

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ.

В ЭТОЙ СТАТЬЕ Я ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ ПОЛУЧЕННЫМ ОПЫТОМ ОТ БЛЫСКИНОЙ И.В. И ТЕМ САМЫМ ВЛОЖИТЬ В ВАШИ РУКИ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПОМОЩИ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ. ЭТО ЛИШЬ МАЛАЯ ЧАСТЬ, НО И «МОСКВА НЕ СРАЗУ СТРОИЛАСЬ» НАЧНИТЕ С МАЛОГО.

Не может быть у человека душевного спокойствия при проблемах с речью. Мы знаем, какие трудности возникают при наличии речевой патологии. Это различные комплексы неполноценности, ограничения в выборе профессии, поведенческие отклонения, недоразвитие психических процессов (внимания, памяти, мышления и пр.).

Речевая патология не существует сама по себе, изолированно. С возникновением *таких расстройств параллельно возникают сопутствующие нарушения*. Области души, духа и тела непосредственно связаны между собой и оказывают взаимное влияние.

Но здоровье — процесс динамический, так как человек от момента зачатия и до самой смерти находится в постоянном развитии.

Наш организм имеет огромный потенциал самооздоровительных сил. Еще Гиппократ говорил, что лечебные средства только тогда становятся необходимы, когда недостаточно естественных сил организма. К счастью, существует множество естественных путей оздоровления, проверенных временем.

Сейчас широко используются (в том числе и в логопедии) массаж, фитотерапия, хромотерапия, звукотерапия, ароматотерапия и т.п. С их помощью воздействуют на процессы, происходящие в организме человека (улучшают метаболизм, усиливают крово- и лимфоток, газообмен, гармонизируют энергетику), и повышают качество его жизни. У природных средств лечения и профилактики болезней не только долгая история, но и блестящее будущее.

В такой отрасли, как логопедия, в настоящее время массаж и другие нетрадиционные формы воздействия на организм человека играют значительную роль, особенно при паретичности артикуляционной и мимической мускулатуры, в

послеоперационные периоды у детей с ринолалией, при поведенческих проблемах, которыми страдают большинство детей с речевой патологией.

Хотя и раньше в логопедической практике использовались элементы массажа, но им уделялось очень мало внимания. В основном преобладали педагогические методы воздействия на логопата, которые, к сожалению, не могли решить всех проблем. Не учитывалось усиление в результате массажа мозгового кровообращения и метаболизма, что улучшает протекание и формирование многих психических процессов (памяти, внимания и т.д.), вызывает общее оздоровление, то есть гармонизирует все процессы, происходящие в целостном организме.

Логопедический массаж является частью комплекса лечебно-оздоровительных и коррекционно-развивающих мероприятий, которые осуществляются логопедом с участием других специалистов службы сопровождения развития ребенка. В работе с детьми, имеющими речевую патологию, используют массажи рефлексогенных зон (кистей, стоп, аурикул, волосистой части головы), профессора Ауглина, сегментарно-рефлекторный и точечный.

Аурикулярный массаж

Большинство ученых представляют аурикулу (рис. 25) как эмбрион человека в перевернутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности).

Воздействуя на известные сегодня 170 точек ушной раковины, можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела.

