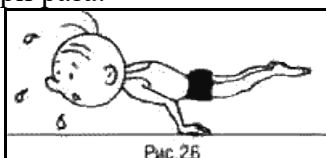
ТВ — сесть на пятки, так, чтобы ноги от кончиков пальцев до коленей касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела, колени при этом держать вместе (Рис.25).

Сознание — ОПиСС.

## Майюрасана

ИП — сидя на пятках, колени раздвинуты на ширину плеч.

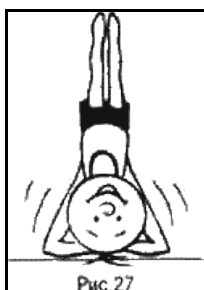
ТВ — сложить руки, согнутые в локтях перед собой так, чтобы локти, предплечья и ребра ладоней двух рук соприкасались между собой. Наклониться вперед и опустить сложенные ладони на пол между коленями, пальцы обращены назад, предплечья перпендикулярны полу. Наклониться еще и упереть сложенные локти в живот чуть выше пупа коснуться лбом пола. Одну за другой вытянуть ноги и поставить на носки. Выдохнуть и постараться оторвать ноги и голову от пола, «вывешивая» туловище на согнутых локтях. Тело держать прямым (Рис 26). Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Затем опустить голову на пол, потом ноги. Согнуть ноги в коленях и разместить колени по бокам рук. Выпрямиться и сесть на пятки. Ладони поставить на пол пальцами вперед перед собой, наклониться, коснуться грудью и подбородком пола и вытянуть руки перед собой, отдохнуть в этой позе 30 с. Как показывает практика, эта асана является одной из самых трудно осваиваемых, особенно для женщин. Для освоения асаны непосредственно перед ее выполнением рекомендуется делать упражнения из суставной гимнастики, развивающие силу рук, а также выкруты рук. Сознание — ОПиСС. Выполнять три раза.



Эффект. Основное действие Майюрасаны — на желудок и поджелудочную железу. Считается, что если практиковать Майюрасану на земле, то она способствует излечению диабета.

Поза хорошо тонизирует все органы брюшной полости, способствует хорошему пищеварению и активному выведению токсинов. Укрепляет мышцы спины, живота и области таза, излечивает болезни желудка, печени, селезенки, устраняет ревматизм, ликвидирует общую вялость и восстанавливает силы. Излечивает запоры, несварение, геморрой и болезни почек.

## Сиршасана — «Стойка на голове» (Рис 27)



ИП — стоя на коленях.

ТВ — наклониться вперед и головой коснуться пола так, чтобы нагрузка приходилась на теменную часть. Ладонями рук поддерживать голову в области затылка, правая рука (у мужчин) к голове, левая сверху (у женщин наоборот). Пальцы рук не переплетать! Предплечья расположить на полу под углом 90° друг к другу. Поднять таз и максимально приблизить бедра к груди. Удерживая равновесие, оторвать ноги от пола, а затем выпрямить их, приняв вертикальное положение. Удерживать равновесие с опорой на голову и руки. Максимально расслабить мышцы всего тела. Находиться в асане до 10 мин. Выходя из асаны, согнуть колени и поставить ноги на пол. Положить голову на кулаки и постоять так до 1 мин. Сделать массаж головы и только после этого выпрямиться.

Сознание — ОЩЖ.

Начинающие могут выполнять Сиршасану возле стены или в углу комнаты. Но в таком способе выполнения Сиршасаны есть и недостатки. Привыкнув выполнять Сиршасану у стены, бывает трудно научиться выполнять ее, не используя опору на стену. Поэтому рекомендуется учиться выполнять Сиршасану без опоры на стену, но при этом можно попросить кого-нибудь поддержать вас за ноги, чтобы вы не упали.

Эффект. В йоговских текстах эта асана названа — «царственной». Она нормализует кровоснабжение мозга, гипофиза, шишковидной железы, при этом улучшаются память, зрение, слух, сон. Асана улучшает цвет лица, разглаживает морщины, восстанавливает нервное равновесие. Проходят боли в ногах. Благотворно действует на миндалины, сердце, печень, половые железы, позвоночник, вены ног. Считается, что в этой позе обновляется все тело. Исходя из всего вышесказанного можно отметить, что Сиршасана незаменима в практике упражнений, способствующих омоложению.

## Триконасана

### Первая разновидность.

ИП — стоя, ноги шире плеч, стопы параллельны.

ТВ — с полным вдохом руки поднять через стороны до уровня плеч ладонями вверх. С выдохом наклониться мужчины к левой ноге, женщины к правой, пальцы руки — впереди носка одноименной ноги, ладонь смотрит вперед (Рис 28). Лицо обращено к ладони другой руки. Задержка на выдохе до дискомфорта. Со вдохом выпрямиться и с выдохом выполнить наклон к другой ноге.

Страница 84 из 134

Сознание — ОПиСС.

Выполнять два раза.

### Вторая разновидность.

ИП — стоя, ноги шире плеч, стопы параллельны.

ТВ — с полным вдохом руки поднять через стороны до уровня плеч ладонями вверх. С выдохом развернуть туловище на 180° влево (мужчины), наклониться к левой ноге и поставить правую ладонь на пол снаружи левой стопы пальцами назад. Левая рука остается вытянутой строго вверх, голову повернуть в сторону левой руки (Рис.29). Задержаться в позе на выдохе до дискомфорта, со вдохом вернуться в ИП. Повторить позу в другую сторону.

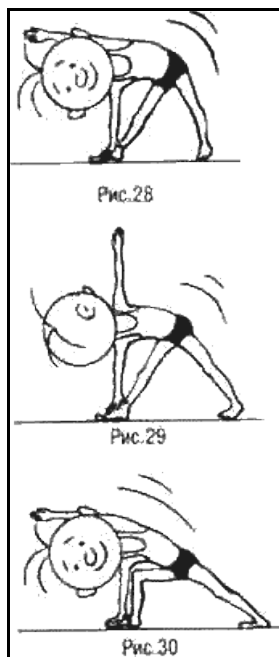
Женщины выполняют асану наоборот.

Сознание — ОПиСС.

Выполнять один раз.

### Третья разновидность.

ИП — стоя, ноги шире плеч, стопы параллельны.



ТВ — с полным вдохом руки поднять через стороны до уровня плеч ладонями вверх. С выдохом наклониться мужчины влево, женщины вправо. Мужчины левую ногу сгибают в колене и колено подают вперед, левая рука тянется к полу ладонью наружу, правая — параллельно полу (плечо накрывает ухо) (Рис 30). Лицо обращено на вытянутую ладонь правой руки. Женщины то же выполняют в правую сторону.

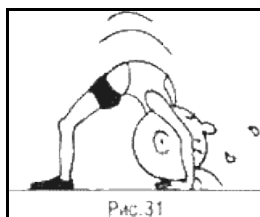
Задержка на выдохе до дискомфорта. Со вдохом вернуться в ИП. С выдохом выполнить наклон в другую сторону.

Сознание — ОПиСС.

Выполнять один раз.

Эффект. В этой асане растягиваются и укрепляются мышцы ног и спины, тонизируются органы живота, расширяется грудь. Исчезает скованность в ногах, спине и шее, уменьшаются боли в этих частях тела. За счет продольного скручивания позвоночника поза способствует развитию гибкости спины и сохранению молодости тела.

#### Чакрасана «Мостик»



ИП — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

ТВ — согнуть колени, стопы поставить возле ягодиц на ширину плеч. Руки вытянуть за голову, ладони поставить на пол под плечевой пояс пальцами в направлении ног. Поднять таз, прогнуться в спине и стоять на руках и ногах, стараясь их выпрямить (Рис.31). Дыхание свободное. После выполнения лечь на пол и расслабиться.

Сознание — на позвоночник и в области почек.

Выполнять три раза.

Эффект При регулярной практике исчезают скованность и боли в спине, сутулость, позвоночник становится эластичным, молодым. Внутренние органы тонизируются, улучшаются обмен веществ и общее состояние.

Созерцание — «Тишина»

ТВ смотрите в главе 3.18.



Шавасана — «Полет» — ТВ смотрите в главе 3.18 (Рис.32).

## 3.24. Комплексы упражнений для детей 5–8 лет

В зависимости от того, как вы преподнесете упражнение ребенку, в таком состоянии он и будет его выполнять, и будет сразу видно, заинтересовало упражнение ребенка или нет. Все зависит от преподавателя и его отношения к упражнениям. Дети могут относиться к упражнению только так, как преподаватель. Если преподавателю упражнения нравятся, приносят радость и удовольствие, можно рассчитывать на такое же отношение к ним детей. Если же упражнения у преподавателя вызывают скуку, то и дети энтузиазма не проявят.

### Этапы освоения упражнений

На первом этапе упражнения выполняются только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания (инструктор каждый раз показывает и рассказывает технику выполнения). На этой стадии упражнения даются на свободном дыхании (без задержек). В дальнейшем необходимо приучать детей выполнять упражнения с задержкой на несколько секунд после вдоха или выдоха в зависимости от уровня подготовки детей. На втором этапе к освоенной технике выполнения добавляют правильное дыхание. На третьем этапе — концентрацию внимания на области тела, энергетические центры (в зависимости от уровня подготовки). В каждой асане важно ее правильное выполнение, поэтому всегда объясняйте правильное положение тела в асане. После выполнения можно рассказать, что дает каждая асана. Более старшим детям можно обращать внимание, на какие органы влияет каждое упражнение или асана. Упомяните, при каких заболеваниях выполняют ту или иную асану и как она меняет состояние. Но все это давайте постепенно.

#### Комплекс 1.

ПДЙ.

Падахастасана — «Аист».

Шваласана — «Собака», «Кошка».

Гомукхасана — «Корова».

Сарвангасана — «Свеча», «Березка».

Матсиасана — «Рыба».

Созерцание — «Тишина».

Шавасана — «Полет».

#### Комплекс 2.

ПДЙ.

Пранаяма № 1 — «Дерево».

Шваласана — «Собака», «Кошка».

Бхуджангасана — «Кобра».

Гомукхасана — «Корова».

Падахастасана — «Аист».

Йога-мудра.

Симхасана — «Лев».

Халасана — «Плуг».  
Матсиасана — «Рыба».  
Созерцание — «Тишина».  
Шавасана — «Полет».

#### **Комплекс 3.**

ПДЙ.  
«Кошка».  
Шваласана — «Собака».  
Салабхасана — «Саранча».  
Бхуджангасана — «Кобра»  
Падахастасана — «Аист».  
Гомукхасана — «Корова».  
Суптаваджрасана.  
Дханурасана — «Лук».  
Йога-мудра.  
Симхасана — «Лев».  
Фирабхадрасана — «Ласточка»

Страница 85 из 134

Сарвангасана — «Свеча», «Березка».  
Матсиасана — «Рыба».  
Созерцание — «Тишина».  
Шавасана — «Полет».

#### **Комплекс 4.**

ПДЙ.  
Шваласана — «Собака», «Кошка».  
Бхуджангасана — «Кобра».  
Падахастасана — «Аист».  
Дханурасана — «Лук».  
Йога-мудра.  
Симхасана — «Лев».  
Гомукхасана — «Корова».  
Суптаваджрасана.  
Уштрасана — «Верблюд».  
Ардхаматсиендрасана — «Полупоза царя рыб».  
Халасана — «Плуг».  
Матсиасана — «Рыба».  
Созерцание — «Тишина».  
Шавасана — «Полет».

### **3.25. Комплексы йоги для детей 8–13 лет**

После изучения асан животных и пранаям можно давать комплексы йоги для детей.

#### **Комплекс 1**

ПДЙ в Падмасане.  
Кумбхака.



Йога-мудра.  
Матсиасана.  
Бхуджангасана.  
Випарита Карани.  
Созерцание.  
Шавасана.

#### **Комплекс 2.**

ПДЙ.  
Капалабхати.  
Бхастрика.  
Пашимотанасана.  
Суптаваджрасана.  
Триконадасана.  
Созерцание.  
Шавасана.

#### **Комплекс 3.**

ПДЙ.  
Очистительное дыхание.  
Упражнение для укрепления нервов.  
Уддияна.  
Бандха.  
Падахастасана.  
Ардхасалабхасана.  
Вакрасана.  
Халасана.  
Созерцание.  
Шавасана.

### **3.26. Общие рекомендации по выполнению комплексов асан и пранаям для взрослых и детей**

1. Заниматься лучше всего на природе или же в хорошо проветренном помещении. Коврик для занятий должен быть чистым, удобным (не слишком мягкий и не слишком упругий) и иметь приятный цвет.

Если возможно, практикуйте йогу в специальной комнате. В ней всегда должен быть свежий воздух. Не выполняйте упражнений в комнате, наполненной табачным дымом, запахом алкоголя, или там, где недавно был эмоциональный или пустой разговор. Когда вы входите в эту комнату, оставляйте снаружи вместе с одеждой все ваши волнения, заботы, беспокойства.

2. Заниматься нужно после того, как опорожнены мочевой пузырь и кишечник. Если в процессе занятий возникает потребность опорожнить мочевой пузырь или кишечник, необходимо сразу же это сделать.

3. Костюм для занятий не должен стеснять движений. Желательно, чтобы в одежде для занятий было как можно меньше синтетических волокон.

4. Не рекомендуется проводить занятия на полный желудок (не ранее, чем за два-три часа после приема пищи). Оптимальное время для занятий — утром после выполнения комплекса утренней гигиены. Первый прием пищи — не ранее, чем через полчаса после занятий.

5. Соблюдайте принцип постепенности, не спешите. Старайтесь избегать НАСИЛИЯ по отношению к себе и своему телу.

6. Соблюдайте принцип регулярности, желательны ежедневные занятия.

7. Во время занятий прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям.

8. Все асаны и пранаямы выполняйте до дискомфорта.

9. Все упражнения следует делать в состоянии возможно более полного расслабления.

Упражнения не должны вызывать усталость.

10. Ориентируйтесь на ощущение удовольствия, страдание — это признак неправильного выполнения асаны, помните о принципе ненасилия.

11. Перед выполнением комплекса необходимо успокоиться. Если вы пришли с работы или устали, то выполните сначала Шавасану.

12. Старайтесь, выполняя асаны, не забывать о концентрации внимания.

13. Мысленно представляйте идеальное выполнение асаны, и если вы настойчивы, то тело подчинится вам.

14. Желательно полное расслабление в течение 30–60 с после каждой асаны.

15. После комплекса обязательно выполняются Созерцание и Шавасана.

16. Правильно выполненный комплекс дает огромный прилив жизненных сил, найдите им достойное применение.

### 3.27. Физкультурные игры (подвижные)

Физические игры бывают индивидуальные и групповые. Основные задачи подвижных игр — развитие реакции ребенка, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Одна из главных задач преподавателя — не допустить травматизма участников через разумные действия и упорядоченность игры. Подвижные игры часто носят соревновательный характер. Развивать дух соревнования не всегда полезно для детей, поэтому можно организовать соревнование в целях лучшего освоения упражнения, игры (на самый медленный кувырок и т. д.). Но при этом нельзя кого-то делать побежденным, выдумывайте награждения за терпение, волю к победе и т. д. Помните, что за каждой победой идет поражение. Если вы кого-то толкаете вверх, то кто-то падает вниз.

#### Индивидуальные физкультурные игры

1. Кувырки (учите как можно медленней кувыркаться, кувыркаться через препятствие, в парах, в круге).

2. Бревнышко. Лежа на спине, руки выпрямить за голову, пальцы переплести и перекачиваться со стороны в сторону. Следите, чтобы дети катились по одной прямой, не мешая друг другу.

3. Змея. Лежа на спине либо на животе, руки выпрямить, пальцы переплести и ползти вперед, опираясь то на грудь, то на таз, то на бедра.

4. Падение листа с дерева. Представьте, что вы лист на дереве и вас обрывает порыв ветра, вы медленно-медленно падаете (скручиванием).

Страница 86 из 134

5. Паучок. Сидя на четвереньках, ступни ног подвести к ягодицам, руки опереть о пол, поднять таз и пойти на четвереньках вперед, назад, затем в сторону.

6. Червячок. Медленное ползание по-пластунски.

Если уловите суть, то остальные упражнения можно придумывать самостоятельно в неограниченном количестве.

## Массовые игры

Массовые игры увлекают детей за счет их активных движений.

Существует одна особенность, за которой обязан следить преподаватель, чтобы из активности не произрастал рьяный азарт, а далее и агрессивность.

Предложите детям популярные игры, они от них не откажутся:

1. Чехарда.
2. Третий лишний.
3. Платочек.
4. Кошки-мышки.
5. Лапта (бегать на четвереньках или на одной ноге и пр.).
6. «Море волнуется раз...»

7. Рыбаки и рыбки. Рыбаки берутся за руки и образуют невод, а рыбки бегают, когда рыбаки поймали рыбку, они присоединяются к рыбакам и становятся неводом.

## 3.28. Медитация и ритуалы для детей

### Ознакомление с внутренними органами

Ознакомление с внутренними органами можно начать с вопроса: «Дети, как вы думаете, что у вас внутри и для чего?» Всем детям это интересно. Можно предложить следующую игру на сравнение: человеческий организм — вся планета Земля. Отсюда вытекают дальнейшие сравнения:

поверхностный слой Земли — кожа;  
протяженные горные цепи на всех континентах — кишечник;  
полезные ископаемые — нервы;  
океаны и моря — влага;  
озера — мочевой пузырь;  
реки — кровеносная система;  
камни, глина — кости;  
трава, кусты, деревья — волосы;  
Антарктида — мозг;  
Европа-легкие;  
Азия — сердце.  
Северная Америка — желудок;  
Южная Америка — селезенка;  
Австралия — почки;  
Африка — печень;  
острова — мышцы;  
дома-клетки.

Напоминать и разучивать внутренние органы можно и при прохлопывании и просто во время занятий.

Перед изучением всегда задавайте детям вопросы, пусть они сначала подумают и ответят по-своему, а затем выскажите свое мнение.

**Кровь.** Расскажите, что в организме, как и на планете, текут реки — ее кровь. Большие реки разбиваются на малые рукава, а малые речки сливаются в большие реки — водные артерии Земли. Кровь разносит по нашему организму питательные вещества и кислород, которые питают наши органы, мышцы и все клетки организма. Эти клетки очень маленькие, и увидеть их можно только в микроскоп.

**Кожа и волосы.** Кожа (как и поверхностный слой Земли — почва) защищает наш организм от проникновения внутрь различных микробов и инфекций. Кожа очень прочная и может

растягиваться, но за ней необходимо следить, чтобы она всегда была чистой и гладкой. Наши волосы подобны деревьям. Они помогают дышать нашему телу через маленькие дырочки, из которых они сами растут. Они защищают нас от холода и от перегрева. Когда очень-очень жарко, из отверстий появляются капельки пота, испаряясь, они охлаждают организм. Это необходимо для того, чтобы кожа не перегрелась.

**Влага.** На нашей планете гораздо больше влаги, чем земли. Так и в нашем организме. Человек примерно на 3/4 состоит из воды. Мы часто пьем воду, чтобы пополнять запасы воды в организме. Вода нужна каждой клеточке, а их миллионы.

**Нервы.** Нервы расположены по всему организму, как полезные ископаемые, которые разбросаны везде в земле, их только нужно найти. Нервы — это тоненькие ниточки, которые тянутся по всему организму и соединяются в спинном и головном мозге. Благодаря нервам мы всегда чувствуем, когда пораним палец, и можем определить, какая вода в кране — горячая или холодная. Нервы сигнализируют нам об опасности, грозящей организму, тем самым оберегая нас от гибели. Спросите у детей: «Что было бы, если бы мы не чувствовали, что пальчик попал в огонь?» Нервная система необходима и для познания мира, с ее помощью мы ощупываем предметы и познаем окружающее пространство, изучаем мир вокруг нас.

**Кости.** Кости подобны камням и глине нашей планеты, они очень прочные. Благодаря им наш организм имеет форму. Кости образуют скелет на котором крепятся мышцы, внутренние органы, кожа.

**Мозг.** Мозг — это Антарктида, которая находится в Южном полушарии нашей планеты. А у вас мозг находится в верхней части головы, его прочно охраняет череп. С помощью мозга мы думаем, решаем задачи, запоминаем. Мозг умеет видеть через глаза, слышать через уши, ощущать вкус еды через язык, нюхать через нос, ощущать игрушки через руки. Мозг двигает нашими руками и ногами. Он анализирует всю информацию, приходящую по нервам из всех частей тела, принимает решения, координирует действия всех органов человека.

**Мышцы.** Мышцы — это острова, которые разбросаны по всей планете. Мышцы прикреплены к костям. Они умеют напрягаться и расслабляться, благодаря этому мы можем двигаться.

**Легкие.** Легкие — это Европа. Они находятся в груди, причем легких два — правое и левое. Они нужны для того, чтобы снабжать наш организм кислородом, без которого не могут жить клетки.

**Желудок.** Желудок похож на Северную Америку. Когда мы едим, то пища попадает в желудок, где переваривается на мелкие-мелкие кусочки, которые кровь разносит к клеткам всех органов.

Страница 87 из 134

**Кишечник.** Кишечник — это длинные-длинные горы, протянувшиеся на всех континентах. Кишечник тоже очень-очень длинный, он в шесть раз превышает наш рост. Когда переваренная пища попадает из желудка в кишечник, то она впитывается стенками кишечника и разносится кровью по клеткам, а та пища, которая не попала в кровь, выходит из кишечника. Что от нее осталось, можно увидеть, когда сходите в туалет.

**Сердце.** Сердце — это Азия, это мудрость организма и неутомимый труженик. Оно расположено в груди. Вы иногда слышите, как оно бьется то сильнее, то тише. Оно все время подталкивает кровь, чтобы она разбегалась по всему телу и не останавливалась. Чтобы клетки никогда не были голодными.

**Почки.** Почки — это Австралия. В организме они фильтруют кровь, а из плазмы крови образуют мочу, выбрасывая в нее вредные вещества и направляя ее в мочевого пузырь. Через почки у человека за час проходит 40 л крови, а за сутки около 1000 л.

**Мочевой пузырь.** Мочевой пузырь — это озеро. Он собирает жидкость и поддерживает водное равновесие в организме. Если воды много, то он выводит ее, мало — придерживает. Но кроме этого вода выходит из организма с дыханием из легких и с потом через кожу.

Селезенка. Селезенка, подобно Южной Америке, затаив дыхание, работает круглосуточно.

Она вырабатывает маленькие частицы из которых состоит наша кровь.

**Печень.** Печень — это Африка. Она так же велика, и работы у нее всегда много. Печень производит множество веществ, необходимых нам для жизни: желчь, витамины, вещества, обеззараживающие ядовитые продукты, маленькие клеточки, которые защищают организм от инфекции.

### Медитации на стихии

Медитации на стихии даются для того, чтобы ребенок умел сливаться с природой и чувствовать себя ее частичкой. В медитациях на стихии познаются качества стихии и ее свойства. Узнать проявления стихии и самому проявиться в них — значит, стать более гармоничным, более природным.

Медитация на стихию дается после того, как вы теоретически узнали качества стихии, ее проявления.

#### Огонь.

1. Какого цвета огонь? Красного, оранжевого, зеленоватого, желтого, голубого.
2. Как можно почувствовать огонь, как он проявляется? Горячий, высокая температура, яркий.
3. Какие качества огня? Горячий, непостоянный, активный, не имеет формы, не может жить без воздуха, боится воды и земли. Для того чтобы был огонь, должно что-то гореть.
4. Где можно в природе встретить огонь? Молния, искра, солнце, костер, пава.
5. Как можно подружиться с огнем? В чем огонь может помочь людям?

Медитация. Расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы разожгли большой костер, смотрите внимательно, как играют языки пламени. Встаньте прямо перед ним, подружитесь с ним, полюбите его. Вы постепенно сливаетесь с огнем, ваши руки, голова, ноги — это языки пламени, которые играют друг с другом. Вы танцуете вместе с огнем. Посмотрите на себя и запомните, какие вы. Медленно выходите из огня лицом к нему. Поблагодарите его, откройте глаза.

После медитации сделайте опрос. Пусть каждый расскажет, каким он себя видел.

#### Вода.

1. Какого цвета бывает вода? Голубого, бирюзового, зеленого, желтоватого.
2. Почему вода бывает мутной и прозрачной?
3. Как можно почувствовать воду? Холодная, горячая, мокрая.
4. Какими качествами обладает вода? Она не имеет формы, но имеет плотность, она проницаема.
5. Где в природе можно встретить воду? В море, океане, туче, росе, тумане.
6. Как можно подружиться с водой, и в чем она может помочь человеку?

Медитация. Вы стоите перед морем и медленно заходите в него, вы ложитесь на спину, и море выносит вас на середину. Вы растекаетесь и вливаетесь в каждую капельку моря. Вы едины с морем и перетекаете друг в друга. Почувствуйте, как вас качает море, как на поверхности и в глубине протекают волны. Как сквозь вас проплывают рыбы, медузы, морские животные. Вы вновь вливаетесь в свое тело и начинаете чувствовать его. Приближаетесь к берегу и выходите на него лицом к морю. Поблагодарите его. С полным вдохом откройте глаза.

После медитации спросите, кто что видел и чувствовал, пусть опишут свои ощущения.

#### Воздух.

1. Почему воздух не виден? Он прозрачный и не имеет объема.
2. Какого цвета воздух? Воздух прозрачен, и поэтому состоит из семи цветов.
3. Как можно почувствовать воздух? Как ветер он имеет силу и перемещается с места на место. Воздух можно нагреть или охладить (лето, зима), но его нельзя поймать или схватить.
4. Какими качествами обладает воздух? Легкий, невидимый, прозрачный, не имеет формы, непостоянен, передает запахи, сжимаем.

5. Где в природе можно встретиться с воздухом? Везде над землей и над морем.

6. Как можно подружиться с воздухом, как он помогает человеку?

Медитация Вы стоите на высоком холме. Вокруг вас океан воздуха. Вы чувствуете его всем телом, от кончиков пальцев ног до макушки. Вы начинаете медленно растворяться в нем. Вы становитесь легким и чистым, заполняя собой все пространство, которое бы можете представить. Вы замечаете каждое колебание воздуха и ощущаете его. Вы обволакиваете пространство и находитесь везде, где только можете находиться. Вы начинаете чувствовать тело, приходите в себя, с полным вдохом открываете глаза.

Страница 88 из 134

#### **Земля.**

1. Какого цвета бывает земля? Желтая, коричневая, серая, зеленая, черная, но чаще всего она объединяет несколько цветов.

2. Как можно почувствовать землю? Она имеет вес и плотность, а также определенную форму.

3. Какими качествами обладает земля? Она плодородна, имеет форму, постоянна.

4. Где в природе можно встретить землю? Все, что произрастает, плотное — это стихия земля.

Медитация. Вы стоите на земле и полностью чувствуете ее. Вы медленно растворяетесь в земле, вы заполняете все уголки земли, вы чувствуете себя землей, полезными ископаемыми, минералами, камнями. В землю попадает зернышко, вы становитесь им и растете, сначала из семени проклевывается росточек, затем появляется стебель. Из него произрастают листья, набухает бутон и расцветает цветок. Вы начинаете чувствовать свое тело и с полным вдохом открываете глаза.

Пусть каждый расскажет свои ощущения.

#### **Понятие энергии**

Чтобы ребенок поверил в существование энергии и увидел ее, ему нужно показать, что она реально существует, объяснить, как она проявляется и где ее можно увидеть. Один из лучших примеров — это Солнце. Оно встает каждый день. За счет энергии Солнца существуют растения, животные, люди. Луна светит, и от ее света зависит изменчивость настроения, приливы и отливы.

Далее начинайте постепенно давать энергии, которые есть в природе:  
солнечная;

огонь — алая;

вода — синяя;

земля — светло коричневая;

воздух — зеленоватая;

лунная — серебристая.

Затем можно рассказать о функциях энергий и их свойствах, не обязательно давать цвета. После расскажите, что все имеет форму, даже мысли, что идеи и фантазии приходят к нам, что у них тоже есть цвета и формы. Все энергии есть в космосе, только их надо уметь взять. С помощью энергий можно вылечиться, стать сильнее, улучшить здоровье и красоту, энергией можно успокоить и возбудить человека.

Еще более убедительно, когда ребенок увидит энергию, эфирное поле человека. Это лучше может получиться в конце занятий, особенно после комплекса и медитации. Пусть дети посмотрят сквозь свои пальцы рук, соединенные вместе. Либо пусть долго трут ладонь о ладонь, затем разведут и почувствуют теплоту, либо холод, либо покалывание (у каждого свое).

## Медитация «Чаша»

Встаньте прямо, ноги вместе, стопы параллельны, руки поднять до уровня головы и округлить их так, чтобы они не имели острых ломаных углов. Далее представьте, что вы самая красивая ваза, что ваза всем нравится, и через окошко, как в вазу наливают воду, заполните себя энергией от кончиков пальцев ног до макушки.

## Сурья-Намаскар

Сурья-Намаскар (СН) можно выполнять после освоения комплексов асан и пранаям в течение первого года обучения у детей 10–12 лет. Выполнять СН в таком возрасте лучше в конце комплекса. В возрасте старше 13 лет СН лучше выполнять в начале занятия, перед основным комплексом асан и пранаям. Начинать необходимо с СИ, состоящего из 12 упражнений. Придумайте сказку о Солнце. Попробуйте рассказать о нем как можно больше, чтобы дети прониклись уважением к Солнцу, которое в повседневной жизни почти не замечают. Расскажите о его главном принципе — Солнце светит для всех. Мы все для него одинаковы. Восходит Солнце каждый день и определяет один из главных ритмов в жизни на Земле для растений, животных и людей — день и ночь. Кроме того, движение Солнца и Земли определяет смену времен года, продолжительность дня и ночи. Солнце влияет на все, что растет и живет на Земле, оно — источник силы и энергии.

Комплекс можно выполнять в светлое время суток до самого захода (после захода Солнца выполнение этого комплекса крайне нежелательно), а лучше всего — рано утром. Можно начать выполнение комплекса за два часа до восхода Солнца. Комплекс выполняется лицом в сторону Солнца, если же Солнце еще не взошло — в сторону ожидаемого восхода.

Комплекс упражнений СН выполняется как единое целое, без перерывов между отдельными упражнениями. Важен порядок дыхания. Первое упражнение представляет собой полное дыхание йогов, в котором задержка дыхания не производится. Последнее упражнение комплекса — тоже полное дыхание йогов, но с задержкой на вдохе. Во всех остальных упражнениях статическая часть выполняется на задержке дыхания.

При выполнении СН сознание все время направлено на Солнце. Нет ничего, кроме энергии Солнца. Необходимо купаться в солнечной энергии, как воробей в луже весной, направляя одновременно сознание на определенные участки, указанные в каждом конкретном упражнении.

По мере освоения комплекса длительность вдохов, задержек и выдохов можно увеличивать. При этом длительность всех вдохов и выдохов остается равной друг другу, все задержки дыхания тоже должны быть равны между собой.

## Классический комплекс Сурья-Намаскар

### 1. Полное дыхание стоя.

Встать прямо, лицом к Солнцу. Руки у груди, ладони соединены в намастэ (Рис.33). Ноги вместе во всех точках. Сделать медленный полный вдох и сразу же выдох.

Сознание — ОС.

Страница 89 из 134

### 2 Стойка на носках.

На вдохе перейти в положение стойки на носках. Из положения приветствия в намастэ приподняться на носки, руки вытянуть над головой вертикально вверх ладонями вперед (Рис.34). В этом положении стоять на задержке дыхания.

Сознание — ОС.

### 3. Наклон к коленям.

На выдохе, сохраняя положение головы между вытянутыми руками, наклониться вперед, сгибаясь в пояснице. В конце наклона руки вытянуты вниз. Ладони положить на пол

пальцами вперед рядом со стопами (Рис.35). Стоять на задержке дыхания.

Сознание — ОПиСС

#### 4. Упор на ногу.

На вдохе перейти в положение упора на ногу. Ладони при этом не отрываются от пола. У мальчиков на месте остается левая нога, она сгибается в колене, а правая отодвигается назад, распрямляется и устанавливается на носок (девочки оставляют на месте правую ногу и выдвигают назад левую). Корпус расположен вертикально, в спине прогиб, лицо смотрит прямо перед собой (Рис.36). Стоять в таком положении на задержке дыхания.

Сознание скользит от ОЩЖ до ОПП.

#### 5. Зигзаг.

#### 6. Поза собаки.

Со вдохом отжаться на руках, выпрямляя их в локтях и прогибаясь в пояснице улыбнуться.

С выдохом сгибать ноги в коленях и поднимать таз вверх, изображая в воздухе зигзаг.

Продолжая выдох, в этом положении опуститься на пол на пять точек: подбородок (в идеале — лоб), ладони, грудь, колени, носки ног (Рис.37). В таком положении стоять на задержке дыхания. Сознание — ОПиСС, спине. Корпус расположить вертикально, прогиб в пояснице максимальный, голова откинута назад, лицо смотрит вверх (рис.38). Вес тела — на прямых руках. Ноги опираются на носки. Стоять в таком положении на задержке дыхания.

Сознание скользит от ОЩЖ до ОПП.

#### 7. Поза кошки.

С выдохом поднять таз вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Таз поднять вверх максимально, ноги в коленях прямые, руки прямые на одной линии с корпусом. Голова расположена между руками, лицо смотрит на втянутый живот (Рис.39).

Сознание — ОПиСС.

#### 8. Упор на ногу.

Как упражнение 4, но на другой ноге (Рис.40).

#### 9. Наклон к коленям.

Так же, как упражнение 3.

