

*Сорока Любовь Вячеславовна
педагог-психолог
МБДОУ д/с №15 «Снегирек»
МО г. Саяногорск*

Семейная Мягкая Школа, как метод телесно-ориентированной терапии в работе с детьми с ОВЗ

История

Мягкая Школа относительно молода. Ей лишь 20 лет, но истоки ее лежат в вековых воинских традициях. В работе предпочтение всегда отдавалось мягким стилям восточных и русских единоборств. Автора МШ, Алексея Сидорова, всегда больше интересовало внутреннее состояние человека, какие процессы происходят в нем, и как можно через эти занятия измениться. Начинал Алексей, как и многие, с "корыта" (каратэ) в 1979 году. Тогда это было единственной возможностью заглянуть в мир с иной философией. В это время появилась возможность познакомиться и с художественной классической литературой с Востока. Потом каратэ запретили, школы закрылись. Алексей стал заниматься один, в лесу. Иногда посещал "подпольные" занятия. Вскоре к нему примкнули последователи. Алексей старался систематизировать всю информацию о разных техниках боевых искусств, стал анализировать, что-то записывать. Параллельно занимался пантомимой. Хорошая пантомима - очень внутренняя вещь... На определенном этапе развития жизнь привела учителя - Валерия Мартынова, который познакомил Алексея с вьетнамской борьбой "винчюн", ее "мягким" направлением. Большое влияние оказала встреча с последователями "русского стиля". Дальше опыт занятий расширился за счет занятий с детьми - сиротами, инвалидами, пожилыми, беременными, младенцами и подростками, преподавателями физкультуры и методистами в школах и детских садах, студентами и преподавателями МПГУ им. Ленина, и со многими обыкновенными и не очень людьми. В работе с разными категориями занимающихся стояли разные цели, и, в результате, МШ на данный момент очень многолика. Но цель одна - помочь человеку раскрыть себя, избавившись от лишнего, ненужного груза комплексов и зажимов. А средство одно - упражнения. Очень разнообразные, но интересные и сложные одновременно. Многие люди, наткнувшись на первую же трудность, "убегают в кусты", но, поняв, что сложности идут изнутри себя самого, но от этого можно избавиться, продолжают заниматься.

"Если ты плывешь по каменистой реке и пытаешься сопротивляться течению, тебя разорвет о камни. Если ты расслабился и отдался воде, то, поскольку тело гибкое, вода его колышет, и турбулентные потоки над камнями помогают избежать столкновений. Так и в жизни: тебя не удовлетворяет реальность - пытаешься ее сломать. Чем лучше человек, тем скорее приходит к тому, что ломать ничего не надо. С реальностью бороться бесполезно. В самой ситуации заложено ее решение" (газета "Путь к себе" №10, 1997г.).

Что такое Мягкая Школа?

В психотерапии существует много гуманистических методов. В них упор делается на положительные эмоции, игры, на радость и счастье. И все довольны. Но в реальной жизни не все так, как хотелось бы. Немало в ней стрессов и проблем. И когда ребенок начинает с ними сталкиваться, то традиционные методы здесь – слабые помощники. Не верите? Вспомните такие мощные институты, как советская армия или тюрьма.

Если ребенка оберегать от трудностей, то при встрече с темными сторонами ему придется не сладко. А их не избежать. Человек может сломаться. Иногда безвозвратно. Это основная задача – как помочь ребенку стать адекватным современной жизни, не травмируя его - с одной стороны, и эффективно - с другой. А что это значит? Это значит помочь ребенку стать сильной, психически гибкой и самостоятельной личностью. Однако, эта проблема не является новой для человечества в целом, и есть область, где преодоление препятствий стало нормой – это Воинское Искусство, или, другими словами, деятельность в особых условиях.

МШ в своем полном варианте и есть одна из систем воинского искусства, но ряд ее фундаментальных подходов стало возможным использовать в психотерапевтической практике. В частности, все разделы, связанные с воспитанием умения преодолевать препятствия.