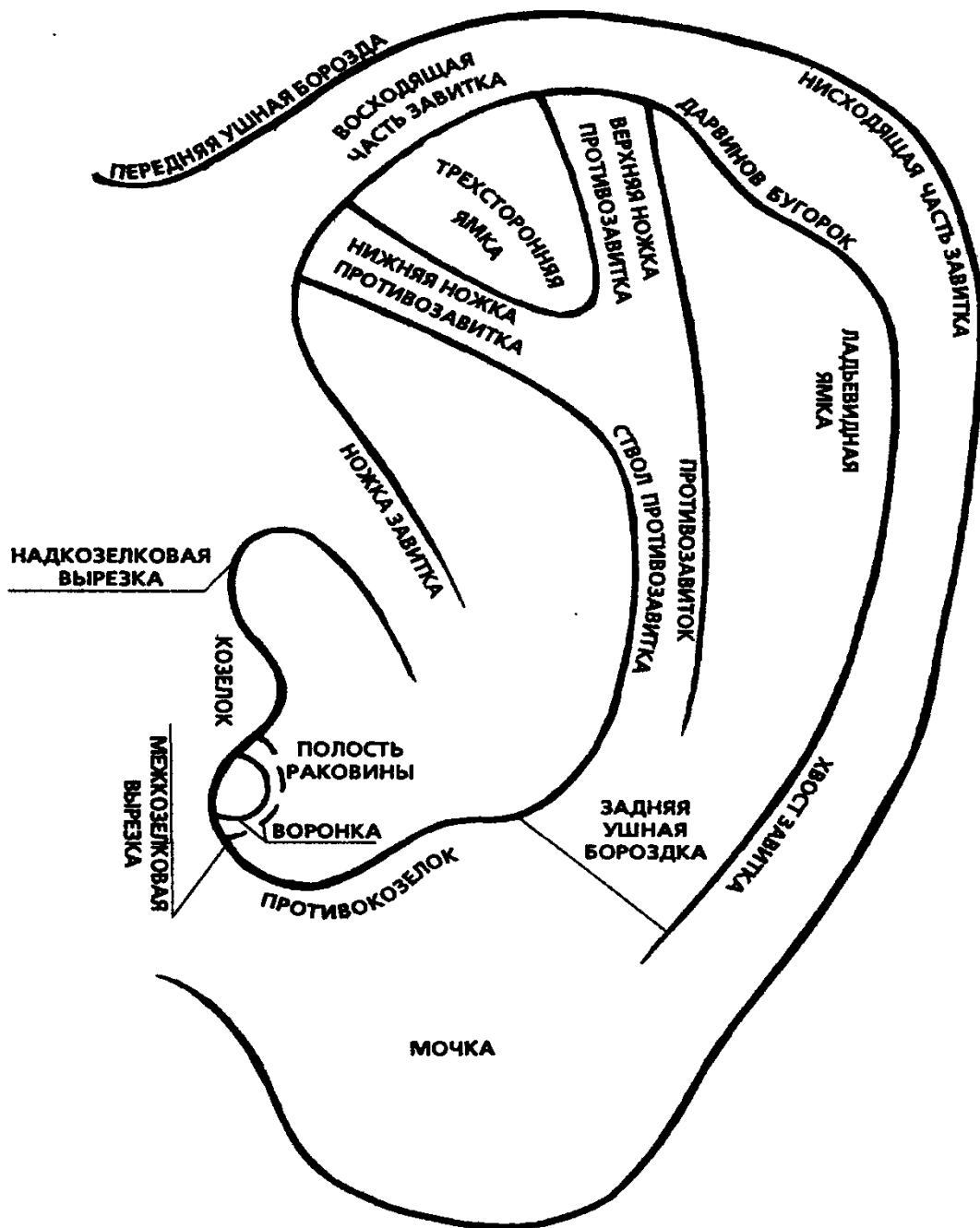


Рис. 25. Ушная раковина

Точки образуют около 18 зон (рис. 26). Каждая из них «контролирует» определенную систему человека. В числе зон есть и те, которые служат для повышения концентрации внимания и улучшения памяти.

