

УПРАВЛЕНИЕ МЫШЦАМИ ТЕЛА

Традиционные занятия с маленькими детьми танцами и ритмикой преследуют ту же самую цель — помочь ребенку научиться владеть различными мышцами своего тела. Перед нами же стоит более узкая задача — научить ребенка управлять теми мышцами, которые оказывают влияние на его речь.

Обучаться этому ребенок будет сначала с помощью комплекса специальных упражнений, а затем — в процессе выполнения обычных повседневных движений и действий. Занятие с ребенком лучше всего строить как небольшой урок физкультуры.

Сначала ребенок должен научиться замечать свои мышечные зажимы и напряжения. Для этого вам нужно будет их ему показать. Нагляднее всего это можно сделать с помощью усиления у ребенка имеющихся напряжений («ты плечи поднял — подними их еще выше»), так ребенку будет их легче почувствовать. На занятии ребенку нужно указывать на появляющиеся у него напряжения («вот сейчас ты шею напряг», «глаза выпучил», «зубы сжал», «плечи поднял» и т. п.). Полезно спрашивать у ребенка, где у него в данный момент напряжены мышцы.

Мышечные реакции возникают как ответ на психологическое неблагополучие. Эмоция страха, например, дает совершенно определенный комплекс мышечных последствий (человек «сжимается, цепенеет» от страха). Возникает физически переживаемый образ психологического состояния. Привычное психологическое неблагополучие формирует комплексы привычных мышечных реакций, то есть мышцы ребенка почти постоянно «изображают» перенесенную им психологическую травму. Мышечные зажимы, сами по себе, причиняют определенный физический дискомфорт, одновременно на бессознательном уровне они «припоминают» своему носителю те душевные состояния неблагополучия, устойчивыми следами которых они являются. Телесные зажимы всегда ухудшают психологическое самочувствие человека. Устранение этих зажимов несколько облегчает его.

Ребенка нужно научить замечать, что мышечные напряжения причиняют ему физический дискомфорт («вот ты сейчас слишком прямо сел — тебе неудобно», «ты пробуешь говорить, подняв плечи — тебе это мешает» и т. п.), поскольку дети (как, впрочем, почти всегда и взрослые) не умеют ощущать этого дискомфорта.

Одновременно нужно научить ребенка избавляться от мышечных зажимов. Причем ему бесполезно давать совет расслабить мышцы. Пытаясь это сделать, он только еще больше напряжет их (от старания, которое в его представлении непременно связано с усилием).

Для снятия мышечных напряжений ребенок должен обучиться совершать конкретные движения и действия, вызывающие состояния мышц, противоположные тем, которые у него есть (опускать плечи, закрывать глаза и т. п.). Имейте в виду, что эти движения ребенок будет пытаться совершать с усилием (глаза — зажмуривать, плечи — с нажимом тянуть вниз и т. д.). Поэтому его нужно натренировать выполнять эти действия, «сбрасывая» при этом мышечные напряжения. Например, он должен не опустить руки или плечи, а «уронить» их, нижняя челюсть, плотно прижатая к верхней, должна у него «отвалиться», а не просто открыться (что опять же можно сделать с усилием). За состоянием мышц ребенка нужно следить и в повседневной жизни, вовремя напоминая ему о необходимости «сбрасывания» напряжений, чтобы, в конце концов, этот навык сделался у него привычным.

Дыхание ребенка нормализуется в результате общего мышечного раскрепощения, особенно по мере устранения зажатости плеч.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБЩЕЙ ПОДВИЖНОСТИ РЕБЕНКА

- Упражнения на усиление мышечных напряжений.
- Упражнения на «сбрасывание» мышечных зажимов.
- Упражнения на полное расслабление мышц.
- Совершение «марионеточных» действий.

1. Упражнения на усиление мышечных напряжений.

Пожалуйста, обратите внимание на следующее: **нельзя добиваться значительного усиления напряжений**, поэтому не давайте ребенку инструкций типа — напряги плечи или шею и т. п. **Не повторяйте упражнений многократно** (все это может способствовать возникновению тиков). Предлагайте ребенку совершить какое-либо конкретное действие, которое вызовет лишь небольшое усиление напряжения и таким образом привлечет его внимание к той или иной группе мышц. После усиления напряжения его нужно обязательно «сбросить».

3 Если у ребенка напряжены плечи: «У тебя подняты плечи, подними их повыше, чувствуешь, как тебе стало неудобно, теперь урони их».

3 Если у ребенка напряжена шея (она как бы «раздута» и втянута в плечи): «У тебя раздута шея, раздуй ее побольше, видишь, как это ненормально, а теперь откинь голову в сторону и посмотри, какой у тебя теперь естественный вид», или «У тебя голова ушла в плечи, втяни ее сильнее, а теперь урони плечи и откинь голову в сторону».

3 У ребенка широко и напряженно открыты глаза: «У тебя глаза круглые, сделай их покруглее, обрати внимание на то, что так неудобно смотреть, теперь опусти их вниз, ты видишь, теперь они отдыхают».

2. Упражнения на «сбрасывание» мышечных зажимов.

Эти упражнения вам придется ребенку показывать, поэтому сначала разучите их.

3 Ребенок должен поднять руки вверх и затем «уронить» их. Следите за тем, чтобы ребенок «ронял» расслабленные руки. Они должны падать под тяжестью собственного веса, а не опускаться в результате специального движения, осуществляющегося с нажимом. Для начала можно прибегнуть к такому приему: поднять руки ребенка, держа их за запястья, потрясти ими у него над головой, а потом «бросить» их вниз. В этом случае вы, скорее всего, заметите, как ребенок «задержит» их падение и руки «застрянут» у него на полпути вниз. Обратите его внимание на то, что он не дал вам «бросить» («уронить») его руки.