Как работает МШ? Очень просто. Это ситуативный подход. В процессе занятий создаются проблемные ситуации, которые человек должен преодолеть. Невозможно научить плавать на суше. Невозможно научить быть успешным в этом мире конфликтов без реальной практики конфликтов.

МШ использует телесно-ориентированный подход, как самый демократичный и доступный. Именно при использовании этого невербального метода стало возможным работать с маленькими детьми, инвалидами, умственно-отсталыми. Человек не заучивает никаких движений, а погружается в поток взаимодействия с другими людьми, в результате которого на физическом уровне возникает сложная ситуация, которую он может пройти, только лишь преодолев какой-либо зажим в теле.

Работа в МШ происходит с динамическими зажимами, которые невозможно обнаружить при обычной пальпации или снять массажными методами либо с помощью пассивного расслабления. Динамические зажимы проявляются в действиях, когда человек должен реагировать движением на какое-нибудь воздействие.

В МШ существует всего несколько базовых упражнений: акробатика, выползание, толкание, выкручивание и прилипание. Они постепенно усложняются и имеют множество комбинаций. Все упражнения преобразованы и адаптированы из реальных боевых упражнений. При этом максимальный акцент сделан на безопасность и доступность выполнения.

МШ легка в освоении и не требует большого объема специальных знаний. За достаточно короткое время ее осваивают и эффективно используют как зрелые профессионалы, так и начинающие специалисты.

Методы Школы

МШ имеет различные аспекты применения, от воинских прикладных задач, которые решаются Сидоровым Алексеем, создателем МШ, до направлений психотерапии, реабилитации и развития Личности.

Существует множество методик телесно - ориентированной помощи. Но, в отличие от МШ, которая работает с динамическими зажимами, они направлены лишь на статическое расслабление. Медитации, где человек полностью неподвижен, различные упражнения, в которых человек пытается расслабиться через боль и напряжение небольших групп мышц. Используя эти методики, человек может достичь достаточно глубокой релаксации, и даже куда-нибудь улететь. Но вот упражнение закончилось, человек встал и.. опять напрягся. А все проблемы опять вернулись к любимому хозяину. Попав в сложную, непривычную или даже просто в новую для него ситуацию, человек зажимается еще больше. Его страхи от этого продолжают разрастаться, как та Золотая Мушка из суфийской сказки. Эта мушка сначала была очень маленькой. Каждый день она прилетала к одному умному и начитанному человеку и пила у него из чашки по капельке сладкий шербет. У человека того хватило мудрости лишь на то, чтобы пытаться отогнать ее. Но Мушка продолжала прилетать. И, в конце концов, она выросла до чудовищных размеров и задавила его.

А ведь всего то лишь, надо научиться не бояться трудностей, чтобы, встретив проблему, спокойно, без суеты оценить обстановку и действовать адекватно ей, "мягко обтекая" острые углы. Это обязательно произойдет, если человек творческий и расслаблен. Таким он становится, научившись расслабляться в действии. На занятиях Мягкой Школы именно этому и обучаются. Высвобождается огромное количество энергии, ранее съедаемое нашими Золотыми Мушками. Поэтому расслабленный человек может позволить себе такую роскошь, как наслаждение жизнью и реализация своих возможностей и желаний. И не наживать себе новых зажимов, которые, по мнению Вильгельма Райха, основателя ориентированной на тело психотерапии, являются "нереализованными желаниями".

На первом этапе главная задача, встающая перед занимающимися Мягкой Школой - расслабление. Но уже через какое-то время он понимает, что этого мало. Должен быть "внутренний стержень". Каким он должен быть - человек начинает постепенно понимать сам, и каждый находит свой образ для этого стержня. Человек должен стремиться быть как струя воды. Она мягкая, но мощная, и сдвинуть ее невозможно. Главный критерий правильности движения - удобство и легкость, при которых тело доставляет меньше забот, и уходит суета и болезненные вопросы повседневной жизни.