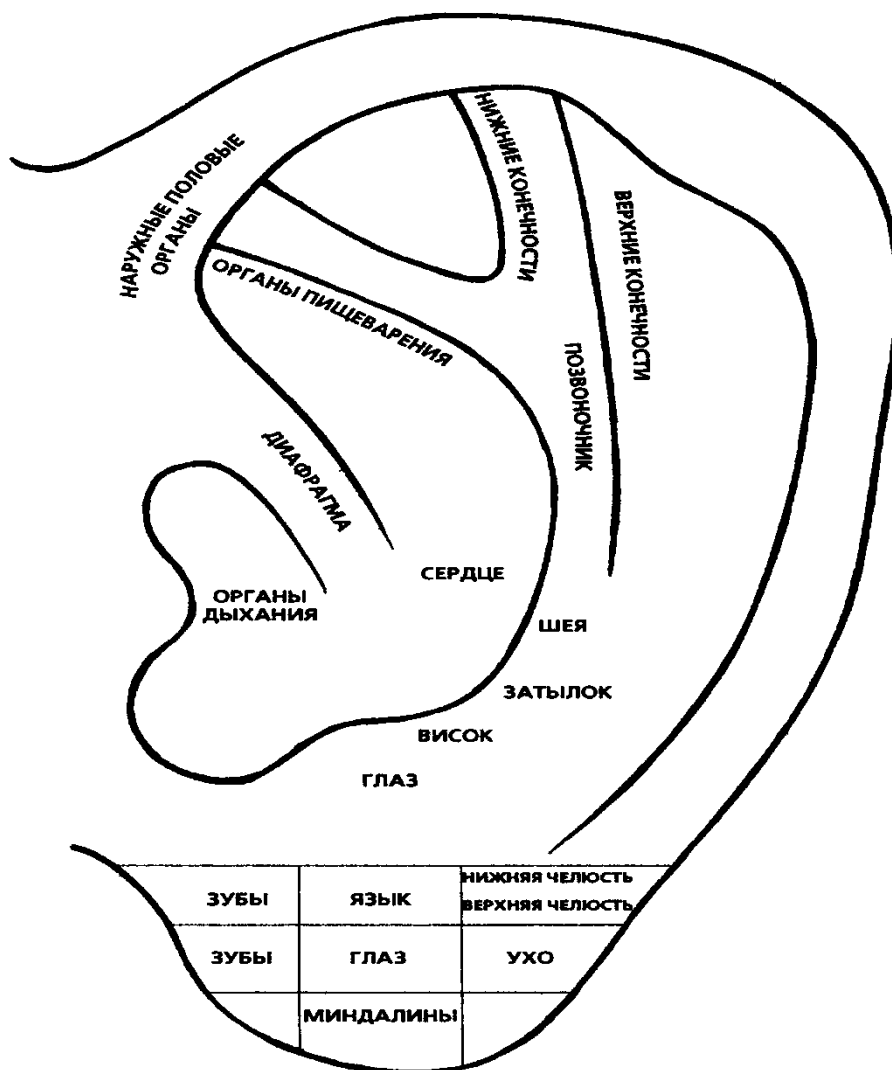


Рис. 26. Аурикулярные зоны

Аурикулярный массаж очень действен, так как при этом, по утверждению ученых, информация с периферии идет непосредственно в ствол головного мозга и далее в его кору, минуя сегментарный аппарат спинного мозга.

Несложность выполнения, отсутствие противопоказаний позволили широко внедрить этот метод массажа в работу с детьми. Он показан детям практически от рождения, так как помогает лучше работать и развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает память. Такой массаж (в том числе и самомассаж) можно применять ежедневно и всю жизнь, причем делать его можно в течение дня несколько раз.

Обе ушные раковины массируют одновременно указательными и большими пальцами, в положении лежа или сидя. Логопеду массаж ребенку удобнее всего выполнять, посадив его на стульчик спиной к себе. Воздействовать следует мягко, но чувствительно, без остановок (прерывание массажа даже на 30 секунд сводит на нет весь предыдущий эффект), желательно придерживаться одного ритма движений (медленный или быстрый), как правило, выбор ритма происходит интуитивно.

Аурикулярный массаж целесообразно начать с области мочки и завитка, продвигаясь к вершине ушной раковины и ножке завитка, повторяя прием несколько раз. Затем несколько раз массируют противозавиток, сначала по верхней, потом по нижней его ножке. Далее растирают границу противозавитка и раковины в направлении от противозавитка до внутренней стороны завитка (массируют и раковину, и тыльную сторону аурикулы).