#### 10. Наклон назад.

Со вдохом выпрямить туловище, руки идут вверх через положение наместэ. Выпрямив руки вверх над головой ладонями вперед, осторожно наклонять корпус вместе с поднятыми вверх руками назад, прогибаясь в пояснице. Голова движется вместе с корпусом, оставаясь между рук. Ноги вместе. Максимально отклонить корпус назад (Рис.41) и остаться в этом положении на задержке дыхания.

Сознание скользит от ОЩЖ до ОПП.

#### 11. Задержка на выдохе.

С выдохом вернуть корпус в вертикальное положение, руки установить в наместэ. В конце выдоха сделать три Бандхи и в таком положении стоять на задержке дыхания.

Сознание — ОС.

#### 12. Полное дыхание стоя.

Так же, как упражнение 1, но выполняется с задержкой дыхания на вдохе: вдох, задержка и выдох, которые по длительности равны друг ДРУГУ.

Сознание — ОС.

После начального освоения упражнений можно предложить детям пять восхваления Солнцу и его проявлениям:

1. «Хвала тебе, о Митра».
2. «Хвала тебе, о причина всех изменений».
3. «Хвала тебе, о приводящий все в действие».



4. «Хвала тебе, о распространяющий свет».
5. «Хвала тебе, о движущийся в небесах».
6. «Хвала тебе, о податель благополучия».
7. «Хвала тебе, о содержащий в себе все».
8. «Хвала тебе, о несущий в себе лучи».
9. «Хвала тебе, о дитя матери всех богов».
10. «Хвала тебе, о податель жизни и счастья».
11. «Хвала тебе, о владеющий гимнами».
12. «Хвала тебе, о дающий свет».

### 3.29. Динамические медитации

В данном разделе (при подготовке которого использованы методические разработки Института йоги Гуру Ар Сантэма) изложены различные развивающие физические упражнения. В них используется умение расслабляться, умение использовать внешнюю силу в своих целях. Данные упражнения учат тело жить свободно, раскрепощенно, они направлены на развитие равновесия, силы, ловкости, гибкости. Кроме того, они способствуют воспитанию природного отношения к Миру. Практически дети на физическом уровне усваивают законы Природы. Все это научит ребенка уверенности, решительности, ответственности за свои поступки, плавности и обтекаемости в жизненных ситуациях.

Эти упражнения можно вставлять в любом месте в ходе занятия для отдыха детей, для переключения на другие виды деятельности и для снятия эмоционального напряжения.

#### 1. Кувырки

- 1) качалка — сидя на ягодицах, обхватить голени и перекатиться до шейных позвонков и обратно;
  - 2) два вида кувырков вперед: через голову и через плечо;
  - 3) медленный кувырок (от 10 до 30 с) вперед из положения сидя на корточках;
  - 4) два вида кувырка назад: через голову и через плечо;
  - 5) медленный кувырок (от 10 до 30 с) назад из положения сидя на ягодицах;
  - 6) кувырок из положения сидя с прямыми ногами вперед и назад;
- Страница 90 из 134
- 7) кувырок из положения лежа на спине вперед и назад;
  - 8) кувырок вперед из положения стоя с прямыми ногами;
  - 9) кувырок боком — лежа на спине обхватить голени и перекатываться вправо-влево;
  - 10) юла — сидя, пятки подтянуть к паху и обеими руками взяться за ступни со стороны бедра (положение бабочки). Далее — перекат на бедро, на спину, на противоположное бедро и в исходное положение;
  - 11) кувырок вперед из положения стоя на руках — несколько человек поддерживают стоящего на руках и помогают правильно совершать кувырок;
  - 12) кувырок вперед в прыжке;
  - 13) кувырок из положения сидя, ноги в лотосе, вперед, назад;
  - 14) кувырок через партнера.

#### 2. Кувырки в группе

- 1) цепь ребят, сидя на корточках, переплетают руки в локтях и вместе под счет совершают кувырки вперед-назад;
- 2) цепь ребят, сидя на корточках, совершают кувырки волнообразно, первый начинает и захватывает второго, второй — третьего и т. д.;
- 3) цепь соединяется в круг и производит кувырки все вместе вперед, в круг; круг

уменьшился, а затем кувырок назад в ИП;

4) цепь лежит на животе, и каждый руками берется за голень лежащего впереди. Совершают кувырки боком все вместе и волнообразно;

5) кувырки в паре (колесо) — один лежит и берется за голени второго, которые находятся по обе стороны его головы. У лежащего ноги согнуты в коленях, и второй, наклонясь, берется за голени лежащего и производит кувырок вперед;

6) дети ложатся на живот, плотно прижавшись друг к другу, ягодицы на одной линии, руки вытянуты вперед, тело расслаблено. Первый встает и начинает производить кувырки по лежащим, в районе поясницы, закончив, ложится в ряд со всеми. Предупреждение детям: не наступать на шею и колени;

7) кувырок в паре в одну сторону — один из партнеров кувырится вперед, другой назад, локти переплелись;

8) кувырки в ограниченном пространстве, участники разбиваются по парам, расстояние между ними 80–100 см, руки кладут на плечи ДРУ другу, наклоняются вперед, пока их тела не будут параллельны полу. Получается арка, а если пар много, — тоннель. И производятся медленные кувырки в тоннеле.

### 3. Падения

1) снежная баба — падение из положения стоя. Ноги начинают «подтаивать» и расслабляться. Совершается расслабленное падение на пол. Расслабление происходит постепенно от ног к голове;

2) мячик — прыжки с амплитудой сначала большой и продолжительной, а затем небольшой и быстрой; в момент напряжения происходит расслабление и ребенок падает на пол без страховки руками;

3) падение на пол с подкручиванием — стоя расслабление, при падении ноги переплетаются и скручиваются;

4) падение вперед с коленей на руки;

5) падения влево (вправо) на руки;

6) падение с выносом ноги — стоя на одной ноге, вторую занести назад, а затем с махом вперед на второй ноге приседаете на ягодицы и перекатываетесь на спину;

7) падение с прыжком вверх — после прыжка, когда ноги касаются земли, идет расслабление и падение (прикосновение к земле должно быть незаметным);

8) падение в стороны из положения стоя на одной ноге в ласточке, нога поднята вверх и параллельна полу, тело тоже параллельно полу, руки разведены в стороны;

9) падение из положения стоя на четвереньках и стоя на коленях.

### 4. Падения в группе

1) падения в группах по 3 человека из положения стоя, взявшись за руки;

2) падение «домино». Все становятся в ряд лицом в одну сторону и по команде первый падает влево, другой вправо, следующий снова влево и т. д.;

3) круг доверия — образовывается плотный круг из 7–9 человек, каждый стоит, прижавшись друг к другу плечом. Одна нога немного вперед для опоры, руки согнуты в локтях, ладони перпендикулярны полу и направлены к центру круга. В центре стоит человек с закрытыми глазами и падает с прямым телом в любом направлении. Задача стоящих по кругу — поддержать падающего, чтобы он не упал на пол. Задача падающего — доверять стоящим в кругу.

### 5. Пьяный танец

Хожение и жесты в расслабленном состоянии с имитацией потери равновесия.

## 6. Толчки и давления

1) давление происходит в паре, когда один давящий давит рукой партнеру в любую часть тела, давление направлено в одну сторону. Задача партнера — уходить от давления, но не с помощью силы, а с помощью изгибов и изворотов тела, ноги при этом стоят на месте;

2) давление с прослеживанием — так же, как и предыдущее, только направление давления можно менять;

3) толчок-падение — задача состоит в том, чтобы поддаться толчку и упасть безболезненно в направлении толчка (желательно падать не лицом, на руки, а с разворотом, на спину);

4) толчок-падение с кувырком;

5) толчок с прослеживанием;

6) в кругу диаметром около 1 м стоят несколько человек, один в центре. Стоящие в кругу толкают стоящего в центре, который старается уйти от толчков, но не с помощью силы, а с помощью гибкости и ловкости, и стремится остаться в центре, не оторвав стоп от пола;

7) прохождение сквозь стой из двух рядов — ребенок проходит сквозь строй, стоящие препятствуют его движению выставленными руками и ногами. Задача состоит в том, чтобы пройти, увернувшись от всех препятствий.

Страница 91 из 134

## 7. Выползание

Ребенок ложится на живот и расслабляется. Сверху на него ложиться второй, не держась за первого руками, и тоже расслабляется. Задача нижнего — выползти из под верхнего без применения физических усилий, а с помощью пластики и расслабления. Далее на одного человека могут лечь двое и трое.

## 8. Липкие руки

1) сидя в парах рядом друг с другом, ноги впереди, бедра вместе, расстояние между телами 20–40 см. Взяться ближайшими одноименными руками. Один из пары — активный, второй — пассивный. Задача активного — вывести из равновесия пассивного путем надавливания его рукой в его же тело. Задача пассивного — не потерять равновесие с помощью гибкости тела и пластичности;

2) стоя, соприкоснувшись друг с другом ладонями одной руки, одноименные ноги напротив друг друга на расстоянии стопы. Один из пары — активный, второй — пассивный. Задача активного — вывести из равновесия пассивного путем надавливания его рукой в его же тело.

Задача пассивного — не потерять равновесие с помощью гибкости тела и пластичности;

3) стоя, соприкоснувшись друг с другом ладонями двух рук, расстояние между ногами партнеров 10–20 см. Техника взаимодействия как и в предыдущих упражнениях;

4) стоя один напротив двоих, которые берут за руки первого. Двое активных выводят из равновесия пассивного. Техника взаимодействия, как и в предыдущих упражнениях.

## 9. Липкие ноги

1) в паре — один человек в положении сидя на ягодицах, сзади упор руками — активный. Пассивный стоит. Активный старается ногами вывесит пассивного из равновесия. Задача пассивного — удержать равновесие без помощи силы;

2) то же, активных двое, каждый воздействует на одну ногу пассивного.

## 10. Зеркало

1) один становится напротив другого. Активный показывает все возможные движения, а пассивный повторяет их, как в зеркале;

2) то же, но движения повторяются как в антизеркале.

### **11. Половая тряпка**

Один ребенок ложится на спину и полностью расслабляется, другой, беря его за руки или за ноги, переворачивает его, расслабленного, по полу.

### **12. Просачивание**

Стоящего в кругу ребенка прижимают со всех сторон в несколько слоев. Его задача — без применения силы просочиться из центра к периферии.

### **13. Тысяченожка**

1) ребенок становится на четвереньки, другой берет его за голени. Первый идет вперед на руках;

2) несколько детей кладут голени на плечи ребенку, находящемуся сзади. Последний в ряду стоит на четвереньках. Все вместе идут вперед.

### **14. Походки**

- 1) перекатом с носка на пятку;
- 2) перекатом с пятки на носок;
- 3) с высоким подниманием бедер и откидыванием тела назад;
- 4) с высоким подниманием бедер и наклоном тела вперед;
- 5) с вращением бедер и таза (спортивная походка);
- 6) одноименные движения рук и ног;
- 7) одноименные движения рук и ног с высоко поднятыми бедрами;
- 8) руки согнуты в локтях, тело наклонено вперед, высоко подняты бедра, стопа на носке;
- 9) ноги прямые, шаг короткий и быстрый;
- 10) с подпрыгиванием на одной ноге, бедро другой поднято вверх;
- 11) один шаг короткий, другой — длинный;
- 12) ступни разведены в стороны;
- 13) ступни сведены вовнутрь;
- 14) ноги широко расставлены и параллельны;
- 15) с захлестом голени назад под ягодицу и выносом вперед до распрямления ноги;
- 16) ноги накрест.

### **15. Прыжки «крокодил»**

Лечь на пол лицом вниз. Руки согнуть в локтях и поставить возле груди. Встать на носки. Напрячь все тело, чтобы при согнутых локтях стояли на полу только руки и ноги. Тело параллельно полу. В таком положении прыжки вперед.

### **16. Хожение «паучок»**

- 1) встать на руки и ноги спиной к полу, походить;
- 2) то же, только одну ногу забросить за другую.

### **17. «Кошка-собака»**

Лечь в положении собаки на вытянутых руках, голова заброшена назад. Перейти в кошку, таз поднять максимально вверх, подбородок прижать к груди, походить ногами вперед и остановиться в треугольнике, затем перейти в позу собаки.

### **18. «Экстрасенс»**

Один стоит с закрытыми глазами, другой бесшумно ходит вокруг него и останавливается в

любом месте. Задача первого — определить, где остановился второй.

#### **19. «Замедленное кино»**

Медленно показывать движения человека: ходьбу, бег, метание ядра и т. д.

#### **20. «Змея»**

1) ползание в положении лежа на спине, руки за головой в замке. Передвижение с помощью гибкости тела;

2) то же, но на животе.

#### **21. Вращения**

1) бег с вращениями;

2) ходьба по прямой после длительного вращения;

3) ходьба по прямой с вращением головы;

4) кувырки вперед после вращения на месте.

#### **22. Прыжки**

1) с поворотом на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ,  $540^\circ$ ;

2) на одной ноге в определенной последовательности, заданной преподавателем.

#### **23. Удержание равновесия**

1) стоя на одной ноге, рука поднимается вверх. Тело с рукой и свободной ногой — это одна прямая. Вторая нога — это центр равновесия.

Задача — вращение на ноге;

2) стоя на одной ноге совершать вращения головой, руками, ногой;

3) стоя на руках, колени опереть на локти, стопы оторвать от пола;

Страница 92 из 134

4) колесо — переворот в одной плоскости с ног на руки и далее на ноги;

5) стойка на руках (вначале у стены или с поддержкой партнером);

6) одну ногу положить на другую и полуприсесть (как на стуле). В таком положении совершать развороты всем телом на  $180^\circ$  в одну и другую стороны;

7) хождение по прямой и по лабиринту спиной вперед.

#### **24. Упражнения на координацию**

1) синхронно одна рука идет вверх-вниз, другая вправо-влево. Идти вперед с вращающейся головой;

2) одной рукой писать цифры, а другой — буквы.

При проведении вышеперечисленных упражнений необходимо соблюдать несколько правил:

- Мышцы должны быть растянуты и разогреты.
- Контролировать поведение детей и не доводить игру до неконтролируемого уровня.
- Каждое упражнение разучивать в несколько этапов.

### **3.30. Как избавиться от плоскостопия**

Плоскостопие (уплощение свода стопы) отмечается у 25–30 % школьников. Стопа выполняет роль рессоры, которая предохраняет тело от толчков, сотрясений при ходьбе, беге и прыжках. При нарушении же естественной ее формы опускается один из сводов, что

приводит к деформациям стопы, и она уже не может полностью выполнять свою функцию.

Плоскостопие не только до неузнаваемости изменяет, уродует походку, но и неблагоприятно сказывается на общем состоянии здоровья, настроении, работоспособности.\

Существуют следующие причины плоскостопия:

1. Основная причина — слабость связок и мышц; «отвечающих» за поддержание свода стопы.

2. Избыточный вес.

3. Неправильно подобранная обувь: тесная или слишком свободная, с узким носком, высоким каблуком. Плохо, когда обувь с толстой негнущейся подошвой — она лишает стопу ее естественной гибкости. Также нежелательно «увлечение» стоптанными тапочками и валенками.

### **Профилактика плоскостопия**

Довольно распространено мнение, что для профилактики и лечения на ранних стадиях плоскостопия нужно использовать супинаторы — особые стельки-вкладыши, поддерживающие свод стопы. На самом же деле использование супинаторов оправданно только при очень высокой степени плоскостопия, к тому же они должны быть изготовлены по индивидуальному заказу, а не куплены в магазине. В тех же случаях, когда использование супинаторов неоправданно, оно может привести к деформации стопы и судорогам в икроножных мышцах.

Для профилактики плоскостопия можно предложить следующее:

1. Выполнение физических упражнений, укрепляющих мышцы ног (особенно для этого подходит приведенная выше суставная гимнастика).

2. Закаливание: общее и местное (ножная ванна).

3. Босохождение. Особенно полезно по рыхлой почве, песку, камешкам, гальке, по воде возле берега (по асфальту босиком лучше не ходить).

4. Не желательно находиться в помещении в утепленной обуви, особенно в кроссовках. Желательно, чтобы и дома, и в школе дети носили туфли и ботинки на жесткой подошве и с небольшим каблучком.

5. Приучите ребенка не стоять долго в одном положении. Например, ожидая автобуса, лучше переминаться с ноги на ногу, время от времени перенося нагрузку на наружный край стопы.

Говорить о плоскостопии можно только применительно к детям старше пяти лет.

Признаками его являются: утомляемость ног, боль в икроножных мышцах, а иногда и в спине при ходьбе, особенно к концу дня. Это ранние симптомы, а позднее появляются нарастающие боли при стоянии, тяжесть в пояснице, головные боли, раздражительность, ребенок не в состоянии сосредоточиться, капризничает, нервничает.

Определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно следующим образом. Нормальная стопа имеет две кривизны, или свода: продольный и поперечный. Если смазанной каким-либо красителем (можно также смазать стопу растительным маслом или вазелином) или мокрой стопой наступить на лист бумаги, то можно увидеть не закрашенную выемку, которая соответствует внутреннему рессорному своду. Если же отпечаток сплошной — без выемки, значит, у ребенка плоскостопие.

### **Гимнастика от плоскостопия**

Вашему вниманию предлагается на выбор четыре комплекса упражнений для борьбы с плоскостопием из разных источников. Можно выбрать какой-либо один из них, еще лучше освоить все (тем более, что некоторые упражнения в них совпадают) и выполнять их поочередно (так ребенку не будет скучно делать каждый день одни и те же упражнения).

#### **Комплекс 1.**

Выполнять без обуви. Чтобы избавиться от плоскостопия — не менее 4–6 месяцев.

1. Развороты стоп. Выполняется, сидя на стуле, затем стоя на полу. Разворачивать стопы на одной прямой линии сначала пятка к пятке, затем носок к носку. Ноги на ширине плеч. Рукой можно держаться за спинку стула. Можно чуть присесть. Выполнять не менее 10 раз.

2. Стопы на ребрах. Сидя на стуле, а затем стоя, разворачивать стопы на наружную сторону подошвы (на внешние ребра стоп), а за тем на внутреннюю. Выполнять 10 раз.

3. Вращение стоп. Сидя на стуле, поставить стопы на ширину плеч пятками на пол. Вращать стопы в разные стороны. Направления вращения менять. То же самое выполнять стоя, держась за спинку стула. Выполнять 10 раз.

Страница 93 из 134

4. Массаж ног. Описание смотрите в главе 3.13. Массаж.

5. Подъем на ноги. Сидя на стуле, а затем на полу подняться на ноги, опираясь на наружный свод стоп. При подъеме с пола можно помогать себе руками. Выполнять 10 раз.

6. Подъемы на носках и пятках. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Медленные подъемы на пятках и носках — по 10 раз. Затем то же на одной ноге и на другой.

7. Подъемы с одной линии. Стопы на одной линии, носки в стороны. Подъемы на носках и пятках (по 10 раз):

а) расположив стопы носками внутрь;

б) расположив стопы носками наружу.

8. Низкий сед. Встать прямо. Сделать выпад ногой вперед. Затем развернуться на 180°, поменяв опорную ногу. Спина должна быть прямой. Выполнять 10 раз.

9. Балетный шаг. Ходьба на месте. При этом ноги сгибаются в коленях, стопы смотрят слегка вовнутрь. Бедра как можно сильнее раскачиваются в стороны — вправо и влево. Носки от пола не отрывать. Грудь вперед, плечами не шевелить. Выполнять в быстром темпе 20–40 с.

10. Подъемы ног. Сидя на стуле, поднимать поочередно одну и другую ногу как можно выше. Нога прямая. Фиксировать ногу пяткой или носком вперед. Выполнять 10 раз.

11. Подъемы обеих ног. То же, что и в п.10, только поднимают две ноги.

12. Ходьба. Сделать по 30–50 шагов: на пятках, на носках, на внутренних ребрах стоп, на внешних ребрах стоп.

13. Гусиный шаг. Выполнять на полуприседе, ноги волочить по полу.

14. Упражнения с палкой. Взять круглую палку длиной 1,5 м и диаметром 3 см.

а) катание папки по полу 5–10 мин, отдельно каждой ногой и двумя ногами вместе, сидя и стоя;

б) ходьба боковыми шагами по палке от края до края так, чтобы палка располагалась посреди стопы поперек нее;

в) ходьба вдоль по палке вперед носкам, обратно пятками.

**Комплекс 2** (по Ю. Ямпольской).

Упражнения выполнять по два-три раза.

1. «Каток». Ребенок катает взад-вперед мяч, скалку или бутылку сначала одной ногой, а потом другой.

2. «Разбойник». Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него. Пальцами то одной, то другой ноги он старается подтащить под стопу разложенную на полу ткань, на которой лежит груз, например камень.

2. «Маляр». Ребенок сидит на полу, вытянув ноги. Большим пальцем одной ноги он гладит («красит») другую ногу от большого пальца к колену. Выполняется то одной, то другой ногой попеременно.

4. «Сборщик». Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Пальцами то одной, то другой ноги он собирает разложенные на полу предметы (игрушки, карандаши, камешки и т. д.), складывая их в кучки.

5. «Художник». Ребенок, сидя на стуле, карандашом, зажатым в пальцах одной ноги, рисует различные фигуры на листке ватмана, придерживая его другой ногой.

6. «Гусеница». Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы

ног, он подтягивает пятки вперед к пальцам, затем распрямляет их и повторяет движения до тех пор, пока ноги не разогнутся и пальцы не перестанут касаться пола. Выполняется обеими ногами одновременно.

7. «Кораблик». Ребенок сидит на полу, согнув ноги и прижав их подошвами друг к другу. Он старается развести колени в стороны, насколько это возможно.

8. «Серп». Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Поставив пятки на пол на расстоянии 20 см друг от друга, он сперва сближает согнутые пальцы ног, а затем разводит их в стороны. Пятки при этом остаются на месте.

9. «Мельница». Ребенок сидит на полу, вытянув ноги. Не касаясь пятками пола, он описывает вытянутыми ступнями обеих ног круги справа налево и слева направо.

10. «Окно». Ребенок, стоя, сводит и разводит выпрямленные ноги. Стопы при этом не отрываются от пола.

11. «Барабанщик». Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Не касаясь пятками пола, он постукивает по полу пальцами, постепенно вытягивая ноги.

12. «Хожение на пятках». Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами ног.

### **Комплекс 3.**

1. ИП — сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены. Поднять носки стоп и опустить. 10–20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

2. ИП — то же. Поднять и опустить пятки. 10–20 раз. Дыхание свободное.

3. ИП — то же, ноги соединить. Развести носки ног в стороны и свести, не отрывая стопы ног от пола. 10–20 раз.

4. ИП — то же. Развести и свести пятки, не отрывая ног от пола. 10–20 раз.

5. ИП — то же. Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой, затем наоборот. 10–20 раз. Темп быстрый. Дыхание свободное.

6. ИП — то же. Не отрывая стопы от пола, одновременно развести носки в стороны, затем пятки, передвигая таким образом ноги на 6–8 счетов, после чего вернуться в ИП. 4–6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

7. ИП — то же, под стопами гимнастическая или любая другая палка диаметром 5–8 см. Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно в течение одной минуты. Прокатывая, стараться, чтобы палка была плотно прижата к подошвам стоп. Темп средний. Дыхание свободное.

8. ИП — то же, стопы ног соединены, под сводом стоп палка. Развести стопы, свести их, стараясь не отрывать сводов стоп от палки. 10–20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

9. ИП — то же, под стопами ног резиновый мяч. Прокатить мяч от носков до пяток и обратно в течение одной минуты. Прокатывая мяч, старайтесь, чтобы стопы плотно прижимались к мячу. Темп средний. Дыхание свободное.

Страница 94 из 134

10. ИП — то же, стопы ног на полу. Подогнуть пальцы и, не отрываясь от пола, передвинуть пятки вперед (по типу «червячка») на 6–8 счетов, а затем, подгибая пальцы, так же вернуться в ИП. Темп средний. Дыхание свободное.

11. ИП — то же. Ходьба, сидя на месте с подогнутыми пальцами, на наружном крае стоп — 20–30 с; разогнув пальцы, ходьба 15 с на пятках и 15 с на носках; ходьба на полной стопе 30 с. Темп медленный. Дыхание свободное.

12. ИП — то же, правая нога лежит на колене левой ноги. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе правой ноги по часовой и против часовой стрелки, по 10 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное. Повторить то же левой ногой.

13. ИП — стоя, руки опущены. Ходьба с подогнутыми пальцами стоп 30 с; ходьба с подогнутыми пальцами стоп на наружном крае стопы 30 с; ходьба на пятках 30 с, ходьба на носках 30 с; ходьба на полной стопе 30 с. Темп средний. Дыхание свободное.

14. ИП — правая нога, согнутая в колене, стоит в упоре о край табурета.

а) правой рукой опустить мизинец вниз, левой поднять безымянный палец вверх, затем наоборот, проработать все пальцы по 6 раз каждый;



- б) держа левой рукой пятку, правой рукой поднять и опустить все пальцы вверх и вниз, 4–6 раз;
- в) растирать подошву и тыльную сторону стопы от пальцев до голеностопного сустава — 20 с;
- г) пальцами обеих рук разминать и растирать основания пальцев ног с подошвенной стороны — 30 с, затем растирать и разминать пятки — 30 с;
- д) массировать поглаживающим приемом двумя руками стопу со всех сторон от носка к голеностопному суставу — 30 с;
- е) обхватить кистями рук правую ногу в области лодыжек и делать глубокое массирующее поглаживание от голеностопного до коленного сустава — 10 раз, затем выполнить в том же направлении разминание — 10 раз и снова поглаживание — 10 раз;
- ж) так же массировать бедро — от коленного сустава до паховой области, повторяя каждый прием 10 раз;
- з) в завершение массируется двумя руками со всех сторон нога целиком — от голеностопного сустава до паховой области приемом поглаживания — 10 раз.

То же повторяется на левой ноге.

#### **Комплекс 4.**

1. Сгибание и разгибание пальцев ног. 12–15 раз.
  2. Движение большого пальца стоп вверх, остальных — вниз. Если не получается, помогите руками. 5–6 раз.
  3. Ходьба на носках (5 шагов), затем на пятках (5 шагов), потом один шаг на носке правой и на пятке левой ноги, а следующий шаг — наоборот. 8–10 перекрестных шагов.
  4. Захваты пальцами различных предметов (комки бумаги, тряпичные игрушки, кубики, карандаши), перекалывание их в другую ногу, подбрасывание вверх. Постепенно мягкие игрушки заменять на более жесткие, в том числе резиновые.
  5. Ходьба на наружном крае стопы. 15–20 шагов, до усталости.
  6. Катание стопой скакалки (в продольном и поперечном направлениях), теннисного мяча (в круговом направлении) — по 3–4 мин каждой ногой. Вначале делать сидя, а через 2–3 недели — стоя.
  7. Ходьба с перекатом стопы и легким «подпрыгиванием» при переходе на носок (утрированная походка «попрыгунчик») — 3–4 серии по 15–20 шагов с непродолжительной спокойной ходьбой между сериями.
  8. В положении лежа на спине сгибание-разгибание ног («велосипед»), удерживая пальцами какой-либо предмет. Старайтесь, чтобы бедра были в вертикальном положении, а движения выполнялись расслабленно. 2–3 мин.
- Весь комплекс упражнений должен занять 25–30 мин и не вызывать сильной усталости.
- Кроме выполнения данных комплексов, рекомендуется практиковать и другие комплексы физических упражнений (например, на развитие гибкости).

### **3.31. Асинхронная гимнастика (гармонизация полушарий!)**

Для гармоничного развития ребенка очень важно, чтобы у него были задействованы оба полушария головного мозга, без резкого преобладания одного над другим.

Предлагаемая ниже асинхронная (несимметрическая) гимнастика, способствует задействованию обоих полушарий головного мозга, снятию мышечных зажимов, преодолению стереотипов.

Кроме того, систематические занятия несимметрической гимнастикой позволяет управлять собой вне привычных двигательных стереотипов, что достигается благодаря навыку внутреннего контроля, легкой адаптации к смене ритмической деятельности, умению рассредоточение осуществлять многосторонний контроль за средой. Несимметрическая гимнастика способствует выработке навыка особой свободы перемещения тела.

Перед занятиями несимметрической гимнастикой желательно выполнить ряд легких разминочных упражнений.

#### **Упражнения асинхронной гимнастики**

##### **Упражнение 1.**

ИП — в положении сидя на полу (на коврик) вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей длине — от бедер до икр и пяток — не касались пола. Мышцы брюшного пресса напряжены и поддерживают равновесие всего тела.

ТВ — вначале сделать одновременные движения кистями и стопами вверх-вниз — 20–25 раз. Затем переходим непосредственно к асинхронным движениям:

- 1) одновременно движение кистей вверх, стоп вниз и наоборот. 20–25 раз;
- 2) правые кисть и стопа — вверх, а левые — вниз, и наоборот. 20–25 раз;

Страница 95 из 134

3) правая кисть идет навстречу правой стопе, в то же время левая кисть и левая стопа — врозь. 20–25 раз.

##### **Упражнение 2.**

ИП — аналогично предыдущему упражнению.

ТВ — вначале, стараясь сохранить неподвижное положение вытянутых вперед рук и ног, производить движения кистей и ступней вправо-влево — 20–25 раз. Затем асинхронные движения:

- 1) стопы — вправо, кисти — влево, и наоборот. 20–25 раз;
- 2) стопы — внутрь, кисти — наружу, и наоборот. 20–25 раз.

##### **Упражнение 3.**

ИП — аналогично Упражнению 1.

ТВ — вначале одновременные вращения кистями и стопами по часовой стрелке и против — 20–25 раз. Затем асинхронные движения:

- 1) кисти вращаются по часовой стрелке, стопы — против, и наоборот. 20–25 раз;
- 2) кисть и стопа правой стороны тела вращаются в одну сторону, кисть и стопа левой стороны — в другую. 20–25 раз;
- 3) кисть правой руки и стопа левой ноги вращаются в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги — в другую сторону. 20–25 раз.

##### **Упражнение 4.**

ИП — стоя.

ТВ — одной вытянутой рукой производят плавные свободные вращения перед грудью, второй — одновременно очерчивают равнобедренный треугольник. Счет произвольный.

##### **Упражнение 5.**

ИП — сидя, руки на уровне груди согнуты в локтях ладонями вниз.

ТВ — одна рука вращается по часовой стрелке, слегка разгибаясь в локтевом суставе, вторая — против.

##### **Упражнение 6.**

ИП — стоя.

ТВ — вытянутой рукой впереди себя описывают круг по часовой стрелке, в это же время кистью этой же руки очерчивают круг против часовой стрелки. Упражнение считается выполненным правильно, если все движения выполняются плавно, без рывков. Рука при этом не сгибается в локтевом суставе.

##### **Упражнение 7.**

ИП — стоя.

ТВ — выполняется так же, как и Упражнение 4, но дополнительно ногой описывают квадрат. Круг описывают на счет «2», треугольник — на счет «3» и, соблюдая правильные углы, выполняют 4 раза.

##### **Упражнение 8.**

ИП — стоя.

ТВ — громкий хлопок над головой и тихий удар об пол ногой. На счет до пяти сила удара постепенно меняется. Заканчивается упражнение тихим хлопком над головой и сильным ударом ногой. Гимнастика для гармонизации деятельности полушарий мозга (по описанию Л. Д. Столяренко)

Предлагаемая ниже гимнастика направлена на активизацию и гармоничную синхронизацию активности левого и правого полушарий мозга.

### **Обучение левого полушария**

#### *Упражнение 1. «Кнопки мозга».*

Находят три точки: пупок и две симметричные точки над вторым ребром сверху, в месте соединения с грудиной. Довольно плотно зажимая левой рукой пупок, правой — круговыми, направленными наружу движениями три раза массируют правую точку. Затем, так же поменяв руки три раза, — левую. После этого, зажав пупок, одновременно массируют обе верхние точки: три круговых движения в одну сторону и три — в другую, и так три раза. Массировать точки медленно с нажимом.

#### *Упражнение 2. «Магические Восьмерки».*

Нарисовать на доске или большом плакате 8 (восьмерку). Если упражнение практикуется вместе с детьми, то показать им этот рисунок. Потренироваться самим и предложить потренироваться детям рисовать в воздухе воображаемую восьмерку.

#### *Первая фаза.*

Занять нужную позу: сесть прямо, лодыжку ноги положить на правое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее. Правой рукой захватить нижнюю часть голени левой ноги и за ее стопу (левую) взяться левой рукой; рот полуоткрыт, язык на нёбе. Необходимо делать вдох через нос на счет «1–2–3–4», а выдох через рот на тот же счет. Упражнение делают с закрытыми глазами.

На вдохе необходимо представить кольцо, идущее сверху вправо и вверх (счет «1–2–3–4»), на выдохе — кольцо, идущее сверху вправо и вниз (счет «1–2–3–4»). В дальнейшем эта восьмерка с уровня представления должна перерасти в четкую образную картинку.

Дети, начиная с четырех лет, это упражнение повторяют три раза.

#### *Вторая фаза.*

Можно сидеть или стоять, поставив ноги на ширину плеч. Руки, согнув в локтях, расположить на уровне груди и соединить пальцы в виде шатра. Внимание сосредоточить на пульсации пальца; рот полуоткрыт, язык на нёбе, вдох через нос (счет «1–2–3–4»), выдох через рот (счет «1–2–3–4»), глаза закрыты. Эта фаза упражнения повторяется тоже 3 раза.

#### *Упражнение 3. «Доминирующее опускание руки» (в тонусе).*

Выполняется стоя и вдвоем. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счет «1–2–3–4»), после чего другой начинает опускать эту руку в три шага:

Первый шаг: создание легкого усиления мышц руки (счет «1–2–3–4–5–6–7»), время 7 с.

