

**А.Е.Мак-Аллен**

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УРОК**

*Упражнения в движении, рисовании и живописи  
как помощь детям, имеющим трудности  
в письме, чтении и арифметике*

### **ЧАСТЬ 1**

Образование основывается на развитии способностей. Сейчас мы всё чаще сталкиваемся с детьми, которые не могут овладеть основными навыками письма, чтения и арифметики, что существенно ограничивает получение ими образования, необходимого сегодня.

Как учителя мы передаём наше знание и получаем удовлетворение, когда оно возвращается к нам в его первоначальном варианте; как преподаватели мы должны спросить, какую способность развивает наш предмет и какой эффект оказывает наш метод преподавания на здоровье и телесное развитие наших учеников. Просматривая серию тетрадей по письму детей возраста 6-8 лет, учительский глаз радуется, видя красивые письменные буквы и, наоборот, огорчён при виде плохо оформленной, грязной, неряшливой работы.

Но наша преподавательская интуиция должна заставить нас остановиться и задуматься: “Не являются ли эта аккуратность и ловкость в письме слишком педантичной для ребёнка этого возраста? Опасны ли ошибки в возрасте 9 лет, когда происходят изменения в отношениях между ребёнком, по-новому переживающим самого себя, и его окружением? Сможем ли мы получить правильное представление о таком ученике по 7-8 страницам скучного, постоянно повторяющегося описания чего-либо, когда ему будет 12 лет? Скрывает ли эта неуклюжая работа способность описывать переживания в нескольких живописных словах или же телесное развитие так затруднено, что эти способности тонут в трудностях, развиваются апатичность и упадок духа, случаются эмоциональные отключения?”

Если мы, как преподаватели не в силах дальше развивать эти способности, тогда мы должны поставить вопрос: “Был ли опыт, через который эти способности должны были развиваться, достаточно широк, или ребёнок вообще не получил его в нужном возрасте?”

Методы, разработанные автором, помогают найти средства, которые могут помочь ребёнку в раскрытии той или иной способности, которая может и должна сформироваться в его возрасте.

### **Типы детей с проблемами в письме, чтении и арифметике**

Медленно развивающиеся: по ряду различных причин.

Быстровозбудимые, нервные дети: дети, которые проявляют беспокойство, внутренне отражающее тревожность взрослых в их окружении.

Дети с эмоциональными проблемами всех видов.

Дети с физиологическими проблемами: минимальная мозговая дисфункция; лёгкие судороги в руках или ногах.

Дислексия: трудности с доминантой и со всем тем, что связано с вогнутостью: неспособность овладеть выпуклыми зеркальными взаимоотношениями.

Дети во всех этих группах имеют основные трудности в пространственной ориентации, а также слабость или неспособность составлять мысленные образы своих чувственных впечатлений. В группе “дислексия” к этому добавляется отсутствие способности связывать звуки с символами и очень слабое письмо.

Основа письма - хорошая взаимная координация глаза и руки, возникающая из ритмичного движения. Чтение, как говорят современные исследования, возникает через микро-паузы, в течение которых глаз совершает быстрые движения, следуя по форме букв, схватывая и понимая их; мы должны видеть, насколько хорошо владеет этим ребенок, насколько он организован и скоординирован в этих способностях.

### **Оценивающие и развивающие тесты**

Средний возраст детей был 11-12 лет. Они пришли потому, что их проблемы, в конце концов, были проявлены, или потому, что другие методы работы с трудностями в письме и чтении были безуспешны.

Возьмите чистый лист бумаги и:

(1) попросите ребёнка написать его имя наверху листа. Большинство детей могут это сделать.

(2) чтобы узнать, как он пишет, предложите ему написать его адрес. Некоторые дети смогут это сделать. Наблюдайте выражение лица ребёнка - стало ли оно ужасным, искаженным гримасой? Будьте готовы к тому, чтобы оказать помощь тем, кто может выйти из себя.

(3) попросите назвать или написать дату.

Только немногие будут знать это. Как у деревенских, так и у городских детей нарушена связь с изменениями времени и времён года.

(4) попросите ребёнка провести линию вниз через центр листа. Скажите ему, чтобы он нарисовал крестик на одной из её сторон. Он может спросить какой крест: пусть выберет тот, который ему нравится.

