

В семьях с иждивенческой маргинальностью зачастую происходит смещение социальной роли родительства с отца и матери несовершеннолетних на представителей социальных служб.

Профилактика данного типа девиантного родительства, относящегося к иждивенческому маргинализму, на сегодняшний день, согласно отзывам сотрудников социально-реабилитационных учреждений и результатов научных исследований, малоэффективна, что говорит о необходимости дальнейшего изучения данного вопроса.

Денисова Г.З.

Медитация «Зеленая горошина» для развития внимания школьников

Нестабильность современного общества порождает множество факторов, отрицательно влияющих на здоровье. Незрелый организм детей наиболее чувствителен к вредным воздействиям и, как следствие, легкие отклонения в работе мозга сегодня становятся массовыми. В отдельных классах количество гиперактивных детей составляет 80-87%. По исследованиям Л.А.Ясюковой «быстрая умственная утомляемость и снижение работоспособности (при этом общее физическое утомление может полностью отсутствовать). Сниженные возможности самоуправления и произвольности в любых видах деятельности. Выраженные нарушения в деятельности (в том числе, и умственной) при эмоциональной активации. Значительные сложности в формировании произвольного внимания: неустойчивость, отвлекаемость, трудности концентрации, слабое распределение, проблемы с переключением в зависимости от преобладания лабильности или ригидности. Снижение оперативной памяти, внимания, мышления. Трудности перехода информации из кратковременной памяти в долговременную». [12, с.13]). Перечисленные отклонения делают процесс обучения таких детей проблематичным.

Синдром гиперактивности и дефицита внимания относят к спорным диагнозам и по мнению Г.А. Аминова «подтверждается только с помощью высоких технологий: МРТ, ПЭТ, спектрального анализа ЭЭГ и измерения неустойчивости клеточных структур. Лечится с помощью психобиологического комплекса: пептиды (не психотропы!) + тренинга внимания» [5, с.38]. Расторможенных детей пытаются «лечить» с помощью медикаментов. Президент Международной гражданской комиссии по правам человека Джен Истгейт предупреждает общественность об опасности коммерциализации психиатрии:

«...Только в США страховые компании ежегодно выплачивают \$69 млрд на лечение душевных болезней. ...20 млн. детей по всему миру прописывают психотропные препараты. При этом лечат детей от расстройств, существование которых не было научно доказано. 150 млн. чел когда-либо принимали антидепрессанты типа селективных ингибиторов обратного захвата серотонина СИОЗС. Эти препараты могут повышать у пациентов склонность к насилию и вызывать побуждение к самоубийству. Как было выяснено в ходе испытаний, эти лекарства не полезнее плацебо» [8, с.6-12].

Цель данной научной статьи изложить, апробированную двадцатилетней практикой, авторскую психотехнику тренировки внимания школьников «Зеленая горошина», подтвержденную реологическими измерениями (РЭГ) нейрофизиолога А.Г.Суворова [5]. Тренинг по существу построен на основе классического

нейропсихологического программирования и включает три действия: I. Trans – для отключения высших программ лобных долей используется зрительная фиксация на радиальных спиралях с кружком зеленого цвета в центре (прием арабских зеркал в болгарской психотерапии), II. Cod – зрительное предъявление аутокоманд на ветвях спирали, III. Mob – мобилизация [6].

Методика исследований эффективности медитации.

В апробации участвовали студентки - волонтеры – 35 чел в возрасте от 16 до 18 лет, в основных испытаниях школьники старших и младших классов – более 200 чел.

Тренинги внимания производились с помощью специального медитационного пособия. Со студентами до и после сеанса тренинга записывали реограмму сосудов головного мозга.

Со школьниками – только тренинги внимания и психологические тесты до и после месячного цикла тренировок. Каждому испытуемому давалась четкая инструкция.

Медитационное пособие для тренинга внимания: представляет лист белой бумаги, в центре которого размещено символическое изображение «чаши знаний». В чаше – зеленая горошина, от которой в положительном вращении исходит алгоритмическая спираль семи цветов радуги. По всему листу прописаны формулы цели на успешную учебную деятельность.

Способ тренинга состоял в «медитационных циклах»: а) «Смотрю» – 2 мин, фиксирую взор на горошине и б) «Отдыхаю» -1 мин (вариант для старших школьников), глаза в это время закрыты; или «Смотрю» -1 мин и «Отдыхаю» 0,5 мин (вариант для учащихся младших классов). Считая про себя в определенном темпе (одна цифра = 1 сек), человек получил возможность выполнять тренировки без посторонней помощи.