Второй шаг: создание большого напряжения (счет «1–2–3–4–5–6–7»), время 7 с.

Третий шаг: доминирующее опускание руки (счет «1–2–3–4–5–6–7»), время 7 с.

Опускание руки повторяется 3 раза, при этом ее нельзя брать за суставы, стараться не сорвать мышцы: упражнение должно доставлять удовольствие (критерий правильности).

Детям говорят — это развивает мышцы. Упражнение должно быть прочувствовано на уровне мышц.

Левую руку можно включать вместо правой, если усиливают правое полушарие. Правша или левша — не учитывается.

Страница 96 из 134

### **Обучение правого полушария**

#### *Упражнение 1. «Перекрестная марионетка».*

Выполняется стоя. На счет «1–2–3–4–5–6–7» медленно и равномерно поднимается левая нога, согнутая в колене, достигает бедра. Когда нога поднята до горизонтального уровня, правой рукой делается усиление для ноги в три шага:

Первый шаг: легкое усиление мышцы ноги (7 с).

Второй шаг: сильное усиление (7 с).

Третий шаг: доминирующее опускание ноги (7 с).

Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-нибудь опираться или держать ее, отставив в стороны и согнув в локте. Спина должна быть прямой.

Дети повторяют это упражнение 3 раза.

Упражнение выполняется только для левой ноги.

*Упражнение 2. «Перекрест».*

Для выполнения этого упражнения предлагается чистый лист плотной бумаги с нарисованным на нем тушью перекрестом. Он располагается на плоскости на расстоянии примерно 20 см от глаз, при этом его освещение должно быть нормальным и равномерным. Необходимо в течение 45 с смотреть в центр перекреста (после недельных занятий образ перекреста вызывается произвольно). Через 45 с взгляд переводится на светлый тон. С появлением образа глаза закрываются, перекрест мысленно переносится в область переносицы; через некоторое время — в область лба (середины), а затем уже в темя. Это символ единства мозга.

Упражнение повторяется 3 раза и служит для проверки включения и работы правого полушария.

*Упражнение 3. «Доминирующее опускание руки».*

Выполняется стоя и вдвоем. Один медленно и равномерно поднимает правую руку до горизонтального положения (счет «1–2–3–4–5–6–7»), после чего другой начинает опускать эту руку в три шага:

Первый шаг: создание легкого усиления мышц руки (счет «1–2–3–4–5–6–7»), время 7 с.

Второй шаг: создание большого напряжения (счет «1–2–3–4–5–6–7»), время 7 с.

Третий шаг: доминирующее опускание руки (счет «1–2–3–4–5–6–7»), время 7 с.

Опускание руки повторяется три раза.

*Упражнение 4. «Односторонняя марионетка».*

Выполняется так же, как Упражнение 1: медленно на счет «1–2–3–4–5–6–7» поднимается лишь правая нога, усиление в 3 шага создается также правой рукой. Спина прямая.

Дети повторяют это упражнение 3 раза.

*Упражнение 5. «Параллели».*

Для выполнения упражнения предлагается лист плотной белой бумаги с нарисованными на нем черной тушью двумя параллелями. Он располагается так же, как и в упражнении «Перекрест», т. е. на плоскости на расстоянии примерно 20 см от глаз, при этом освещение должно быть нормальным и равномерным.

Необходимо в течение 45 с смотреть на центр листа, между параллелями, после чего взгляд переводится на светлый фон. С появлением послеобраза глаза закрываются, а параллели мысленно переводятся в центр лба, после чего некоторое время нужно смотреть на них в таком положении.

Упражнение можно повторить до 3 раз.

*Упражнение 6. «Усиление руки» (без доминирующего опускания).*

Выполняется вдвоем. Один медленно и равномерно на счет «1–2–3–4–5–6–7» поднимает правую руку до горизонтального положения. Другой делает усиление руки в два шага:

Первый шаг: легкое усиление (счет «1–2–3–4–5–6–7»).

Второй шаг: большое усиление (счет «1–2–3–4–5–6–7»).

Чтобы рука ребенка не взмывала вверх после второго усиления, партнер плавно, постепенно и легко опускает его руку, а тот в свою очередь так же плавно продолжает опускать ее до конца (счет «1–2–3–4–5–6–7»).

Дети выполняют это упражнение 3 раза.

*Упражнение 7. «Взгляд Влево Вверх».*

Поза: правой рукой фиксируют голову за подбородок. Взять карандаш или ручку, левую руку выбросить в сторону вверх под углом 45° так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение: в течение 7 с смотрят на предмет в левой руке, затем этот взгляд меняют на взгляд прямо перед собой (счет «1–2–3–4–5–6–7»).

Упражнение выполняют 3 раза, в последующем доводят до 7–8 раз.

*Упражнение 8. «Перекрестная марионетка».*

Выполняется так же, как и Упражнение 1. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога, усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется три раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.

После упражнения 8 повторяются в следующем порядке упражнения:

*Упражнение 6. «Усиление руки» (без доминирующего опускания).*

*Упражнение 4. «Односторонняя марионетка».*

*Упражнение 3. «Доминирующее опускание руки».*

*Упражнение 9. «Метафора», или «Дружба».*

Первая фаза. Упражнение «Перекрест» (описание см. выше).

Вторая фаза.

Сначала выполняется, как упражнение «Перекрест». После перевода постобраза в область переносицы обе руки сплетают в закрытый замок (большие пальцы рядом и параллельны, остальные пальцы подняты гребешком вверх) и также подносятся к переносице. Касаясь ее большими пальцами, перемещают замок и постобраз на середину лба, после чего замок закрывают (пальцы замыкают). Оставляя замок на том же месте, постобраз перемещают в область темени.

Страница 97 из 134

Дети выполняют упражнение 3 раза.

### **3.32. Глазная гимнастика**

Глазная гимнастика рекомендуется всем, в том числе детям. Ее лучше выполнять не ранее чем через час после еды, один раз в день по 10 мин. Делать без очков.

Гимнастика излечивает дальнозоркость, близорукость, начинающееся косоглазие. За 3–4 месяца можно улучшить зрение на 2–3 диоптрии.

Упражнения глазной гимнастики выполняют медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя, но можно и сидя, в идеале — в позе лотоса. Во всех упражнениях фиксировать сознание на области межбровья. Выполнять упражнения лицом на север. При выполнении упражнений глазной гимнастики стараться не моргать. Комплекс рекомендуется делать целиком, не разбивая на части.

*Упражнение 1.*

Приставить указательный палец (мужчины — правой руки, женщины — левой) к кончику носа, палец параллелен полу. Скосить взгляд на кончик пальца, смотреть не моргая. Одновременно с фиксацией взгляда на кончике пальца выполнить полный вдох и полный выдох. Выполнять 1–2–3 раза.

*Упражнение 2.*

Выполняется аналогично первому, но палец приставлен к области межбровья. Выполнять 1–2–3 раза.

*Упражнение 3.*

Приставить указательный палец правой руки к кончику носа. Скосить взгляд на кончик пальца. С полным вдохом удалять палец от носа как можно дальше (на расстояние вытянутой руки или же на расстояние остроты взгляда). Смотреть на кончик пальца. С выдохом

возвратить палец обратно к носу. Выполняется 1–2–3 раза.

*Упражнение 4.*

Выполняется аналогично Упражнению 3, но палец приставлен к области межбровья. Выполнять 1–2–3 раза.

*Упражнение 5.*

Запрокинуть голову как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Выполнять 1–2–3 раза.

*Упражнение 6.*

Запрокинуть голову как можно дальше назад. Смотреть на область межбровья. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Выполняется 1–2–3 раза.

*Упражнение 7.*

Поставить перед собой правую руку (женщины — левую) с вытянутыми вверх указательным и средним пальцами (мизинец и безымянный палец прижаты большим пальцем к ладони). Ладонь руки ребром наружу поставить перед глазами на расстоянии ладони от лица (10–12 см). Смотреть на кончики пальцев. С медленным вдохом начать движение руки вправо до упора, не отрывая взгляда от кончиков пальцев. С выдохом медленно, продолжая следить за кончиками пальцев, вернуть руку в исходное положение. Затем со вдохом выполнить все то же самое, но в другую сторону. Выполняется по 3 раза в каждую сторону.

*Упражнение 8.*

Сделать полный вдох. На выдохе выполнять массаж глазных яблок вторыми фалангами больших пальцев рук (глаза закрыты). На задержке открыть глаза, прикрыть их ладонями и находиться в таком положении на время всей задержки на выдохе (глаза открыты и расслаблены во время всей задержки). Выполняется 1 раз. Упражнение 9.

Пальцы в том же положении, что и в Упражнении 7. Выполняется стоя. С полным вдохом правая рука поднимается до точки С (Рис.42) и движется по кругу до точки D. От точки D с полным выдохом движется по кругу вниз, в точке А касается пальцев левой руки, дальше вверх идет уже левая рука, продолжая выдох, до точки D (правая рука остается внизу). От точки D с полным вдохом левая рука движется по кругу до точки С. В точке С коснуться пальцами левой руки пальцев правой и опустить левую руку, а правая рука движется по кругу до точки В, откуда и начинается полный выдох.

Точки А и С — смена рук.

Точки D и В — смена вдоха и выдоха.

Верхняя часть круга — вдох, нижняя — выдох.

Концентрация внимания — подушечки указательного и среднего пальцев той руки, которая описывает круг.

Выполняется от 5 до 10 раз.

*Упражнение 10.*

Стоя с открытыми глазами, скачками переводить глаза в углы поля зрения, фиксируя взглядом точки концов буквы Ж (в левый верхний угол, в правый нижний угол и т. д.). Движения глаз — резкие, в крайних точках задерживать взгляд, не мигая. Дыхание свободное. Менять точки фиксации вразброс, каждый угол пройти 2–3 раза.

*Упражнение 11.*

Выполняется стоя. «Рисовать» глазами крест. Максимально отклонять глаза вверх-вниз, рисуя вначале вертикальную линию, затем в стороны, рисуя линию горизонтальную. В крайних положениях небольшие задержки взгляда. Затем «рисовать» взглядом одновременно 2 креста, затем 3. Выполняется 10–15 раз.

*Упражнение 12.*

«Рисовать» взглядом на стене квадрат, разделенный на 4 части. В каждой части квадрата находятся кружочки. Мысленно крутить эти кружочки, вначале каждый по очереди, затем одновременно 2, 3 и 4 кружочка. После этого крутить те кружочки, которые напротив, в

разные стороны, и в конце все 4 кружочка крутятся одновременно и в разные стороны. Упрощенный вариант этого упражнения — квадрат разделен горизонтальной линией. Упражнение выполняется в течение 1–2 мин.

#### *Упражнение 13.*

Глазами описываем восьмерки: горизонтальную, вертикальную и две диагональные. Плоскость фиксации близка к лицу. Каждую восьмерку описываем сначала в одну сторону, затем в другую. По 1–2 раза в каждую сторону.

Страница 98 из 134

#### *Упражнение 14.*

Медленно вращать по кругу глазами яблоками: а) с открытыми глазами; б) с закрытыми. Ритм менять, амплитуда максимальная. Выполняется 10–15 раз.

#### *Упражнение 15.*

Взглянуть на яркий источник света (солнце на восходе или закате, лампа с матовым плафоном и т. д.). Прикрыть глаза ладонями и постараться как бы «втянуть» световое пятно в область межбровья. Выполнить 3 раза. На лампочку можно смотреть до одной минуты, на солнце — дольше (но только на восходе или закате).

#### *Упражнение 16.*

Набрать таз отстоянной воды комнатной температуры. Опустить лицо с открытыми глазами в воду и поморгать. Выполняется 3–5 раз.

#### *Упражнение 17.*

Набрать полный рот воды, щеки раздуть и наклониться над тазом с водой. Плескать воду пригоршнями в широко раскрытые глаза. Выполняется 10 раз.

#### *Упражнение 18.*

После освоения Сиршасаны можно включать ее в комплекс упражнений глазной гимнастики, но обязательно с последующей Матсиасаной (описание этих упражнений см. выше).

#### *Упражнение 19.*

Созерцание — 10 мин (описание см. выше).

#### *Упражнение 20.*

Шавасана — 10 мин (описание см. выше).

## **Часть четвертая**

### **Развитие души**

#### **4.1. Творческое развитие ребенка**

Творчество детей — это глубоко своеобразная сфера их духовной жизни, самовыражение и самоутверждение, в котором ярко раскрывается индивидуальная самобытность каждого ребенка. Эту самобытность невозможно охватить какими-то правилами, единственными и обязательными для всех.

***В. А. Сухомлинский***

Определений творчества много, но практически все они схожи в одном: творчество — это создание чего-то нового. Именно фактор новизны является главным в творчестве. Отсюда можно дать следующее определение творчества — это создание нового в любом из проявлений жизни.

Творчество — это радость, это миг, наполненный вечностью, это мгновение, когда время

останавливается между прошлым и будущим — состояние «здесь — и — сейчас». Величайший Творец — это Природа, и в миг творчества человек как никогда близок к Природе.

Дети очень близки к Природе, и поэтому творчество является неотъемлемой частью их жизни. Задача родителей — помочь ребенку сохранить творческое отношение к жизни, что бывает далеко не всегда.

В докладе «Образование: сокрытое сокровище», подготовленном Международной комиссией по образованию для двадцать первого века Юнеско, отмечается: «В быстро меняющемся мире, одним из главных двигателей развития которого, по-видимому, является новаторство как в экономической, так и в социальной области, особое место, без всякого сомнения, должно принадлежать воображению и творчеству, которые являются наиболее яркими проявлениями человеческой свободы и которые могут оказаться под угрозой в результате определенной стандартизации индивидуального поведения. XXI век нуждается в разнообразии талантов и личностей, причем речь идет не только о выдающихся людях, существование которых является совершенно необходимым в любой цивилизации. В связи с этим необходимо предоставить детям и подросткам все возможности для экспериментирования и открытия нового в эстетической, художественной, спортивной, научной, культурной и социальной областях, которые должны дополнить интересные рассказы о том, что сумели создать в этих областях предыдущие поколения или их современники. В школе искусство и поэзия должны занять более значительное место, чем то, которое во многих странах отводится им в рамках образования, ставшего скорее утилитарным, чем культурным».

Ниже приведены наиболее общие способы стимулирования творческой активности (по Л. Ю. Субботиной).

1. Обеспечение благоприятной атмосферы. Доброжелательность со стороны родителей, их отказ от высказывания оценок и критики в адрес ребенка способствуют свободному проявлению многоаспектного мышления.
2. Обогащение окружающей ребенка среды самыми разнообразными новыми предметами и стимулами в целях развития его любознательности.
3. Поощрение высказывания оригинальных идей.
4. Обеспечение возможностей для упражнения и практики. Широкое использование вопросов раскрытого многозначного типа применительно к самым разнообразным областям.
5. Использование личного примера творческого подхода к решению проблем.
6. Предоставление детям возможности активно задавать вопросы.

## 4.2. «Живое и мертвое» искусство

Очень важно, чтобы произведения искусства, с которыми вы знакомите детей, были «живыми». Как разобраться, где искусство «живое», а где «мертвое»? Возможно, в этом вам помогут приведенные ниже основные отличия «живого» искусства от «мертвого».

1. «Живое» искусство отличает вневременность. Есть песни и романсы, которые поют десятки и сотни лет, а есть и те, которые забываются за месяц или год. Практически все народные песни можно отнести к «живому» искусству. С другой стороны, подавляющее большинство песен сегодняшней эстрады — это яркий образец искусства «мертвого». Все, что мы относим к классике (в литературе, музыке, живописи и др.), является искусством «живым» потому, что классика выдержала испытание временем и осталась актуальной. «Живое» искусство решает вечные задачи, а «мертвое» — сиюминутные.

Страница 99 из 134

2. У произведений «живого» искусства, будь то песня, стихотворение, картина, музыкальное произведение, есть душа. Что я под этим понимаю? То, что Творец передал своему творению частичку своей души, частичку своей индивидуальной энергетики. Естественно, произведения «мертвого» искусства потому и мертвы, что они бездушны.



Какая душа может быть у «Черного квадрата» Малевича? Кстати, слава, популярность, мода не могут служить критерием того, что какое-либо произведение искусства является «живым». Очень часто именно «мертвое» искусство является каноническим. Наглядный тому пример — абстракционизм. Среди произведений художников-абстракционистов вы не найдете «живого» искусства. Тем не менее это модно. Впрочем, мода эта создана искусственно. Я не могу сказать, что абстракционизм как течение не сыграл определенную роль. Наоборот. Но выполнив свою задачу (задача любого авангардного течения состоит в разрушении старых канонов), он не прекратил свое существование, а благодаря поддержке тех, кому было выгодно насаждение «мертвого» искусства, и по сей день активно развивается.

3. В произведения искусства, которые можно назвать «живыми», не вложена энергетика корысти (или вложена в минимальном количестве). Творец творит не ради денег, а ради самого процесса творчества. Большинство же произведений искусства «мертвого» переполнены энергией корысти.

4. Произведения «живого» и «мертвого» искусства несут в себе разные состояния. Вспомните, какой отклик вызывает в вашей душе любование картинами старых мастеров. А «Красный квадрат» или же «Черный квадрат» вызывает подобную рода отклик? Разве одно и то же состояние несут песни Окуджавы и группы «На-на»? Совпадают ли ваши ощущения, когда вы любуетесь собором Василия Блаженного и когда смотрите на сверкающий стеклами небоскреб?

5. Произведения «живого» искусства всегда многоплановы. Каждый раз, когда мы к ним обращаемся, у нас есть возможность узнать, ощутить, прочувствовать что-то новое для себя. Стоит ли говорить, что для «мертвого» искусства это не характерно.

Подведем итоги. Итак, «живое» искусство — это искусство, пытающееся ответить на вечные вопросы, несущее красоту, волшебство, тайну, имеющее душу и передающее ее высокие состояния.

Очень часто говорят о волшебной силе искусства. На мой взгляд, эта сила и заключается в способности искусства делать нас чище, возвышенней, духовней. Разве это не волшебство? И что самое главное, каждый из нас может стать волшебником и принести своим волшебством пользу не только себе, но и другим людям. И одна из важнейших задач родителей — приобщить ребенка к миру искусства.

## 4.3. Музыка и пение

Музыкальное воспитание — это не воспитание музыканта, а прежде всего воспитание человека.

*В. А. Сухомлинский*

Ребенок воспринимает музыку, еще находясь в утробе матери. Причем больше всего детям нравится спокойная классическая музыка, а меньше всего музыка типа рока, репа и т. п. Профессор педиатрии из Йельского университета (США) Николь Кокс описывает следующий эксперимент: женщинам на последних месяцах беременности давали слушать громкую рок-музыку. Она отмечает: «Их будущие детишки изнутри с недовольством стучали по животу, как будто рассерженные соседи в стену квартиры».

Все мамы начинают воспитывать музыкальный вкус ребенка до его рождения. Но одни делают это бессознательно (просто слушая музыку), другие — сознательно, понимая, что ту музыку, которую они слышат, слышит и ребенок и что она оказывает на него влияние. Очень важно, сознательно начинать музыкальное воспитание ребенка еще до его рождения.

Главное в музыкальном воспитании — восприятие музыки. Восприятие музыки является

основой всех видов музыкальной деятельности: слушания, исполнения, сочинительства.

В. А. Сухомлинский писал:<sup>[8]</sup> «В „Школе радости“ больше внимания уделялось слушанию музыки — музыкальных произведений и музыки природы. Первой задачей, которая при этом ставилась, было вызвать эмоциональную реакцию на мелодию и потом постепенно убедить детей, что красота музыки имеет своим источником красоту окружающего мира; музыкальная мелодия как бы призывала человека — остановись, прислушайся к музыке природы, наслаждайся красотой мира, береги эту красоту и умножай ее. Многолетний опыт убеждает, что человек овладевает и родной речью, и азбукой музыкальной культуры — способностью воспринимать, понимать, чувствовать, переживать красоту мелодии — только в годы детства. То, что упущено в детстве, очень трудно, почти невозможно наверстать в зрелые годы. Детская душа в одинаковой мере чувствительна и к родному языку, и к красоте природы, и к музыкальной мелодии. Если в раннем детстве донести до сердца красоту музыкального произведения, если в звуках ребенок почувствует многогранные оттенки человеческих чувств, он поднимется на такую ступеньку культуры, которая не может быть достигнута никакими другими средствами. Чувство красоты музыкальной мелодии открывает перед ребенком собственную красоту — маленький человек осознает свое достоинство».

Страница 100 из 134

Как привить ребенку вкус к музыке? Возможно, вам помогут некоторые советы и упражнения, предлагаемые Сесиль Лупан:<sup>[9]</sup> Пойте. Нужно, чтобы ребенок понял, что музыка исходит от живого человека, а не из громкоговорителя. Если вы стесняетесь своего пения, делайте это только в присутствии малыша (дети — снисходительные и восторженные слушатели). Пойте младенцу с самого его рождения и до конца ваших дней (что пойдет на пользу вашим внукам). Даже если вы фальшивите, надо и в этом случае петь и говорить малышу: «Я пою плохо, но все равно петь так приятно. А если бы я пел (пела) лучше, то было бы еще веселее!». Что петь? Детские песенки. Важно, чтобы ребенок постепенно усвоил серию простых мелодий, которые станут для него первой точкой отсчета.

Как петь? Выберите песню, которая вам больше всего нравится, и пойте ее ребенку на сон грядущий. Делайте это хотя бы раз в день. Пойте со словами и без слов. Не забывайте, что слова есть всего лишь дополнение к музыке. Нужно, чтобы ребенок слышал, как вы поете без слов. Это очень важно.

Пребывайте в «ритмическом состоянии». Это состояние концентрации, при котором тело в любой момент готово к совершению какого-либо быстрого движения. Если вы вялы, то ваша музыка будет невыразительна и не представит для ребенка ни малейшего интереса. Кассеты. Давайте вашему ребенку возможность слушать кассеты. Хорошо бы купить ребенку, когда ему исполнится года два (или даже раньше), кассетный магнитофон. Записывайте для него на кассеты различную музыку. Приучайте ухо малыша к музыке всех жанров (классической музыке различных периодов, песням, народной музыке) и звучанию простейших инструментов.

Различные виды восприятия на слух. Различают три вида такого восприятия: пассивное — ребенок слышит звук радио, но занят другим; частично активное — малыш слушает и одновременно предается своим мыслям — музыка в данном случае служит для него источником вдохновения; и наконец, активное — ребенок требует исполнения той или иной песенки, поет отрывки из нее и явно шокирован, когда поют неверно. Разумеется, именно этот последний вид восприятия на слух и следует прежде всего развивать, так как никакой инструмент не заменит вашего присутствия, вашего голоса, вашей жизнерадостности.

Ребенок начинает петь. Не волнуйтесь, если этот момент наступит не сразу. Малыш должен много раз услышать одну и ту же песенку (если возможно, в вокальном и инструментальном вариантах), прежде чем сам начнет ее петь. Необходимо, чтобы в его памяти отложилось правильное звучание, иначе он не увидит разницы между верным вариантом и своим собственным неуверенным и полным ошибок исполнением. Не заставляйте ребенка петь, ему вполне достаточно пока одного вашего примера. Приласкайте младенца, когда он начнет

петь.

Импровизация. Привычку к импровизации нужно вырабатывать с самого раннего возраста. Не ограничивайтесь исполнением песен, придумывайте музыку сами. Не нужно быть композитором, чтобы сочинить какой-либо простой мотив. Попробуйте петь то, что вы хотите сказать ребенку. Он будет в восторге; кроме того, вы подадите ему прекрасный пример. Поощряйте его, когда он станет отвечать вам подобным же образом.

- Игра в ошибки. Спойте очень хорошо знакомую ребенку песенку, допуская ошибки, которые он должен заметить. Малыш с большим удовольствием это сделает.

- Ритмические диктанты. Прохлопайте или простучите руками по столу очень простой ритм и попросите ребенка повторить его. Если он ошибется, скажите: «У тебя почти что получилось, послушай еще раз...» Варьируйте ритмы. В том случае, когда составной частью ритма является пауза, изобразите ее выражением лица и произнесите звук «шшш». Руки в это время не двигаются. (Ребенок плохо воспринимает паузу как таковую, ему нужен образ паузы.) Когда какой-либо ритм ему удастся, попросите его повторить этот ритм несколько раз подряд.

- **ОЧЕНЬ ВАЖНО!** Никогда не говорите ребенку, что он поет фальшиво! Правильность воспроизведения музыкальных звуков тесно связана с верой в себя. Если малыш поет неверно, скажите ему, что он поет почти правильно, но звук надо сначала прослушать мысленно, а уж потом петь. Никогда не говорите, что у него нет слуха, даже когда ребенок не может вас услышать. Кто-нибудь из «доброжелателей» обязательно передаст ему ваши слова. А кроме того, если вы способны подумать нечто подобное, ребенок сразу это почувствует. Поочередное пение. Спойте хорошо знакомую ребенку песню вместе с ним, по очереди исполняя фрагменты. Поющих может быть двое или больше. Вы без предупреждения указываете на того, кто должен начинать пение, предыдущий певец замолкает, но песню продолжает другой, и так до конца без перерыва. Та же игра с ритмом, который вы выстукиваете вместе с ребенком, поочередно вступая и замолкая.

Невидимый сосед. То же упражнение, но теперь один из участников — ребенок, а второй — подразумеваемый молчащий сосед. Когда вы подадите знак, малыш должен прекратить петь вслух, но продолжать петь про себя до тех пор, пока вы не сделаете следующий знак. Тогда ребенок снова начинает петь вслух, как если бы в промежутке песню пел кто-то невидимый.

Страница 101 из 134

Игра в притяжение. Пусть ребенок отстукивает простой и хорошо знакомый ему ритм. Когда он увлечется этим занятием, начните отстукивать другой ритм. Каждый из вас должен придерживаться своего ритма, не сбиваясь на ритм другого.

Жестикуляция. Важно, чтобы ребенок научился соединять движение и музыку. Несколько жестов помогут в этом:

- а) когда вы поете, делайте рукой движения вверх и вниз, следуя за мелодией, подобно тому, как ведут себя ноты на нотном стане. Постарайтесь, чтобы ребенок повторял вслед за вами те же движения, а потом, если сможет, сделал бы их сам;

- б) чтобы малыш почувствовал разницу в силе звука, открывайте ладони при громком звуке и сжимайте руки в кулаки по мере того, как звук стихает.

- Голосовые упражнения. Изобразите звук сирены, т. е. на одном дыхании спуститесь до нижнего предела вашей тесситуры, затем поднимитесь до верхнего. Предложите ребенку руководить вами: когда он поднимает руку, вы повышаете голос, а когда опускает — понижаете. Игра очень нравится детям. Затем поменяйтесь ролями: малыш изображает сирену, а вы руководите им. Подражайте сирене пожарных, заводскому гудку, сирене полицейской машины и т. д. Хочу добавить еще несколько слов. Я не совсем согласен с Сесиль Лупан в том, что в песне главное музыка, а не слова. Лучше все-таки подбирать для ребенка песни в которых будут:

- а) красивые и осмысленные слова;
- б) красивая музыка;
- в) удачное сочетание музыки и слов.

Стоит отметить, что большинство песен, звучащих с экранов телевизора, и особенно поп-музыка, не соответствуют ни одному из этих трех требований. Более подходящи в этом отношении народные песни, детские песни из мультфильмов и кинофильмов (в частности, песни на слова Ю. Энтина и музыку Г. Гладкова), песни бардов, русские романсы.

## 4.4. Изобразительное искусство

По утверждению ученых, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе творчества координируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария, и абстрактно-логическое, за которое отвечает левое полушарие. Особенно важным представляется то, что рисование связано с мышлением и речью. В детстве рисование способствует появлению гармоничного мышления, поэтому очень важно, чтобы ребенок научился рисовать и почаще с удовольствием это делал.

Возможно, приведенные ниже рекомендации помогут вам ввести ребенка в чудесный мир изобразительного искусства. Во время беременности женщине рекомендуется посещать музеи, художественные галереи и выставки, рассматривать альбомы с репродукциями. Будущий ребенок, конечно, не видит того, что видит мать, но на более тонком уровне через органы чувств матери информация все-таки доходит до ребенка.

- Примерно с полутора лет дети с большим интересом рассматривают картинки. В это время можно показывать малышу различные репродукции.

Сесиль Лупан советует делать это следующим образом:

«Выберите пять репродукций, усадите ребенка около себя и начинайте:

— Я хочу показать тебе несколько прекрасных картин. Их нарисовал господин, которого звали Антуан Ватто. Все эти картины имеют разные названия: вот „Жиль“, а вот „Отплытие на остров Любви“. Теперь посмотри на эту: она называется „Лавка Жерсена“. А эти две — „Урок пения“ и „Две сестры“.

Сначала делайте все быстро. Покажите малышу первую картинку, уберите ее и сразу же достаньте вторую. Это займет у вас несколько секунд. Окончив занятие, возьмите ребенка на руки, поиграйте с ним в „разглядывание картинок“, добейтесь, чтобы он сам ощутил, как это интересно. Малыш должен почувствовать всю гамму цветов и осознать, что смотреть картинки — очень увлекательное дело. На следующий день повторите пройденное, а через три дня добавьте еще одну репродукцию. Вскоре ребенок не захочет, чтобы вы так быстро меняли картинки, у него появится желание изучать их подольше: тогда вы можете попытаться объяснить малышу, что же изображено на картинке, обратить его внимание на отдельные занятные детали».

- Очень хорошо если вы, показывая репродукцию, можете рассказать какую-либо занимательную историю о том, что на ней изображено, или об авторе картины.

- Ежедневно можно знакомить ребенка с десятью картинами. Это займет всего несколько минут. Исчерпав репродукции одного художника, переходите к другому. Не предлагайте ребенку слишком много новых репродукций и регулярно просматривайте те, которые вы уже с ним видели.

- Посещайте с ребенком музеи и художественные галереи. Обставляйте эти походы с торжественностью, так чтобы и у вас, и у ребенка было приподнятое настроение.

- Никакого насилия! Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка рисовать, этим можно навсегда привить ему отвращение к живописи.

- Не ругайте ребенка, если его рисунки вам не нравятся. Тем более не стоит вешать ярлык: «Ты никудышный художник» или «Ты не умеешь рисовать».

- Поощряйте стремление ребенка к рисованию.

- Некоторые родители опасаются давать маленьким детям в руки карандаши и фломастеры из-за боязни того, что малыш может разрисовать все вокруг. Эти опасения преувеличены. Сесиль Лупан по этому поводу пишет: «...малыши, которым в свое время разрешили жевать картонные книжки, рвать старые журналы и малевать карандашами, где попало и сколько угодно, приносят меньше ущерба, чем те, кому это не давали делать. Ну, может быть, иногда вам попадется разорванная книжка или на стене вы увидите след карандаша. Но всего этого будет гораздо меньше, чем в тех домах, где во избежание подобных неприятностей применяются драконовские меры».

Страница 102 из 134

- Если есть возможность, выделите малышу отдельное место для занятий рисованием.
- Если вы сами не умеете рисовать, то перед вами два варианта:
  - а) пригласить педагога, который бы обучил ребенка технике рисования;
  - б) научиться рисовать самим и научить ребенка.

## 4.5. Поэзия

И если есть поэзии цена, она имеет вес такой свободы,  
Которая сравнится лишь одна с неторопливой мудростью Природы.

*А. Дольский*

Чем раньше ребенок познакомится с поэзией, тем лучше. Очень хорошо, если мама во время беременности читает с чувством вслух красивые стихи. После рождения ребенка можно продолжать ему читать стихи с первых же дней жизни. Причем в первые месяцы жизни, на мой взгляд, желательно читать ребенку не детские стишки, а красивые стихотворения классиков русской поэзии. Пусть вас не смущает, что сознание ребенка их не воспринимает. Кроме сознательного уровня, есть еще и бессознательный.

Такое чтение стихов позволяет развить у детей: чувство ритма, красивую речь, умение ценить красоту.

Выбираемые вами стихотворения должны соответствовать следующим требованиям:

- Небольшой объем.
- Не слишком сложный стихотворный размер.
- Четко выраженный ритм.
- Красота.
- Отсутствие «зауми», которой слишком много в стихотворениях поэтов-авангардистов.

Начиная с того возраста, когда ребенок уже может на сознательном уровне воспринимать стихи, попробуйте заучивать с ним небольшие стихотворения. Опять же лучше использовать стихотворения классиков. Пытайтесь привить ребенку любовь к поэзии, а для этого, во-первых, никакого насилия (никогда не заставляйте учить наизусть стихи, если у ребенка нет желания), а во-вторых, вы сами должны любить поэзию, в противном случае, даже используя наилучшие методики, будет очень трудно сделать так, чтобы ее полюбил ваш ребенок. Так что, как и во многих других областях, здесь действует такой закон: если хочешь чему-либо научить ребенка, вначале научись сам.

## 4.6. Танцы

Танцы — прекрасное средство раскрепощения, сброса самых разных психических зажимов, кроме того, танцы являются прекрасным видом физической активности, особенно

если это энергичные танцы.

Маленькие дети раскрепощены и владеют естественной грацией и свободой тела. Может быть, танцы им ни к чему? Напротив, танцы позволяют ребенку сохранить раскрепощенность, легкость и грациозность движений.

В процессе развития каждый ребенок сталкивается с разнообразными травмирующими ситуациями, оставляющими след в его психике и проецирующими на тело мышечные зажимы. Танцы помогают ребенку «убрать» эти мышечные зажимы и соответственно негативные отпечатки в психике. Но нужно отметить, что это должны быть естественные танцы, т. е. такие, когда ребенок просто танцует, не задумываясь о том, как ему танцевать.