Замечания. Рисуя вертикальную линию, мы одновременно с этим выявляем отношения между левым и правым. С какой стороны ребёнок поставил крест? Если с левой, то это показывает, что он способен привести то, что он делает, в соотношение с тем, что воспринимает. Располагая крестик с правой стороны линии, ребенок говорит нам, что у него есть проблемы в этом отношении, недостаток концентрации, “моменты отключения” и т.п.

Существует два вида крестиков. “Святой Георгий” - вертикальный; “Святой Андрей” - диагональный. Вертикальное пересечение показывает, что в трёхмерном пространстве зрительные способности ребёнка в ориентации лево-право, верх-низ находятся в норме. У такого ребёнка будет быстрая физическая реакция в движении. Диагональное пересечение показывает, что ребёнок больше находится в ориентации верх-низ с более медленной физической

реакцией в движениях. Характерно, что когда ребенок, поставивший вертикальный крестик с левой стороны линии, увидит нечто падающее, то легко поймает это, не утруждая себя оценкой причин происходящего. Когда же с левой стороны расположен диагональный крестик, поставивший его будет способен увидеть и объяснить причины происходящего, но вряд ли сумеет вовремя среагировать на событие без больших усилий воли.

Большинство наших учеников чаще всего по собственному выбору располагают крестик с правой стороны от линии. Это указывает на то, что существуют исходящие из организма препятствия, которые мешают перцептивно-физическим реакциям. Мы можем быть совершенно довольны, когда дети, в конце концов, выбирают часть листа, расположенную слева от линии. Это показывает нам, что проведенная работа дала результат. Очень редко крестики имеют другой вид.

### **Доминанта**

Это когда использование одной стороны тела преобладает над другой. Большинство из нас выбирают правую сторону. Мы обычно правогазые, праворукие и правоногие. Дети при рождении одинаково свободно владеют обеими руками, и лишь постепенно развивается доминанта. Невнимательное отношение или чрезмерная стимуляция сенсорики организма может быть причиной того, что естественная правосторонняя доминанта переходит к другой стороне тела. Например, доминанта глаза может измениться с правого на левый глаз, а доминанта ноги - с правой на левую ногу. Леворукость - это коренное изменение доминанты, которое может быть в дальнейшем осложнено правогазием и/или доминантой правой ноги. Смешанные доминанты часто обнаруживаются в ситуациях, связанных с трудностями в чтении и письме. Мы можем помочь ребёнку изменить доминанту глаза и ноги с левой стороны на правую, когда ребёнок праворукий.

Подобно этому мы можем помочь изменить доминанту глаза и ноги с правой на левую, если ребёнок леворукий. Решение по изменению доминанты руки может быть принято только врачом и проведено под его наблюдением.

### **Простая проверка доминанты**

Положите скрученный в трубочку лист бумаги (“телескоп”) перед ребёнком и попросите посмотреть через него на какую-нибудь картину и описать увиденное. Отметьте, какой рукой он взял “телескоп” и какой глаз он выбрал. Попросите его посмотреть другим глазом - видит ли он также хорошо? Заметьте, как он изменяет положение трубки, перенёс ли он её к другому глазу этой же рукой или переложил прежде в другую.

Установленная доминанта: правая рука к правому глазу или левая рука к левому глазу.

Перекрёстная доминанта: правая рука к левому глазу или левая рука к правому глазу.

Перепроверьте глазную доминанту, попросив ребёнка закрыть один глаз; отметьте, зажмурил он глаз или закрыл его рукой.

### *Доминанта ноги*

Скажите ребёнку, чтобы он встал на одну ногу или потопал - здесь может быть перекрёстная доминанта, поэтому проверьте, попросив его постоять на одной ноге с закрытым глазом ... часто нога меняется на мгновение и затем выбор возвращается к ведущей ноге. Это показывает, что доминанта в направлении сверху вниз ещё не установлена.

### *Координация руки, глаза, речи.*

Положите перед ребёнком фасолевые зёрна, раскрашенные в синий и красный цвет, смешав их в одну кучу. Поставьте перед ним 2 стакана - один справа, а другой слева. Попросите его рассортировать зёрна; синие в стакан слева, красные - в стакан справа.

Отметьте, какие вариации способов были использованы: (а) беспорядочный выбор, (б) выбор сначала одного цвета, (в) беря горсть зёрен в руку (отметьте, какой рукой), (г) меняя одну руку на другую.