Психологическое исследование внимания: тесты Бурдона - Анфимова «Корректирующая проба» (буквенный вариант) и Тулуз-Пьерона в модификации Л.А. Ясюковой до и через месяц после тренировок.

Психофизиологическое обследование кровотока головного мозга производилось на реографе «РеоСпектор», фирмы «НейроСофт», г.Иваново.

Перед исследованиями давалась инструкция.

«Мой милый юный друг! Как часто взрослые упрекают тебя в том, что ты не внимательный, часто отвлекаешься на уроках, не доводишь начатое дело до конца? Это неприятно... Тебе больше нравится, когда тебя хвалят! Но, опять и опять отвлекаешься, становишься почти безразличным к замечаниям, начинаешь чувствовать, что все больше и больше устаешь, объяснения на уроке воспринимаешь отрывками, не понимаешь, о чем идет речь – становится не интересно учиться и ходить в школу.

А можно ли стать господином своего внимания? Научиться управлять им? Ты прекрасно знаешь, что если тебе удастся внимательно прослушать объяснение нового материала учителем, ты способен все понять и почти все запомнить! Ты с удовольствием принимаешь участие в работе класса, отвечаешь на вопросы! Чтобы так было всегда, и учебная работа приносила бы тебе радость познания можно и нужно тренировать внимание! В этом тебе поможет Пособие по тренировке внимания «Зеленая горошина».

С первых же минут работы с Пособием ты почувствуешь, что это очень интересное и приятное занятие и не дольше, чем через 10-14 дней тобой будут довольны учителя и начнут гордиться родители. Главное – ты сам сможешь управлять своим вниманием и работоспособностью, если будешь тренироваться днем. Если выполнять

тренировки непосредственно перед сном, то будешь спать крепко, спокойно и видеть приятные сны. Начнем?

Тренировка внимания у нас называется медитационным циклом. Сядь за свой рабочий стол. Пособие положи перед собой, на то место, где, обычно, лежит книга для чтения. Разотри до теплоты ладонки и положи их на колени. Внутренним взором просмотри свое тело: позвоночник прямой, плечи развернуты, мышцы расслабленные.

Найди на Пособии зеленую горошину и сконцентрируй на ней свое внимание. Запомни, во время всей тренировки ты либо смотришь на зеленую горошину, либо отдыхаешь, сидя с закрытыми глазами. Отводить взгляд в сторону, на другие предметы или раздражители нельзя!

Медитационный цикл включает в себя две команды: «Смотрю», «Отдыхаю». Количество циклов определяется заранее. Не открывая глаз, последний медитационный цикл завершаем сеансом самовнушения, который проводится так:

- выбери себе или составь сам 2-3 формулы цели, при помощи которых ты сможешь повысить свои достижения. Варианты напечатаны на Пособии;

- всегда в одной и той же последовательности, спокойной интонацией, на выдохе проговаривай по 20 раз каждую формулу. Надо верить, но не очень в то, что они рано или чуть позже начнут «работать» [1].

Очень важно правильно завершить тренировку:

- делаем плавный, глубокий вдох... на выдохе, который короче, шевелим пальчиками рук и ног;

- делаем плавный, глубокий вдох и потягиваемся, как котята, выдох короче;

- плавный, глубокий вдох..., как травинки, всем телом тянемся вверх, к солнышку..., выдох;

- более энергичный вдох и говорим себе: «Я все бодрее и бодрее!», на выдохе рычим, как тигры!

- вдох, приказать себе: «Проснуться! Открыть глаза! Улыбнуться! У меня ровное, хорошее настроение! Все силы подчинить учебе!». Так завершается дневная тренировка. Тренировка перед сном заканчивается иначе: после проговаривания формул цели зеваем, потягиваемся и говорим себе: «А теперь я буду сладко спать до утра или до ___ часов. Проснусь бодрым, полным сил».

При созерцании зеленой горошины, глаз совершает по его контуру регулярные скачки с частотой 2-5 раз в секунду. Мы этих микро движений не замечаем. Наибольшая острота зрения и полнота восприятия возникают только в центральной зоне сетчатки глаза, так называемой зоне ясного видения. Все, что лежит за пределами этой зоны, на периферии, видится как бы в тумане. Но, через несколько секунд, благодаря периферическому зрению, вдруг, человек отчетливо видит весь лист. Расширение поля зрения происходит неосознанно. Именно в этот момент раздражаются периферические зоны сетчатки глаза и формируются нейронные ансамбли, обеспечивающие съём и обработку информации с резервных зон поля [4].