Я не сторонник раннего обучения детей технике различных танцев. На мой взгляд, в таких случаях техника ставится во главу угла, в то время как природность, естественность, способность к импровизации отходят на второй план. Особенно вредны так называемые современные танцы под такую музыку как рэп, рэйт и т. п. Такие танцы как бы «заавтоматизируют» ребенка, превращая его в маленького робота.

Когда ребенок подрастет, он, конечно же, будет уже сам выбирать, как и что ему танцевать. Но пока он маленький, родители могут привить ему способность получать ощущения радости от спонтанных естественных движений.

Танцевать с ребенком можно с самого маленького возраста. При этом малыш сидит у мамы или папы на руках (или в «кенгурушке»). Иногда можно ставить детей ножками на пол, чтобы они танцевали сами. Танцы с маленькими (грудными) детьми на руках вырабатывают у них чувство ритма и учат получать радость от движений.

Когда ребенок уже сможет танцевать самостоятельно, не следует ограничивать свободу его движений и тем более ругать его, если он, как вам кажется, неловок или двигается неправильно. Поощряйте стремление ребенка к танцам. Танцуйте вместе с ним и не спешите обучать его различным техникам. Пусть он танцует так, как хочет, и так, как ему подсказывает его тело.

## 4.7. Чтение книг

Многие родители сетуют на то, что их дети не любят читать. Но прежде, чем предъявлять претензии детям, родителям следует честно ответить на вопрос: читают ли они сами книги. Как у ребенка может появиться любовь к чтению, если он своих родителей ни разу не видел с книжкой в руках?

То, насколько ребенок полюбит чтение, зависит и от того, сколько в доме книг. Социологические исследования доказали: интенсивность чтения связана с числом книг в личной библиотеке. Из тех, кто имеет дома свыше ста книг, 91,6 % регулярно читают художественную литературу. А среди тех, у кого в личном пользовании не более десятка книг, читающих оказалось 51,8 %.

А может, в современном мире с его телевидением, видео, компьютерами чтение книг становится ненужным? Зачем забивать себе голову какой-то литературой? Что ж, есть и такое мнение. Однако согласиться с ним не представляется возможным. Чтение книг является одной из важнейших составляющих образования души, без которого невозможно гармоничное развитие человека.

Страница 103 из 134

Ниже приведен ряд рекомендаций, следование которым, возможно, поможет вам научить ребенка любить книги.

- Как уже говорилось выше, если вы сами не любите читать, то и требовать такой любви от ребенка не стоит. Начните с себя, никогда не поздно «подружиться» с книгами, открыть дверь в волшебный мир литературы.

- Когда можно начинать знакомить ребенка с книгами? Примерно в год, если ребенок уже произносит первые слова, то он готов и к первому знакомству с книгой. Но это знакомство — пассивное, т. е. ребенок не сам читает книгу, а слушает то, что ему читает взрослый.

К активному знакомству с книгами ребенок приходит чуть позже. Традиционно ребенка обучают читать в возрасте 4–7 лет, но есть и методики, обучающие чтению с 1,5–2 лет.

- Серьезные исследования, проведенные известным американским психологом Бруно Беттельгеймом, позволили ему сделать вывод о том, что громадную роль играет первая книга, выбранная для обучения чтению. Чем посредственнее и упрощеннее книга, тем меньше она вызывает у малыша желания учиться читать. Ребенок воспринимает такую книгу как прямое оскорбление своему интеллекту. Беттельгейм установил, что среди обследованных школ наилучшие результаты по обучению чтению были в традиционной еврейской школе, где детей обучали читать на материале Торы. Наши же «Мама мыла раму» и «Рама мыла маму», естественно, никакого интереса к чтению у ребенка вызвать не могут. Подберите первую книгу для обучения чтению так, чтобы она была ребенку интересна и не слишком проста.

- Психологи отмечают, что всякий текст, несущий в себе знаковую функцию (т. е. любая книга), требует расшифровки, т. е. определенного усилия ума. При просмотре мультфильма такого усилия от ребенка уже не требуется. Поэтому ребенок руководствуется принципом экономии энергии и предпочитает смотреть мультфильм про Золушку, а не читать о ней книжку. Старайтесь не допускать, чтобы ребенок чрезмерно увлекался телевидением или видео.

- Надо понимать, что большинство книг, которыми зачитывались в детстве мы, наши дети могут уже не воспринимать. Другое время, другие ценности, да и дети уже другие. Предлагайте ребенку самые разные книги и доверьтесь его выбору.

- Не заставляете ребенка читать — этим вы привьете ему отвращение к чтению на всю жизнь. Нелюбовь детей к книгам, которые необходимо читать по школьной программе, объясняется именно тем, что их заставляют читать. Вообще, как ни странно, но такое впечатление, что в школах делается все, чтобы ребенок не полюбил чтение (отдельные учителя не в счет, речь идет о тенденции). Поэтому именно от родителей зависит, полюбит ребенок читать книги или нет.

- Поощряйте стремление ребенка читать. Покупайте ему те книги, которые он просит (если, конечно, позволяют финансовые возможности, в противном случае можно брать книги в библиотеке или у знакомых).

## 4.8. Роль интерьера в воспитании

Психологами установлено, что неинтересный безвкусный интерьер не только не воспитывает у живущих в нем детей вкус, но и способствует проявлению агрессивных наклонностей. И наоборот, красивая обстановка развивает и вкус, и доброту, и даже жажду к знаниям.

Причем дети, как правило, стараются очень бережно относиться к старинным вещам, семейным реликвиям и пр. Более того, дети с ранних лет окруженные красивыми предметами, привыкают ценить красоту во всем.

У каждого ребенка должно быть место, где он может побыть наедине с собой. В идеале — это своя комната, в худшем случае, когда жилищные условия не позволяют, — свой уголок. Задача родителей заключается в том, чтобы эта комната (или уголок) «работала» на развитие ребенка.

Интерьер детской комнаты должен отвечать индивидуальным особенностям ребенка.

Специалисты по созданию детского интерьера предлагают выделить в детской комнате своеобразные зоны влияния: мамина (папина) территория и территория ребенка, где ребенок полновластный хозяин, где он устанавливает свои правила и законы. Многих родителей опасаются, что в зоне влияния ребенка всегда будет беспорядок. Ничего страшного, ребенку нужно какое-то время, чтобы он САМ осознал, что разбросанные игрушки, книги и т. п. — это некрасиво и неудобно. В то же время в своей зоне влияния старайтесь всегда

поддерживать порядок. По мере взросления ребенка площадь его зоны влияния должна постепенно увеличиваться, занимая вашу территорию, и в конце концов достигнуть границ всей детской комнаты.

Хотелось бы дать один совет — называйте вещи своими именами. Если вы говорите ребенку, что детская комната — это ЕГО комната, то и ведите себя соответственно. В таком случае, к примеру, слова: «Пойди убери свою комнату» будут не совсем уместны. Если это комната ребенка (о чем родители и говорят — «свою комнату»), то и убирать ее он может, когда захочет, а может и вообще не убирать — это его дело. В противном случае эта комната — не его.

Следует отметить и важность удачного подбора цветовой гаммы детской комнаты. Различные цвета по разному влияют на человека.

- Зеленый вызывает ощущение свежести, влажности. Успокаивает, понижает глазное давление, улучшает циркуляцию крови, облегчает мышечную деятельность. Нейтрализует воздействие от шума, дает отдых разуму, дисциплинирует ум, пробуждает в человеке терпение, расширяет капилляры, понижает кровяное давление, облегчает невралгии, помогает при мигрени, нервных заболеваниях и бессоннице. В древности считали, что зеленый цвет влияет на пластичность, гибкость и грацию.

Страница 104 из 134

- Желтый повышает настроение (самый «веселый» из всех цветов — золотисто-желтый), создает ощущение легкости, стимулирует зрение, нервы и мозг. При ношении одежды желтого цвета увеличивает количество красных кровяных телец в крови, тонизирует. Способствует росту детей.

- Голубой вызывает чувство свежести, покоя, дает ощущение легкости, раздвигает пространство; однако оттенки голубого, близкого к синему, притупляют восприятие, располагают к сонливости и угнетают. Под воздействием голубого цвета падает мускульное напряжение. Понижает кровяное давление, успокаивает ум и дыхание. Пробуждает размышления о мире, о бытии. Нервных людей успокаивает сильнее, чем зеленый. Помогает при невралгиях, бессоннице, снижает возбуждение, рассеивает навязчивые идеи и наваждения. При переутомлении успокаивает мозг. Антисептик, уменьшает нагноение. Эффективно снимает ревматические боли, воспалительные процессы. Для чувствительных людей эффект от голубого цвета выше, чем от зеленого.

- Оранжевый возбуждает, радует, поднимает настроение, но из-за высокой активности способен разрушать. Улучшает пищеварение, создает ощущение теплоты, ускоряет пульсацию крови. Снимает усталость, особенно глаз, снижает глазное давление. Создает чувство благополучия и веселья.

- Красный проникает глубоко в ткани организма, увеличивает величину мускульного напряжения, повышает давление, учащает ритм дыхания. Приводит к перегрузкам нервной системы, при длительном ношении одежды красного цвета раздражает, вначале повышает активность, а затем подавляет и угнетает. Стимулирует мозг, сильно воздействует на питание тканей, активизирует обмен веществ. Увеличивает количество красных кровяных телец в крови. Способствует росту ребенка. Эффективен при повышенной чувствительности, неврастении, головной боли, головокружении, снимает боли в позвоночнике, улучшает аппетит. Однако следует помнить о том, что длительное воздействие красным цветом (ношение одежды такого цвета) может нанести ощутимый вред организму.

- Синий дает реакцию, обратную красному. Вызывает пассивность и угнетает. Снижает кровяное давление, успокаивает пульс, регулирует ритм дыхания, уменьшает мускульное напряжение, снижает напряжение глаз.

- Фиолетовый вызывает ощущение тяжести, печаль, меланхолию, действует на сердце, легкие, увеличивая их органическую выносливость. Помогает при невралгиях. Замечено, что это любимый цвет детей, верящих в волшебство, он навеивает мечты, фантазии.

- Коричневый вызывает депрессию, печаль, усталость. Психологи считают, что предпочтение коричневому цвету отдают люди подавленные, на грани нервного срыва. Это



цвет внутреннего конфликта, бессилия, загнанной внутрь агрессивности.

- Серый отрицательно воздействует на психику человека. Считается, что это цвет пассивности, конформизма, скромности.

- Черный угнетает. Черный цвет — это выражение максимализма, критики, суда.

Нужно учитывать и индивидуальные предпочтения того или иного цвета. Подмечено, что красный цвет может чрезмерно возбудить и сделать неуправляемым ребенка-холерика, тогда как флегматика он просто приведет в приподнятое, активное настроение.

В идеале цветовая гамма детской комнаты должна периодически меняться: при этом нужно учитывать как индивидуальные особенности ребенка, так и возрастные (считается, что маленьким детям больше нравятся чистые тона, а детям постарше — их смешение и всевозможные опенки).

И в конце разговора об интерьере хочется упомянуть об одном интересном эксперименте, проведенном психологами. Они попросили детей нарисовать, как они представляют себе дом, в котором им хотелось бы жить. Довольно много рисунков детей 5–6 лет изображали технические чудеса и игрушки. Но, что удивительно, большинство детей потеснили все эти достижения прогресса и впустили в свое жилье всевозможных животных, реальных и фантастических. Это, как считают психологи, проводившие эксперимент, свидетельствует не только о стремлении обладать «живой игрушкой», но и о том, что маленький человечек хочет быть добрым, сильным, заботливым. Очень хорошо, если родители будут учитывать эти стремления малышей в отношении других существ, занимаясь «наполнением» детской комнаты.

## 4.9. Игра

Нет ничего таинственного или мистического в открытии, сделанном Платоном, что игра является главным, почти единственным способом воспитания ребенка в годы его относительно позднего младенчества.

*Дж. Дьюи*

Почему-то так сложилось, что игра в обыденном сознании воспринимается как нечто несерьезное, не имеющее смысла. Однако большинство философов, антропологов, этологов определяют сегодня игру как деятельность, имеющую смысл и оправдывающую свое существование.

Следует, наверное, упомянуть и о том, что некоторые великие ученые, например, Ампер, Дарвин, Гаусс, Пастер, Максвелл, Планк, Пуанкаре, Эйнштейн, рассказывали, что в момент открытия испытывали то же удовольствие и возбуждение, что и ребенок во время игры.

Страница 105 из 134

Многие выдающиеся мыслители нашего времени (Мартин Хайдеггер, Конрад Лорени, Грегори Бейтсон) серьезно изучали феномен игры. Все они утверждают, что сегодня люди слишком практичны и серьезны, что если мы хотим вернуться к естественному, свободному и достойному существованию, нам придется восстановить в себе игровой инстинкт.

Но вернемся к основной теме книги — воспитанию. Что же игра дает ребенку? Отмечу только самое главное:

- Игра — это способ познания мира. Еще Блаженный Августин в своей «Исповеди» отмечал, что игра в высшем смысле помогает воспитанию, ибо она питает нашу любознательность и лежит в основе всякого открытия и творчества.

- Игра — это основа развития ребенка. Запрещать ребенку играть означает — запрещать ему развиваться.

Шалва Амонашвили отмечает: «Ребенок не играет беспричинно. Причины, побуждающие

играть, нужно искать не столько во внешней среде, сколько во внутренних стимулах. Не мяч ищет ребенка, а пришедшая в движение функция ищет во внешней среде предмет (условия), необходимый ребенку для удовлетворения своей сиюминутной потребности в развитии».

- Игра, а точнее то, что в любой игре есть правила, обучает ребенка понимать, что в жизни тоже есть определенные правила и законы.

- Во время игры ребенок находится в состоянии «здесь — и — сейчас». Как мы уже говорили, умение входить в это состояние и находиться в нем обуславливает способность человека быть счастливым.

Советы родителям:

1. Игра должна быть эмоционально привлекательной для ребенка.

2. Очень хорошо, если игра будет не только приятной и интересной, но и развивающей. Собственно говоря, все игры, даже самые простые, что-либо да развивают. Другое дело, что эффективнее развитие ребенка будет в том случае, если взрослые будут предлагать ребенку подходящие ему игры, необходимые в данный момент его развития.

3. При подборе развивающих игр необходимо обращать внимание на то, чтобы игра не была ни слишком простой, ни слишком сложной.

В первом случае развивающий эффект будет невысок, так как на низком уровне будет элемент новизны. В идеале развивающая игра должна позволять ребенку открывать для себя что-то новое. Во втором случае, когда игра слишком сложна, она перестает быть игрой и становится чем-то вроде скучной учебы или работы.

4. Психологи советуют стремиться к тому, чтобы игры были по возможности выделены из других событий жизни ребенка — они должны иметь очевидные для него начало и конец.

5. Еще один совет психологов: закончив играть, игрушки желательно убирать в недоступное для ребенка место. Считается, что если игрушки не маячат все время у ребенка перед глазами, они для него остаются все время желанными.

6. Сегодня выпускаются прекрасные игрушки, о которых мы в своем детстве могли только мечтать. Но у этих игрушек есть и серьезный недостаток — они не требуют работы воображения. Дж. Дьюи отмечал: «Чем менее подходит физический объект к воображаемой цели, как куб к лодке, тем больше предполагаемый призыв к воображению». Увы, современные игрушки не очень способствуют развитию воображения ребенка.

## 4.10. Игрушки

Сейчас, когда хотят над кем-то пошутить, иногда говорят: «Что вы хотите, тяжелое детство, деревянные игрушки...», и невдомек шутникам, что лучшие игрушки для ребенка именно деревянные. Они не только самые безопасные и экологически чистые, они еще и максимально эффективны для развития в ребенке творческого начала. А если еще эти игрушки сделаны папой или мамой, да еще при участии ребенка, то цены им нет.

Но большинству из нас все-таки приходится довольствоваться покупными игрушками. Рынок игрушек насыщен, и есть возможность выбрать. Но следует помнить и о том, что многие игрушки, особенно произведенные в странах Юго-Восточной Азии, небезопасны для ребенка. Покупая игрушки, следите за тем, чтобы они соответствовали приведенным ниже требованиям.

- Игрушки не должны содержать вредные для организма ребенка вещества: тяжелые металлы, лаки, свинец, хром и т. п. Зачастую игрушки окрашены красивыми и яркими, но химически вредными красителями. А маленькие дети, как известно, все тянут в рот.

- Проследите за тем, чтобы в игрушках вашего малыша не было мелких деталей, которые он легко может проглотить (погремушки часто разваливаются и мелкие шарики, которыми они заполнены, дети тянут в рот).

- Опасны легколомающиеся, а также имеющие острые края или чрезмерно тяжелые игрушки.

- В последнее время участились случаи разрыва на воде надувных плавательных средств.
  - Очень осторожно следует выбирать маски, так как химические красители могут вызвать раздражение дыхательных путей и экзему кожного покрова.
  - Нежелательно давать детям до трех лет игрушки, подобные тем, которые находятся внутри «киндер — сюрприза». Эти игрушки собираются из очень мелких деталей, которые дети почему-то любят засовывать в нос.
  - Специалисты предупреждают, что «лохматые» мягкие игрушки, как правило, изготавливаются из синтетических материалов, запрещенных гигиеническими службами.
- Страница 106 из 134

## 4.11. Сказки

Не думайте, что сказка есть детская забава, несерьезное дело для умного человека: взрослый-де выдумывает, маленьким рассказывает; а маленькие слушают и верят, верят, будто было то, чего не было, будто и вправду такое было, чего и быть не могло. И еще не думайте, что взрослые умны, а дети глупы...

*И. Ильин*

Многие ли взрослые задумывались над тем: зачем нужны сказки. Обычно детям читают сказки потому, что так принято, потому, что это традиция, потому, что это нравится детям. Но что же дают сказки ребенку?

Русский философ И. Ильин так ответил на этот вопрос: «Сказка — это ответ все испытавшей древности на вопросы вступающей в мир детской души. Здесь русская древность помазует русское младенчество на не испытанную еще трудную жизнь...»

Итак, сказка — это передача детям народной мудрости, не всегда очевидной для взрослых, но понятной ребенку. Но это справедливо для сказок, которые по аналогии с «живым» и «мертвым» искусством можно назвать «живыми». В данном случае, отличие «живых» сказок от «мертвых» заключается в том, что они не только и не столько развлекают ребенка, сколько обучают его.

Обычно, чем сильнее вариант сказки, созданный писателем, удаляется от народного, тем меньше такая сказка служит обучению. Писатели часто исправляли сказки, лишая их первоначального глубинного смысла. Например, как пишет Максим Максимов в книге «Не только любовь»: «Шарль Перро „облагораживал“ сказки, превращая их в нравоучительные истории с моралью в конце, поскольку у него был „социальный заказчик“ — двор французского короля». Редкое исключение — сказки А. С. Пушкина — неисчерпаемый клад мудрости.

Но свести функции сказок только к обучению было бы по меньшей мере несправедливо. У сказок есть множество функций, о которых большинство родителей даже не догадываются. Например, сказки способствуют развитию в ребенке понимания внутреннего мира людей, снимает тревоги и воспитывает уверенность в себе. Максим Максимов пишет: «...сказки — необходимый элемент духовной пищи ребенка. Погружаясь в сказочный мир, ребенок погружается в глубины своей души, в которой творится хаос. Блуждая в этом дремучем лесу, знакомясь с разнообразными персонажами своей психики, ребенок осваивает это скрытое от его сознания пространство. И когда он возвращается из путешествия обратно в реальный мир, он чувствует себя более уверенным в своих силах, в том, что сам сможет справиться с самим собой и с теми трудностями, которые подстроит ему жизнь».

Еще одна функция сказок состоит в том, что они могут помочь преодолеть ребенку негативные стороны его формирующейся личности. Н. Л. Кряжева предлагает: «жадному, эгоистичному ребенку полезно послушать сказку „О рыбаке и рыбке“, „О трех жадных медведях“; пугливому и робкому — „О трусливом зайце“; шаловливому и доверчивому

помогут „Приключения Буратино“, капризному — „Принцесса на горошине“, активному и подвижному непоседе — „Кот в сапогах“, сказки о храбрых богатырях и рыцарях, посвятивших жизнь подвигам во имя людей и т. д.»

Было бы очень хорошо, если бы родители могли по-новому взглянуть на всем известные сказки. Как это сделать, прекрасно показывает Максим Максимов в своей книге «Не только любовь». Он следующим образом интерпретирует известную всем с детства сказку «Три поросенка»: «Не ешь конфету. У тебя заболит живот. Скоро обед, тогда и будешь ее есть». Но конфета — вот она, ее хочется съесть именно сейчас, немедленно. А что будет потом...

Это очень важно: уметь отказаться от удовольствия сейчас, потерпеть, сделать тяжелую и часто бессмысленную работу, плоды которой скажутся когда-то потом. Это очень трудное искусство, и овладевать им надо всю жизнь...

«Три поросенка» помогают ребенку освоиться с этим искусством. Вначале он отождествляет себя с младшим поросенком: как хорошо валяться в теплой луже, веселиться с друзьями, распевать песенки! А волк — это когда-то потом... Волк съедает маленького поросенка (в изначальном варианте этой сказки волк съедает двух поросят), и теперь ребенок «вселяется» в среднего. Этот поросенок уже думает о будущем — он строит домик покрепче. Волк съедает и его, но ему уже приходится потрудиться. Но вот теперь я уже взрослый, я могу отложить и конфету, и забавы, я строю настоящий каменный дом. Я взрослый поросенок, я сижу в крепком теплом и уютном доме, в очаге горит огонь, и в большом котле греется вода. Я не поддаюсь на хитрости волка, который хочет выманить меня из дома, волк меня не съест. Я сильнее и умнее волка, он попадет ко мне в котел с кипящей водой, и я САМ его съем!

В этой сказке конкретно и осязаемо показан процесс постепенного созревания личности. Три поросенка — это один и тот же поросенок, но на разных ступенях своего развития. Отождествляясь поочередно с каждым поросенком, ребенок не утомляется, а всем своим существом проживает эти необходимые для него ступеньки. И здесь мы встречаемся еще с одним замечательным свойством волшебной сказки: она требует от ребенка активного участия. Погружаясь в сказочный мир, ребенок живет в нем за своих героев, преодолевает препятствия, умирает и возрождается вновь.

Страница 107 из 134

Есть еще один мотив в «Трех поросятах» — это волк, живущий в каждом из нас. Каждому ребенку знакомо это состояние, когда он переполнен неизвестно откуда взявшейся злобой, ненавистью, стремлением сломать, разбить, уничтожить, съесть. Это очень страшно — ты не владеешь самим собой: неизвестно, в какую беду заведет тебя этот волк. И сказка тебе подсказывает: «волк — неуправляемая, неконтролируемая агрессия — всегда жестоко наказывается. Приучайся управлять волком в своей душе».

Не менее интересна интерпретация Н. Л. Кряжевой также с детства всем известной сказки «Курочка Ряба». Вот что она пишет в книге «Эмоциональное развитие детей»: «Для 1–1,5-годовалого малыша смысл сказки пока еще совершенно не ясен. Однако ее плавность, чуть-чуть знакомые слова: „дед“, „баба“, „мышка“, „курочка“ — делают сказку для малыша приятной, успокаивающей перед сном, убаюкивающей. А вот 2-годовалому ребенку уже знакомы слова „бил“, „плачет“, „упало“, „разбилось“. Внутренний негативный смысл этих слов, связанный уже с личным опытом малыша, делает сказку подсознательно тревожной, неосознанно напрягающей эмоциональное восприятие ребенка. Обратите внимание, с каким грустным выражением лица 2–2,5-летний ребенок выслушивает эту сказку. И даже, казалось бы, оптимистичное обещание курочки снести другое яичко не радует ребенка... А теперь давайте разберемся, в чем же на самом деле смысл этой древней, по-настоящему мудрой и эмоционально насыщенной сказки.

Во-первых, эта сказка была предназначена взрослым и, являясь частью богатого русского народного взрослого фольклора, в первоначальном варианте звучит и толкуется немного иначе. В Древней Руси даже дети знали и понимали ее символический смысл. Золотое яйцо — символ смерти — получали старые люди, когда им приходило время умирать. Пестрая

курица — посредник между небом и землей — обозначала возможность выборов и перемен. И поэтому те, кому удавалось разбить золотое яйцо, оставались жить, а простое яичко — символ новой жизни. Сказка как бы успокаивала взрослых, давал им возможность не горевать из-за неизбежной старости, символизируя победу жизни над смертью, продолжение ее в детях».

Практически в любой неадаптированной (т. е. сохранившей первоначальный вид) сказке можно найти ее глубинный смысл и понять, что она может дать детям (и не только детям).

Следует отметить, что левое полушарие мозга созревает у ребенка позже, чем правое. Его работа базируется на деятельности правого полушария, которое является своеобразным собирателем образов и символов. Но добыть их можно лишь в процессе непосредственных контактов с другими людьми, во время игр и, что особенно интересно применительно к теме этой главы, при чтении сказок. Увы, в наш век технического прогресса родители и педагоги не всегда осознают важность знакомства ребенка со страной фантазии. Психолог Т. Везель считает, что: «Не фантазирующий пятилетний ребенок, не рисующий что-то свое, особое, гораздо более тревожен, чем не знающий основ грамоты».

#### **Советы:**

- Лучше всего, если родители не читают сказку, а рассказывают ее. Это дает возможность наблюдать, как реагирует на сказку ребенок. Кроме того, ребенок и родитель, как бы совершают совместное путешествие в мир сказок, что, конечно же, лучше, чем когда ребенок отправляется туда один.
- Дети обладают способностью воспринимать образы, которые представляют другие люди — рассказывая сказку, представляйте в картинках все, что в ней описывается.
- Предоставьте ребенку возможность выбора сказки, если он хочет, чтобы ему в десятый раз подряд прочитали «Красную шапочку», значит, это неспроста — ему эта сказка что-то дает для его развития, в его сознании происходит какая-то работа.
- Очень важное правило — не объяснять ребенку глубинный смысл сказки. Если это сделать, то сказка умрет и никакой пользы от нее не будет.
- Желательно не вносить в народные сказки исправления и добавления, особенно связанные с нашей реальностью. Эти изменения могут затруднить ребенку восприятие сказочного мира и «перенести» в его сознании пугающие сказочные персонажи в наш мир, что даже может привести к нервным расстройствам. Максим Максимов пишет: «Одно дело, когда тебя едят в сказке и ты точно знаешь, что к концу сказки зло будет уничтожено и ты сможешь спокойно вернуться домой. Другое дело, когда ты выходишь на улицу, а из-за угла на тебя может выскочить дракон».

## **4.12. Влияние телевидения на детей**

Перед тем, как что — либо советовать по поводу того, как уменьшить вредное воздействие телевидения на детей, приведу некоторые факты.

• Как утверждают американские специалисты, в их стране среднестатистический родитель внятно разговаривает со своим ребенком лишь 38 мин в неделю, а каждый среднестатистический ребенок за тот же срок проводит у телеэкрана 23 ч. Одновременно выяснилось, что за последние 10 лет американские дети еще больше растолстели: число тех, чей вес превышает норму, увеличилось на треть.

• Японский педиатр Сукэо Ито (ему 81 год), наблюдая за поведением и состоянием здоровья своих четверых внуков, пришел к твердому профессиональному убеждению, что телевидение опасно для детского организма. 3 числе пагубных последствий неумеренного увлечения

телевизором Ито называет не только «засорение мозгов», но и ухудшение зрения, заболевание суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Наоборот, обычные разговоры и общение в семье благотворно меняют психологический климат, укрепляют нервную систему детей, делают их более уравновешенными и спокойными.

Страница 108 из 134

- Мультфильмы-комиксы, в которых герои падают с огромной высоты и встают как ни в чем не бывало или их расплющивают об стену, они становятся плоскими, а затем возвращаются в обычное состояние, по мнению некоторых специалистов, приводят к тому, что дети теряют чувство реальности. Существуют даже предположения, что дети, выпрыгивающие в окно с большой высоты, думают подобным образом: «Я прыгну вниз, а потом встану и побегу домой. А мама увидит, что меня нет, и испугается, а когда я вернусь, обрадуется и подарит мне игрушку».

- Установлено, что маленькие дети в большей степени подвержены негативному влиянию показываемых по телевизору сцен насилия, чем дети постарше, которые понимают разницу между фильмом и реальностью.

- Особенно опасны не фильмы со сценами насилия (хотя их воздействие также отрицательно), а документальные сюжеты (передачи новостей и т. п.), в которых показано настоящее насилие. Такие сюжеты отрицательно влияют и на детей старшего возраста.

Еще одна опасность телевидения заключается в том, что: «Слишком быстрое чередование информации, передаваемой масс — медиа, перескакивание с одной программы на другую наносят вред процессу открытия мира, поскольку для этого требуется время и осмысление полученной информации» (из доклада «Образование: сокрытое сокровище», подготовленного Международной комиссией по образованию для двадцать первого века Юнеско).

- Дети дошкольного возраста в меньшей степени подвержены влиянию телевидения, так как они довольно редко бывают поглощены телевизионной картинкой, тем более что длительный просмотр передач для детей этого возраста довольно утомителен. Кроме того, успешную конкуренцию телевидению в этом возрасте составляют разнообразные игры.

Так что же такое телевидение — благо или зло? Благо в том случае, если просмотр телепередач дозирован и уровень телепрограмм достаточно высокий. О нынешнем уровне телепередач, наверное, говорить бессмысленно, и так все ясно. Остается надеяться на то, что у родителей хватит терпения, гибкости и творчества для того, чтобы предотвратить ситуацию, когда ребенок попадает в зависимость от телевизора. Я говорю о терпении, гибкости и творчестве потому, что просто запрещать детям смотреть телевизор — это не самый удачный выход. Можно по-разному оценивать телевидение, но никуда не денешься от того, что это неотъемлемая часть жизни современного человека. И если дети не смогут его смотреть, то они будут себя чувствовать ущербными в сравнении со своими сверстниками. Кроме того, любое насильственное действие (а запрет смотреть телевизор является таковым) приводит к противодействию, еще более ущербному. В данном случае запрет может привести к тому, что ребенок будет смотреть телевизор день и ночь, хотя бы из чувства противоречия.

Возможно, приведенные ниже советы помогут вам наладить «нормальные отношения» ваших детей с телевидением.

- Определитесь, чего вы больше хотите: комфорта для себя или физического и душевного здоровья ребенка. Если первого, то вам, конечно, проще — включайте ребенку телевизор или видео и можете заниматься своими делами или ничем не заниматься. Тем же, кто заботится о ребенке, следует помнить, что телевизор — не единственное и далеко не главное средство развлечения. Есть еще и игры, прогулки на природе, занятия физическим упражнениями и различными видами искусства — все это гораздо полезнее, чем простое сидение у телевизора.

- Важно, чтобы у ребенка не было возможности смотреть ужасы, насилие и секс. Современная техника позволяет запрограммировать телевизор так, чтобы определенные передачи и программы не были доступны для ребенка.

• Постарайтесь подбирать вашему ребенку для просмотра такие фильмы и мультфильмы, которые могут не только развлекать, но и учить. Предлагаем краткий список таких фильмов, который по своему желанию можно дополнить.

1. Фильмы-сказки (особенно старые советские).
2. Мультфильмы советских времен («Чебурашка», «Винни-Пух», «Кот Леопольд», «Ну, погоди», «Трое из Простоквашино», «38 попугаев», «Малыш и Карлсон» и многие другие).
3. «Бесконечная история».
4. «Блистающий мир» (для детей старшего возраста).
5. «Звездные войны».
6. «Кетти» (мультфильм).
7. «Король-лев» (мультфильм).
8. «Долина папоротников» (мультфильм).
9. «Назад в будущее». Ю. «Синяя птица».
11. «Золотой тюлень».
12. «Мэри Поплин, до свидания».
13. «Повелитель страниц».
14. «Каспер».
15. «Честный, рыжий, влюбленный».
16. «Лабиринт».
17. «Гостья из будущего».
18. «Приключения Электроника».

• Особо нужно сказать об известном мультсериале «Том и Джерри».

Похоже, он необычайно популярен среди работников телевидения, иначе чем объяснить то, что его регулярно «крутят по ящику» в течение нескольких лет. Этот мультфильм не может научить ребенка ничему хорошему, никто ведь не скажет, что хорошо смеяться над тем, что другому больно, или что герои постоянно избивают друг друга, или что единственное решение проблемы — насилие. Но почему-то с упорством, достойным лучшего применения, телестудии показывают эти мультфильмы, а родители дают возможность детям их смотреть. Сотрудники Гамбургского института новых средств информации установили, что воздействие телевидения зависит и от того, как в семье относятся к ребенку. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются и смотрят вместе с ними телевизор, сцены насилия по телевизору оказывают не такое сильное воздействие, как на детей, растущих в менее благоприятных условиях.

Страница 109 из 134

Немецкий ученый Петер Штрук считает, что до трехлетнего возраста ребенку телевизор лучше не смотреть совсем. Между тремя и шестью годами можно смотреть по полчаса в день. От шести до десяти лет — час, от десяти до четырнадцати лет — максимум два часа. Возможно, это несколько жесткие рекомендации, и в условиях, когда в наших домах телевизор вечером практически не выключается, следовать им сложно. Но все же нужно принять к сведению тот факт, что долгие сидения у телевизора не идут детям на пользу.

## 4.13. Беседы

Беседы развивают у детей кругозор и дают информацию к размышлению о мире. С помощью бесед устанавливается и поддерживается контакт между преподавателем и детьми, они развивают абстрактное мышление и память, пробуждают интерес к повседневной жизни.

Правила проведения бесед:

1. Преподаватель должен знать, зачем он дает данную тему.