Всё это выстраивает картину степени сомнения ребенка и его утомляемости в координации. По мере приобретения опыта у вас может развиться тонкость восприятия вплоть до различения типов жестов в этих движениях. Берет ли ребёнок горсть зёрен с жестом жадности или страха? Это подготовит нас к тому моменту, когда пришедшаяся к месту маленькая поучительная история или слова поощрения, которые исходят от нас, помогут ему в нравственном развитии.

Перебирая горошины, мы можем спросить, какой цвет ему нравится и сколько зёрен этого цвета, по его мнению, находится в стакане. Совершенно естественно для ребёнка будет отказаться гадать. Какова бы не была реакция, теперь мы высыпем зёрна из стакана и просим его собрать их обратно в стакан, пересчитывая вслух. Усилия при попытке говорить и совершать движения могут сопровождаться сильными вздохами, показывающими, насколько слабо проявлены силы ритма. Счёт может опережать движение либо, наоборот, движения опережают говорение. Теперь спросите, сколько, на его взгляд, фасолин в другом стакане. Ответ обычно совершенно непропорционален. От того, как этот тест будет выполняться, станет понятно, необходимо ли использовать его в качестве терапии.

### *Тест на взаимоотношения с пространством.*

Этот тест призван проявить взаимоотношения ребенка с трёхмерным пространством. Для него необходимо 2 листа белого картона больших размеров. С одной стороны нарисуйте красную окружность такого размера, насколько позволяет лист. На другой стороне - квадрат с левой стороной и горизонтальной линией вверху синего цвета, правой стороной и горизонтальной линией внизу - красного цвета. На другом листе мы должны нарисовать зеркальную форму по горизонтальной оси и с другой стороны отражённую форму по вертикальной оси (см. иллюстрацию на стр 13.). Теперь

мы собираемся выяснить, какой тип глаза, руки, конечностей имеет ребёнок по отношению к формам в пространстве. Треугольник также был включён в эту последовательность, но это не добавило большей информации, чем уже было выявлено посредством использования предыдущих двух форм.

Попросите ребёнка снять обувь и сесть на пол перед картоном с кругом, который прислонен вертикально к стене. Предложите ему провести ступнями по окружности (обвести их), держа обе ступни вместе: он может дотрагиваться до картона, если хочет.

Мы отмечаем для себя точку, с которой он начал и направление, выбранное им. Затем мы предлагаем ему обводить круг, используя разные части тела в следующем порядке:

Две ступни вместе

Одна ступня

Ступня и один глаз

Ступня и рука

Ступня, рука, глаз

Держа обе руки вместе

Одна рука

Рука, глаз

Затем проследить по кругу с одним закрытым глазом.

Повторить эту последовательность с другими формами.

Мы отмечаем начальные точки на формах, направление движения и выбранную часть тела. Наши наблюдения покажут нам, что с геометрическими формами ребенок обходится, как с кругом, а с симметричными формами - как с прямыми линиями, проходящими вперёд и назад, или как с непрерывными окружностями, и что существуют большие расхождения в выборе используемой части тела, даже у детей с полной праворукой или леворукой доминантой.

Упражнение по установлению скоординированной доминанты и выработке правильного двигательного шаблона для правой стороны и для левой стороны будут описаны позже. Это упражнение называется “прямоугольный треугольник”.

*Упражнение “Цветочный побег” (лемниската на прямой линии).*

Это упражнение (см. стр. 14) покажет нам, способен ли ребёнок наглядно представить себе пространственные измерения. Попросите его выбрать два цветных восковых мелка и отдать один вам. Вы садитесь рядом с ним, и кто-то из вас двоих рисует вертикальную линию на листе бумаги. Затем, начиная с вершины линии, нарисуйте одну сторону лемнискаты, разделяя её центральную линию пополам. Попросите его зеркально отразить эту форму по другую сторону линии. Большинство детей начнёт с вершины, т.е. как сделали вы, другие продолжают Вашу линию. Теперь мы можем сказать, что мы нарисовали один из видов цветочной луковицы и бутона, а сейчас взойдет солнце и листок откроется. Начиная с вершины, отступив немного в сторону от закрытой формы, нарисуйте открытую верхнюю половину лемнискаты. И снова ребёнок должен зеркально отобразить это. Отступив, повторите упражнение

ещё раз. Теперь снова нарисуйте всю форму, но начиная с правой стороны. В конце попросите ребёнка сделать это по памяти.