Это похоже на обучение плаванию: бросили на глубину, и плыви, как можешь. Но не совсем так. Человеку, приходящему на занятие, сначала показывают, как он вообще может двигаться. Его мягко и нежно разминают, показывают различные степени свободы. Каждое занятие начинается с разогрева и растяжки мышц, разминки суставов, обучению падениям. И лишь постепенно человека начинают проводить через ситуации, сложность которых растет от занятия к занятию. Сразу "в воду" никто не кидает, потому что может возникнуть страх, и занимающийся зажмет еще больше. У инструктора МШ

чувствительность высокой степени. Он создает для каждого человека ситуацию именно такой степени сложности, чтобы он смог ее преодолеть, приложив усилия, это и ведет к раскрепощению. Один из главных принципов системы МШ это умение не мешать тому, что есть наша сущность, реализовывать и освобождать Себя.

Все упражнения в Мягкой Школе построены на ситуативном подходе: создается ситуация, посильная для конкретного человека, и чтобы преодолеть ее, приходится все время импровизировать. Человеку помогают учиться не упражнениям, а способам создания собственных средств выхода из трудных положений. Когда это умение в результате тренировок становится бессознательным, его можно применять в любой своей деятельности. И приходит понимание, что ограничений нет. Иногда человеку кажется, что из этого захвата он не выйдет. Но так думает лишь его мозг. А телу-то неудобно, и оно начинает искать, и находит зачастую совершенно неожиданный выход, а ум лишь удивляется результатам.

В МШ нет какого-то определенного набора движений, которые надо заучивать. Все участники группы в ходе занятий разбиваются на пары, тройки. Задача состоит в том, чтобы партнеры, взаимодействуя, были поставлены в такую ситуацию, в которой им неудобно, из которой хочется выйти. Они начинают двигаться, им мешают их собственные зажимы. Человек находит выход, лишь тогда, если он преодолел себя. Ситуации от простейших постепенно усложняются, и человек все больше открывает свои возможности, спрятанные под панцирем физических зажимов, тем самым освобождаясь от проблем психологических.

Существуют различные формы занятий: большие и маленькие группы. Группы с различными возрастными - от младенцев с мамами до пожилых людей, от здоровой молодежи до инвалидов, которые занимаются в основном вместе, что дает дополнительный толчок в развитии всех участников занятий. Упражнения выполняются в основном в группах из 2-х и более человек. Выясняется, что далеко не все люди могут вести диалог с партнером, свободно и открыто, без агрессии и претензий взаимодействовать с другими людьми. На занятиях МШ этому учатся легко и незаметно.

Заниматься Мягкой Школой может любой человек, если у него есть желание развиваться, и он согласен пожертвовать ради этого собственной ленью. Но предпочтения все-таки есть. Например, мы больше приветствуем, когда родители занимаются вместе с детьми, потому что благодаря занятиям налаживается зачастую сильно ослабленная внутренняя связь между ними. Стремимся, чтобы группы были отчасти смешанные по возрасту и по здоровью.

"Разум призывает нас напрягаться и сопротивляться, проявлять агрессию, а вера дает нам силы расслабиться и довериться потоку событий в надежде на разрешение конфликта самым неожиданным и чудесным образом. Преодолеть в себе агрессию и желание самоутвердиться, заменить это искренней Любовью и желанием помочь себе и другим - Подвиг всех, кто изучает это искусство".

Библиографический список:

1. Дойдж Норман. Пластичность мозга - royallib.ru.doc
2. Мурашова Е.В. - Дети тьюфяки и дети катастрофы
3. Мурашова Е.В. - Ваш непонятный ребенок
4. Мурашова Е.В. - Лечить или любитьЭлла Глушакова «Семейная Мягкая Школа: зачин» пособие для родителей и педагогов по близкому контакту с детьми
5. Элла Глушакова «Семейная Мягкая Школа: до трех и так далее» пособие для родителей и педагогов по близкому контакту с детьми
6. <http://www.youtube.com/watch?v=V3EpzPILnoQ&featur..>