2. Что нового принесет в жизнь ребенка эта беседа?
3. Обязательная заинтересованность детей данной темой, в ходе беседы интерес поддерживается фактами и поучительными историями.
4. Как может повлиять беседа на жизнь ребенка?
5. Какое место занимает ребенок в той части мира, о которой идет беседа?
6. Давайте детям возможность высказаться и рассказать то, что они знают, пусть они дополняют ваш рассказ.
7. Задавайте вопросы после беседы. Пусть дети сами придумывают вам вопросы.

**Примерные темы бесед:**

1. О деревьях.
2. О животных.
3. О звездах и созвездиях.
4. О планетах.
5. О растениях.
6. О рыбах.
7. О стихиях.
8. О насекомых.
9. О домашних животных.
10. О городах.
11. О транспорте.
12. О науках.
13. О дорожном движении.
14. Об искусствах.
15. О сказках.
16. О профессиях.
17. О квартирах.
18. О цветах.
19. О спорте.
20. О сельском хозяйстве.
21. Об именах.
22. О космонавтах.
23. О кинофильмах.
24. О книгах.
25. Об играх.
26. О путешествиях.
27. О странах.
28. Об одежде.
29. О флагах и гербах.
30. О школе. И другие.

## **4.14. Артикуляция**

Наша речь и наши слова всегда несут определенную энергию. Чем чище ваше произношение, тем более чистые энергии исходят от нас. Обучая детей чистоте речи, вы обучаете их культуре, эстетизму, аристократизму. Красиво говорить — значит, красиво думать. Правильно говорить — значит, точно доносить мысль до других. Скажите, что язык занимает первое место в человеческом мозгу по числу функций.

**Гимнастика ротовой полости и языка**

1. Растянуть рот до ушей, затем вернуть губы в исходное положение.
2. Сжать губы, расслабиться.



3. Набрать полный рот воздуха и медленно выпускать.
4. Набирать воздух поочередно: то за одну щеку, то за другую, затем воздух перегонять из одной щеки в другую.
5. Перегонять воздух по кругу: щека, верхняя губа, щека, нижняя губа и затем в другую сторону.
6. Достать верхней губой носа.
7. Достать нижней губой подбородка.
8. Вытягивать губы в «пятачок».
9. Губами, вытянутыми в «пятачок», вращать в обе стороны.
10. Расслабить нижнюю челюсти так, чтобы она медленно опускалась.
11. Делать уколы языком то в одну, то в другую щеку.
12. Одну губу как можно больше натянуть на другую и обратно. Рот закрыт.
13. Верхнюю губу сдвинуть в правую сторону, нижнюю — в левую.
14. Из губ сделать клюв и открывать его.
15. Открыть немного рот и очень быстро выбрасывать язык вперед и втягивать его.
16. Вращать языком перед зубами по щекам и губам изнутри в одну и другую стороны. Рот закрыт.
17. Языком достать до кончика носа и до подбородка.
18. Свернуть язык в трубочку, завернуть под верхнюю челюсть и под нижнюю.
19. Высунуть язык и, покусывая, возвратить на место.
20. С силой давить языком на зубы.

### Скороговорки

Для выработки правильной речи полезно учиться громко и четко произносить скороговорки. В самом названии скороговорки содержится условие — быстро произносить слова. Но звуки, которые мы обычно произносим легко и просто, в них выговариваются с большим трудом. Распределение звуков в скороговорке предполагает затрудненное построение речеобразующих органов, слишком сложную их координацию.

Скороговорки полезно произносить всем желающим говорить красиво и ясно, но особенно они полезны для тех, кто имеет дефекты речи. Таким людям можно рекомендовать речевые упражнения в следующей последовательности: скандирование перечислений, декламация, произнесение скороговорок. Ниже вашему вниманию предлагается ряд скороговорок и чистоговорок из русского народного фольклора.

Для правильного произношения звуков: б, п, в, ф, г, к, д, т, х:

1. Добыл бобыль бобов.
2. Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.
3. От топота копыт пыль по полю летит.
4. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка была тупа губа.
5. Стоит поп на копне, колпак на попе. Копна под попом, поп под колпаком.
6. Колпак на колпаке, под колпаком колпак.
7. Верзила Вавила весело ворочал вилы.
8. Около кола колокола, около ворот коловорот.

Страница 110 из 134

9. Шакал шагал, шакал скакал.
10. Купи кипу пик.
11. Купи кипу пуха.
12. Ест Федька с водкой редьку, ест редька с водкой Федьку.
13. Ткет ткач ткани на платки Тане.
14. Водовоз вез воду из-под водопровода.
15. Наш голова вашего голову типовой переголовал, перевыголовил.
16. В один, Клим, клин колоти.
17. Стоит копна с подприкопеночлом.

18. В поле Фрося полет просо, сорняки выносит Фрося.
  19. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено, граблями краб грабь.
  20. У елки иголки колки.
  21. Кукушка кукушенку купила капюшон. Надел кукушенка капюшон. Как в капюшоне он смешон.
  22. Все бобры для своих бобрят добры.
  23. Забыл Панкрат Кондратьев домкрат. А Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор.
  24. На меду медовик, а мне не до медовика.
  25. Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп кипел укроп; как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
  26. Волхвовал волхв в хлеву с волхвами.
  27. Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.
  28. У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.
  29. Бомбардир бомбардировал Бранденбург.
  30. У нас гость унес трость.
  31. Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.
  32. Рододендроны из дендрария.
  33. К Габсбургам из Страсбурга.
  34. Шел деготоник, а мне не до деготника, не до деготниковой жены.
  35. Сидел тетерев на дереве, а тетерка с тетеревами на ветке.
  36. Брит Клим брат, брит Игнат брат, брат Игнат борода.
  37. Хвалю халву.
- Для правильного произношения звуков: р, л, м, н:
1. Дробью по перепелам, да по тетеревам.
  2. У нас во дворе подворья погода размокропогодилось.
  3. Два дровосека, два дроворуба, говорили про Ларьку, про Варьку, про Ларину жену.
  4. Клара-кряля кралась к Ларе.
  5. Говорил командир про полковника и про полковницу, про под полковника и про подполковницу, про поручика и про поручицу, про подпоручика и про подпоручицу, про прапорщика и про прапорщицу, про подпрапорщика, про подпрапорщицу молчал.
  6. На дворе трава на траве дрова, не руби дрова на траве двора.
  7. На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова, три дрова.
  8. На дворе дрова, за двором дрова, под двором дрова, над двором дрова, дрова вдоль двора, дрова вширь двора, не вместит двор дров. Двора выдворить обратно на дровяной двор.
  9. Курфюрст скомпрометировал ландскнехта.
  10. Рапортовал, да не дорапортовывал, дорапортовывал, да зарапортовался.
  11. Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.
  12. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
  13. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.
  14. Карл у Клары украл коралл, Клара у Карла украла кларнет.
  15. Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.
  16. Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.
  17. Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.
  18. Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
  19. Расскажите про покупки. Про какие про покупки. Про покупки, про покупки, про покупочки свои.
  20. Говорили про Прокоповича. Про какого про Прокоповича? Про Прокоповича, про Прокоповича, про Прокоповича, про твоего.
  20. Сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по-колоколовски, надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, перевыкалпоковать, переколпаковать.
  21. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.

22. Шли три попа, три Прокопия попа, три Прокопиевича. Говорили про попа, про Прокопия попа, про Прокопиевича.

23. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.

24. Король-орел.

25. Курьера курьер обгоняет в карьер.

26. Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, не выболтала.

27. Регулировщик лигуриец регулировал в Лигурии.

28. Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию. Видели Лидию.

29. Гонец с галер сгорел.

30. Талер тарелка стоит.

31. Идти на рать, так бердыш брать.

32. Интервьюер интервента интервьюировал.

33. Либретто Риголетто.

34. Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, не мелел Байкал.

35. Мы ели, ели ершей у ели. Их еле-еле у ели доели.

36. Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла. Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.

37. Во мраке раки шумят в драке.

38. Жри во ржи, да не ржи.

39. Орел на горе, перо на орле. Гора под орлом, орел под пером.

40. Город Нерль на Нерли реке.

41. На горе Арарат рвала Варвара виноград.

42. Вашему пономарю нашего пономаря не перепономаривать статью: наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.

43. Из-под Костромы, из-под костромищи шли четыре мужчины. Говорили они про торги да про покупки, про крупу да про подкрупки.

44. Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.

45. Турка курит трубку, курка клюет крупку. Не кури турка трубку, не клюй курка крупку.

46. А мне не до недомогания.

Для правильного произношения звуков: с, з, ш, ж, ч, щ, ц:

1. У Сени и Сани в сенях сом с усами.

2. У осы не усы, не усища, а усики.

3. Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Соньку в лоб, все в сугроб.

Страница 111 из 134

4. Осип охрип, Архип осип.

5. Не хочет косой косить косой, говорит, коса коса.

6. Сачок зацепился за сучок.

7. По семеро в сани уселись сами.

8. Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу, в грязи от груза арбузов развалился кузов.

9. Свиристель свиристит свирелью.

10. Две реки: Вазуза с Гжатью, Вазуза с Гжатью.

11. Шла Саша по шоссе и сосала сушку. Нашла Саша посошек.

12. По шоссе Саша шел, саше на шоссе Саша нашел.

13. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.

14. Чешуя у щучки, щетинка у чушки.

15. Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шумливо шарят гроши.

16. Шли сорок мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, нашли по два гроша.

17. Четверть четверика гороха, без червоточки.

18. Инцидент с интендантом.

19. Прецедент с претендентом.
20. Константин констатирует.
21. Расчувствовавшаяся Лукерья расчувствовапа нерасчувствовавшегося Николку.
22. Ценит цеп косец по косовице.
23. Косарь Косьян косой косит косо. Не скосит косарь Косьян покоса.
24. У ежа ежата, у ужа ужата.
25. Жутко жуку жить на суку.
26. Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
27. Течет речка, печет печка.
28. Щипцы да клещи, вот наши вещи.
29. Тщетно тщится шука ущемить леща.
30. Поезд мчится скрежеща: ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.
31. Цыпленок цапли цепко цеплялся за цеп.
32. Даже шею, даже уши ты испачкал в черной туши. Становись скорей под душ. Смой с ушей под душем тушь. Смой и с шеи тушь под душем. После душа вытришь суше. Шею суше, суше уши, и не пачкай больше уши.
33. Около колодца кольцо не найдется.
34. Жужжит жужелии, жужжит да не кружится.
35. Разнервничавшегося конституционалиста (Пропроколокропенко) нашли акклиматизировавшимся в Константинополе.
36. Яшма в замше замшела.
37. Жал Зямка замшу, жевал Зямка жамку в замке.
38. В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.

39. Плешь идет на гору, плешь идет под гору, плешь с плешью встретится, плешь плешу молвит: ты плешь, я плешь, на плешь капнешь, плешь задерешь, другую заведешь.

40. Самшит, самшит, как ты крепко сшит.

Трудновыговариваемые звуки:

1. Говорить быстро и слитно: Мимемамомумы, бибебабобубы и т. д.
2. Говорить быстро: ПФБ, ТФС, ФПБ, ЛКф, ЛБМ, ДСТ и т. д.

Упражнения для разработки голоса:

1. Симхасана («Рык льва»).

Это упражнение с удовольствием выполняют дети. Его можно выполнять в любое время, в любом месте. Также это упражнение полезно, если у ребенка болит горло.

ИП — сидя в лотосе. Ладони лежат на коленях.

ТВ — выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в нёбо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Сесть в ИП, выполнить полный вдох и на задержке вдоха повторить напряженные движения головой. Выдох.

Очистительное дыхание.

Для тех, кто не может сидеть в позе лотоса, предлагается вариант выполнения Симхасаны, сидя по-турецки.

После напряжения мышц языка и гортани с имитацией змеевидных движений головой подбородок прижать к груди, глаза закатить под лоб, максимально высунуть язык, пальцы рук выпрямить и развести, на выдохе произвести УТРОБНЫЙ рык льва (голосовые связки не участвуют).

Затем выполнить вдох и повторить змеевидные движения головой. Выдох. Очистительное дыхание.

Сознание — ОЩЖ.

Выполнять три раза.

2. Великий греческий оратор Демосфен тренировал голос, произнося речи с полным ртом камушков. Это довольно эффективная методика, но камушки лучше заменить лесными орехами, так как камни могут стачивать эмаль зубов.

3. Дыхательные упражнения.

Дыхательная система принимает непосредственное участие в создании звуков речи — «речевое дыхание». Благодаря работе дыхательных органов обеспечивается определенное давление и направление потоков воздуха в речеобразующем тракте, что обуславливает возникновение богатой звуковой гаммы человеческой речи. Именно поэтому столь важным для человека, желающего иметь красивый голос, является практика дыхательной гимнастики. Ниже вашему вниманию предлагаются несколько специальных дыхательных упражнений для улучшения голоса (более подробно о подобного рода упражнениях можно прочесть в специальной литературе).

а) Пранаяма № 9.

ИП — сидя в лотосе, полулотосе или по-турецки, кисти рук лежат на коленях.

ТВ — выполнить полный вдох. Растянуть рот к ушам и сделать резкий выдох через рот со звуком «Ха».

Сознание на голосовые связки.

Выполнять 5–10 раз.

б) Пранаяма № 11 («Возбуждение легочных клеток»).

ИП — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

ТВ — выполняя полный вдох, одновременно простукивать кончиками пальцев рук грудную клетку снизу вверх по мере заполнения ее воздухом. На задержке вдоха выполнить массаж грудной клетки круговыми движениями ладоней спереди и поглаживания тыльной стороной кистей со спины от позвоночника в стороны. С выдохом повторить простукивание кончиками пальцев рук грудной клетки снизу вверх.

Страница 112 из 134

Закончив упражнение, необходимо выполнить очистительное дыхание.

Сознание — ОС.

Выполнять три раза.

4. Пение согласных звуков.

Для развития голоса рекомендуется нечто вроде вибрационного массажа. Почти закрыв рот, оставляя маленький проход (сложите губы так, как складывают их, когда свистят), пойте с силой звуки: б-б-б, в-в-в, г-г-г, д-д-д, н-н-н, м-м-и и т. п., на сколько хватит дыхания, переходя от одного к другому. Отдохните, вдохните как можно больше воздуха и начинайте сначала.

## 4.15. Артистизм, актерское искусство

Актерское искусство развивает у ребенка свой стиль, а главное — делает его независимым. С помощью артистизма (если вы его разовьете в ребенке) он может многого добиться в жизни. Вся наша жизнь — это большой спектакль, где есть сценарий, режиссер, актеры, зрители, костюмеры, звуко- и светорежиссеры, уборщицы, директора и т. д. Научите ребенка выбрать форму кого-либо, объясните, как добраться до сути, и он сможет сыграть, кого захочет. Ребенок естествен, но у него мало жизненного опыта и ему присуще копировать все, что ему интересно, того, кто ему интересен, и чему он может научиться. Он лишен стеснения, и поэтому он будет упражняться в актерском мастерстве с превеликим удовольствием. Один из законов артистизма гласит: каждое движение, слово, жест должны говорить о чем-то (нельзя на сцене показать, что у вас свободное время и вы ничего не делаете). Каждый жест, слово, действие обязаны соответствовать той форме, которую вы хотите придать персонажу. Объясните, что играть можно по трем параметрам. Через Бога-

Отца<sup>[10]</sup> — точно держать форму персонажа, его внешний вид, жесты, говорить все то, что он говорит, одним словом, точно копировать его. Через Бога-Духа<sup>[11]</sup> — когда вы начинаете понимать, почему так поступает главный герой, что он хочет этим сказать, зачем ему это нужно, т. е. вы вникаете в причины его поведения и живете согласно им. Через Бога-Сына<sup>[12]</sup> — когда вы берете состояние своего персонажа, его настроения, характер и т. д. Можно и детей этому научить. Разберите пример с колобком. Идеально, если вы научитесь считывать сразу три этих аспекта.

Если группа не раскрепощена, то можно вначале использовать повязки на глаза. Вы своим примером и примером своих учеников-единомышленников (а такие у вас должны найтись) попробуйте «завести» группу. Когда все работают, а один или два ребенка в эту работу не вовлечены, им становится скучно и они начинают подстраиваться, работать вместе со всеми. На занятии артистизмом (как и на любом другом занятии) преподавателю необходимо знать, что он хочет получить от учеников. Причем на ментальном уровне желательно сформулировать это в конкретном предложении. Пробуйте научиться проводить занятие одни на Боге-Отце, другие — на Боге-Духе, а третьи — на Боге-Сыне. Но гармоничному занятию всегда присущи все три аспекта, один из которых преобладает. В зависимости от состояния группы преподаватель каждый раз решает, как построить занятие, какой из аспектов триединства поставить во главу. И вы должны быть ярким примером артистичности, ибо вам будут подражать, под вас будут подстраиваться, у вас будут учиться дети. Значит, ваша роль в пьесе или в демонстрационном фрагменте должна получиться как можно ближе к реальности, к замыслу.

#### **Копирование повадок и звуков животных**

В ходе этого упражнения постарайтесь проанализировать все исходя из принципов триединства.

По Богу-Отцу — какое животное, какой оно формы, какие у него повадки, окрас, как оно передвигается?

По Богу-Духу — почему оно так передвигается, чего хочет, почему так выглядит, какие у него повадки и почему?

По Богу-Сыну — что оно ощущает, какой у него характер?

При этом необходимо копировать звуки, движения, внешний вид.

Вот некоторые животные, которых легко изображать:

Медведь.  
Дельфин.  
Тигр.  
Петух.  
Цапля.  
Лиса.  
Заяц.  
Лев.  
Утка.  
Лось.  
Ежик.  
Верблюд.  
Змея.  
Лошадь.  
Слон.  
Мышь.  
Кошка.  
Бегемот.  
Собака.

Страус.  
Воробей.  
Попугай.  
Крокодил.  
Акула и т. д.

Далее попробуйте поставить маленькие сценки с участием нескольких животных на тему:

1. Враждующие животные.
2. Животные друзья.
3. Лес, где все живут и у каждого свое дело.
4. Мать и отец заботятся о своих малышах.
5. Животные и люди (охотник, браконьер, егерь, турист).
6. Как животные выручают друг друга.
7. Животные и характерные для них качества: гордыня, невежество, злоба, жадность, радость, любовь, заботливость, взаимопомощь.

### **Копирование растений**

Растения не обладают мышлением и инстинктами, но тем не менее живут по законам природы, им нужен свет, воздух, вода, почва, удобрения. С растения можно считать форму и состояние, как в статике, так и в динамике.

Страница 113 из 134

1. Попробуйте показать цветы: ромашку, лилию, одуванчик, ландыш, тюльпан, сирень, гвоздику, василек, гладиолус, нарцисс, кактус, колючку, подснежник и т. д.

2. Покажите растения в динамике: прорастающее зерно, распыляющийся одуванчик, цветок на ветру, падающий листок; на огороде, на базаре, на поляне; цветы — хвастуны, невежды, жадины, гордецы, любящие, радующиеся и т. д.

Пусть дети сначала подберут по качествам определенные растения, а затем изобразят одно растение по разным качествам.

### **Этюды**

Этюды выражают определенные действия, характер человека, его способности, его отношения к чему-либо. Они учат понимать образы, суть человека. С их помощью человек проживает несколько жизней, но нужно после игры усваивать только опыт жизни, характер, но не состояние и душу, ибо со всем этим грузом можно прихватить долги, страдания, проблемы, болезни персонажа. Учите, дети должны понимать, а не сочувствовать. Прожили, сделали своим и оставили.

1. Глажка.
2. Стирка и развешивание белья.
3. Просмотр телевизора.
4. Уборка пола.
5. Печатанье на машинке.
6. Чтение книги.
7. Стояние в очереди.
8. Спешка и посадка в переполненный городской транспорт.
9. Ожидание свидания.
10. Приготовление пищи.
11. Утренняя гимнастика.
12. Рисование картины.
13. Забивание гвоздей.
14. Приготовление ко сну.
15. Чистка зубов и умывание и т. д.

Дети должны постараться осмыслить каждое действие. Чем оно ближе к реальным действиям, тем лучше актер.

#### **Постановка сказок**

Старайтесь задействовать в такой постановке всех ребят. Они могут играть какие угодно роли: деревья, тыквы, забора. Попробуйте создать живой театр, чтобы все в нем были актерами. Одну сказку можно репетировать долго, отрабатывая мелочи до четкости реального поведения. Все дети должны обязательно знать ход действий, характеры, причину происходящего. Зная это, легче войти в роль. Попробуйте сначала обдумать сказку, проиграть, сидя в кружке. Вы сначала можете быть режиссером, далее эти функции можно передавать детям — пусть творят. Старайтесь никого не обидеть, пусть каждый ребенок пройдет все роли: и главные, и второстепенные. Одна из ваших задач: помочь ребенку проявиться, показать себя. Старайтесь как можно больше увлечь ребенка, но не допускайте фиксации на чем либо одном, это приводит к агрессивности. Если дети слишком «въезжают» в роли, отвлеките их с помощью упражнений или необычных вопросов типа: «Какое число будет через 8 дней?»

Сказки которые можно поставить: «Колобок», «Репка», «Три поросенка», «Кошкин дом», «Золотая рыбка», «Куручка Ряба» и т. д.

## **4.16. Игры на все виды мышления**

У человека выделяют несколько видов мышления:

1. Логическое.
2. Рациональное.
3. Абстрактное.
4. Ассоциативное.
5. Конкретное.
6. Интуитивное.

У ребенка в раннем возрасте есть самые разнообразные задатки, и для того, чтобы ребенок рос гармоничной личностью, их необходимо развивать. Делать это можно с помощью игры.

#### **Пластика**

1. Имитация ходьбы вперед (выполняется, стоя на одном месте).
2. Имитация перетягивания каната.
3. Имитация нащупывания стены.
4. Имитация зеркала. Один становится напротив другого и показывает всевозможные движения. Другой повторяет их, как в зеркале.
5. Имитация пьяного человека.

#### **Игры со словами**

1. Называете первую и последнюю буквы слова (имени существительного) и примерно описываете его. Дети должны угадать это слово.

2. Из букв одного большого слова составить как можно больше других.

3. Расчертить таблицу и вписать в нее слово. Необходимо найти как можно больше слов и вписать их в таблицу под любую букву.

4. К любому слову необходимо придумать как можно больше рифм.

Игра проводится в группе из 3–5 человек.

5. Кто-то задумывает слово и записывает первую букву, второй участник задумывает второе слово и к первой букве приставляет свою — вторую, и так до тех пор, пока не найдется вариант слова, не имеющий продолжения. Игра проводится в группе из 3–5 человек.



6. Игра в города, животных, растения и т. д. Играется в коллективе.

Сказанное слово не повторяется. Следующее слово должно начинаться на последнюю букву в слове, которое сказал сосед (Белгород — Днепропетровск — Киев — В...).

7. Из 2–3 слов составить стих, имеющий логическое заключение.

### **Игры для развития памяти**

1. На бумаге рисуют несколько предметов. Затем рисунок показываются детям на 10–60 с и убирают, а дети по памяти записывают предметы.

2. Диктуют слова, по одному разу каждое. Затем дети должны написать слова, которые запомнили.

3. Читают небольшой отрывок. Дети должны написать его близко к тексту.

4. Первый участник называет слово, второй — слово первого и свое слово, третий слова первого и второго и свое слово и т. д. Кто собьется, тот выходит из игры. Играет группа из 3–5 человек.

### **Игры на ассоциативное мышление**

1. Предлагают различные рисунки и задают вопрос: на что они похожи?

2. Один ребенок загадывает предмет. Второй без слов, а с помощью жестов, обозначающих предназначение предмета, старается его изобразить. Угадавший загадывает предмет другому.

Страница 114 из 134

### **Игры на внимательность**

1. На листке, разбитом на 25 частей, пишут цифры от 1 до 25 вразброс. Необходимо быстрее разыскать цифры от 1 до 25 или от 25 до 1.

2. Рисуют две картинки, которые имеют мелкие различия, которые необходимо отыскать.

### **Игры на интуицию и воображение**

1. Угадать с закрытыми глазами цвет листа бумаги.

2. То же только с цифрами от 0 до 9.

3. Продиктовать детям 3–5 слов. Затем одно из них проговорить мысленно, а дети должны попытаться его отгадать.

4. То же только с геометрическими фигурами (квадрат, круг, треугольник и т. д.).

5. Определить цвет бумаги с помощью чувствительности рук (глаза закрыты). Начинать лучше с двух контрастных цветов — черный и белый.

6. Один участник угадывает предмет, ощупывая руками форму выbranного другим предмета, который располагается на руке у второго.

Другой вариант игры: предметы находятся в мешочке, и нужно определить, что попало в руки.

7. Преподаватель внутренне принимает какое-либо состояние (радость, сонливость, действие). Детям предлагается почувствовать, какое это состояние.

8. Один ребенок в одной из двух рук прячет предмет. Другому необходимо почувствовать, увидеть или услышать, в какой руке этот предмет.

### **Прочие игры**

1. «Я знаю». Все садятся в круг. Один из играющих посередине, он указывает на кого-нибудь и говорит: «Назови пять предметов желтого цвета».

2. «Что изменилось?» Один из участников запоминает положение вещей в комнате (или расположение предметов на столе) и выходит.

Оставшиеся, посоветовавшись, изменяют положение какого-либо предмета. Первый должен угадать, что изменилось. Вначале изменения значительны, позже — все менее заметны.

3. «Антонимы». В кругу кому-нибудь бросают предмет (мягкая игрушка или мяч) и произносят слово. Поймавший должен назвать антоним.

## 4.17. Эстетическое воспитание ребенка

### Аппликация (работа с бумагой)

Перед началом занятия по аппликации рекомендуется сделать массаж рук, гимнастику для кистей, пальцев рук, позвоночника. Занятие аппликацией развивает терпение, трудолюбие, усидчивость, образное мышление и прививает навыки творчества. В начале занятий необходимо рассказать детям о правилах работы с различными инструментами и материалами, используемыми в аппликации.

Принципы проведения занятий по аппликации:

1. Прежде всего расскажите о приемах работы с кисточками, клеем, ножницами и о правилах поведения на занятии.
2. Желательно, чтобы цвета бумаги соответствовали природным — это помогает детям создавать реалистичные картины природы.
3. Четкость линий точно передает образ.
4. Аккуратность и терпение вознаграждаются удачно сделанной работой.
5. У каждого ребенка свой стиль.
6. Создавая образ — соблюдайте пропорции, изменение пропорций меняет сущность предмета.
7. В творчестве нет ничего невозможного и запрещенного.
8. Перед началом работы ясно представьте то, что вы хотите сделать.
9. К любой фантазии, выдумке нужно приложить умение и трудолюбие.
10. Инструктор всегда выполняет задания вместе с детьми с интересом и с удовольствием.
11. При прочих равных условиях количество вложенного труда прямо пропорционально качеству работы.

12. Дело мастера боится.

Темы работ:

1. Деревья.
2. Листья.
3. Огонь.
4. Зима.
5. Лето.
6. Весна.
7. Осень.
8. Закладки для книг.
9. Корабли.
10. Игрушки.
11. Лес.
12. Город.
13. Улица.
14. Автопортрет.
15. Праздник.
16. Посуда.
17. Овощи и фрукты.
18. Моя квартира.
19. Мои родители.
20. Друзья.
21. Елочные украшения.
22. Звери и птицы.

23. Новый дом.
  24. Неизвестные страны.
  25. О чем я мечтаю.
  26. Планеты.
  27. Жизнь на Земле.
  28. Вырезание одежды.
  29. Сказочные герои.
  30. Украшения.
  31. Герои мультфильмов.
  32. В деревне.
  33. Составление мультфильмов.
  34. Фантазии.
  35. Предметы из бумаги.
- Целесообразно проводить выставки детских работ.

### **Рисунок и живопись**

В рисунке и живописи проявляется то, как ребенок видит мир, в каких красках, образах, событиях он живет, что в данный момент больше всего интересует ребенка и какой у него характер. В рисовании, как и в любом виде творчества, не должно быть штампов, а должны быть свобода и желание творить. Задание преподавателя — лишь повод проявить творчество и чему-то научиться. Преподавателю необходимо лишь объяснить задание и показать пример, не навязывая своего видения мира, своей техники, своего отношения к предмету рисования.

Рисование основывается на знании перспективы, физических законов, состояний природы, свойств и качеств материалов. Максимально точная передача свойств и качеств объекта дает сходство и узнавание.

Перед началом занятий по рисованию напомним о правилах работы: нельзя есть краски, колотиться кисточками, разливать воду и т. д.

Темы работ:

1. Радуга (техника «по-мокрому»).
2. Мой любимый цветок (гуашь).
3. Изучение свойств цветов (горячий-холодный, веселый-грустный).

Страница 115 из 134

4. Цвета и настроение (рисование настроений, техника «по-мокрому»).
5. Какие бывают линии, и что они символизируют: горизонтальная, вертикальная, волна, спираль (рисование непрерывной линией цветка, дерева, травы, облака).
6. Изображение одной линией животных, птиц, бабочек и т. д.
7. Свободная тема (любая техника).
8. Мир, как мы его видим: небо, земля, облака, лес, море, поле, луг и т. д. (пейзаж).
9. Деревья (характер, форма, цвет, состояние).
10. Времена года.
11. Знакомство с перспективой. Линия горизонта. Изображение глубины пространства.
12. Мои представления о Космосе.
13. Любимые животные.
14. Моя любимая птица.
15. Аквариум.
16. Мои любимые герои сказок и мультфильмов.
17. Автопортрет.
18. Рисунки с текстом (книга-сказка).
19. Рисуем музыку (форма, цвет, состояние, размеры).
20. Каким я вижу свой дом, квартиру, улицу.
21. Планета, на которой я живу.
22. Я и мои родители.

23. Мои друзья.

24. Мои преподаватели.

Важным стимулом в развитии творчества является организация постоянно действующих выставок работ. Для оформления выставки детям необходимо показать, как оформляются работы. Полезно провести занятия по изготовлению паспарту.

### **Лепка (пластилин, пластика)**

Занятия лучше начинать с ознакомления с инструментами, техникой работы, свойствами материала.

Общая задача занятий лепкой состоит в развитии образного мышления и пространственного видения мира. Владение чувством пропорции, развитие творчества, фантазии. Умение передавать собственные образы в объемном материале.

Принципы проведения занятий:

1. Пластилин не имеет границ и углов.
2. Фантазия, труд, терпение и творчество придают форму и красоту любому материалу.
3. Объем имеет три измерения.
4. Цвет пластилина должен соответствовать природным цветам изображаемого объекта.
5. Творчество не имеет ни начала, ни конца.
6. Самовыражение через работу с объемом.

Темы работ:

1. Овощи.
2. Фрукты.
3. Животные.
4. Птицы.
5. Звери.
6. Дома.
7. Деревья.
8. Цветы.
9. Машины.
10. Улица.
11. Зоопарк.
12. Квартира.
13. Лес.
14. Рыбы.
15. Подводное царство.
16. Люди.
17. Пришельцы.
18. Мои мечты.
19. Стихии.
20. Автопортрет.
21. Родители, друзья.
22. Школа, учителя, интерьер.
23. Любимые сказочные герои.
24. Любимые мультики.
25. Сказки.
26. Мультфильмы.
27. Самолеты.
28. Вазы.
29. Путешествия.
30. Неизвестные страны.

В связи с тем, что пластилин плохо переносит длительное хранение и легко деформируется,

лучше, чтобы выставки изделий из пластилина были кратковременными, в противном случае выставочные экспонаты следует выполнять из глины, гипса или пластики.

## 4.18. Стихосложение

Стихосложение приучает к ритму и такту жизни. В результате занятий по данной методике у ребенка развивается необычайный эстетический вкус, видение мира. Но научиться быстро и красиво излагать свои мысли в стихах дано от природы не всем. Для развития этих способностей предлагаем следующие занятия.

### Игра в антонимы

Преподаватель называет слова, а ученики подбирают слова с противоположным значением: черный — белый, день — ночь, плоский — объемный, острый — тупой, дорогой — дешевый и т. д.

### Игра в рифму

Преподаватель называет слово, а ученики стараются найти к нему как можно больше рифм, например, пламя — знамя, вымя — семя; палка — скалка, смекалка, скакалка; кино — панно, окно; старушка — подушка и т. д.

Следует объяснить детям, что рифмы имеют свои закономерности: окончание слова сходно по звучанию; ритм рифмы постоянен.

### Игра в синонимы

Дети должны подобрать синонимы слов, например, труд — работа, луч — солнечный зайчик, отблеск, осколок света; отдыхать — прогуливаться, расслабляться и т. д.

### Составление двустиший и четверостиший с помощью первой строки

Вы выбираете красивые первые строки известных произведений и просите дописать их в своем стиле до двух, а затем до четырех строк по следующим правилам:

- Соблюдение рифмы.
- Соблюдение ритма.
- Желательно, чтобы строки выражали общую идею и были связаны по смыслу.

Задаются несколько ключевых слов, на которых базируется четверостишие: трава, кузнечик, огурец. Необходимо написать стихотворение.

Например:

В траве сидел кузнечик.  
Совсем как огуречик.

### Стихи на конкретно заданную тему

1. О солнце.
2. О дереве.
3. О падающем листе.
4. О трели соловья.
5. О разбитой чашке.
6. О буйном ветре.
7. О солнечном зайчике.

8. О бое часов.
9. О перестуке вагонных колес.
10. О плаче ребенка.
11. О падающей капле.
12. О холоде.
13. О пролитой краске.
14. О журчании воды.
15. О крике чайки.
16. О написанном письме.
17. О забытой сумке.
18. О поношенных тапочках.
19. О порванной книге.
20. О летящем самолете.