Иллюстрирующие примеры (см. стр. 17) помогут предположить примерные результаты. Это не только тест, но и терапевтическое упражнение. Иногда может произойти так, что ребёнок, имеющий хороший результат, на некоторое время входит в состояние коллапса. Благодаря этой красивой форме мы можем видеть, способен ли ребёнок внутренне следовать от выпуклости к вогнутости, отзеркаливая ее, и готов ли он к восприятию.

*Тест глазо-цветового соотношения (осознание внутреннего пространства).*

Мы стараемся как можно лучше понять, как ребёнок переживает своё тело по отношению к внешнему пространству, способен ли он увидеть эти соотношения внутренне, насколько он свободен в них. Красный и синий цвета имеют своё собственное объективное качество - синий принадлежит к протяжённому пространству, которое распространяется и окружает нас. Мы переживаем это в синеве неба. Красный - цвет собирающий и направляющий; это активный цвет, синий - пассивный. Если мы внутренне переживаем эти цвета, то наши чувства пробуждены.

Наши глаза имеют определённые функции. Левый глаз наиболее активен в обозреваемом пространстве; правый глаз - выбирает и упорядочивает особые точки, как, например, когда мы целимся из пистолета в мишень. Наблюдения, сделанные E. Lehrs в его книге "Человек и материя", показывают, что существуют объективные физиологические взаимоотношения между левым глазом и синим цветом, правым глазом и красным цветом. Если ребёнка просят нарисовать синюю Луну и красное Солнце, некоторые способны это сделать, используя синий цвет, соответствующий левому глазу с левой стороны листа бумаги и красный, соответствующий правому глазу справа на бумаге. Другие дети переставляют цвета. Мы находим, что когда ребёнок с "перевернутыми" цветами поработает в течение некоторого времени над упражнениями, описанными в этой книге, его прогресс становится заметным, что проявляется в правильном расположении этих цветов.

Можно сказать, что, когда глазо-цветовое соотношение "перевернуто", волевые силы индивидуальности удерживаются в привычном шаблоне (паттерне) и в органической деятельности тела: таким образом, он "спит" и пассивно живёт в том, что он унаследовал от родителей и получил от них через подражание.

Этим тестом мы как будто спрашиваем ребенка: "Свободен ли ты в своем теле? Ты легко управляешь им или вынужден носить его, словно тяжкое бремя?". Когда мы преуспеем в становлении правильного цветового соотношения, то поймем, что усилили индивидуальность в ребенке.

Замечания. Если ребёнок спрашивает, должен ли он нарисовать полную Луну или ее половинку, скажите ему, чтобы он делал так, как ему нравится. Проследите, чтобы был полный набор цветов, которые он может выбрать. Отметьте, какой рукой он выбирает. Некоторые дети не "слышат", что было сказано и берут жёлтый цвет вместо красного. Другие возьмут огненно

красный. Некоторые дети могут нанести жёлтый цвет поверх красного. Некоторые могут окружить красный оранжевым и жёлтым.

Всё это является сигналами напряжения и чрезмерной стимуляции “выпрямляющего” (“stretching”) элемента. По мере достижения расслабления и гармонизации эти дополнительные цвета исчезают, и используется красный (кармин).

Серповидная луна также “прибывает” после неоднократного выполнения упражнения “прямоугольный треугольник”, показывая нам тем самым, что между “выпрямлением” и “подниманием” устанавливается баланс.

*Зеркальный тест и упражнение* (призван показать, установлена ли независимость между слушанием и визуальной активностью).

Говорите и выполняйте это упражнение с ребёнком, стоя лицом друг к другу, наблюдая, как ребёнок повинуется словесной команде, а не визуальной картинке. С сомкнутыми ладонями и с перекрещенными на груди руками учитель говорит:

“Правая рука” - поднимайте ладонь и руку вправо от тела, прежде разжав кулак и выпрямив пальцы. Вернитесь к исходной позиции.

“Левая рука” - эта рука совершает соответствующее движение с левой стороны.

“Обе и обе вместе” - руки выходят из перекрёстного положения и ладони открываются дважды (каждый раз на слово “обе”), возвращаясь к исходной позиции при словах “и”, “вместе”.

Необходимо повторять упражнение до тех пор, пока не установится хороший ритм. Не поправляйте ребенка во время выполнения задания. Дайте возможность двигательной активности проникнуть в сознание: ребенок “услышит”, когда “поднимающие” (“lifting”) движения освободятся от доминирования “выпрямляющих”.\*

Теперь используйте ступню. Стоя, ноги вместе. Учитель говорит:

“Правая нога” - правая нога делает шаг вправо и возвращается в исходное положение.