3 Ребенок должен поочередно «ронять» то правую, то левую поднятую руку. Сначала — от плеча, потом — от локтя. Когда ребенок «роняет» руку от плеча, вы можете вначале придерживать ее за запястье, а потом «бросать» вниз или просто с легким толчком отпускать. Когда от ребенка требуется «уронить» руку от локтя (при этом она согнется в локте), вы можете поддерживать его поднятую руку выше локтя и подталкивать ее.

3 Встаньте сзади ребенка. Он должен с размаху падать вам спиной на руки.

3 Ребенок сидит, держа голову прямо. Вы легонько подталкиваете его в затылок, от этого его голова должна «свалиться» вперед. Это упражнение нужно так же проделывать на движение головы назад и в стороны.

3 Ребенок должен выпрямившись сесть и затем «уронить» свою грудную клетку и плечи (как бы ссутулившись и осев всей верхней частью корпуса). При этом голова у него также откинется в какую-нибудь сторону.

3 Ребенок должен без напряжения открывать рот. При этом его нижняя челюсть без усилия «отвешивается» вниз под собственной тяжестью.

Движение совершается как бы постепенно. Когда действие выполняется с усилием, то есть ребенок совершает мускульное движение вниз нижней челюстью, оно всегда осуществляется быстро, резким открытием рта.

3. Упражнения на полное расслабление мышц.

Напрямую научить ребенка расслаблять мышцы невозможно, так что целью этих упражнений будет добиться этого обходными путями. Вы должны показывать ребенку эти упражнения, как бы меняясь с ним ролями.

Например, выполнение первого упражнения объясните ему следующим образом. Сначала положите легонько свою ладонь ребенку на руку и скажите ему при этом: «Вот чувствуешь, как я легко положила ладонь тебе на руку, а вот теперь я кладу ее всей тяжестью», и при этом положите ему свою ладонь на руку всем своим весом (то есть полностью, от плеча расслабленную руку). Но не нажимайте на руку ребенка специально, иначе он будет вслед за вами неправильно выполнять упражнение.

3 Возьмите кисть руки ребенка в свою ладонь (если вам будет удобнее, возьмите его за запястье) и немного потрясите ее, затем попросите его «отдать вам руку полностью, положить ее к вам на руку всем своим весом». Скорее всего, после этого вы никакой дополнительной тяжести в ладони не ощутите, то есть ребенок будет продолжать держать руку собственными мышцами, напряженной. Тогда скажите ему: «Ты мне руку не отдал, а сам ее держишь, положи мне ее на руку всю, и тогда я вместо тебя буду ее держать». Одновременно слегка покачивайте на ладони руку ребенка, можно даже слегка подбрасывать ее. Если она будет повисать в воздухе, указывайте ребенку, что он у вас руку снова «отобрал».

3 Возьмите ребенка под мышки, и пусть он слегка, подогнув ноги (но, не отрывая их от пола) и свесив набок голову, повиснет у вас на руках, а вы немного раскачивайте его (показать это упражнение ребенку, поменявшись с ним ролями, у вас, конечно, не получится). Он должен повиснуть у вас на руках всем своим весом.

3 Ребенок должен удобно сесть. Подставьте под его подбородок свою руку (удобнее это делать тыльной стороной ладони) и предложите ему положить вам на руку подбородок всей тяжестью. Одновременно покачивайте на своей руке его голову. Имейте в виду, что голова у ребенка на самом деле очень даже тяжелая, поэтому, если недоощутите тяжести, укажите ребенку на то, что он «не целиком отдал вам свою голову (а вам полголовы не нужно) и продолжает держать ее сам».

4. Совершение «марионеточных» действий.

Эти упражнения тренируют такой способ совершения движений, когда мышцы совершенно не зажаты. Вы руками, плечами, головой ребенка выполняете те или иные действия, то есть «ведете» его как куклу, а он своим телом полностью следует за вашими направляющими жестами.

3 Возьмите ребенка за плечи и раскачивайте (вращайте) его вправо-влево. Руки его при этом, слегка сгибаясь в локтях, должны как плети болтаться вокруг тела. Совершенно прямые руки говорят о наличии в них напряжений.

3 Возьмите руку ребенка выше кисти и поболтайте в разные стороны его расслабленной кистью. Кисть руки должна при этом «трепыхаться», как лист на ветру. То же упражнение сделайте с другой рукой ребенка, а потом сразу с обеими.

3 Ребенок должен открыть рот. Вы постукиваете его по подбородку, от этого его рот («клацающая» при этом зубами) открывается и закрывается.

3 Возьмите обе руки ребенка за запястья и совершайте ими любые действия, которые придут вам в голову. Скажите при этом ребенку, что он игрушечный мальчик (девочка). Действия должны быть обязательно разноименными. То есть если одну руку ребенка вы поднимаете вверх, то другая при этом должна идти в сторону. Вы можете почувствовать, как ребенок пытается выполнять обеими руками синхронные (одинаковые) действия или пытается предугадывать дальнейшие движения и продолжать совершать их уже самостоятельно. Тогда скажите ему, что игрушечный человек ведь не знает, что он будет делать в следующий момент, поэтому должен полностью доверять кукловоду.

3 Упражнение, аналогичное предыдущему, но только различные действия нужно совершать не только с руками ребенка, но и с головой, плечами, верхней частью туловища. То есть ребенка можно наклонять, выпрямлять, любым образом разворачивать и раскачивать, поворачивать его голову вправо или влево и придумывать любые действия с ним. Обязательно следите за тем, чтобы при этом не возникало противодействия, мышцы ребенка должны быть как ватные.