В этих стихах должны присутствовать: содержание (Бог-Отец) — о чем повествуется в стихах, идея (Бог-Дух) — зачем повествуется, чему учит или какое явление природы показывает автор, форма (Бог-Сын) — каким способом, какими словами это повествование ведется, какое состояние передает автор в своих стихах.

Страница 116 из 134

Можно писать и как наблюдатель, и как действующее лицо.

Вот некоторые темы стихов, для описания различных состояний природы:

1. Исыхающее дерево.
2. Разгневанный человек.
3. Тоска и печаль.
4. Жажда познания.
5. Невысказанность.
6. Желание ринуться в бой.
7. Радость победителя.
8. Обида и несправедливость.
9. Восторг от подарка.
10. Ожидание праздника.

Главное — постараться как можно точнее описать в стихах свои ощущения.

Стихи о стихиях: Огонь, Воздух, Ветер, Земля, Вода.

В этом упражнении важно проследить соединение действия и состояния.

1. Стихи юмористического содержания.
2. Стихи-каламбуры.
3. Стихи-шутки.
4. Стихи-считалки.
5. Стихи-частушки.
6. Стихи на вольную тему.

## **4.19. Совместное проведение праздников детей и родителей**

Совместные сборы детей и родителей в группах, в которых они занимаются, придает детям заряд для дальнейшей учебы, а родителям — для работы и воспитания детей. При встрече происходит колоссальный обмен энергией и информацией. Все это производит незабываемое впечатление как на детей, так и на родителей.

### **Праздники**

1. Новый год.

2. Рождество.
3. Первое апреля.
4. Первые дни времен года.
5. Дни солнечного равноденствия и солнцестояния.
6. День рождения по знакам Зодиака.

#### **Некоторые аспекты проведения праздников**

1. Предпочтительно проводить праздник по заранее составленному плану, который в любой момент можно скорректировать.
2. Дети будут рады увидеть своих родителей не в традиционной повседневной роли, а в неожиданных ролях праздничного действия.
3. Любой праздник связан с культурной традицией, которая должна быть положена в основу плана праздника.
4. Лучше заранее подготовить номера с родителями, это заметно укрепит коллектив.
5. Дома желательно увлечь ребенка идеей праздника, пусть он тоже готовится к нему: выучит стихотворение, разучит песню, подготовит сценку.
6. Общий стол сплачивает коллектив.
7. Если вы захотите сделать праздник и начнете действовать, то скорее всего он у вас получится.
8. Не разделяйте игры на игры для детей и для взрослых. Нет ничего забавнее совместных игр и эстафет.
9. Ничто не увлекает детей так сильно, как тайна или сюрприз.
10. Очень большую роль играет интерьер помещения, в котором проходит праздник. Украсьте его в соответствии с идеей праздника.
11. Постарайтесь сделать одежду необычной и праздничной.
12. Каждый праздник должен иметь какой-то смысл, незабываемую форму, обучающий момент.

## **4.20. Походы на природу**

Однодневные походы можно проводить целенаправленно, совместив отдых с каким-либо событием:

1. Поход за травами.
2. День Нептуна.
3. День цветов.
4. День туриста.
5. Поход за грибами и ягодами.

На природе сильно ощущается связь человека с окружающим миром. Для детей выезд в лес или на реку — это чаще всего познание чего-то нового о мире, природе, людях. Это и экскурсии, и купание, и игры, и печеная картошка, а заодно снятие напряжения и стрессовых ситуаций.

Многодневный поход с ночевкой требует наличия туристского снаряжения, запаса продуктов и опыта однодневных походов. Здесь дети начинают набирать опыт сразу по всем вопросам жизни на природе: от постановки лагеря, приемлемого веса рюкзака, до отношений к товарищу. В таких относительно экстремальных условиях не избежать различных развивающих ситуаций — проверки на человечность, дружбу, смелость, решительность, доброту, жадность, гордыню и т. д.

Главное, что после таких выходов дети приобретают жизненный опыт, у них вырабатывается новое отношение к миру и человеку.

Вечера в походе можно заполнять культурными и спортивными мероприятиями, песнями у костра и т. д.

## 4.21. Эмоциональное развитие детей (игры и упражнения)

Тренируем эмоции (для детей с 4 лет)

Попросите ребенка:

*нахмуриться*

- как осенняя туча;
- как рассерженный человек;
- как злая волшебница;

*улыбнуться*

- как кот на солнце;
- как само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный человек;
- как будто он увидел чудо;

*позлиться*

- как ребенок, у которого отняли мороженное;
- как два барана на мосту;
- как человек, которого ударили;

*испугаться*

- как ребенок, потерявшийся в лесу;
- как заяц, увидевший волка;
- как котенок, на которого лает собака;

*устать*

- как папа после работы;
- как человек, поднявший большой груз;
- как муравей, притащивший большую муху;

*отдохнуть*

- как турист, снявший тяжелый рюкзак;
- как ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы.

Колечко (для детей с 4 лет)

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

Страница 117 из 134

Танец пяти движений (по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительность каждого темпа — одна минута.

1. «Течение воды». Плавная музыка, текущие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения.

2. «Переход через чашу». Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов.

3. «Сломанная кукла». Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»).

4. «Полет бабочек». Лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.

5. «Покой». Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской



прибой, звуки леса — стояние без движений, слушать свое тело.

Замечание, после окончания упражнения поговорите с детьми о том, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

#### **Джаз тела (по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)**

Танцующие встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала только движения головой и шеей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее движения рук в локтях, потом — в кистях. Следующие движения — бедрами, затем коленями, далее — ступнями.

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

#### **Походка и настроение (для детей с 4 лет)**

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь — как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдем, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Пройдемся задумчиво, как рассеянный человек. Побежим навстречу к маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

#### **Танец огня (для детей 5 лет)**

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно в такт бодрой музыке опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (танцуют на цыпочках), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром. Зеркальный танец (для детей с 5 лет)

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары — зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем дети в паре меняются ролями.

#### **Танец морских волн (для детей с 6 лет)**

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на первый и второй. Ведущий — «ветер» — включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки — вторые. Море может быть спокойным — рука на уровне груди. Волны могут быть мелкими, могут быть большими — когда ведущий плавно рукой показывает, кому присесть, кому встать. Еще сложнее, когда волны перекачиваются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

Замечание: красота танца морских волн во многом зависит от дирижера-ветра.

#### **Этюд «Насос и надувная кукла» (для детей с 5 лет)**

Дети разбиваются на пары. Один — надувная кукла, из которой выпущен воздух, — лежит на полу в расслабленной позе (колени и руки согнуты, голова опущена). Другой — «накачивающий» куклу воздухом с помощью насоса — ритмично наклоняется вперед, на выдохе произносит: «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет — она надута. Затем куклу «сдувают», несильно нажав ей на живот, воздух постепенно из

нее выходит со звуком: «С-с-с». Она опять «опадает». Дети в паре меняются ролями.

#### Лес (для детей с 5 лет)

Ведущий: «В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Как ваше растение реагирует:

- на тихий, нежный ветерок;
- на сильный холодный ветер;
- на ураган;
- на мелкий грибной дождик;
- на ливень;
- на сильную жару;
- на ласковое солнце;
- на ночь;
- на град;
- на заморозки».

#### Этюд «Согласованные действия» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары или выбирают одного из родителей. Им предлагается показать парные действия:

- пилка дров;
- гребля в лодке;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната;
- передача хрустального стакана;
- парный танец.

#### «Огонь-лед» (для детей с 4 лет).

По команде ведущего: «Огонь!» — стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде: «Лед!» — дети застывают в позе, в которой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

Страница 118 из 134

Этюды на расслабление мышц (по М. И. Чистяковой)

#### Штанга (для детей 5–6 лет)

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Затем бросает ее, максимально расслабляясь. Отдыхает. Каждый спит (для детей 5–6 лет) В зал входит ведущий и видит... На дворе встречает он Тьму людей и каждый спит: Тот, как вкопанный, сидит, Тот, не двигаясь, идет, Тот стоит, раскрывши рот. (В. А. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в разных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

#### Сосулька (для детей 4 лет)

Ведущий читает стихи: У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет, Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Произнося первую и вторую строчку, дети держат руки над головой, а когда произносят третью и четвертую, то должны уронить расслабленные руки и присесть.

#### **Шалтай-Болтай (для детей 4–5 лет)**

Ведущий читает стихи: Шалтай-Болтай Сидел на стене, Шалтай-Болтай Свалился во сне. (С. Маршак)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне» ребенку необходимо резко наклонить корпус тела вниз.

#### **Спящий котенок (для детей 3–4 лет)**

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этот этюд желательно проводить под музыку Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

#### **Конкурс лентяев (для детей 5–6 лет)**

Ведущий читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев»:

Хоть и жарко,  
Хоть и зной,  
Занят весь  
Народ лесной.  
Лишь барсук —  
Лентяй изрядный —  
Сладко спит  
В норе прохладной.  
Лежебока видит сон,  
Будто делом занят он.  
На заре и на закат  
Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Они ложатся на пол (на мат или коврик) и пытаются как можно глубже расслабиться. Для расслабления желательно использовать музыку Д. Кабальевского «Лентяй».

#### **Пылесос и пылинки (для детей 6–7 лет)**

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, тот встает и уходит.

Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед — вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

## **4.22. Из русских народных игр**

К сожалению, приходится констатировать тот факт, что современным детям известно очень мало игр, в которые играли их предки. На Руси издавна существовало огромное количество игр, способствовавших воспитанию у ребенка ловкости, быстроты, силы, сообразительности, внимания и тому, что современная педагогика называет «социализацией ребенка» (приучением его к соблюдению этических норм, правил общежития). Ниже приводятся лишь некоторые из множества игр, описание которых можно найти в сборнике «Мудрость народная (жизнь человека в русском фольклоре)».

### **Волк и дети**

Один из играющих, по жребию, изображает волка, остальные — детей. Волк, подперши лицо руками, сгорбленный, сидит в стороне и молчит. Дети разбегаются в разные стороны, делая вид, будто собирают ягоды в лесу и поют:

Щипали, щипали по ягоду  
По черную смородинку  
Батюшке на вставчик  
Матушке на рукавчик  
Серому волку  
Травки на лопату  
Дай бог умыться  
Дай бог убежать  
И дай бог убратся.

С последними словами дети бросают в волка травку и бегут от него врассыпную, а волк ловит их. Пойманный делается волком; если волку не удалось никого поймать, он возвращается на свое место и снова изображает волка, остальные игроки вновь начинают собирать около него ягоды.

### **Лиса в норку**

Играющие выбирают лису. Один из углов комнаты — ее норка, в которой она стоит на одной ноге. Играющие дразнят лису, теребя ее за одежду, подражая лаю собак, хлопая в ладоши и т. д. Лиса быстро поворачивается, делает прыжок и старается ударить кого-нибудь рукой. Бегающие вокруг лисы увертываются от ее прыжков, а если замечают, что лиса стала на обе ноги или переменяла ногу, то кричат: «Лиса в нору, лиса в нору!» и пытаются ударить лису рукой.

Тот, которого лиса ударила, становится лисой, а старая лиса присоединяется к играющим.

### **Мост**

Играют трое: два мальчика и девочка или две девочки и мальчик. Девочка и мальчик становятся друг к другу лицом. Девочка протягивает обе руки к мальчику, который крепко держит каждую руку в своей так, что их руки образуют мост из двух перекладин. Этот мост старается разрушить третий игрок, бросаясь на него всею тяжестью своего тела и повисая на нем, пока пара не разнимет своих рук, что, как правило, влечет за собой падение висящего. Когда мост разрушен, один из пары остается на месте, а другой игрок убегает.

Разрушивший мост, поднявшись с земли, бросается догонять убегающего, чтобы составить новую пару, которую будет разбивать оставшийся на месте.

### **Черта**

Играющие, разделившись на две равные партии, располагаются друг против друга на двух чертах, на расстоянии 15–20 сажень, и попеременно бегают то с одной стороны, то с другой до противоположной черты, причем игроки противной партии ловят их и, если поймают, оставляют в своей партии, если же не поймают, то они отправляются обратно в свои партии.

Страница 119 из 134

### **Казаки и разбойники**

Играющих разделяют на две партии. Одна партия изображает казаков, другая — разбойников. Партия казаков имеет какой-нибудь знак, например крест из желтой бумага на

груди, или повязывает руки платками.

Разбойники разбегаются в разные стороны и прячутся от казаков. Казаки их разыскивают, причем если разбойник видит, что его убежище открыто, то бежит прятаться в другое место; казак гонится за ним и, если не может один поймать разбойника, то призывает на помощь товарищей. Пойманного разбойника казак ведет в темницу, после чего он делается казаком и помогает ловить, уже как казак, разбойников. «Черное» и «белое» не говорить, «да» и «нет» не повторять. Суть игры состоит в том, чтобы не употреблять слова: «черный», «белый», «да», «нет». Кто произнесет одно из них, дает фант, например орех. Один из играющих подходит к другому и задает вопросы:

— Какая у тебя шляпа?

— Синяя.

— Какая синяя? Она белая.

— Зеленая.

— Какая зеленая? Да она вовсе черная.

— Голубая.

— Вот как, голубая? Шляпа-то голубая? Да посмотрите; можно ли ее назвать голубой?

Совершенно белая.

— Нет не белая, а черная.

Ответивший так подвергается тройному наказанию за слова «нет», «белая» и «черная». Или спрашивают так:

— Есть ли у тебя рога?

— Есть.

— Неужели есть?

— Имею.

— Так стало быть и хвост у тебя есть?

— Хвоста не имею.

— Хвоста нет, а рога есть; так кто же ты такой?

— Человек.

— Нет, не человек, а животное без хвоста и с рогами.

— Нет, человек.

И отвечающий платит штраф.

### **Море волнуется**

По числу играющих ставятся стулья в два ряда, так, чтобы спинка одного стула соприкасалась со спинкой другого. После того как все игроки усядутся, выбранный вожак кричит: «Море волнуется». И все играющие вскакивают и бегают вокруг стульев до тех пор, пока вожак, улучив минуту, когда каждый отбежит подальше от своего стула, вдруг закричит: «Море утихло». После этого каждый игрок должен занять свое место, а так как вожак тоже занимает где-либо место, то играющие стараются захватить первое попавшееся место. Оставшийся без места становится вожаком.

### **В шепотка**

Выбирают из играющих водящего — парильщика. Ему завязывают глаза и ставят к порогу. К нему подходит кто-нибудь из играющих и шепчет что-нибудь на ухо, а парильщик должен отгадать, кто это. Если не отгадает, то ему шепчут по очереди все остальные, пока он не отгадает.

### **Молчание**

Играющие садятся в кружок и молчат; они не должны ни двигаться, ни улыбаться. За нарушение берется фант.

Один из играющих ходит по кругу и старается нарушить молчание: задает забавные

вопросы, на которые надо отвечать только знаками.

Играют еще и следующим образом: избранный для нарушения молчания ходит в кругу и кривляется или представляет все, что ему вздумается. Сидящие должны повторять все, что он делает, но без смеха и слов; за нарушение берется фант.

### **Кухня**

Каждый играющий выбирает себе имя из кухонных вещей, например: тарелка, вилка, нож и т. д.

Один из играющих начинает задавать вопросы, указывая либо на окружающие предметы, либо на самого себя, например: «Это что у вас на носу?» Второй игрок должен отвечать только своим именем, например: «Кочерга».

— Что на лице?

— Кочерга.

— На чем сидите?

— На кочерге, и т. п..

Если спрашиваемый засмеется или скажет лишнее, то с него берут фант.

### **Камешки**

Играющие раскладывают по полу камешки и уговариваются не мешать и не кричать. При этом произносят поговорки: «Уговорен всем делам родной братец», «Без уговора не садись, а на слово не вяжись», «Не еду, не лечу, а заеду — подхвачу» и т. п. и заключают условие: «Играть, не воровать» или «Цур играть, не воровать, без вороху — без промаху». Играющий бросает камешки вверх и во время их полета старается захватить с полу несколько других. Остальные мешают ему рассказами или криком.

## **4.23. Соревнования и игры**

### **ЭСТАФЕТЫ**

В эстафетах может участвовать много ребят. Эти соревнования позволяют развивать ловкость, силу, скорость, выносливость. Можно соревноваться:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### **ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ**

Команды строятся в ряд. Первые игроки передают мяч следующим до тех пор, пока он не попадет к последним. Последние игроки бегут каждый к своей цели, оббегают ее вокруг и возвращаются, став во главе своих команд и передавая мяч стоящим за ними игрокам. Выигрывает та команда, игроки которой раньше поменяются местами.

- 

### **КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ**

Команды с равным числом участников образуют круги. По команде участники с номером один передают мяч номеру второму и т. д., а сами оббегают круг в противоположном

направлении, стараясь попасть на свое место раньше, чем туда будет передан мяч.  
Страница 120 из 134

### **СОРЕВНОВАНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАВЫКОВ**

Задание: пройти по хорошо обозначенной трассе и в местах контрольных пунктов выполнить установленные задания.

Длина трассы: 1–2 км

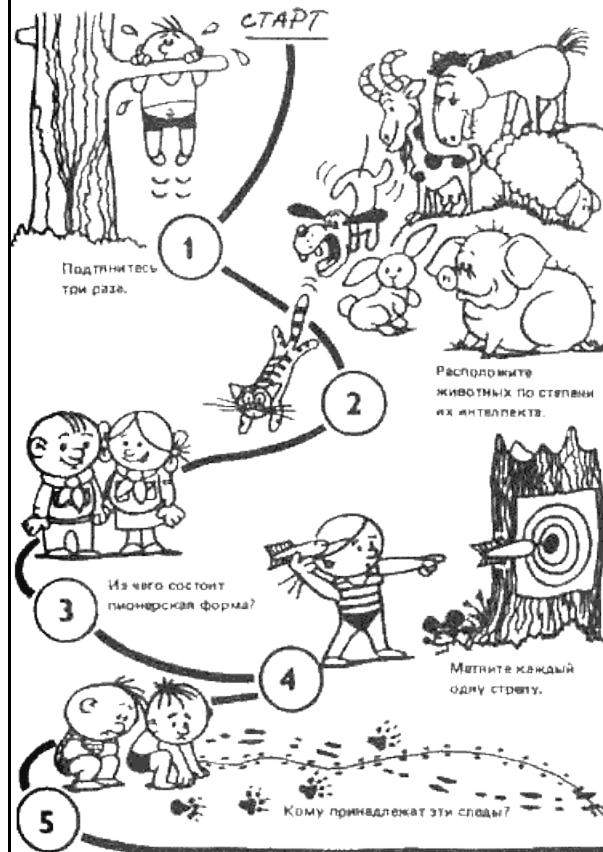
Число контрольных пунктов: 7–15

Команды: 3 человека

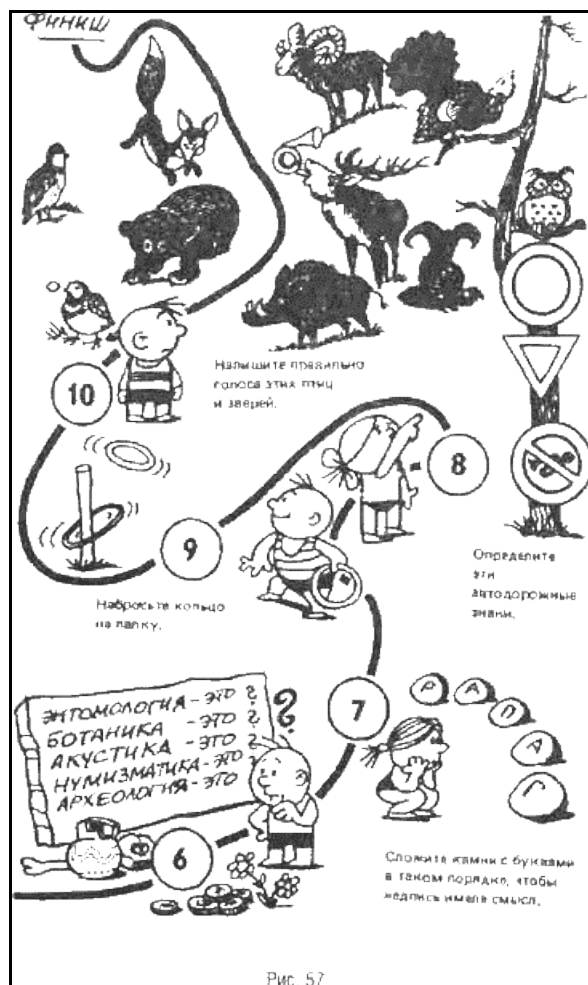
Контрольные пункты обозначены табличками с цифрами от 1 до 15 и текстами заданий.  
Стартовые интервалы: 7–10 мин в зависимости от сложности задания в контрольном пункте.

Оценка: время от старта до финиша плюс штрафное время за невыполненное задание. Этот вид соревнования является одним из самых увлекательных. Ниже приведены три примера таких соревнований, включающих в общей сложности 30 различных дисциплин, которые можно комбинировать. Соревнования способствуют как повторению школьного материала, так и закреплению навыков, полученных в лагере. Задания могут включать следующие элементы: политико-воспитательные, из области естествознания, географии, труда, военного дела, туризма и т. п. Сложность трассы и отдельных заданий определяется в зависимости от возрастной группы детей, точно так же, как и оценка выполнения заданий.

# СОРЕВНОВАНИЕ 3

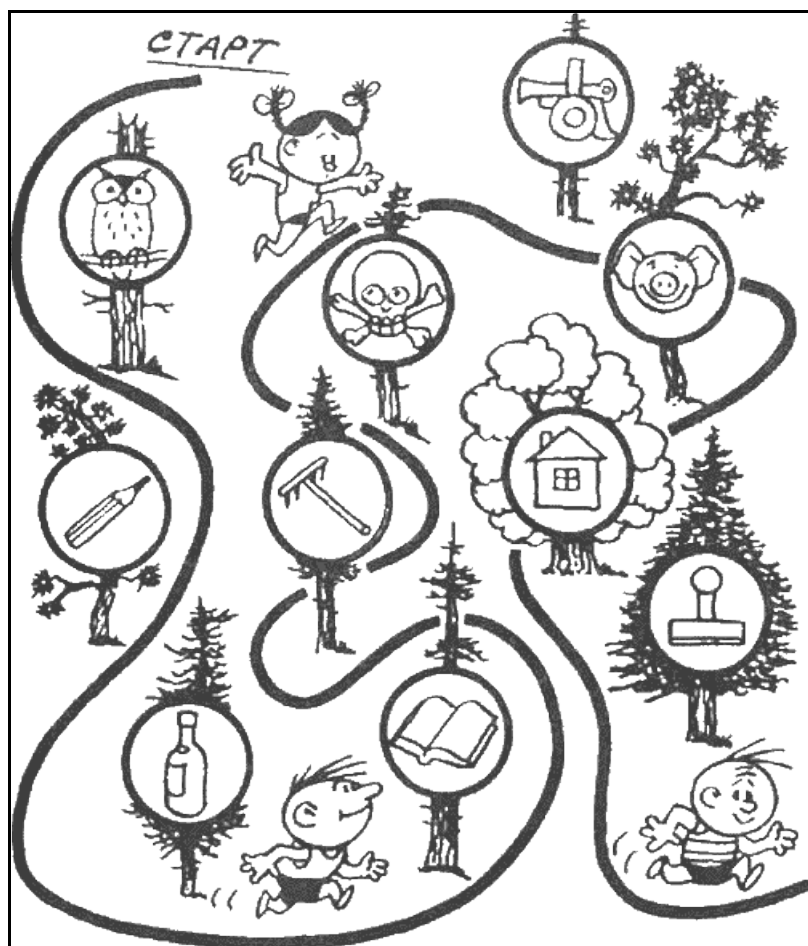




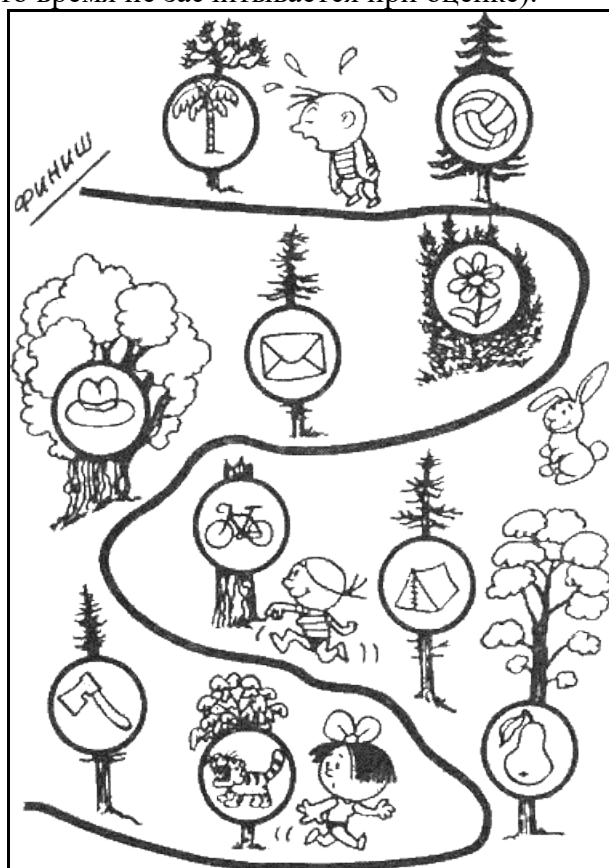


## СОРЕВНОВАНИЕ НА ЗРИТЕЛЬНУЮ ПАМЯТЬ

Задание: в кратчайшее время пробежать маршрут и запомнить как можно больше предметов, изображенных на мишенях.



Оценка: чистое время от старта до финиша плюс штрафное время 0,15 мин за каждый незамеченный предмет. Участник, добежавший до финиша, получает дополнительно 3 мин для записи предметов (это время не засчитывается при оценке).



Одиночные соревнования.

Количество предметов 15–20

Игра, в которую часто играют в помещении, приобретает здесь новую форму. Попробуйте, она вам обязательно понравится.

### СОРЕВНОВАНИЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПРЕПЯТСТВИЙ

Задание: в кратчайшее время преодолеть препятствия, находящиеся на установленной трассе.

Длина трассы: 1–2 км

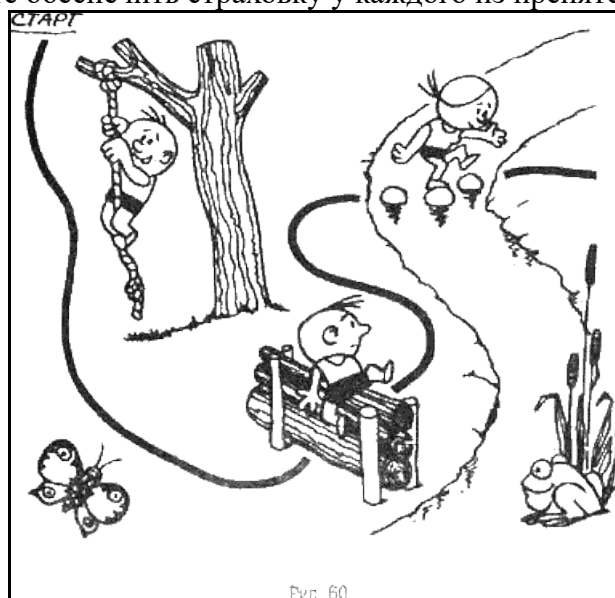
Число препятствий: 5–10

Команды: 1–2 человека

Обозначение трассы: знаки-стрелки

Стартовый интервал: 3–5 мин

Оценка: сумма чистого времени плюс добавочное время за непреодоленное препятствие (3–5 мин). Трасса и препятствия должны соответствовать возрастной группе ребят. В целях безопасности не забудьте обеспечить страховку у каждого из препятствий.



### СОРЕВНОВАНИЕ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ВЕЛИЧИН

Задание: в кратчайшее время пробежать установленную трассу, выполнив в местах контрольных пунктов следующие задачи:

Определение расстояния

Определение веса

Определение высоты

Определение количества

Определение времени

Определение длины трассы

Оценка: сумма чистого времени плюс добавочное время за неточное определение.

## **СОСТЯЗАНИЕ В НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ**

Задание: пройти по установленной трассе и найти как можно больше мишеней.

Длина трассы: 2 км  
Число мишеней: 20–30  
Команды: 1–3 человека  
Обозначение трассы: бумажные значки-стрелки  
Стартовый интервал: 3 мин

Мишени — листы бумаги с обозначениями, расположенные на высоте 2 м над землей и на расстоянии 20 м друг от друга по обе стороны трассы чтобы найти их было не просто.

## **РАЛЛИ БЕГУНОВ**

Задание: пробежать в установленное время через контрольные пункты точно обозначенной трассы, разделенной на одинаковые отрезки, выполнив дополнительное испытание на скорость.

Перед соревнованием участники пробегают трассу с секундомером и знакомятся с контрольными пунктами. Во время соревнования они бегут без секундомера.

Испытание на скорость: 50–60 м  
Трасса. 1–2 км  
Стартовый интервал 2–3 мин

На контрольных пунктах находятся контролеры, записывающие время участника ралли, прошедшего через контроль.

Оценку участник должен пробежать отдельные участки трассы за 5 мин и пройти через контроль между пятой и шестой или десятой и одиннадцатой минутами и т. д. За каждые 15 с ниже или сверх установленного лимита участник получает штрафные очки. Побеждает участник с наименьшим количеством штрафных очков.

Отдельные буквы текста пишем в порядке, установленном в квадрате, являющемся одновременно шифровальным и дешифровальным кодом.  
Страница 121 из 134

## **ШИФРОВАЛЬНЫЙ КРУГ**

# **Часть пятая**

## **Развитие духа**

### **5.1. Духовное развитие детей**

Занятия, связанные с психологическим и духовным развитием детей, проводятся в форме

бесед. Точное время беседы устанавливать довольно трудно, поэтому необходимо ориентироваться по состоянию группы и выбирать темы, доступные для детей. Такие занятия проводятся для того, чтобы помочь детям воспитать в себе правильное отношение к Миру, Природе, Человеку. Основной прием в таких беседах — рассмотрение жизненных ситуаций и поведения людей в них, каким образом и с помощью каких поступков персонажам рассказов удалось решить свои проблемы, какие качества они при этом проявили.

## 5.2. Преподаватель — ученик

Рассмотрим ряд правил, проявляемых в отношениях преподавателя и ученика. Необходимо объяснять детям, почему следует поступать так, а не иначе, и что может произойти, если поступить по-другому.

1. Преподаватель — всегда ученик, он учится у того, кого учит. Что бы быть хорошим преподавателем надо стать хорошим учеником.
2. Преподаватель должен уметь до конца выслушать любое мнение.
3. У преподавателя всегда должно быть свое мнение, но не надо лишать других права выбора.
4. Преподаватель должен быть мастером своего дела.
5. Преподаватель перестает жить для себя, когда он с учениками.
6. Любую информацию, передаваемую детям, необходимо проверять на себе.
7. В мыслях, чувствах, словах и делах преподаватель должен быть одним и тем же человеком.
8. У преподавателя не должно быть любимчиков, все равны и все талантливы по-своему.
9. Не стыдящийся независим.
10. Прилежный ученик должен стремиться обратить знания в опыт, опыт в навык, а навык в умение.
11. Ученик должен уважать и любить преподавателя. Если не нравится этот — можно найти другого.
12. Лучше не верить преподавателю, а доверять, а затем проверять информацию на практике.
13. Основная задача преподавателя — помогать ученику, а задача ученика-стараться постичь то, что говорит преподаватель.
14. Только опыт является личностным достижением каждого.
15. Ученик должен каждый свой поступок подвергать сомнению.
16. Ученик должен стараться быть естественным — таким, каков он есть, и принимать ту ситуацию, в которой находится.

## 5.3. Ученик-ученик

1. Ученик должен стремиться узнать, зачем он пришел сюда.
2. Дружба скрепляет сердца и помогает продвижению тем сильнее, чем крепче дружба. Чем более дружны ученики, тем эффективнее обучение. Дружба всегда проверяется трудностями.
3. Не оправдывайтесь друг перед другом, а разберитесь, в чем виноват каждый.
4. Каждый ученик — личность и индивидуальность.
5. Если ученик вносит в коллектив личные негативные качества, то он разрушает коллектив.
6. Учите друг друга без злости, эгоизма и ненависти.
7. Каждый ученик сам отвечает за свои поступки.
8. У каждого ученика свои определенные задачи, сила, опыт и умения.
9. Невыполненное желание порождает страдание. Формировать желания необходимо не от страсти и эгоизма, а от Природы и необходимости для вас.
10. Любите друг друга, и тогда проведенное вместе время превратится для вас в праздник.

## 5.4 Дети-родители

1. Принимайте своих детей такими, какие они есть, благодаря тому, что они такие, они попали на Землю.
2. Родители, ребенок — это то, чего вам не хватало в жизни, его качества — ваши достоинства и недостатки.
3. Мы ругаем больше всего тех, кто ближе к нам, кто показывает наши недостатки.
4. Не стыдитесь друг друга, потому что вы во многом похожи, но вы и различны.
5. Старайтесь в любой жизненной ситуации встать на место другого и подумать, как бы поступили вы.
6. Всегда можно найти компромисс, но из-за гордости и высокомерия мы часто идем на скандал. Лучше договориться и придерживаться в отношениях золотой середины.
7. Если вы злитесь на кого-то, то вы уже не правы. Злость — проявление негативного качества (вас лишили запрограммированного удовольствия).
8. Любое дело делайте на свежую голову.
9. Иногда прислушивайтесь к старшим, они опытни и их советы могут быть полезны.
10. Родители, присматривайтесь к детям, их интуиция подскажет вам истину.