“Левая нога” - левая нога в левую сторону.

“Прыжок” - прыжок, ноги врозь.

“Перекрест” - прыжок с перекрещиванием ног.

“Прыжок” - прыжок, ноги врозь.

“Вместе” - прыжок, ноги вместе. Повторить.

Когда движения рук и ног в отдельности уже хорошо отработаны, объедините их. Время от времени меняйте стартовое движение рук: вверх, вниз, попеременно чередуя. Если движения рук слабые и ребёнок не осознает лево-право, позвольте ему обвести кисти рук цветным карандашом на бумаге и раскрасить полученную форму. Это хорошее домашнее упражнение.

Замечания. Возможно, руки будут вялыми, а движения неосознанными. Постепенно руки могут приближаться к телу, в результате чего пересечения и не пересечения станут чисто механическими. Тщательно выполняйте собственные движения, пока дети копируют вас.

### *Общий контроль тела.*

Ребёнок лежит на полу, обе ступни вместе. Поднимать ноги высоко, насколько это возможно, не сгибая их в коленях.

Замечания. Некоторые дети не могут сделать этого, что говорит о том, что есть трудности в переживании направления “верх-низ”. Другим детям необходимо сначала поднять одну ногу прежде, чем к ней может присоединиться другая. Здесь проявляется несоответствие между контролем лево-право или право-лево. Этими детям помогут упражнения в ползании по-пластунски.

## **УРОВНИ ДИАГНОЗА**

В своих предположениях относительно того или иного уровня мы можем опираться на показания тестов. Они подтверждают, что наши наблюдения правильны. Поэтому они действуют как предупреждение: “будь настороже, смотри, где проблема собирается проявить себя и действуй прежде, чем ситуация зафиксирована”.

Тест на глазо-цветовое соответствие обращает наше внимание:

(1) на конституцию ребёнка - болезненна ли она? Слабое ли у него дыхание? Есть ли у него постоянные незначительные недуги?

Если нервно-чувственная система в порядке, то нет необходимости воздействовать на чтение и письмо: это гораздо лучше, чем когда происходит чрезмерная стимуляция этой системы, которая поглощает жизненные силы ребёнка.

(2) на проблемы поведения ребёнка в классе и дома. Заставляет ли его окружение и наследственность “носить тело, словно тяжкое бремя”?

(3) на развитие интеллектуальных способностей. Блокирование по крайней мере одного из выше приведённых уровней имеет место, если не оказывается помощь.

Если тест “Цветочный побег” также недостаточно хорошо выполнен, это значит, что проблема ушла в глубину, и для достижения результата потребуется больше времени.

Если есть отклонения в тесте “Крест”, например, ребёнок рисует линию, которая пересекает вертикаль, разделяющую страницу, то развитие будет очень медленным и трудным; в определённых случаях можно ожидать психических нарушений.

Самое простое диагностирующее наблюдение, которое мы можем сделать - это заметить, какие дети в классе берут мелок или карандаш левой рукой и затем переключают его в правую руку для работы. У этих детей уже есть трудности в их “телесной” географии и пространственной ориентации. Они нуждаются в немедленной помощи для того, чтобы развитие их способностей могло протекать нормально.

Важное замечание о независимости между зрением, доминантой и глазо-цветовым соответствием: **ОНИ НИ КОИМ ОБРАЗОМ НЕ ДОЛЖНЫ ОБУСЛАВЛИВАТЬ ДРУГ ДРУГА.**

Острота зрения, дальнозоркость или близорукость, один глаз сильнее, чем другой, астигматизм - всё это связано с физической конституцией и не влияет

на выбор доминанты; например, у ребёнка может быть левый глаз с повышенным зрением и установленная правоглазая и праворукая доминанта.

Доминанта. Преимущественное использование одной из сторон тела; для большинства людей - правой.

*Глазо-цветовое соответствие* (внутреннее взаимоотношение с пространством) (Тест “Луна-солнце” см. на стр. ).

