

Дубровская Анастасия Дмитриевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

МЕДИТАЦИИ В РАМКАХ ПСИХО-КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ С ОВЗ

Аннотация: в статье рассматривается психо-коррекционная работа с людьми с ОВЗ и использование в её рамках нетрадиционных методов. Доказывается эффективность медитации как нетрадиционного метода в психо-коррекционной работе с лицами с ОВЗ, описаны задачи и методика проведения данного метода. Также перечисляются преимущества и положительные результаты после медитаций для конкретных заболеваний, таких как ДЦП, нарушения слуха и зрения и другие.

Ключевые слова: медитация, медитация осознанности, лица с ОВЗ, гиперкинезы, синкинезии.

В современном обществе с каждым годом всё большее внимание уделяется проблемам физического и ментального здоровья лиц с ОВЗ. Со временем старые методы перестают давать необходимые результаты в связи с изменениями общественного строя, методов воспитания и образовательной системы, из-за чего приходится искать новые пути коррекции дефектов, прибегая к нетрадиционным методам, одним из которых является медитация.

Медитация – умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности, что приводит к внутреннему, умственному и физическому спокойствию [3]. История происхождения медитаций уходит своими корнями глубоко в древность и тесно связана с религиозным аспектом. Ещё до нашей эры люди, «приближенные к Богам», входили в особое состояние единения с природой с помощью ритмичных движений и циклических песнопений. В основном медитации приписывают к буддистскому и

индуистскому верованию. С развитием культуры и техническим прогрессом данная практика никуда не исчезла, но стала использоваться не только в рамках различных религиозных учений, но и для общего психического оздоровления.

Различают несколько видов медитаций, однако в данной статье речь пойдёт об одном: Медитация Осознанности. Это целая группа различных практик, основанных на концентрации на одном из процессов, происходящих в реальном, окружающем тебя мире. Благодаря этому человек очищает разум, учится ощущать пространство вокруг себя таким, какое оно есть, без оценивания и сторонних суждений, и лучше ориентируется в своём теле [2]. Человеку с ограниченными возможностями здоровья, которого каждый день оценивают, сравнивают с другими, это необходимо даже в большей степени, чем здоровому. При проведении практики специалист должен обращать внимание на то, какую позу занял объект реабилитации, по ходу практики замечать эмоциональные, мимические проявления, а после медитации обговорить, какие чувства испытывал человек, какие изменения в себе он ощутил, а также помогать клиенту справляться с бурей эмоциональных проявлений, которые могут возникнуть во время медитации, ведь часто у людей на первых этапах появляется необъяснимое чувство тревожности, требующее внимания.

Время занятия выбирается произвольно, в соответствии с возможностями тела и свободного времени. В любой медитации неизменно одно: спина обязательно должна быть прямой, высокой, а всё остальное тело максимально расслаблено [2]. Сначала может показаться, что с округлённым позвоночником легче, но спустя какое-то время ощущается сильная нагрузка, и тогда становится понятно, что долгие медитации легче переносить с ровной осанкой. Обычно, сначала медитирующий сосредотачивает внимание на своём дыхании. Это может быть струя воздуха, входящая и выходящая из ноздрей; движение груди или живота, наполняемых воздухом, – вариаций множество, главное выбрать ту, которая удобнее всего. Важно помнить, что медитация не используется для того, чтобы полностью избавиться от мыслей; наоборот – благодаря данной практике мы лучше познаём себя, замечаем то, что не замечали в привычной суете

сознания и учимся слушать и слышать своё тело. Далее фокус внимания перемещается на что-то другое, например: различные ощущения в разных частях тела, звуки в окружающем пространстве, имеющие постоянный характер (стучащие по стеклу капли дождя, пение птиц), чувства и эмоции, которые тело испытывает от неподвижного состояния. Если возникают мысли, не нужно гнать их прочь, но необходимо не погружаться в них; оставаться сторонним наблюдателем, позволяя им возникать и исчезать в бесконечном потоке сознания. По окончании практики нужно вернуть внимание в настоящее: подвигать пальцами ног и рук, повертеть головой, вслушаться в окружающие звуки и по мере готовности открыть глаза [1].

Основными положительными результатами постоянных медитация являются:

- улучшение качества сна;
- способность лучше осознавать и контролировать свои эмоции и чувства;
- улучшение понимания схемы собственного тела;
- способность лучше чувствовать партнёра по общению.

Преимущества медитации в рамках психо-коррекционной работы с лицами с ОВЗ исходят из основных положительных результатов, описанных выше. Так, для лиц с ДЦП медитации могут дать более точные ощущения своих конечностей; понимание тела, его законов движения, а также помочь принять свой дефект и постепенно учиться с ним жить, ища альтернативные пути передвижения и распределения силы для реализации каких-либо действий; при гиперкинезах, синкинезиях и других форм насильственных движений и напряжения мышц данная практика может стать одним из способов снижения проявлений вышеперечисленных заболеваний, средством для успокоения и расслабления тела, приведения его в спокойное состояние.

Для лиц с нарушениями слуха и зрения медитация поможет чётче ощущать границы своего тела и окружающего мира, повысит ориентацию в пространстве, понимание размеров и расстояний.

Для лиц с нарушениями ЭВС данная практика позволит понимать природу своих эмоций, чувств и регулировать их; научит правильно выстраивать своё поведение и общение, а так же повысит уровень силы воли и самоконтроля в различных стрессовых ситуациях. Для всех остальных нарушений медитация также имеет оздоравливающий характер и улучшает все те качества, описанные ранее.

Итак, медитация как нетрадиционный метод психо-коррекционной работы с лицами с ОВЗ, несомненно, имеет свои положительные черты. Преимущество данной методики в её универсальности: нет необходимости в особой подготовке или оборудовании. Медитацию можно легко вписать в рамки коррекционных занятий в формате расслабляющего, релаксирующего упражнения как в начале, так и в конце. Эта практика является оздоравливающей и познавательно полезной для интеллектуального развития детей и взрослых с ОВЗ.

Список литературы

1. Басова Т.А. Йога просветления. Практика медитации / Т.А. Басова, В.В. Басов. – Саратов: Труба, 2011. – 496 с.
2. Богословский Г.Л. Медитация / Г.Л. Богословский. – ЛитРес: Самиздат, 2021.
3. Философия: ее история и основные проблемы XX века. Часть первая: «История философии»: программа базового курса, планы семинарских занятий и методические указания для студентов дневного обучения всех специальностей / сост. М.Ф. Пахомкина; Хабар. гос. техн. ун-т. – Хабаровск: Изд-во Хабар. гос. техн. ун-та, 2001. – 36 с.