

*Гегеле Анастасия Федоровна*

Фельденкрайз-практик, клинический психолог

г. Дубна, Московская область

## **МЕТОД ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА В ПОДДЕРЖКЕ ОСОБОГО РОДИТЕЛЬСТВА ЧЕРЕЗ УЛУЧШЕНИЕ САМООРГАНИЗАЦИИ В ТЕЛЕСНОМ, ЭМОЦИОНАЛЬНОМ И КОММУНИКАТИВНОМ ПЛАНЕ**

*Аннотация:* в статье рассматривается возможность использования групповых уроков осознания через движение по методу Фельденкрайза для поддержки физического и эмоционального благополучия родителей детей с особенностями развития. Родители ребенка с ОВЗ часто оказываются в хронической тяжелой жизненной ситуации, влияющей на их физическое и эмоциональное состояние, на их личность. Метод Фельденкрайза дает возможность более эффективной двигательной и личностной самоорганизации через выстраивание образа себя в рамках двигательных занятий.

*Ключевые слова:* метод Фельденкрайза, осознание через движение, ребенок с особенностями развития, семья с особенным ребенком.

Ребенок с особенностями развития, который растет и развивается в семье, является частью семейной системы. И его семья играет важнейшую роль в его развитии. При этом семья с особенным ребенком живет в хронической стрессовой ситуации, которая влияет на всех ее членов на нескольких уровнях. Все члены семьи (нуклеарной и расширенной) так или иначе вовлекаются в проживание этой ситуации. Но, конечно, в первую очередь она затрагивает родителей (чаще больше мать, чем отца) [2].

На физическом уровне хронический стресс, сопровождающийся повышенными нагрузками (физические нагрузки, эмоциональные, недостаток сна, недостаток времени для заботы о собственном здоровье) приводит к нарушениям здоровья: астенизации, вегетативным расстройствам, соматическим заболеваниям. Отдельно отметим повышенные физические нагрузки, связанные с уходом за особенным ребенком.

На социальном уровне часто происходит замыкание в рамках собственной семейной системы и одновременно сосредоточение на решении проблем, связанных со здоровьем и развитием особенного ребенка. Более широкие социальные связи семьи нарушаются. И одновременно интересы других членов семьи ставятся на второй план.

Возрастает финансовая нагрузка, связанная лечением ребенка и необходимостью ухода за ним.

Отдельным фактором нагрузки может стать взаимодействие с различными социальными структурами [1].

В ситуации, когда в семье появляется ребенок с ОВЗ, часто меняется сложившаяся структура жизнедеятельности, структура семейных отношений и связей. Семейные кризисы протекают иначе, чаще намного сложнее, чем в семье с нормотипичным ребенком.

И, конечно, подобная тяжелая жизненная ситуация влияет на эмоционально-волевые и личностные качества членов семьи как с точки зрения того, что они попали в стрессовую ситуацию, так и с точки зрения специфики супружеских и детско-родительских отношений. Необходимость проживания горя, принятия приводит к эмоциональному истощению [2]. Отметим также постоянно присутствующий страх и тревогу за настоящее и будущее ребенка. Бывают и такие нарушения развития ребенка, которые сами по себе причиняют дискомфорт и боль, что, конечно, делает ситуацию еще более сложной для проживания родителем.

Помимо социальной поддержки, специального сопровождения развития особенного ребенка, очень важной становится поддержка родителей, поскольку их физический и психологический ресурс чаще всего является условием благополучия ребенка. Метод Фельденкрайза помогает оказать поддержку как на физическом, так и на психологическом уровне каждому из родителей в отдельности и через это поддержать всю семейную систему и особенного ребенка.

В работе с семьями, где тяжело болен ребенок, используется суппортивная модель психотерапевтического вмешательства [4]. Метод Фельденкрайза формировался во второй половине XX века параллельно и на фоне развития гуманистического и экзистенциального подходов к пониманию психики и поддержки психического развития. И многие идеи автора метода М. Фельденкрайза относительно личности и ее развития в обществе, на наш взгляд, отражают названные выше психологические направления.