Глазо-цветовое соотношение, - синий для левого глаза, красный для правого, - развивается и устанавливается обычно в возрасте 6-7 лет. Этот тест и тест “Крест ” - это два единственных оценивающих фактора, которые сами по себе не являются терапевтическими упражнениями, но которые могут быть использованы на уроках. Тест глазо-цветового соответствия может стать живым языком для учителя. Это ответ, который даёт ученик на невысказанный вопрос: “Способен ли ты войти в своё тело, достаточно ли ты пробуждён в нём?”.

Следует заметить, что глазо-цветовое соответствие никоим образом не относится к доминанте или остроте зрения. Ребёнок с полностью установившейся леворукой доминантой может иметь правильное глазо-цветовое соответствие, как и дети со слабым зрением одного или обоих глаз. Когда цвета перевернуты (красный - слева, синий - справа) в ребёнке, у которого нет видимых проблем, это показывает, что он находится в процессе адаптации к новой ступени развития и корректирует себя по мере завершения этой ступени; например, в течение 9-го года, когда ребёнок чувствует себя полностью отделённым от окружения\*. Перевернутость возникает, когда ребёнок утомлён физически или интеллектуально, или когда существуют эмоциональные трудности в домашней жизни, например, проблемы между родителями; или после болезни. “Перевернутости” - это раннее предупреждение о проблеме, которая может быть разрешена при использовании подходящего упражнения из какой-либо предложенной группы. Если это исправляется само собой - значит ребёнок достаточно сильный, чтобы продолжать своё развитие без посторонней помощи.

Опыт показал, что если необычные отклонения в выборе цвета повторяются (т.е.: красно-жёлтый или смешанные цвета в местах соприкосновения цветов, неестественное расположение форм, т.е. смещение к углам бумаги или слишком тесное размещение по отношению друг к другу), это означает, что ребёнка должен осмотреть врач-психиатр, поскольку его проблемы более глубокие, чем те, которые можно разрешить только образовательными средствами.

Когда проводится тест на глазо-цветовое соответствие, то словесная формулировка и порядок цветов могут быть даны во всех возможных вариациях, но в обычной практике советуют соблюдать естественную последовательность, как при письме, т.е. слева направо: луна - солнце. Этот тест предлагался нашими коллегами как классу в целом, так и каждому ребёнку в отдельности. Перевернутое цветовое соответствие (красный - слева, синий - справа) было сравнительно редким (1974), но в течение последующих лет оно

стало более частым. Автор имел возможность дать эти тесты детям в школах Голландии.

Существует достаточно большой процент детей с перевёрнутым глазо-цветовым соответствием в школах для плохо адаптированных детей.

## ЧАСТЬ 2

### КАК Я ВХОЖУ В СВОЁ ТЕЛО?

Это невысказанный вопрос, который каждый ребёнок задаёт своим родителям и учителям. И те дают им ответ через свои собственные движения, жесты и отношения. Всему этому ребёнок будет подражать каждым движением собственного тела, пока они не станут частью его самого. Идя позади мамы с 3-4-летним ребёнком, вы увидите с какой любовью и внутренним вниманием ребёнок воспроизводит пример, который ему даётся. Теперь пройдите позади группы идущих домой школьников. Некоторые из них будут идти на кончиках пальцев, редко опуская пятки на землю. Другие будут косолапить на плоской стопе, поворачивая мыски ног вовнутрь и двигаясь неритмично. Третьи будут ступать твёрдо и уверенно в устойчивом ритме: это те, кто через силу своей индивидуальности постепенно преобразует имитируемые образы в выражение своих собственных, скрытых способностей.

Когда дети погружены в имитируемые движения и не имеют силы к освобождению себя, тогда тело больше не приходится им впору, подобно перчатке на руке, но становится бременем, которое они вынуждены таскать за собой. Последующие тесты дают нам представление о состоянии такого ребёнка.

Как мы входим в наши тела? Мы сможем приобрести некоторое представление об этом, если понаблюдаем за пробуждением человека. Вдруг мы понимаем, что он пробуждён; сначала можно уловить почти незаметное движение, затем человек потягивается, поднимает голову или руку и, возможно, начинают говорить. В последовательности движений - выпрямление - поднимание - речь - мы видим, как взрослость проникает и овладевает его телом. В момент рождения эти движения свёрнуты вместе. Первые три года жизни они следуют друг за другом в ритмической последовательности. За несколько секунд каждое утро мы повторяем достижения первых трёх лет нашей жизни.