В нашем случае, во время созерцания «Зеленой горошины» на плакате, как следствие этих колебаний, зрение выхватывает на короткие промежутки времени не только формулы, прописанные на плакате, но и разные цветовые символы, иными словами происходит «периодическое восприятие дополнительных цветов», которое «увеличивает физическую и умственную работоспособность. При этом чередовании

цветовых стимулов происходит взаимная сенсбилизация (повышение чувствительности рецепторов) за счет активности соответствующих нейронов и нервных центров, то есть «активизация интеллекта, как на бессознательном, так и на подсознательном уровнях» [8].

Далее, во время отдыха, сменившего зрительную стимуляцию, когда человек сидит с закрытыми глазами, через 5-10 секунд перед его внутренним взором, возникает цветовой экран, либо статический цветной фрагмент рисунка. Возможно, мозг сам воссоздает цвет, благодаря которому получает недостающее подкрепление для какого-либо из компонентов интеллекта [8].

По мере сосредоточения и успокоения микродвижения глаз становятся более плавными, мягкими, почти незаметными [4]. Так от занятия к занятию формируются воля, усидчивость, произвольность, которые реализуются в любом виде деятельности.

Результаты изменения показателей концентрации внимания у волонтеров следующие:

- реографический индекс (РИ) и скорость кровотока возросли у 95,2% обследованных, что свидетельствует об улучшении кровенаполнения сосудов головного мозга. У одной испытуемой отмечено снижение этих показателей на 9-11%;

- дикротический индекс (ДИК), отражающий тонус артериол улучшился у 70% обследованных;

- диастолический индекс (ДИА), отражающий тонус вен и венул улучшился у 89,6% обследованных;

- индекс Симонсона (ИВОсим) и венозное отношение по Соколовой (ВО) улучшилось у 84% и 81% обследованных соответственно.

Другие показатели практически не изменялись:

- модуль упругости (Альфа/РР) и время кровенаполнения сосудов (Альфа), т.е. эластичность сосудов не снижена, что объясняется возрастом обследованных;

- модифицированный диастолический индекс (МДИА) и коэффициент венозного оттока (КВО) у 100% в пределах нормы.

Динамика внимания в работе со школьниками через месяц тренировочных мероприятий:

- средние показатели продуктивности внимания в экспериментальных классах улучшились на 33% ($P < 0,001$), в контрольном классе – изменения на 9%;

- интегральный показатель устойчивости внимания улучшился на 30% ($P < 0,001$) в экспериментальной группе и на 2% в контрольной группе.

- точность выполнения задания улучшилась у 100% учащихся экспериментального класса, в контрольном – различия случайны.

По результатам теста Тулуз-Пьрона у 70% учащихся отмечалось увеличение скорости и возрастного норматива точности выполнения теста, отражающего состояние произвольного внимания на 30% и 26% соответственно, у 100% учащихся отмечалось сглаживание профилей. Дети, проживающие в детских домах, показывали аналогичные результаты только через два месяца медитативных тренировок.

Преподаватели отметили повышение работоспособности учащихся и то, что они стали управлять своим эмоциональным состоянием.

Психокоррекционная работа осуществляется психологом при участии невролога и психиатра.

Выводы проведенного исследования.

1. Предложен Способ тренинга произвольного внимания (ТПВ), отличающийся тем, что с целью развития внимания используется специальное Медитационное пособие в форме ветвей спирали, окрашенных в привычные цвета радуги, исходящих из точки фиксации в форме зеленого кружка– «горошины».

При этом для снижения активности «Я» (произвольных программ лобных долей) используется прием фиксации взора на круг зеленого цвета.

Для программирования поведения на отдельных ветвях спирали клиент самостоятельно записывает 2-3 формулы цели, которые многократно повторяет в ходе сеанса.

2. Установлено, что сеанс ТПВ в большинстве случаев улучшает церебральную гемодинамику, увеличивая кровенаполнение сосудов головного мозга, повышая интенсивность транкапиллярного обмена, нормализуя сосудистый тонус и улучшая венозный отток.

3. Реоэнцефалографическими исследованиями (РЭГ) было замечено, что два «медитационных цикла» активизируют работу мозга и могут рекомендоваться для работы с пособием ТПВ в дневные часы, 3 – 5 «медитационных циклов» способствуют глубокому отдыху и могут рекомендоваться перед сном [5].

4. За двадцать лет практического применения Медитация «Зеленая горошина» показала эффективность преодоления школьной неуспеваемости, педагогической запущенности, последствий подростковой токсикомании, наркомании, алкоголизации и других проблем, повлекших трудности в обучении.

5. «Зеленая горошина» стала базовой методикой по разработке Матричных зрительных цветовых стимуляторов для применения в комплексе психотерапевтических методик по избавлению детей и подростков от зависимостей, психопрофилактике и психокоррекции суицидальных мыслей и поступков. Результаты РЭГ исследований, по перечисленным методикам, были аналогичны результатам, полученным при исследовании эффективности по применению «Зеленой горошины» - во всех случаях наблюдалось улучшение церебральной гемодинамики.