После массажа самой ушной раковины надо хорошо отмассировать козелок и прилегающую к нему область. (Козелок регулирует функцию надпочечников и укрепляет нос, горло, гортань, вследствие чего отступают простуда, насморк, кашель, аллергия.) Затем 2-3 раза выполняют поглаживание сверху вниз кожи перед козелком.

Заканчивается массаж загибанием аурикул вперед. Потом их резко отпускают.

По наблюдениям, улучшение гибкости ушной раковины способствует общему укреплению здоровья.

Массаж следует продолжать до покраснения ушной раковины и появления в ней ощущений тепла (5—7 минут).

Для целенаправленного влияния на зоны внимания и памяти рекомендуется массировать по порядку следующие зоны:

- противокозелок;
- трехстороннюю ямку;
- зону перехода ножки завитка в восходящую часть;
- воронку (самую глубокую часть раковины).

Тем, кто тяжело встает утром, можно рекомендовать полезный, хотя и несколько грубоватый способ «разбудить» весь организм.

Захватив пальцами верхушку ушной раковины, произвести резкие, быстрые и интенсивные движения по ее краю в направлении к мочке.

Повторить 20 раз. Допустимо выполнять упражнение, не вставая с постели.

Массаж профессора Ауглина

Современный детский психолог из Швейцарии, Фритц Р. Ауглин, разработал и применил на практике специальный массаж, положительные результаты которого, по мнению самого профессора, являются следствием влияния внешних импульсов на кору головного мозга.

В Люцерне массажу подвергали группу детей в возрасте от 7 до 15 лет, страдающих минимальной мозговой дисфункцией. Им под наблюдением ученых в течение восьми месяцев делали такой массаж. Уже после трех недель у 98% детей было отмечено повышение активности мозга, появились разносторонние интересы. Подопечные доктора стали лучше заниматься в школе, «верховодить» в своем окружении, хотя раньше у них стремления к лидерству не наблюдалось.

Этот же метод лечения был опробован автором данной книги и на другой возрастной группе детей — от 4 до 7 лет. В программу специальных занятий с ними был включен массажный комплекс. Дети, обученные самомассажу, проводили его под руководством специалиста в самом начале занятия или в середине, когда они уже начинали уставать. Игровая форма массажа, присутствовавшие в нем элементы состязательности воспринимались ребятами как развлечение. Упражнения они выполняли с удовольствием, а положительные результаты основной направленности массажа были высокими.

Этот массаж рекомендован детям с самого рождения. Пока ребенок мал, делать ему такой массаж может, играя и приговаривая, мама. По мере взросления малыша нужно постепенно учить его самостоятельно выполнять следующие упражнения:

1. Взявшись за мочки ушных раковин, оттянуть их вниз.

Взявшись за верхушки ушей, оттянуть их вверх.

Взявшись за середину (не за мочки) ушей, оттянуть их вперед, затем назад и в стороны.

2. Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массировать круговыми движениями) *по контуру* щек.

3. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять обеими руками одновременно, но в противоположных направлениях.

4. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза должны быть открыты). Движения пальцев следуют от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.

5. Подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на нижеуказанные точки (рис. 27) на каждую по очереди:

- точка 1 находится на переносице, на уровне внутренних углов глаза;
- точка 2 — на середине носовой кости;
- точка 3 — у края носовой кости (соответствует точке Инь-сян);
- точка 4 соответствует точке Хэ-ляо.

Чтобы сила надавливания на точки была достаточной, локти следует развести в стороны, руки — параллельно полу.

6. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. (Упражнение не является обязательным при выполнении комплекса.)

Каждое упражнение выполняется на медленный счет до 10. Эта процедура не утомительна, так как занимает всего 10 минут.

Эффект массажа усиливается, если к нему добавить упражнения для кистей рук и аурикулярный массаж.

Есть предположение, что этот массаж не менее эффективен и для взрослых.