Метод Фельденкрайза – это система соматического обучения, которая использует осознание, направленное внимание для развития движения, и одновременно, через усовершенствование движения, как источника и центрального элемента всех процессов развития человека, приводит к улучшению физического и психического функционирования. Моше Фельденкрайз рассматривал движение как «лучший способ самосовершенствования». В каждом человеческом проявлении сосуществуют мышление, эмоции, ощущения и движение. И обращение к любому из этих компонентов позволяет влиять на остальные три. Движение – наиболее доступный для наблюдения, осознания и контроля опыт, чем мышление, ощущения и эмоции. Движения отражают состояние нервной системы. Дыхание – это движение и оно же всегда реагирует на наши внутренние состояния [3].

Как мы сказали выше, родитель особенного ребенка оказывается в постоянной стрессовой ситуации. Часто он испытывает почти постоянный страх и тревогу за настоящее и будущее ребенка. Другим важным моментом является нарушение социальных ролей. М. Фельденкрайз, говоря о развитии человека, уделял особое внимание тому, как влияет на развитие образа себя воспитание и взаимодействие с обществом как ребенка, так и взрослого. Он подчеркивал, что зачастую успешное выполнение социальной роли, соответствие социальным ожиданиям лежит в основе самооценки человека и удовлетворенности своей жизнью [3; 8]. Успешное выполнение социальной роли дает удовлетворение. Но при этом может теряться связь с внутренними естественными устремлениями, с

самим собой [3]. Родитель особенного ребенка оказывается как раз в такой ситуации, когда поставлены под угрозу как его стремления, даже на самом базовом уровне удовлетворения естественных потребностей, так и его социальные роли и как родителя, и часто как профессионала, и часто как супруга. Особенный ребенок тоже оказывается в ситуации, когда он не соответствует ожиданиям и нормам развития. И в зависимости от развития инклюзивных тенденций и толерантности общества, оказывается чаще или реже в ситуациях негативной оценки и ощущения «несоответствия», неуспешности в самовосприятии и в восприятии родителей и близких взрослых.

Подобная тяжелая жизненная ситуация, сопровождающаяся постоянным стрессом, тревогой, большими и маленькими негативными переживаниями, повышенными физическими нагрузками приводит зачастую к ощущению потери себя.

В методе Фельденкрайза личность приобретает значение вне контекста ее ролей, подчеркивается значимость человека как самости [7]. Благодаря занятиям по методу Фельденкрайза, внимание человека возвращается к самому себе. С точки зрения М. Фельденкрайза «субъективная реальность – первая, самая богатая и самая важная для нашего эмоционального, ментального и физического благополучия» [7, с. 82].

В методе Фельденкрайза есть два типа занятий: уроки осознания через движение и функциональная интеграция. М.Фельденкрайз называл свои занятия уроками, поскольку видел их целью обучение функциональным движениям. И обучение это строится на уровне нервной системы, ведь наше тело управляется нашей нервной системой в контексте и в контакте с окружающей действительностью.

Уроки осознания через движение строятся как исследования движения, направляемые словесными инструкциями продолжительностью около 30–60 минут, как правило, проходят в групповом формате, хотя могут проходить и индивидуально. Функциональная интеграция – это индивидуальное занятие, строящееся во многом на невербальном взаимодействии, когда практик метода

Фельденкрайза предлагает человеку движения своими руками, направляя его внимание прикосновениями и иногда словесными инструкциями.

Уроки позволяют исследовать движения, связанные с той или иной двигательной функцией. Они строятся как последовательность необычных вариативных движений, благодаря которым внимание человека обращается к разным частям тела и разным качествам движений с идеей более ясного представления о них. Направленное внимание повышает уровень внутренней осведомленности человека о том, как движение совершается, в движение начинают включаться те части себя, которые были исключены из движения и из внимания человека. Таким образом человек расширяет и обогащает образ себя. Движения становятся более полными, все тело вовлекается в движение, что приводит к улучшению функции (возникает та самая функциональная интеграция). Благодаря этому создаются условия для преодоления закрепившихся неэффективных двигательных паттернов, расширения двигательных и функциональных возможностей человека, достигается максимальная эффективность движений при минимальных усилиях. М. Фельденкрайз описал цель метода как человек, который организован так, чтобы двигаться с минимальными усилиями и максимальной эффективностью, не за счет мышечных усилий, а через повышение осознанности того, как работает движение [3].