## 5.5. Законы отношений девочка — мальчик

Об отношениях между мальчиками и девочками необходимо рассказывать правду, а не преумножать иллюзии. В чем отличия, почему они устроены по-разному? При этом главное — не окрашивать эти рассказы эмоциями и страстями, иначе они могут вызвать извращенные желания. Следует помнить, что эти отношения естественны и природны, а значит, не могут быть запретными и безобразными. Покажете детям этапы развития: девочка — сестра — девушка — женщина — жена — мать — бабушка; мальчик — брат — юноша — мужчина — муж — отец — дедушка.

1. Мальчик и девочка — две половинки одного целого.
- Страница 122 из 134
2. Наблюдайте в противоположном свое внутреннее.
  3. Чем ваши отношения будут более естественными, тем вам будет легче жить.
  4. Мы боимся того, чего мы не знаем.
  5. Все непознанное притягивает и пугает.
  6. У каждого своя задача в жизни, и выполнение ее зависит от наших поступков, качеств, мыслей, желаний, слов.
  7. Не находят общего языка те, кто не желает терпеть и искать общий язык.
  8. Мы стремимся к тому, чего нам не хватает.
  9. Ум выше силы, но чрезмерная сила давит на ум.
  10. Помогают не тем, кто слабее, а тем, кому это нужно и кто об этом просит.
  11. Помогающий не тот, кто сильный, а тот, кто догадывается, зачем он это делает.

## 5.6. Самоуважение и уважение к ближнему

Если вы воспитаете в ребенке самоуважение и уважение к ближнему, то вы откроете в нем личность и индивидуальность.

1. Уважая себя — уважаешь мир.
2. Что происходит вокруг тебя, то происходит и внутри тебя.
3. Пренебрежительное отношение к близким, событиям, жизни — это пренебрежение к самому себе, так как человек — часть мира.
4. Человек, который уважает себя, старается контролировать свои поступки, потому что он знает, что все его действия отражаются на окружающих и от него зависит, какие это будут

действия.

5. Чтобы любить ближних, необходимо любить себя и свой организм.
6. Прежде чем что-либо говорить, думай не об авторитете, а о том, что эти слова дадут другим.
7. Нельзя жить полностью для себя или для других. Живите, думая и о себе, и о других.
8. Уважать — не значит поклоняться. Уважать — значит осознавать.
9. Уважение к человеку приходит не по его словам, а по его делам.
10. Терпение и благородство, проникновение и контроль, любовь и осознанность — вот качества человека, которыми необходимо обладать, чтобы уважать себя.

## 5.7. Последствия поступков

Беседуя об этом, научите ребенка видеть множество вариантов развития ситуации и в зависимости от этого делать разумный для всех выбор. Человек (ребенок) полностью несет ответственность за свой поступок, поэтому он должен знать или предвидеть, что делает. Это учит анализу поступка и осознанию действия.

1. Думая с эмоциями о будущем, вы притягиваете ситуацию, думая со спокойствием — вы предвидите ее.
2. Видя ход событий наперед, действием, совершенным сейчас, вы можете изменить будущее.
3. Причина ошибки в неведении.
4. Личная сила проявляется в управлении ситуацией.
5. Предвидя результат события, задумавшись о его последствиях.
6. Мир во мне, я в мире. Влияя на события, мы изменяем себя.
7. Изменяя себя, мы меняем мир вокруг нас.

## 5.8. Нормы этикета

Приучая детей к нормам этикета, вы помогаете им посмотреть на мир другими глазами. Образ жизни, мысли, желания, поступки тесно связаны между собой и во многом поддаются воспитанию. Приучаясь следовать правилам этикета, мы осознанно изменяем себя к лучшему, именно для этого и существуют выработанные веками нормы этикета.

1. Одежда, как и слова, несет в себе смысловую нагрузку, энергию и рассказывает о вас. Тем самым вы влияете на то, как другие будут к вам относиться.
2. Ваше внешнее поведение говорит о вашей внутренней сущности.
3. Ваша речь отражает ваш образ мышления.
4. Ваши жесты — подсознательное выражение вашего внутреннего состояния.
5. Ваше отношение к событиям — ваш образ жизни.
6. Изменяя внешнее поведение, вы изменяете свое внутреннее состояние.

## 5.9. Ритуалы, приветствия

### Приветствие

Приветствия даются тогда, когда дети к этому уже готовы.

Привычки не бывают хорошими или плохими — они просто существуют. Привычки образуются в результате закономерностей, когда, выполняя какое-либо действие, вы получаете один и тот же удовлетворяющий вас результат. Человек не хочет экспериментировать и ошибаться. Но это замкнутый круг, а не спираль развития. Не старайтесь сделать ритуалы и медитации привычками, лучше выполнять их творчески и осознанно. Детям лучше лишний раз объяснить, для чего это нужно, чем просто сказать:

«Давайте сделаем это».

Знакомить с приветствием надо с вопроса: «Для чего люди здороваются друг с другом? Как они это делают?»

Расскажите о том, что происходит, когда люди приветствуют друг друга, как они обмениваются энергией через улыбки, слова. Объясните, что, приветствуя преподавателя и друг друга, вы тем самым проявляете уважение и почтительность к ним.

Напомните слова Маугли, героя одной из книг Кипплинга, когда он говорил: «Мы с тобой одной крови...» Объясните популярно, что, приветствуя кого-либо, хорошо пожелать: чтобы не было войны, чтобы нас окружало больше любви, доброты, справедливости в мире.

На следующих занятиях можно спросить у детей: «Знаете ли вы, кто такие домовые?»

Пусть они вам расскажут о них. Объясните им, кто такие домовые и какие задачи они выполняют, что, приветствуя их, мы заводим с ними дружбу и они будут нам помогать.

Предложите им дома поговорить со своим домовенком и рассказать на следующем занятии, какой он. Не забудьте предупредить, что нужно спросить разрешения у домовенка побеседовать с ним, а то он может быть занят важными хозяйственными делами.

Страница 123 из 134

Не лишне напомнить, что любую информацию следует давать только в подготовленную среду. Помните, в какое положение вы можете поставить детей, если их домашнее окружение, не готовое к этой информации, узнает о домовых и прочих «небылицах». В этом проявляется особая ответственность преподавателя перед учениками.

#### **Утреннее приветствие**

Солнце, Солнце дорогое,  
Я приветствую тебя,  
Небо, небо неземное,  
Дорогая Мать-Земля.  
Все живое на планете,  
Люди, сущности и дети,  
Всем желаю я добра,  
Мира, счастья и здоровья,  
Все любить вокруг себя.

#### **Приветствие организму (вариант)**

Утро доброе, головка,  
Ты уже проснулась, да?  
Я приветствую тебя.  
Ночка темная, спасибо!  
Силы ты мне придала,  
И головка отдохнула,  
Утром бодрая она.

## **Часть шестая**



# Преподавание йоги детям

## 6.1. Преподавательская группа

«Подобное притягивает подобное».

Так и люди, объединившись для реализации собственных задач, ищут пути их выполнения. Если преподаватели поняли, зачем они объединились, значит, они должны совершенствоваться для выполнения поставленных задач. Каждый преподаватель — личность, которая имеет свое поле, свою энергию, свой род. Но при соединении получается нечто гораздо большее, чем один человек. С момента объединения каждый несет ответственность не только за себя, но и за каждого, кто находится в его группе.

## 6.2. Законы группы

1. Каждая группа имеет свое сердце. А также группа представляет собой чакральную систему, где каждый открыт и занимает свое место.

Сахасрара — идеи.  
Аджна — воля, трудолюбие.  
Вишуддха — интеллект.  
Анахата — сердце.  
Манипура — действие.  
Свадхистхана — желание.  
Муладхара — основательность.

2. Не выносите сор из избы. Если в группе конфликт, сядьте и разберитесь. Помните, что за каждым конфликтом стоит эмоциональное состояние.

3. Каждый преподаватель должен отвечать за свои действия.

4. Не ищите издержек преподавания у коллег, старайтесь лучше помочь им.

5. Прежде чем начать работать, вы должны четко знать, что вы можете дать, на какие силы можете рассчитывать и какими возможностями располагаете.

6. В группе поддерживайте чувство любви, это всегда помогает в жизни.

7. В группе, как в дружбе, прочность и сила проявляются в поступках. Любая ваша эмоция влияет на разрушение группы.

8. В группе желательно выбрать старшего и заместителя (они могут быть непостоянные), чтобы они задавали направление движения и контролировали выполнение намеченных планов.

9. Не поощряйте тайн в группе.

10. В группе нет индивидуальных проблем, проблема каждого — это проблема группы.

11. Ход обучения в группе должен быть продуман на определенный срок.

12. Развивайте в группе взаимовыручку и взаимопонимание.

## 6.3. Этические нормы преподавателя

Помните, что ребенок не логик и, как правило, не рационалист. Он мало обращает внимания на конкретно сказанные слова. Ребенок непосредственен, он все воспринимает мимоходом. Он подражает всему, что видит, а тем более тому, кто его заинтересовал. Он не замечает в вас плохого, ваших недостатков и ваших горестей. Он видит в вас идеал. Старайтесь не обманывать его ожиданий.

Преподаватель всегда обязан быть вежливым, аристократичным, сдержанным. В детских глазах вы будете выглядеть величественным и обладать неизвестной им внутренней силой.

Преподаватель обязан выглядеть опрятно, чисто, не иметь дурных запахов, грязных и некрасивых ногтей. Надо одеваться со вкусом, не ломая стилиа и формы. Помните, что встречают по одежде, что ваша внешность непосредственно связана с внутренними качествами. Преподаватель как обучающий должен ориентироваться в законах справедливости, ибо вы с собой несете представление о мире. По вашей справедливости будут судить о справедливости мира. Ваш конек — это ваша совесть. Старайтесь никогда не срываться на детях. Ибо вы причините страдание не только себе, но и другим. То, как вы хотите, не всегда может соответствовать истине; из-за этого обычно и срываются. Любите детей и любите их так, чтобы они могли это чувствовать. Никогда не требуйте от детей взаимности, ибо вы становитесь в положение раба и невежды. Просят обычно того, чем сами не владеют. Если вы достойны любви и уважения — вас оценят и полюбят. Если вы принесете ваши проблемы к детям, считайте что имя «преподаватель» недостойно вас, ибо ценности по отношению к детям и к себе не соответствуют. Вы выдаете желаемое за действительное. Этика преподавателя зависит от наличия в нем человеческих уровней отражения: альтруизма, артистизма, социальной ориентации, аристократизма, абстрактного мышления, интуиции. А также творческого мышления, эстетизма и отсутствия страха. Все, что вы делаете, всегда вернется к вам, но на другом уровне.

## **6.4. Профессионализм в изложении материала**

Дилетант дает только то, что написано на бумаге. И когда занятия проходят не так, как он хочет, то он злится, нервничает, одним словом, не контролирует обстановку. Как этого избежать? Только стать мастером своего дела, т. е. постичь нюансы тех мелочей, на которых базируется занятие, уметь заменять одно другим. Если вы знаете ход занятия, его суть и задачу — вы всегда сможете выбраться из нестандартного положения. Для профессионала не должно существовать плохих и хороших детей, он или нашел к ним подход, или нет. Профессионал должен знать, что содержание облечено в форму, стержень — основа содержания. Сущность скрыта в стержне. У профессионалов каждый день что-нибудь новое, это привлекает и учит.

Страница 124 из 134

## **6.5. Наличие целительских способностей**

В жизни возникают различные неожиданные ситуации. Не отчаивайтесь, все ситуации которые даются вам для развития, решаемы, а значит, у вас должно быть достаточно опыта и сил для их гармоничного решения. Часто такие непредвиденные ситуации происходят на занятиях. С ребенком может случиться все что угодно. Вы должны быть уверены в себе, принять это и действовать решительно и четко.

Желательно, чтобы в группе был видящий целитель; он может предотвратить событие и найти причину, но для него лично будет дана более сложная ситуация.

Преподаватели должны уметь оказать первую медицинскую помощь: при травмах, порезах, ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях, переломах, потери сознания; разбираться в различных лекарствах.

## **6.6. Ведение отчета, летописи**

Не ленитесь и ведите отчет об ошибках и успехах. О том, почему одинаковые занятия проходят по-разному. Почему сегодня у детей плохое настроение, а завтра хорошее. Все это вы делаете для себя. Если вы найдете закономерность в мелочах, вы сумеете все держать под контролем. И чаще всего то, что вы планируете, будет получаться.

«Жизнь — это цепь, а мелочи в ней — звенья; нельзя звену не придавать значения».

## 6.7. Программа проведение занятий по Хатха-йоге

Представленные ниже методики являются вариантом проведения занятий. Они могут изменяться в зависимости от подготовленности группы и других факторов, связанных с индивидуальными особенностями детей в группе.

### 1-й месяц

1. Суставная гимнастика (малый комплекс).
2. Рассказ о йоге.
3. Позы для сидения.
4. Философия движения.
5. Артикуляция.
6. Игры.
7. Сказки.
8. Беседа «О деревьях»

### 2-й месяц

1. Суставная гимнастика.
2. Гигиена.
3. Растяжка мышц и сухожилий.
4. Философия движения.
5. Артикуляция.
6. Беседа «О животных».
7. Игры.
8. Сказки.
9. Полное дыхание.

### 3-й месяц

1. Комплекс № 1:  
*ПДЙ (5 раз).*  
*Падахастасана.*  
*«Собака».*  
*«Кошка».*  
*Гомукхасана.*  
*Сарвангасана.*  
*Матсиасана.*  
*Шавасана.*
2. О воде.
3. Самомассаж ног.
4. Философия движения.
5. Артикуляция.
6. Очистительное дыхание.
7. Беседа «О погоде».
8. Игры.
9. Сказки.

### 4-й месяц

1. Комплекс 1.
2. Самомассаж от насморка.

3. Приветствие.
4. Философия движения.
5. Артикуляция.
6. Беседа «О травах».
7. Медитация на тишину.
8. Игры.
9. Сказки.

#### **5-й месяц**

1. Комплекс № 2:  
*ПДЙ {5 раз}.*  
*Пранаяма № 1.*  
*«Собака».*  
*«Кошка».*  
*Бхуджангасана.*  
*Гомукхасана.*  
*Падахастасана.*  
*Йога мудра.*  
*Симхасана.*  
*Халасана.*  
*Матсиасана.*  
*Шавасана.*
2. Гимнастика потягивания.
3. Самомассаж лица.
4. Философия движения.
5. Артикуляция.
6. Медитация «Чаша».
7. Игры.
8. Сказки.

#### **6-й месяц**

1. Комплекс 2.
2. Немного о питании.
3. Кумбхака.
4. Философия движения.
5. Артикуляция.
6. Беседа «О планетах».
7. Игры.
8. Сказки.
9. Медитация «Огонь».

#### **7-й месяц**

1. Комплекс 3:  
*ПДЙ (7 раз).*  
*«Кошка».*  
*«Собака».*

## Для детей 9–12 лет

### 2-й месяц

1. Комплекс 1:

*ПДЙ (7 раз).*

*Кумбхака.*

*Йога-мудра.*

*Матсиасана.*

*Бхуджангасана.*

*Матсиасана.*

*Випарита Карам.*

*Матсиасана.*

*Созерцание.*

*Шавасана.*

2. О воде и водном режиме.

3. Силовые упражнения.

4. Философия движения.

5. Философия движения.

6. Беседа «О животных».

7. Игры.

8. Сказки.

### 3-й месяц

1. Комплекс 1:

*ПДЙ (7 раз).*

*Кумбхака.*

*Йога-мудра.*

*Матсиасана.*

*Бхуджангасана.*

*Матсиасана.*

*Випарита Карам.*

*Матсиасана.*

*Созерцание.*

*Шавасана.*

2. О воде и водном режиме.

3. Силовые упражнения.

4. Философия движения.

5. Артикуляция.

6. Медитация «Чаша».

7. Беседа «О лотосе».

8. Игры.

9. Сказки.

### 4-й месяц

1. Комплекс 1.

2. Гимнастика потягивания.

3. Приветствие.

4. Философия движения.

5. Беседа «О травах».

6. Медитация «Огонь».

7. Игры.
8. Сказки.

#### **5-й месяц**

1. Комплекс 2:  
*ПДЙ (7 раз).*  
*Пранаяма № 2.*  
*Бхастрика.*  
*Пашимотанасана.*  
*Суптаваджрасана.*  
*Триконадасана.*  
*Сарвангасана.*  
*Матсиасана.*  
*Созерцание.*  
*Шавасана.*
2. Массаж от насморка.
3. Понятие энергии.
4. Философия движения.
5. Беседа «О профессиях».
6. Артикуляция.
7. Медитация «Вода».
8. Игры.
9. Сказки.

#### **6-й месяц**

1. Комплекс 2.
2. Немного о питании.

Страница 125 из 134

3. Шавасана.
4. Немного о банях и саунах.
5. Беседа «О планетах и континентах».
6. Философия движения.
7. О друзьях и врагах.
8. Игры.
9. Сказки.
10. Медитация «Воздух».

#### **7-й месяц**

1. Комплекс 3:  
*ПДЙ (7 раз).*  
*Очищающее дыхание.*  
*Дыхание для укрепления нервов.*  
*Уддияна Бандха.*  
*Падахастасана.*  
*Ардхасалабхасана.*  
*Халасана.*  
*Матсиасана Созерцание.*  
*Матсиасана.*  
*Шавасана.*

2. О двенадцати знаках Зодиака.
3. О цветах радуги.
4. Беседа «Мои любимые книги».
5. Философия движения.
6. О женщинах, и откуда берутся дети.
7. Игры.
8. Сказки.
9. Медитация «Земля».

#### **8-й месяц**

1. Комплекс 3.
2. Об энергетических центрах.
3. Самомассаж рук.
4. Почему люди обижаются?
5. Философия движения.
6. Медитация «Прогулка в лесу».
7. Беседа «О коллекционировании и увлечениях».
8. Игры.
9. Сказки.

#### **9-й месяц**

1. Сурья-Намаскар.
2. Об активности и пассивности.
3. Самомассаж лица.
4. Интересно ли быть серьезным?
5. Медитация «Прогулка по пустыни».
6. Беседа «О спорте».
7. Игры.
8. Сказки.
9. Артикуляция.

Продолжительность занятий 2–2,5 ч в неделю, 8–10 ч в месяц.

### **Для подростков от 13 лет**

Методика рассчитана на осознание информации, и поэтому выполняется после предварительных комплексов с детьми 10–12 лет и почти сразу может даваться подросткам старше 13 лет.

#### **1-й месяц**

1. Сушастная гимнастика (малый комплекс).
2. Рассказ о йоге.
3. Позы для сидения.
4. Философия движения.
5. Артикуляция.
6. Игры.
7. Сказки.
8. Беседа «О деревьях».

## **2-й месяц**

1. Суставная гимнастика
2. Гигиена.
3. Растяжка мышц и сухожилий.
4. Философия движения.
5. Артикуляция.
6. Беседа «О животных».
7. Игры.
8. Сказки.
9. Полное дыхание.

## **3-й месяц**

1. Комплекс 1:  
ПДЙ (сидя 10 раз).  
Кумбхака.  
Вакрасана.  
Йога-мудра.  
Матсиасана.  
Пранаяма № 6.  
Випарита Карани.  
Матсиасана.  
Созерцание.  
Шавасана.
2. Понятие об энергии, как ее чувствовать.
3. Приветствие.
4. Шавасана.
5. Откуда приходит грусть.
6. Понятийный закон: «Подобное притягивает подобное».
7. Игры.
8. Философия движения.

## **4-й месяц**

1. Комплекс 2:  
ПДЙ (сидя 10 раз).  
Акапалабхати (2 серии по 21 разу).  
Капалабхати (2 серии по 21 разу).  
Бхастрика.  
Анулома-вилома.  
Шавасана.  
Пашимотанасана.  
Бхуджангасана.  
Крокодил.  
Триконадасана.  
Сарвангасана.  
Матсиасана.  
Созерцание.  
Шавасана.
2. Водный режим.
3. Медитация «Чаша».
4. Чем отличается любопытство от любознательности?



5. Понятийный закон: «Чего ты боишься, то к тебе и приходит».
6. Игры.
7. Философия движения.

#### **5-й месяц**

1. Комплекс 3: ПДЙ (сидя 10 раз).  
Пранаяма № 2.  
Пранаяма № 3.  
«Ха» дыхание стоя.  
Падахастасана.  
Ардхасалабхасана.  
Ардхаматсиендрасана.  
Уддияна Бандха.  
Муладхара Бандха.  
Матсиасана.  
Созерцание.  
Шавасана.
2. Гимнастика потягивания.
3. Контрастный душ.
4. Медитация «Огонь».
5. Почему люди злятся и обижаются?
6. Понятийный закон: «Внешнее подобно внутреннему».
7. Игры.
8. Философия движения.

#### **6-й месяц**

1. Комплекс 4:  
ПДЙ (15 раз).  
Пранаяма № 1.  
Пранаяма № 8.  
Молот.  
«Ха» дыхание лежа.  
Йог-мудра.  
Ардхабхуджангасана.  
Триконасана.  
Випарита Карани.  
Матсиасана.  
Созерцание.  
Шавасана.
2. Массаж от насморка.
3. Немного о созерцании.
4. Медитация «Вода».
5. Кем лучше быть: веселым или грустным?
6. Понятийный закон: «Безупречность — бережливость энергии».
7. Игры.
8. Философия движения.

#### **7-й месяц**

1. Комплекс 5:  
ПДЙ (12 раз).

- Дыхание для укрепления нервов.  
Пранаяма № 6.  
Пашимотанасана.  
Бхуджангасана.  
Ардхаматсиендрасана.  
Уддияна Бандха, Крийя.  
Сарвангасана.  
Матсиасана.  
Созерцание.  
Шавасана.  
2. Вводная лекция о питании.  
3. Медитация «Воздух».  
4. Кто такие друзья, и кто такие враги?  
5. Понятийный закон: «Мы — учащиеся и исполнители, учителя и обучающиеся».  
6. Игры.  
7. Философия движения.

#### 8-й месяц

1. Комплекс 6:  
ПДЙ (12 раз).  
Пранаяма № 7.  
Анулома-вилома.  
Йога-мудра с Симхасаной.  
Пранаяма № 4.  
Зигзаг.  
Уддияна Бандха, Крийя.  
Дханурасана.  
Халасана.  
Матсиасана.  
Созерцание.  
Шавасана.  
2. Сауна, баня, немного о жаре.  
3. Медитация «Земля».  
4. Кто такие ябеды?  
5. Понятийный закон: «Ты лучше всего учишь тому, чему тебе больше всего нужно научиться».  
6. Игры.  
7. Философия движения.

#### 9-й месяц

1. Комплекс 7:  
ПДЙ (Юраз).  
Акапалабхати.

Страница 126 из 134

- Капалабхати.  
Кумбхака.  
Бхастрика.  
Анулёма-вилома.  
Йога-мудра с Симхасаной.

Ардхасалабхасана.  
Салабхасана.  
Ардхаматсиендрасана.  
Триконасана.  
Сиршасана.  
Матсиасана.  
Созерцание.  
Шавасана.  
2. Об энергетических центрах.  
3. Яма.  
4. Откуда берется лень?  
5. Понятийный закон: «Дорог много, а путь один».  
6. Игры.  
7. Философия движения.

#### 10-й месяц

1. Комплекс 8:  
ПДЙ (14 раз).  
Пранаяма № 9.  
Пранаяма № 10.  
Дыхание для укрепления нервов.  
Ардхабхуджангасана.  
Суптаваджрасана.  
Гамукхасана.  
Триконасана.  
Сиршасана.  
Матсиасана.  
Уддияна Бандха, Крия, Наули.  
Маюрасана.  
Випарита Карани.  
Матсиасана.  
Созерцание.  
Шавасана.  
2. О двенадцати знаках Зодиака.  
3. Яма.  
4. Почему бывают жадины?  
5. Понятийный закон: «Все события жизни случаются потому, что ты притянул их сюда, и от тебя зависит, что ты выберешь и как поступишь».  
6. Игры.  
7. Философия движения.

#### 11-й месяц

1. Комплекс 9:  
ПДЙ (14 раз).  
Пранаяма № 11.  
Пранаяма № 12.  
«Ха» дыхание лежа.  
Йога-мудра с Симхасаной.  
Ардхаматсиендрасана.  
Мандукасана.  
Ардхасалабхасана.

- Триколасана.
- Сиршасана.
- Матсиасана.
- Уддияна Бандха, Крия, Наули.
- Маюрасана.
- Сарвангасана.
- Матсиасана.
- Созерцание.
- Шавасана.
- 2. О травах.
- 3. Нияма.
- 4. Почему «обижалы» любят обижать?
- 5. Понятийный закон: «Желания никогда не даются без того, что бы не давались силы для их осуществления».
- 6. Игры.
- 7. Философия движения.

#### 12-й месяц

- 1. Комплекс 10:
- ПДЙ (14 раз).
- Пранаяма № 7.
- Анулома-вилома.
- Падахастасана.
- Уштрасана.
- Ардхаматсиендрасна.
- Пранаяма № 6.
- Сиршасана.
- Матсиасана.
- Уддияна Бандха, Крия, Наули.
- Маюрасана.
- Халасана.
- Чакрасана.
- Созерцание.
- Шавасана.
- 2. О черном и белом.
- 3. Нияма.
- 4. Интересно ли быть серьезным?
- 5. Понятийный закон: «Наш злейший враг — чувство собственной важности, оно заставляет нас быть обиженными кем-то».
- 6. Игры.
- 7. Философия движения.

## 6.8. Возрастные особенности

Ребенок часто не знает, чего хочет, его влечет не знание необходимости чего-то, а интерес к чему-то и интуиция. Задача преподавателя — выстроить программу так, чтобы намеченные цели обучения вызвали осознанный или неосознанный интерес у детей, их родителей, бабушек и дедушек.

Ребенок имеет разное представление о жизни в каждый период своего развития. Возраст оказывает решающее влияние на восприимчивость ребенка к тем или иным вопросам жизни. Переход на свою энергию, отработка долгов, половое созревание оказывают сильное влияние

на ребенка и его психику, в жизни ребенка происходят разнообразные ситуации, меняющие его отношение к миру. Каждый ребенок проживает это по-своему. Преподаватель может помочь детям найти правильный выход из затруднительных ситуаций, легче преодолеть стрессы.

Качества человека приобретаются в результате «прохождения» различных ситуаций, приобретения опыта поведения и осознания его.

Каждый возраст имеет свои ценности, свой круг общения, свои интересы. Дети живут своим миром, и их интересует ситуация сейчас и именно здесь. Чувство дискомфорта, боль, радость, похвала — их стимулы в жизни к изменению поведения.

Преподаватель должен ясно представлять интересы ребенка и знать его жизненные ценности, чтобы иметь примерный ориентир в воспитании. Нужно использовать возрастные желания ребенка в преподавании, чтобы ребенку было интересно заниматься. Для этого нужно осознать: чего хочет ребенок, почему, что в этом случае можно преподавать и какое качество развить, чтобы на данном уровне ребенок был гармоничен. Преподаватель обязан разбираться в причинно-следственных и эмоционально-чувственных связях. Необходимо наблюдать за учеником, чтобы знать, чему природа хочет научить ребенка, и помогать ей. В поведении детей мало лицемерия, и поэтому в результате действия какой-либо причины вы сразу же сможете наблюдать следствие.

Чему вы научите детей — так они себя и будут вести, так будут жить, так будут думать, но ответственность за это будет лежать на вас.

Проводя занятия с детьми 9–14 лет, необходимо помнить, что во время полового созревания девочки в умственном развитии опережают мальчиков.

## **6.9. Жизненные приоритеты ребенка**

### **5–6 лет**

1. Физическая сила.
2. Игры.
3. Игрушки.
4. Чудеса.
5. Интерес.
6. Незнание.
7. Пища, вкус.
8. Свобода.
9. Язык (рассказы, сказки).
10. Подражание.
11. Яркость вещей (форма).
12. Радостность.

### **7–8 лет**

1. Физическая сила.
2. Игры.
3. Игрушки.
4. Ловкость.
5. Чудеса.
6. Любознательность.
7. Красота.
8. Подражание.
9. Свобода.
10. Пища, вкус.

11. Мечты.
  12. Яркость вещей (внешняя форма).
  13. Познание мира.
- Страница 127 из 134
14. Радостность.
  15. Незнание.

#### 9–11 лет

1. Физическая сила.
2. Пробуждение полового влечения.
3. Обсуждение поведения.
4. Вещи, одежда.
5. Красота.
6. Ловкость, быстрота.
7. Интересы, любознательность.
8. Показуха.
9. Секреты.
10. Самостоятельность.
11. Пища, вкус.
12. Мечты.
13. Любовь, зарождение прекрасного.
14. Разочарование.
15. Игры.
16. Радостность.

#### 12–13 лет

1. Половое влечение.
2. Физическая сила.
3. Игры (подвижные, азартные).
4. Наблюдение.
5. Индивидуальность.
6. Шикарность.
7. Любовь.
8. Обсуждение поведения.
9. Рассказы о жизни.
10. Практический интерес.
11. Хитрость.
12. Красота.
13. Секреты.
14. Самостоятельность.
15. Друзья, компания.
16. Вкус, пища.
17. Романтичность.
18. Мечтательность.
19. Радостность.
20. Подражание взрослым.

#### 14–17 лет

1. Интимность.
2. Секреты.

3. Физическая сила.
4. Грация.
5. Фигура, тело.
6. Шикарность.
7. Самостоятельное удовлетворение желаний.
8. Индивидуальность.
9. Умение.
10. Красота.
11. Самосовершенство.
12. Романтичность.
13. Мечтательность.
14. Рассказы о жизни.
15. Знание.
16. Практический интерес к жизни.
17. Любовь.
18. Обсуждение поведения.
19. Подражание взрослым.
20. Радость.
21. Удовольствие.
14. Религиоведение.

## **6.10. Методика проведения занятий**

### **Преподавание**

1. Число и продолжительность занятий связаны с возрастом ребенка.
2. Дети 5–7 лет нормально выдерживают не более 2 ч занятия. Оптимальная нагрузка — 2 раза в неделю по 2 ч.
3. Для детей 8–11 лет оптимальная нагрузка — 2–3 занятия в неделю по 2–2,5 ч.
4. Для подростков 12–16 лет — 2–3 раза в неделю по 2–3 ч.

### **Перечень предметов, преподаваемых в детской группе:**

1. Танцы.
2. Артистизм.
3. Артикуляция.
4. Кунг-фу.
5. Иностранные языки.
6. Музыка.
7. Пение.
8. Психология (с 13 лет).
9. Рисование.
10. Сказкосложение.
11. Закаливание.
12. Аппликация.
13. Мифология.
15. Природоведение.
16. Этика.
17. Сексология (с 11 лет).
18. Ритмика.
19. Ораторское искусство.
20. Кукольный театр.
21. Прикладное творчество (изготовление различных поделок и игрушек).

22. Подвижные игры.
23. Интеллектуальные игры.

Кроме этого в рамках данной методики можно проводить тесты по различным предметам.

Вводя в программу любой предмет, преподаватель должен четко представлять, зачем он это делает и до какого уровня он будет обучать детей. В мире существует множество интересных наук и искусств; не пытайтесь объять необъятное, иначе энергия «распылится» и результатов не будет. Все есть во всем, поэтому обучать детей жизни и видению мира можно и через йогу, и через рисунок, и через природоведение, и через танцы.

В среднем за одно занятие можно провести от 4 до 6 уроков. Самый длительный по времени предмет — Хатха-йога занимает 30–45 мин. Расписание основано на базе тех предметов, которыми вы хорошо владеете и можете преподавать.

#### **Примерное расписание занятий на неделю (время одного занятия 2,5 ч)**

##### *Первое занятие.*

1. Йога — 30–40 мин.
2. Рисование (лепка) — 30 мин.
3. Танцы (кунг-фу) — 30 мин.
4. Артистизм (артикуляция) — 30 мин.
5. Беседы, сказки, игры — 30 мин.
6. Шавасана — 5 мин.

##### *Второе занятие.*

1. Йога — 30–40 мин.
2. Рисование (аппликация) — 30 мин.
3. Танцы (кунг-фу) — 30 мин.
4. Пение (стихосложение) — 30 мин.
5. Беседы, сказки, игры — 30 мин.
6. Шавасана-5 мин.

## **6.11. Контроль за ходом усвоения материала**

Периодически необходимо проводить проверки с целью выяснить, насколько хорошо усваивается учебный материал.

Контрольные занятия помогают детям более осознанно подходить к процессу обучения.

Контрольные проверки могут проводиться в виде зачета, как в письменной (самостоятельная работа), так и в устной форме (через рассказ или показ), либо в виде опроса перед группой.

Домашние задания. Для лучшего усвоения материала время от времени необходимо давать несложные домашние задания по темам, с которыми ребенок сталкивается в жизни. Это могут быть письменные самостоятельные работы, направленные на осознание своих качеств, поступков, мотивов поведения.

- 1 Кто такой друг; кто такой враг — чем они отличаются?
  - 2 Почему я обижаюсь?
  - 3 Почему я не люблю, когда меня заставляют что-то делать?
  - 4 Почему мне нравится гулять?
  5. Почему люди бывают добрые и злые?
- И другие.

## **Заключение**

Дорогой читатель, авторы надеются, что наша книга Вас заинтересовала, не оставила



равнодушным, а также дополнила и углубила Ваши знания о детях. Ведь ребенок — это не ограненный алмаз, над которым надо долго и неустанно трудиться, чтобы он превратился в сверкающий разноцветными гранями бриллиант. С другой стороны, дети как губка впитывают в себя все, с чем сталкиваются на жизненном пути. И мы, взрослые, а в первую очередь, конечно, родители, являемся для них идеальными, непогрешимыми существами. Поэтому, прежде чем воспитывать из своего ребенка гармоничную личность, нам следует подготовить к этому себя.