В 2010 году была разработана методика «Весь мир на ладони!» [6]. В основу методики положены приемы работы, рекомендованные О.А.Андреевым, Е.А. Файдышем [3,9]. Человек рисует сам, произвольно выбирая цветовую гамму, цветной плакат содержащий определенный рисунок, а именно, контур собственной ладони с символическими знаками на ней, которыми человек шифрует свои жизненно важные цели; прописывает словесные формулы цели; подбирает и заполняет цветной палитрой весь лист и в центре его размещает «зеленую горошину», предназначенную для концентрации внимания, так же самостоятельно он выполняет мобилизующую часть.

Данная методика соответствует всем законам нейропричинга:

Нейропричинг – это не внушение (суггестия);

Нейропричинг – это не раздел НЛП (нейролингвистического программирования), так как здесь не манипулируют клиентом (пациентом);

Нейропричинг – это не когнитивная психотерапия, так как здесь не ищут ошибок (дисфункциональных убеждений) в суждениях клиента (пациента);

Нейропричинг – это не гипноз, не медитация и не ребефинг. Это самостоятельное направление нейроанализа;

Нейропричининг – это технология проповеди, основанная на нейропсихологических закономерностях мозга, имеет структурные закономерности: ТСМ=2:1:2 (Т – транслирование; С – поведенческие команды; М – мобилизация, завершается положительной обратной связью, механизмом самоподдержки Веры, а в нашем случае, самоподдержки супер Эго) [2, с.3-6].

Мы не конкурируем и не подсчитываем преимущество той или иной методики. Главное мы научились сопровождать детей и подростков в преодолении ими сложных жизненных ситуаций. «Это уже было...» – а впереди вся самая светлая и прекрасная созидательная жизнь!

Литература

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте [Текст] /А.В. Алексеев – Ростов-на-Дону.: изд "ФЕНИКС", 2006.
2. Аминев, Г.А. Нейропричининг: новогодняя формула Патриарха. /Г.А. Аманев, Э.Г. Аминев // Психическая саморегуляция. – 2007. – №2 – С. 3-6.
3. Андреев, О.А. Техника быстрого чтения [Текст] / О.А. Андреев, Л.Н. Хромов. М.: изд АСТ, 2009.
4. Гиппенрейтер, Ю.Б. Движение человеческого глаза [Текст] Монография /Ю.Б. Гиппенрейтер – М.: изд Московского университета, 1978.
5. Денисова, Г.З. Медитация «Зеленая горошина»: ноу хау для развития внимания [Текст] /Г.З. Денисова, А.Г. Суворов //Психическая саморегуляция. – 2007.– №5.– С. 38-41.
6. Денисова, Г.З. Весь мир на ладони! [Текст] Монография /Г.З. Денисова – Уфа: Издательский центр Уфимского филиала ГОУ ВПО «МГГУ им. М.А.Шолохова», 2010.
7. Истгейт Дж. Разрушительный план психиатрии. Какова практическая польза психиатрии? [Текст] /Дж. Истгейт /Сб.: Психиатрия индустрия смерти. Приложение к документальному фильму. – М.: Международная гражданская комиссия по правам человека. – www.cchr.org. 2007. – С. 6 – 12.
8. Серов, Н.В. Светоцветовая терапия. Смысл и значение цвета: информация – цвет – интеллект [Текст] /Н.В. Серов. – СПб.: Речь, 2001.
9. Файдыш, Е.А. Карма и психотравмы [Текст] /Е.А. Файдыш – М.: Независимое агентство «АЛМИН», 1995.
10. Ясюкова, Л.А. Диагностика и компенсация минимальных мозговых дисфункций [Текст]: Методическое руководство / Оптимизация обучение и развития детей с ММД /Л.А. Ясюкова /. – СПб.: ГП «ИМАТОН», 2003.

Черничкина Ю. Д.

Педагогическое сопровождение детей младенческого возраста с перинатальной патологией ЦНС

На сегодняшний день все больше детей рождается с перинатальной патологией. По статистике только 8% новорожденных в России являются абсолютно здоровыми. В зависимости от степени выраженности перинатальная патология развития может являться причиной возникновения нарушений нервно-психического развития ребенка, в том числе доречевого, а в дальнейшем нарушений в познавательном и речевом развитии. В 2005 году под руководством доктора психологических наук Мишиной Г.А. было организовано лонгитюдное исследование (с октября 2005г. по октябрь 2012г.), которое проводилось в