Для достижения этой цели уроки строятся согласно определенным принципам.

1. Ключевое в уроках Фельденкрайза – это осознание – осознанное знание через самонаблюдение. Именно благодаря ему возможно изменение двигательных и психологических паттернов. Работа внимания намного важнее, чем непосредственная физическая работа в уроках.

2. Движения выполняются медленно, чтобы внимание успевало следовать за движением. Изначально медленное выполнение позволяет найти свой собственный комфортный ритм движения, не заданный внешней целью и требованиями. После того, как движение будет освоено и построено, его можно выполнять быстро.

3. Много внимания уделяется кинестетическим ощущениям, что помогает в буквальном смысле переключиться на себя, почувствовать себя с воем теле, ощущать себя самим собой в самом базовом смысле. При подобном сосредоточении мысли и переживания, существующие за пределами урока, отходят на второй план.

4. Важная идея уроков – идти в направлении уменьшения усилия, что возможно за счет лучшей организации себя при выполнении движения. Внимание позволяет заметить излишнее напряжение и снизить его, что само по себе повышает эффективность движения. С физической точки зрения следование этому принципу учит понимать и контролировать собственную нагрузку. С психологической точки зрения – понимать и согласовывать цели и направленность своих движений.

5. В занятиях обязательно есть паузы, которые дают возможность нервной системе отдохнуть и интегрировать новый двигательный опыт. Умению вовремя сделать паузу, не доходя до перегрузки, уделяется отдельное внимание в уроках.

6. В уроках делается акцент на легком и приятном движении, доставляющем радость и удовольствие. Необычные движения вызывают любопытство и интерес, стремление пробовать новое.

7. Движения вариативны. Через вариации человек может найти свой уникальный эффективный способ движения, выстроит движение не на основе копирования, а через самостоятельный поиск. И это с самого начала будет его движение.

8. В уроках внимание распределяется, переключается как от одной части к другой, так и от частного к целому и обратно.

9. Уроки строятся на основании органического обучения через самостоятельный поиск лучшего двигательного решения с поддержкой ведущего и сохранением индивидуального варианта выполнения движения, что создает атмосферу успешности в уроках. Идея «правильного» и «неправильного» решается через внутреннее ощущение удобства и эффективности движения.

10. Ошибки рассматриваются не как неудачи, ведущие к негативной оценке, а как способ лучше понять, как сделать лучше.

11. Управление темпом, согласованностью во времени, тайминг, поиск подходящего ритма движения повышает ощущение управления движением.

12. Важнейшей идеей уроков является интеграция – вовлечение всего себя в выполнение движения [3; 7; 8].

Выполнение движений в рамках урока, следуя выделенным принципам, дает усовершенствование движений. Но в силу единства и целостности личности человека (соединения в каждом действии ощущений, чувств, мышления и движения), эти осваиваемые в уроках принципы, начинают влиять и на другие сферы внутренней организации человека, менять ту самую субъективную реальность, через призму которой человек воспринимает и объективный мир вокруг, а значит, в контексте рассматриваемой темы, отношение ко всей жизненной ситуации.