Страница 128 из 134

Описанная в книге методика была разработана в 1991 г. и тогда же опробована. По ней можно заниматься как индивидуальна, например с собственным ребенком, так и в группах. Отмечено, что она открывает у ребенка богатый творческий потенциал, вырабатывает инициативность, повышает адаптивность к окружающему миру, учит естественности и спонтанности. А самое главное — ребенок чувствует должное внимание к себе, видит результаты своих усилий, отмечает преобразования, которые превращают его в личность.

## Приложение 1

### Кислотная и щелочная среда

Разделение пищи на кислую и щелочную было произведено йогами очень давно. К кислой относятся все животные продукты, многие зерновые, особенно очищенные, сушеные зернобобовые, творог, сыр. Щелочные продукты — овощи, фрукты, орехи (кроме арахиса), зелень, молоко, простокваша, йогурт и т. д.

В Европе на это впервые обратил внимание более ста лет назад немецкий ученый Р. Берг. Он доказал, что оптимальным для организма является поддержание щелочной внутренней среды, что в значительной мере достигается подбором соответствующих продуктов.

Йоги рекомендуют, чтобы в течение дня на одну часть кислой пищи приходилось не менее двух частей щелочной. Щелочная внутренняя среда свойственна здоровым людям и обеспечивает эффективную жизнедеятельность, снижает потребность в белках, дает силы и долголетие. Длительное закисление несет болезни и преждевременную дряхлость.

В табл. П1 приведены данные Н. Уокера и Р. Поупа, которые могут помочь оценить влияние продуктов на кислотно-щелочной баланс.

*Таблица П1. Продукты, окисляющие или ощелачивающие организм*

Продукты	Окисление	Ощелачивание
Абрикосы свежие	—	000
Абрикосы сушеные	—	0000
Яблоки свежие	—	00
Яблоки сушеные	—	00
Бананы спелые	—	00
Бананы зеленые	00	—
Виноград	—	00
Виноградный сок натуральный	—	00
Виноградный сок подслащенный	000	—
Сливы сушеные	—	000
Сливы маринованные	00	—
Персики	—	000
Вишни	—	00
Сок лимонный натуральный	—	000
Сок лимонный подслащенный	000	—
Сок апельсиновый натуральный	—	000
Арбузы	—	000

Продукты	Окисление	Щелачивание
Дини	—	000
Черноплодия	—	00
Изюм	—	00
Финики	—	00
Инжир сушеный	—	0000
Смородина	—	000
Клюква	—	0
Ягоды (всякие)	—	00 - 0000
Фрукты (почти все)	—	000
Фрукты, вареные с сахаром	0 - 000	—
Капуста	—	000
Цветная капуста	—	000
Сельдерей	—	0000
Стручки свежие	—	0000
Одуванчик (запечен)	—	000
Латук	—	0000
Лук	—	00
Пастернак	—	000
Зеленый горошек	—	00
Горох сухой	00	—
Редис	—	000
Перец	—	000
Помидоры свежие	—	0000
Свекла свежая	—	0000
Морковь	—	0000
Картофель с кожурой	—	000
Бобы свежие	—	000
Бобы сушеные	0	—
Бобы запеченные	000	—
Ячневая крупа	00	—
Ячмень	0	—
Крахмал	00	—
Овсяная крупа	—	000
Машины и кукурузные хлопья	00	—
Хлеб черный	0	—
Хлеб белый	00	—
Мука белая	00	—
Молоко цельное	—	000
Сыворотка молочная	—	000
Земляные орехи	00	—
Миндаль	—	00
Сыр твердый	00	—
Сыр мягкий	0	—

Продукты	Окисление	Щелачивание
Сливки	0	—
Яйца (в целом)	000	—
Яйца (белок)	0000	—
Говядина	0	—
Телятина	000	—
Печень говяжья	000	—
Цыплята	000	—
Дичь	0 - 0000	—
Баранина вареная	00	—
Баранина тушеная	0	—
Ветчина постная свежая	00	—
Бекон жирный	0	—
Бекон постный	00	—
Свинина нежирная	00	—
Сало свиное	—	0
Рыба (всякая)	00 - 000	—
Палтус	000	—
Раки	0000	—
Устрицы	0000	—
Мидии	000	—

Здесь 0 — слабое окисление или щелачивание; 00 — среднее; 000 — сильное; 0000 — очень сильное.

Щелачиванию внутренней среды способствуют катионы кислот — кальций, магний, калий, натрий. Кислотно-щелочное равновесие обычно смещают в «кислую» сторону свободные органические кислоты — лимонная, яблочная, уксусная и др. Закисление же вызывают анионы, содержащие фосфор, серу, хлор.

Щелочная среда в организме способствует здоровью, но это не означает, что нужно переходить на питание только щелочными продуктами. Существуют данные о том, что чрезмерное длительное щелачивание является одним из факторов, способствующих заболеванию раком. Поэтому по возможности лучше всего придерживаться рекомендуемого соотношения: на одну часть кислотной пищи должно приходиться не менее двух частей

щелочной.

## Приложение 2

### Тесты

**Тест «Несуществующее животное» (в интерпретации А. Э. Симановского).**

Этот рисуночный тест позволит вам провести диагностику интеллектуальных качеств ребенка 7–10 лет.

#### **Инструкция.**

Обратиться к ребенку: «Сейчас ты придумаешь животное, которое в природе не существует и которого ты не видел ни в книжках, ни в мультфильмах. Ты его нарисуешь, назовешь и все о нем расскажешь».

После того как ребенок нарисовал свое несуществующее животное, подробно описал его внешний вид (описание желательно записать!), придумал ему название, нужно спросить: «А теперь расскажи про его образ жизни. Как он живет? С кем он дружит? Что ему больше всего нравится? Оно чего-нибудь боится?» и т. п.

#### **Интерпретация.**

Способы изображения несуществующего животного характеризуют тип воображения, общий подход ребенка к творческой задаче. Выделяются три основных способа изображения (не считая «нулевого» уровня, когда ребенок рисует реальное животное — заяц, собака, крокодил, человек...):

а) новое существо собирается из деталей реальных животных (тело медведя, заячьи уши, птичий хвост...). Этот способ характерен для рационалистического подхода к творческой задаче;

б) по образу и подобию существующих животных создается целостный образ нового, несуществующего животного (хотя оно может отдаленно напоминать дракона, слонopotама или что-то еще). Этот тип изображения характерен для художественно-эмоционального подхода к творческой задаче;

в) при собственно творческом складе воображения создается абсолютно оригинальное существо. Такой способ изображения встречается при любом складе воображения — и рациональном, и художественном, если у человека есть реальные творческие возможности.

Разница между вторым и третьим способами конструирования состоит в том, что второй строится по стандартной схеме живого существа: голова с глазами, туловище, конечности (хвост, крылья). Поэтому оно всегда более или менее похоже на что-то существующее.

Для каждого способа изображения выделяются уровни, соотносимые с уровнями общеинтеллектуального развития. Для рационалистического способа изображения существенна степень отклонения от реального образца. (Если скомбинированы элементы пяти животных, это естественно, более сложное изобретение, чем собака с птичьим клювом.) Для определения уровня художественного способа изображения выразительным критерием является степень своеобразия: несуществующее животное всегда что-то напоминает, и чем больше оно похоже на что-то существующее (в природе или в культуре), тем ниже уровень исполнения. Уровень собственно творческого изображения определяет степень естественности. Если изображение слишком вычурно, то речь идет не столько об оригинальности, сколько об оригинальничании: не о подлинных возможностях творчества, а о стремлении произвести впечатление.

Страница 129 из 134

Подчеркнутая человекообразность или роботообразность фигуры несуществующего животного рассматривается как проявление неудовлетворенной потребности в общении. У подростков это явление почти нормальное: им положено иметь настолько высокую

потребность в общении, что она почти никогда не бывает удовлетворена.

Описание образа жизни несуществующего животного дает дополнительную информацию об интеллектуальном развитии ребенка. Так, все названные органы должны для чего-то служить. Разумеется, если орган особенно значим, то о сверхнагрузочной сфере ребенок скорее всего умолчит. Но такое нарочитое умолчание, уход от описания того, что явно изображено, — показатель очень выразительный и, разумеется, не свидетельствующий о каких-либо нарушениях логики. Так, если о нарисованных рогах ничего не сказано, то ребенок скорее всего боится агрессии.

Ориентированность ребенка в реальности проявляется в том, хватает ли у изобретенного им существа всего, что необходимо для жизни; не забывает ли ребенок в рассказе об образе жизни животного о самых главных жизненных функциях, прежде всего — о питании (о дыхании младшие школьники задумываются редко, о размножении тоже еще не обязаны заботиться).

#### **Тест «Моя семья» (в интерпретации В. К. Лосевой, в изложении Н. Л. Кряжевой).**

Этот рисуночный тест можно проводить с детьми старше 5 лет. Основан этот тест на осознании того, что дети по-своему оценивают поведение родителей, взаимоотношения в семье и свое место в ней. Для многих родителей результаты этого теста могут оказаться весьма неожиданными, ибо взрослые и дети по-разному оценивают одно и то же.

##### **Инструкция.**

Ребенку дают стандартный лист бумаги, набор цветных карандашей (простой карандаш лучше не давать) и просят: «Нарисуй, пожалуйста, свою семью». Недоуменные вопросы: «А кого это?», «А что это такое?», «Я не хочу» — говорят о том, что у ребенка еще не сформировалось понятие «семья», либо о наличии тревожности, связанной с семейными отношениями. В таких случаях можно попросить ребенка нарисовать семью зверушек.

Учитывайте следующие моменты:

- Отследите обычное настроение ребенка. Не следует давать это задание после семейных конфликтов, ссор, встрясок. Иначе вы получите ситуативный рисунок, соответствующий восприятию только в данный момент.
- Не стойте над ребенком во время выполнения задания. Информативно такой рисунок будет искажен вашим контролем. Лучше, если вы попросите провести этот тест кого-то из своих хороших знакомых.
- Не обсуждайте полученные результаты при ребенке — это тест для вас, для ваших раздумий и лучшего понимания эмоциональных проблем вашего ребенка.
- В ходе рисования обязательно отслеживайте порядок изображения персонажей и предметов (важно, кого он начал рисовать первым, последним, а не только то, как это выглядит на рисунке).

##### **Правила интерпретации.**

###### *Правило 1.*

В рисунке не может быть ничего случайного. Ведь ребенок рисует не предметы с натуры, а выражает свои эмоции и переживания по поводу близких ему людей и значимых предметов. Оговорки типа: «А брата я просто забыл нарисовать» или «Сестра у меня не получилась» должны потерять для вас значение.

Если кто-то из членов семьи на рисунке отсутствует, это может означать:

1. Наличие бессознательных негативных чувств к этому человеку, которые ребенок, однако, воспринимает как запретные. Например, сильная ревность к младшему брату или сестре. Ребенок как бы рассуждает: «Я должен любить брата, а он меня раздражает, и это плохо. Поэтому вообще ничего не нарисую».
2. Полное отсутствие эмоционального контакта с забытым на рисунке человеком. Этого человека как бы просто нет в эмоциональном ми ре ребенка.

###### *Правило 2.*

Если на рисунке отсутствует сам автор, то вы можете строить гипотезы в двух направлениях:

1. Либо это трудности самовыражения в отношениях с близкими: «Меня здесь не замечают», «Мне трудно найти свое место».

2. Либо: «Я и не стремлюсь найти здесь свое место или способ выражения», «Мне и без них неплохо».

#### *Правило 3.*

Размер изображенного персонажа или предмета выражает его субъективную значимость для ребенка, т. е. какое место отношения с этим персонажем или предметом занимают в данный момент в душе ребенка.

Например, если на рисунке кошка или бабушка больше по линейным размерам мамы с папой, то значит, сейчас отношения с родителями стоят для ребенка на втором плане.

#### *Правило 4.*

После того как ребенок закончит рисунок обязательно спросите его, «кто есть кто» на рисунке, даже если вам кажется, что вы и так все поняли. Это необходимо, так как даже если число персонажей равно числу членов семьи, кто-то из реальных членов семьи может отсутствовать, а вместо него может быть другой, вымышленный персонаж, например Дед Мороз или Фея.

#### *Правило 5.*

Вымышленные персонажи символизируют собой неудовлетворенные потребности ребенка, он удовлетворяет их в своей фантазии, в воображаемых отношениях.

Если вы встретились с таким персонажем, то подробно расспросите у ребенка о нем — так вы узнаете, чего ребенку не хватает в жизни. Конечно, это не означает, что вы окажетесь в состоянии немедленно добавить ребенку недостающее и что в неудовлетворенности его желаний виноваты именно вы. Например, образ феи может символизировать типично детскую потребность в беспрепятственном, непрерывном, волшебном удовлетворении всех возникающих у него потребностей.

Страница 130 из 134

Невозможность такого удовлетворения ребенку еще предстоит для себя принять, чтобы научиться полагаться на собственные силы.

#### *Правило 6.*

Внимательно рассмотрите, кто на листке расположен выше, а кто — ниже. Наиболее высоко на рисунке расположен персонаж, обладающий, по мнению ребенка, наибольшей властью в семье, хотя он может быть и самым маленьким по линейному размеру.

Ниже всех расположен тот, чья власть в семье минимальна.

Например, если на листе выше всех изображен телевизор или шестимесячная сестра, значит, в сознании ребенка именно они «управляют» остальными членами семьи.

#### *Правило 7.*

Расстояние между персонажами (линейная дистанция) однозначно связано с дистанцией психологической. Иными словами, кто ребенку в психологическом отношении ближе всех, того он и изобразит ближе к себе. То же относится и к другим персонажам: кого ребенок воспринимает как близких между собой, тех он нарисует рядом друг с другом.

#### *Правило 8.*

Если ребенок рисует себя очень маленьким в пространстве листа, то у него в данный момент низкая самооценка.

#### *Правило 9.*

Персонажи, непосредственно соприкасающиеся друг с другом на рисунке, например руками, пребывают в столь же тесном психологическом контакте. Персонажи, не соприкасающиеся друг с другом, таким контактом, по мнению ребенка, не обладают.

#### *Правило 10.*

Персонаж или предмет, вызывающий у автора рисунка наибольшую тревожность, изображается либо усиленным нажимом карандаша, либо сильно заштрихован, либо его

контур обведен несколько раз. Но бывает и так, что такой персонаж обведен очень тоненькой дрожащей линией. Ребенок как бы не решается его изобразить.

Рекомендуем вам использовать для рисования карандаши (так лучше виден нажим), бумагу без линеек и клеток. Правила интерпретации детских рисунков распространяются и на рисунки взрослых.

#### *Правило 11.*

Голова — важная и самая ценная часть тела. Ум, смелость — в голове. Самым умным членом своей семьи ребенок считает того человека, кого он наделил самой большой головой. Глаза — не только для рассматривания окружающего, глаза, с точки зрения ребенка, даны для того, чтобы ими плакать. Плач — это первый естественный способ выражения эмоций ребенка. Поэтому глаза — орган выражения печали и просьбы об эмоциональной поддержке.

Персонажи с большими расширенными глазами воспринимаются ребенком как тревожные, беспокойные, желающие, чтобы им помогли.

#### *Правило 12.*

Уши — «орган» восприятия критики и любого мнения другого человека о себе.

Персонажи с самыми большими ушами должны больше всех слушаться окружающих. Персонаж, изображенный вообще без ушей, никого не слушает, игнорирует все, что о нем говорят.

#### *Правило 13.*

Зачем человеку рот? Чтобы есть и говорить? И только? Еще для того, чтобы выражать агрессию: кричать, кусаться, ругаться, обижаться. Поэтому рот — это еще и «орган» нападения.

Персонаж с большим или заштрихованным ртом воспринимается как источник угрозы (необязательно только через крик). Если рта либо вообще нет, либо он изображен точечкой или черточкой — это значит, что он скрывает свои чувства, не может словами их выразить или влиять на других.

#### *Правило 14.*

Шея — символизирует способность к рациональному самоконтролю головы над чувствами. Тот персонаж, у которого она есть, способен управлять своими чувствами.

Если на рисунке у ребенка отсутствует шея, то ему кажется, что взрослые требуют от него большей способности держать себя в руках, сдерживать эмоции. А вот у взрослых персонажей шея чаще всего есть — им можно не сдерживать себя, они могут делать, что хотят, они, по мнению ребенка, уже воспитанны.

Думающий так ребенок хочет поскорее повзрослеть, для него характерны необузданные поступки именно тогда, когда он решит, что уже стал взрослым (кризисные периоды).

#### *Правило 15.*

Функция рук — цепляться, присоединяться, взаимодействовать с окружающими людьми и предметами, т. е. быть способным что-то делать, менять.

Чем больше пальцев на руках, тем больше ребенок ощущает способность персонажа быть сильным, могущим что-либо сделать (если на левой руке — в сфере общения с близкими, в семье, если на правой — в мире за пределами семьи, в детском саду, дворе, школе и др.); если пальцев меньше, то ребенок ощущает внутреннюю слабость, неспособность действовать.

Чем более значительным и могущественным ребенок воспринимает персонаж, тем больше у него руки.

#### *Правило 16.*

Ноги — для ходьбы, передвижений в расширяющемся жизненном пространстве, они для опоры в реальности и для свободы передвижений. Чем больше площадь опоры у ног, тем тверже и уверенней персонаж стоит на земле.

Правая нога символизирует опору во в семейной реальности, а левая — в мире близких эмоциональных контактов.

Ноги «повисшие в воздухе», по мнению ребенка, не имеют самостоятельной опоры в жизни. Если персонажи изображены в один ряд, то мысленно проведите горизонтальную

линию по самой нижней точке ног. И вы увидите у кого опора тверже.

#### *Правило 17.*

Страница 131 из 134

Солнце на рисунке — символ защиты и тепла, источник энергии. Люди и предметы между ребенком и Солнцем — это то, что мешает ему ощущать себя защищенным, пользоваться энергией и теплом.

Изображение большого числа мелких предметов — фиксация на правилах, порядке, склонность к сдерживанию в себе эмоций. Изображение большого числа закрытых деталей (шкафы, пуговицы, окна) символизирует для ребенка запреты, тайны, до которых он не допускается.

Правил, приведенных известным психологом В. К. Лосевой, которые рекомендуются для интерпретаций рисунка семьи, достаточно для того, чтобы вы могли открыть для себя неожиданные стороны жизни вашей семьи, замечаемые вашим ребенком.

#### **Тест-игра «Изобретатель» (по Л. Ю. Субботиной).**

Этот тест наряду с фантазией активизирует мышление. Его охотно выполняют и младшие школьники, и подростки.

Ребенку предлагают несколько задач, результатом которых должно явиться изобретение. На работу дается 15 мин. За это время ребенок должен нарисовать свое изобретение по каждой задаче.

Задачи:

1. Придумайте несуществующий прибор, необходимый в домашнем хозяйстве.
2. Придумайте несуществующее животное и назовите его несуществующим именем.
3. Предложите, что нужно сделать, чтобы все люди были счастливы.

Затем пусть ребенок заполнит анкету изобретателя. За младших школьников ответы проставляют родители, подростки оценивают себя сами.

Анкета изобретателя:

1. Считаешь ли ты себя эрудитом?
2. Часто ли тебе в голову приходят новые идеи?
3. Нравится ли тебе монотонная работа?
4. Любишь ли ты решать загадки и головоломки?
5. Настойчив ли ты в достижении цели?
6. Ты любишь заниматься чем-то одним?
7. Тебе приходят в голову необычные идеи?
8. Можешь ли ты назвать себя изобретателем?
9. Нравится ли тебе узнавать новое?
10. Ты любишь заранее просматривать новый учебник?
11. Часто ли ты можешь решить новую задачу, с которой не справились большинство твоих одноклассников?

Если вы согласны с каким-то утверждением в анкете, то ставите 1 балл, если не согласны, — то 0. Подсчитайте общую сумму полученных баллов. Этот суммарный результат в некоторой степени характеризует способность вашего ребенка к творчеству и изобретательству.

#### **Тест «Обобщение понятий» (в интерпретации Л. Ю. Субботиной).**

Данный тест широко распространен в психологии и используется для определения способности человека замечать ассоциативные связи и строить обобщения. Предлагаемый

ниже вариант теста рассчитан на подростков с 11 лет и старше (тот же тест можно предложить и младшим школьникам, но вместо словесного варианта использовать картинки).

Предложите ребенку следующую инструкцию: «В каждой строке по пять слов, четыре из которых можно объединить в одну группу и дать ей название, а одно слово к этой группе не относится. Его нужно найти и исключить».

Материал для работы:

- 1 стол, стул, кровать, пол, шкаф.
- 2 Молоко, сливки, сало, сметана, сыр.
3. Ботинки, сапоги, шнурки, валенки, тапочки.
4. Молоток, клещи, пила, гвоздь, топор.
5. Сладкий, горячий, горький, кислый, соленый.
6. Береза, сосна, дерево, дуб, ель.
7. Самолет, телега, человек, корабль, велосипед.
8. Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр.
9. Сантиметр, метр, килограмм, километр, миллиметр.
- 10..Токарь, учитель, врач, книга, космонавт.
11. Глубокий, высокий, светлый, низкий, мелкий.
12. Дом, мечта, машина, корова, дерево.
13. Скоро, быстро, постепенно, торопливо, поспешно.
14. Неудача, волнение, поражение, провал, крах.
15. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать.
16. Успех, неудача, удача, выигрыш, спокойствие.
17. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.
18. Футбол, волейбол, хоккей, плавание, баскетбол.
19. Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.
20. Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, чернила.

Шкала для оценки полученных ответов.

- Ребенок правильно и самостоятельно называет родовое понятие: для выделения лишнего слова; для объединения в одну группу слов — 5 баллов.

- Ребенок называет родовое понятие неправильно, но потом сам исправляет ошибку: для обозначения лишнего слова, для обозначения слов, объединенных в одну группу — 4 балла.

- Ребенок самостоятельно дает описательную характеристику родового понятия для обозначения: лишнего слова; объединяемых в одну группу слов — 2,5 балла.

- Ребенок дает описательную характеристику родового понятия с помощью взрослого для обозначения: лишнего слова; объединяемых в одну группу слов — 1 балл.

- Ребенок не может определить родовое понятие и не умеет использовать помощь для обозначения: лишнего слова; объединяемых в одну группу слов — 0 баллов.

Если ребенок не может выполнить предлагаемые задания, то это говорит о необходимости проведения с ним специальных занятий на развитие мыслительного обобщения, ассоциаций, творческого воображения.

Если ребенок объединяет слова не по родовым, а по ситуационным критериям (т. е. придумывает ситуацию, в которой как-то участвуют все предметы), то это показатель конкретного мышления, неумения строить обобщение по существенным признакам.

Страница 132 из 134

**Ключ к тесту:**

1. Пол. 2. Сало. 3. Шнурки. 4. Гвоздь. 5. Горячий. 6. Дерево. 7. Человек. 8. Иванов. 9. Килограмм. 10. Книга. 11. Светлый. 12. Мечта, 13. Постепенно. 14. Волнение. 15. Понимать. 16. Спокойствие. 17. Злой. 18. Плавание. 19. Землетрясение. 20. Чернила.



### **Тест «Автопортрет» (в интерпретации Е. С. Романовой и О. Ф. Потемкиной).**

Этот тест широко используется психологами и имеет сложную систему обработки и интерпретации. Здесь приводится вариант этого теста, который может быть использован для тестирования детей младшего школьного возраста.

Данный тест позволяет выявить представления человека о себе, своей внешности, личности, отношениях.

Дайте ребенку карандаш и один лист белой бумаги. Скажите ему: «Нарисуй свой портрет». Проанализируйте полученный рисунок, используя следующие комментарии.

**Эстетическое изображение.** Ребенок явно имеет художественный способности. Этот тест очень показателен для выявления будущих художников. На таких рисунках легкость и лаконичность линий сочетается с большой выразительностью изображения.

**Схематическое изображение.** Лицо в профиль или анфас прорисовывается схемой. Такое изображение характеризует интеллектуальную направленность личности. Это мыслители с тенденцией к постоянному обобщению поступающей информации.

**Реалистическое изображение.** Рисунок насыщен тщательными подробностями. Прорисовано лицо, волосы, одежда и т. п. Это характеризует педантичного человека, склонного к детализации. Это мыслительный аналитик.

**Метафорическое изображение.** Ребенок изображает себя в виде предмета, животного, литературного персонажа. Такое изображение выполняют художественные личности. Они обладают развитой фантазией, воображением, творческими способностями и чувством юмора.

### **Тест «Выведение следствий» (по Л. Ю. Субботиной).**

Этот тест используется для исследования как воображения, так и словесно-логического мышления. Умение правильно формулировать посылки и выводить следствия является очень важным для успешной учебы. Этот тест используется как для младших школьников, так и для подростков.

Предлагается ряд вопросов, начинающихся со слов «Что произойдёт?» Задача ребенка дать как можно более полные и оригинальные ответы на поставленные вопросы.

Список примерных вопросов:

- «Что произойдет, если дождь будет лить не переставая?»
- «Что произойдет, если все животные начнут говорить человеческим голосом?»
- «Что произойдет, если все горы вдруг превратятся в сахарные?»
- «Что произойдет, если у тебя вырастут крылья?»
- «Что произойдет, если солнце не зайдет за горизонт?»
- «Что произойдет, если оживут все сказочные герои?»
- «Что произойдет, если люди смогут читать мысли друг друга?»

Чем более подробно и детально отвечает ребенок на вопрос, тем ярче у него развиты образность и «творческая» воображения. Для оценки результатов используйте фактор времени. Сколько времени потребовалось ребенку, чтобы сформулировать ответ на вопрос?

5 мин — 1 балл. 4 мин — 2 балла. 3 мин — 3 балла. 2 мин — 4 балла. 1 мин — 5 баллов.

Насколько активизировано воображение:

- Оригинальный подробный ответ с элементами юмора — 5 баллов.
- Необычный ответ с элементами фантазии — 4 балла.
- Банальный ответ («Ничего не будет», «Такого не бывает» и т. п.) — 2 балла.
- Ответ не по существу или встречным вопросом — 1 балл.

Максимальное число баллов — 10. Чем меньше баллов наберет ребенок, тем больше он нуждается в специальных занятиях по развитию воображения и творческого мышления.

### Тест «Диагностика памяти» (по Л. Ф. Тихомировой),

Слуховая память. Объем слуховой памяти ребенка 7–10 лет можно определить с помощью методики десяти слов.

Ребенку зачитывается 10 слов: дирижабль, лапа, яблоко, гроза, утка, обруч, мельница, попугай, листок, карандаш.

После этого ребенок должен воспроизвести те слова, которые он запомнил. Нормальным считается, если ребенок сумел вспомнить 6 слов.

Смысловая память. Для диагностики смысловой памяти можно использовать следующую методику: медленно зачитывают 10 пар слов, между которыми существует смысловая связь. Затем через небольшой интервал времени зачитывают лишь первые слова из каждой пары. Ребенок в это время должен припоминать вторые слова. Затем его просят записать на листке бумаги те пары слов, которые он запомнил.

Можно использовать следующие пары слов:

шум — вода  
мост — река  
лес — медведь  
дичь — выстрел  
час — время  
стол — обед  
рубль — копейка  
дуб — желудь  
рой — пчела  
гвоздь — доска

### Оценка результатов.

Следует подсчитать, какое число пар слов воспроизведено правильно. Если правильно воспроизведено 6 пар из 10, то можно делать вывод о том, что смысловая память развита удовлетворительно.

Зрительная память. Ребенку предлагают зрительно воспринять слова, написанные в столбик на листке бумаги:

крыса  
после  
коса  
море  
сказка  
камень  
кора  
сарай  
звонок  
кустарник

Затем ребенка просят записать те слова, которые он запомнил. 6 воспроизведенных слов свидетельствуют об удовлетворительном развитии зрительной памяти.

# Список литературы

1. Агаджанян Н. А., Катков А. О. Резервы нашего организма — М.: Знание, 1990.
2. Акимов И., Клименко В. О природе таланта. «О мальчике, который умел летать, или Путь к свободе». — М.: Студенческий меридиан, 1994.
3. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц. — Кишинев: Картя молдованяскэ, 1973.
5. Ар Эддар. Трактат о питании. — М.: Гумус, 1993.
6. Бениаминова М. В. Воспитание детей: Учебник. — М.: Медицина, 1991.
7. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Пер. с. англ. — Минск: ПРАМЕБ, 1992.
8. Богуславская З. М., Смирнова Е. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1991.
9. Браслет женшенья / Сост. Романовский Л. В. — Харьков: Изд-во «Основа» при Харьков. ун-те, 1992.
10. Васильев Э. В. Способ жизни в эру Водолея, — М.: Гумус, 1995.
11. Вельхвер Е. С. и др. Локаторы здоровья. — М, Молодая гвардия, 1986.
12. Восток-Запад. Исследования. Переводы. Публикации. — М.: Наука, 1988.
13. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1991.
14. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. — СПб.: СОЮЗ, 1997.
15. Галицкий А. В. Баня парит — здоровье дарит. — М.: Панорама, 1991.
16. Грановская Р. М., Березная И. Я. Интуиция и искусственный интеллект. — Л.: Изд-во Ленинград, ун-та. 1991.
17. Гуру Ар Сантэм. Йога — способ жизни на Земле. — Харьков, 1995.
18. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка Минск: Полымя, 1982.
19. Для всех и для каждого: Справочник / Сост. В. П. Черников—Харьков: Изд-во «Харьков», 1993.
20. Залесский М. З. Можно ли подрасти. — М.: Знание, 1987.
21. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. — СПб.: Наука, 1991.
22. Зернов Н. Г., Ковригин А. Е. Особенности развития и гигиена дошкольника. — М.: Знание, 1987.
23. Ильин А. М., Ильина Л. Л. Букварь XXI века, или Как научить детей читать, считать, думать. — СПб: ТЦ «Северо-Запад», 1992.
24. Карлгрен Ф. Воспитание к Свободе / Пер. с нем. — М.: Москов. центр вальдорфской педагогики, 1992.
25. Князева М. Л. Ключ к самосозиданию. — М.: Молодая гвардия, 1990.
26. Козин О. П. Психическая культура и здоровье. — К.: Об-во «Знание», 1990.
27. Козлов Н. И. Философские сказки для обдумывающих житье. — Дубна: Феникс; М.: Ребус, 1994.
28. Коростелев Н. В. Слагаемые здоровья. — М.: Знание, 1990.
29. Короткое И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1987.
30. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.
31. Кэмпбел Р. Как на самом деле любить детей. — М.
32. Лаврентьева Г. П. Культура общения дошкольников. — К.: Рад. шк., 1988.
33. Леви В. Л. Везет же людям... (психология здоровья). — М.: Физкультура и спорт, 1988.
34. Леви В. Л. Нестандартный ребенок, — М.: ЦПП, 1992.
35. Лисицын Ю. П. и др. Когда привычка приводит к болезни / Ю. П. Лисицын, О. С. Радбиль, Ю. М. Комаров. — М.: Знание, 1986.

36. Литвак М. Е. Психологическое айкидо. — Ростов-на-Дону: Изд-во Ростов, лед. ин-та, 1992.
37. Лупан С. Поверь в свое дитя / Пер. с франц. Е. И. Дюшен, Н. Л. Сусливич, З. Б. Ческис. — М.: Эллис Лак, 1993.
38. Мудрость народная. Жизнь человеческая в русском фольклоре — М.: Худ. лит. 1991.
39. Никитин В. П. Первые уроки естественного воспитания, или Детство без болезней. — СПб.: Нева-Ладога-Онега, 1991.
40. Никитин В. П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. — М.: Просвещение, 1991.
41. Николаев Ю. С., Нилов Е. И. Простые и полезные истины. — М.: физкультура и спорт, 1985.
42. Одаренные дети / Пер. с англ.; Общ. ред. Г. В. Бурменской и В. М. Слущкого. — М. Прогресс, 1991.
43. От прибаутки до былины: (Русский фольклор). — М.: Худ. лит., 1991.
44. Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо и др. От 0 до 3 — М.: Медицина, 1991.
45. Пономорев С. А. Для самых маленьких. — М.: Знание, 1988.
46. Популярная психология / Сост. В. В. Мироненко. — М.: Просвещение.
47. Популярно о питании / Под. ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка — К.: Здоровье, 1989.
48. Прозоров Г. С. Детские капризы — М.: Учпедгиз, 1959.
49. Решетняк В. В., Цигура И. В. Травник. — Харьков: Прапор, 1992.
50. Симановский А. Э. Развитие творческого мышления детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.
51. Скурихин И. М., Шатерников В. А. Как правильно питаться, — М.: ВО «Агропромиздат», 1987.
52. Сонькин В. Д. Растем сильными и выносливыми. — М.: Знание, 1987.
53. Субботина Я. О. Развитие воображения у детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.
54. Субботский Е. В. Ребенок открывает мир: Кн. для воспитателя дет. сада. — М.: Просвещение, 1991.
55. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. — Киев: Рад. шк., 1969.
56. Тарнавский Ю. Б. Искусство быть здоровым (О психогигиене). — М.: Знание, 1986.
57. Тихомирова Л. Ф. Развитие познавательных способностей у детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.
58. Торредема А. Ошибки родителей / Пер. с итал. — М.: Прогресс, 1993.
59. Хочу быть здоровым: Справ. изд. / П. Г. Отрощенко, В. О. Мовчанюк, И. И. Никберг и др. — К.: Лыбидь, 1991.
60. Чего на свете не бывает?: Занимательные игры для детей от 3 до 6 лет. — М.: Просвещение, 1991.

Страница 134 из 134