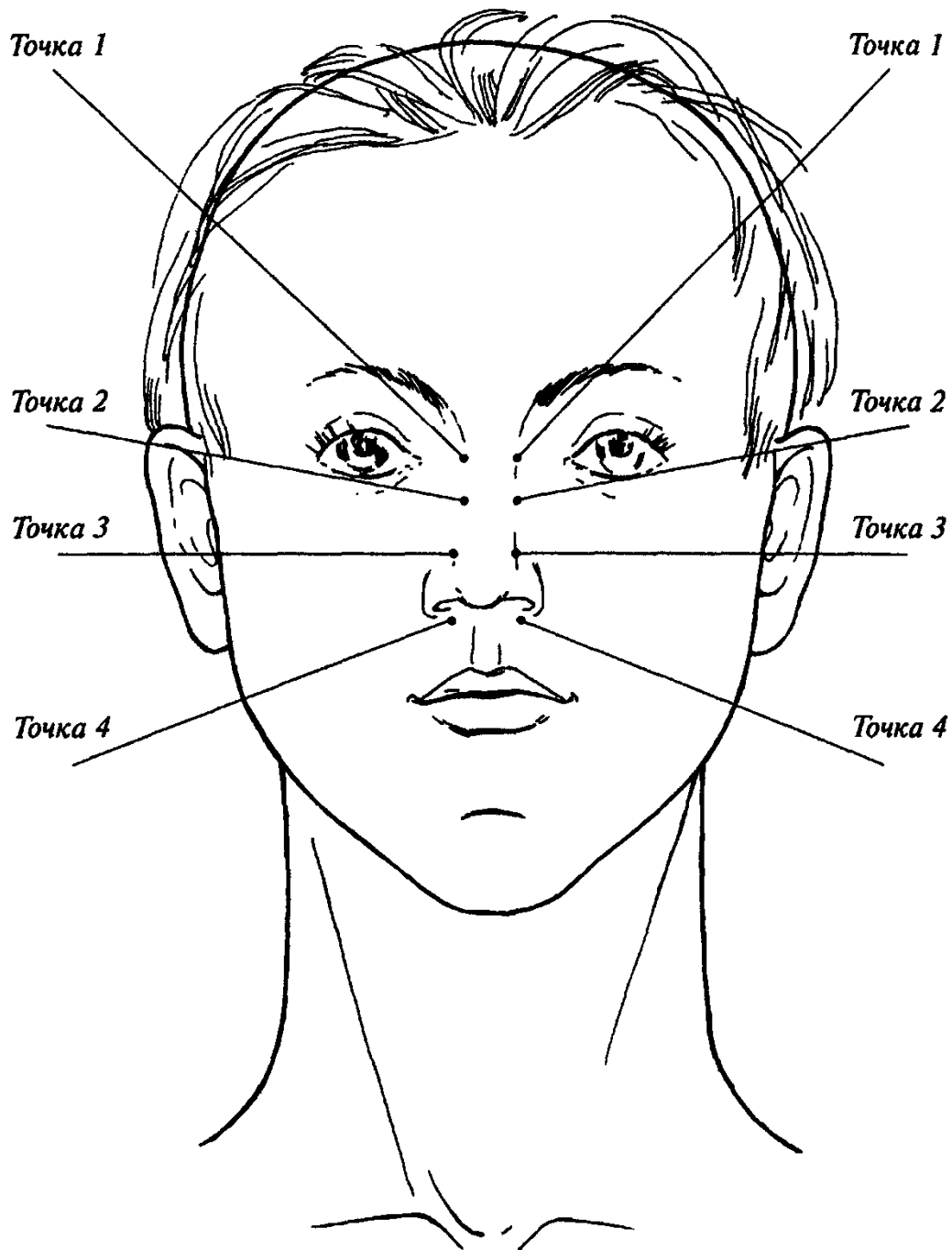


Рис. 27. Массаж профессора Ауглина. Точки воздействия