В двигательном плане уроки Фельденкрайза дают возможность более эффективной телесной и двигательной самоорганизации не только в рамках занятий, но и в жизни, в результате чего снижаются болевых проявлений, связанные с перегрузками опорно-двигательного аппарата. В исследованиях, посвященных влиянию метода Фельденкрайза на телесную организацию, отмечается уменьшение интенсивности боли, усилия и ограниченности движения при боли в шее, спине, плечевом поясе. Телесное осознание может играть важную роль и в самом восприятии боли. У пожилых людей отмечалось увеличение скорости ходьбы, улучшение осанки, увеличение объема движений колена и бедра, улучшение баланса, способности выполнять привычные дела, уверенности в ходьбе. Некоторые участники исследований отмечали прибавление сил, энергии, улучшения сна и настроения. Часть людей отмечала снижение болевых проявлений и более высокую возможность справляться и контролировать боль при остеоартрозе. У людей с рассеянным склерозом участие в занятиях по методу Фельденкрайза улучшило восприятие стресса, равновесие и уверенность в равновесии. У пациентов с болезнью Паркинсона

были выявлены улучшения в балансе, подвижности, скорости движений и качестве жизни [5].

Как мы уже отмечали в ряде случаев уход за особенным ребенком вынуждает родителя жить в условиях повышенных и неоптимальных физических нагрузок. И сама по себе стрессовая ситуация влияет на физическое состояние человека. Поэтому так важно, чтобы родители особенных детей имели поддержку своего физического состояния.

Отдельное внимание в методе Фельденкрайза отводится телесному паттерну страха и тревожности. Тревожность – защитный механизм, предупреждающий нас о риске, об опасности. Необходимость действовать в опасной ситуации, внутреннее понимание отсутствия альтернативы поддерживает рост тревоги. И есть в жизни то, что человек, действительно, не можем изменить. Но при этом меняется он сам, его внутренняя организация меняется, чтобы встречать (отвечать) или влиять на изменения вовне. Тревожность делает внутреннюю организацию человека обедненной, намерения и проявления фиксированными, приводит к ошибкам, в том числе в действиях и внешних проявлениях. Через обучение понимаю себя человек учится видеть альтернативы, чтобы иметь возможность выбора (свободы выбора) и мотивацию к преодолению трудностей, к изменению ситуации. М. Фельденкрайз напрямую пишет «Изменения – это очень трудно, если нет альтернатив в поле зрения, мы затем смиряемся с трудностями как будто они посланы нам с небес» [7, с. 55]. И это очень перекликается с тем, как воспринимается появление особенного ребенка в семье. Культурный посыл о том, что это «судьба» (не важно «дар» или «наказание») очень силен. Отсутствие альтернативы и вынужденная необходимость жить в травмирующей ситуации постоянно продуцирует и поддерживает тревогу, которая порождает смирение и потерю возможности видеть альтернативы хотя бы в малом. Страх подавляет действия. Если состояние страха и тревоги повторяется часто, оно становится привычным и закрепляется в осанке человека. В уроках Фельденкрайза происходит в том числе обучение тому, как уменьшить телесные паттерны тревоги.



В целом, метод Фельденкрайза предлагают модель гибкой (мобильной) стабильности, отвечающей особенностям существования сложных систем. Человек, его поза (в отличие от статических объектов) организованы как сложные системы по принципу динамического равновесия. И при нарушении этого равновесия, умеют его восстанавливать. И именно возможность восстановления системы после вмешательств, нарушающих ее функционирование, после потрясений является показателем ее устойчивости [6].

Все это подводит нас к идее использования уроков Фельденкрайза для родителей и родных детей с ОВЗ, чтобы помочь им лучше восстанавливаться после физических и эмоциональных нагрузок, иметь возможность взять паузу от постоянных переживаний, научиться лучше справляться с тревогой и страхом, вернуть себе ощущение себя, собственной ценности как личности, быть лучше физически организованными.

В рамках деятельности российских образовательных организаций, проводящих профессиональное обучение методу Фельденкрайза, и Российским институтом Фельденкрайза, в частности, несколько раз проводились программы для поддержки родителей особенных детей с помощью групповых уроков осознания через движение. Занятия проводились онлайн 2 раза в неделю в течение месяца. Проекты не носили исследовательского характера, поэтому не проводилось специального сбора данных, пре- и посттестирования. Тем не менее, мы хотим поделиться некоторыми результатами, о которых мы знаем из отзывов участников. Мама отмечали изменения на телесном и двигательном уровне: снижение напряжения, уменьшение боли в плечевом поясе и спине, расширение возможностей дыхания, большую легкость в движениях, появление желания больше двигаться.

В психологическом плане: больше внимания к себе, своему внутреннему состоянию, осознание чрезмерности прилагаемых усилий в жизни, развертывание внутренних перспектив в решении отдельных психологических вопросов, нахождение своего способа расслабиться, восприятие уроков как способа восполнения ресурсов.

Отметим, что были упоминания и о негативных телесных и эмоциональных переживаниях: страхах, тревоге, напряжении, болевых ощущениях – как во время, так и вскоре после занятия. Все такие ситуации разбирались с кураторами проектов и были непродолжительными.

В отзывах также встречались упоминания о влиянии курсов на детей: были более спокойными рядом с более спокойной мамой, научились отпускать и спокойно воспринимать занятость мамы на занятиях.

Мамы из числа студентов профессиональных тренингов по методу Фельденкрайза, также отмечают изменения как в физическом, так и в психологическом плане: развитие умение замедляться, брать паузы, уменьшать не столь необходимые усилия, снижение привычных болевых проявлений, лучшую самоорганизацию в пространстве, в том числе при уходе за ребенком, возможность более позитивно воспринимать возможные жизненные перспективы, не касающиеся непосредственно здоровья и развития ребенка, возможность более спокойно воспринимать негативные события, уменьшение угрызений совести.

Мы не коснулись еще одного аспекта, который считаем важным в этой теме. Наряду с улучшением телесной и психической самоорганизации, метод Фельденкрайза существенно обогащает опыт человека в понимании движений и внутренних состояний, значения ощущений и прикосновений для направления внимания, возвращает к опыту детского движения, что повышает возможности родителя в понимании своего ребенка и взаимодействии с ним. Принятие себя в своей сущности и целостности, которое формируется в процессе занятий, меняет отношения с окружающими людьми как в плане приятия, так и в плане более четкого выстраивания границ. Таким образом, через изменение отношения к себе происходит изменение взаимодействия.

Опираясь на теоретический анализ возможностей метода Фельденкрайза в поддержке развития личности, имеющиеся исследования его влияния на соматическом и двигательном уровне, можно предполагать, что он может стать

инструментом поддержки семьи, в которой растет ребенок с ОВЗ, что, конечно, требует дальнейшего исследования.

### *Список литературы*

1. Матяш Н.В. Психологические проблемы семьи, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями здоровья / Н.В. Матяш, Т.А. Павлова // Вестник Брянского государственного университета. – 2015. – №2. – С. 119–122 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-problemy-semi-vospityvayushey-rebenka-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya/viewer> (дата обращения: 10.08.2024). EDN UYYMTZ
2. Селигман М. Обычные семьи, особые дети. Системный подход к помощи детям с нарушениями развития / М. Селигман, Б. Дарлинг. – 6-е изд. (эл.). – М.: Теревинф, 2019. – 369 с.
3. Фельденкрайз М. Осознавание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз; пер. с англ. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 224 с.
4. Харькова О.А. Особенности работы с родителями детей со СМА / О.А. Харькова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://f-sma.ru/all-sma/osobennosti-raboti-s-roditelyami-detei-so-sma/> (дата обращения: 04.08.2024).
5. Berland R. Effects of the Feldenkrais Method as a Physiotherapy Tool: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials / R. Berland, E. Marques-Sule, J.L. Marín-Mateo, N. Moreno-Segura, A. López-Ridaura, T. Sentandreu-Mañó // Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19 (21) [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/21/13734> (дата обращения 15.08.2024)
6. Feldenkrais M. On Health [Electronic resource]. – Access mode: <https://feldenkrais.com/67862-2/> (дата обращения: 10.08.2024).
7. Feldenkrais M. The Elusive Obvious. – Cupertino, California: Meta Publications, 1981.

8. Feldenkrais M. The Potent Self: a study of compulsion and spontaneity. – San Francisco: Harper & Row, 1985.