Как только ребёнок приобретает способность двигать головой и направлять свой взгляд, он начинает вытягивать свои руки, чтобы схватить то, что видит. В этих выпрямляющих, хватательных движениях руки он координирует свой глаз, ориентируя его в пространстве, он прокладывает свой путь в мир чувственных восприятий, окружающих его. Он имитирует форму и деятельность. Его индивидуальные реакции - боль, удовольствие, сомнение, страх - отражаются внутренне, как жесты, содержащиеся в его “поднимающей” двигательной системе. У каждого ребёнка есть свой индивидуальный момент, когда он подходит к преодолению гравитации и для него становится возможным стоять прямо и идти вперёд. Это громадное “волевое” достижение.

Поднимаясь, ходя и танцуя, мы утверждаем нашу волю над тяжестью физического тела, и всё это становится возможным благодаря наследственности и способности подражать окружению.

В выпрямляюще-хватательных и поднимающих движениях мы видим взаимодействие между миром чувств и способностью индивидуальности проявить “волю” как отклик. В наше время ребёнка с рождения окружает множество беспорядочных чувственных впечатлений. Очень многое из мира природы не принадлежит больше к естественным переживаниям детства. Нас окружают повторяющиеся “картинки”, которые появляются и исчезают без нашего контроля (например, по телевидению или при быстрой езде на автомобиле). Подобные вещи вызывают сильную реакцию чувств ребёнка, становятся внутренним жестом отдаленного результата. Всё это постепенно укореняет себя как скрытые “жесты-привычки” в поднимающей системе\*. Они выступают как препятствие к интегрированному движению. И ребёнок чувствует разрушение его воли и пытается найти выход посредством искусного уклонения или компенсации - перекрестных доминант и левосторонности. Психологические протесты могут быть результатом до тех пор, пока неудачи в развитии различных способностей не привлекут внимание к его серьёзному затруднению. Перенапряжение выпрямляющих движений, вызываемое современным образом жизни, психологическое стремление к раннему интеллектуальному развитию, которые основываются на сенсорной координации и быстром результате, - всё это оказывает влияние на развитие пространственных взаимоотношений и их внутреннее соответствие вогнутому и выпуклому отражению, в котором воля ребёнка должна принимать активное участие. Когда мы описываем какую-то местность, то используем выпуклое отзеркаливание, то есть указываем местоположение чего-либо согласно нашему собственному переживанию лево-право. Таким же образом наше отражение появляется в зеркале или на обратной стороне ложки. Но если перед нами стоит человек, держащий корзину, тогда мы, отвечая на вопрос, “в какой руке он держит корзину?”, будем исходить не только из нашей, но и из его правой руки - здесь происходит перекрещивание в нашем видении: это “вогнутое” отражение в трёхмерном пространстве. Переверните ложку вогнутой стороной к себе - здесь нас ждёт сюрприз: правая рука отражается слева от нас, левая - справа, а сами мы располагаемся вверх ногами. Волевая сила человеческого зрения проявляется здесь как способность правильно расположить чувственную картину, по крайней мере, в трёхмерном пространстве. Когда мы переходим к двумерному пространству, то ситуация с вогнутостью еще больше усложняется: в центре нашей ложки форма и движения копируются (не “отражаются”) и не переворачиваются вверх ногами, а на конусной части ложки нарисованная нами на бумаге прямая линия, отражаясь, вдруг разделяется на левую и правую части.

Посредством внутреннего движения воли мы постоянно преобразуем эти двух- и трёхмерные выпукло-вогнутые взаимоотношения в жизнь наших мысли и чувств; как взрослые мы справляемся с этим успешно, но когда сложные чувственные впечатления поглощают растущего ребёнка, мы видим результаты его борьбы в том, что он не может воспроизводить правильным образом выпукло-вогнутую “волевою активность” в двумерном пространстве, т.е.

переворачивает буквы вверх ногами и меняет последовательности, как при дислексии.

Следовательно, очень важно, когда линия рисуется на бумаге вертикально, поскольку это является адаптацией, приспособлением к двухмерному пространству. Это непосредственно создает ситуацию лево-право. Когда линия проведена горизонтально, то мы делим пространство на верх-низ. Обе эти ситуации выпуклые. Но если нарисована диагональная линия, то возникает ситуация двойственной природы вогнутости, в которой действие воли призвано создать личностный внутренний отклик, в противовес более пассивному восприятию выпуклых впечатлений. Глаз в глазнице может двигаться влево-вправо, вверх-вниз и по кругу; это мы можем воспроизводить в двух измерениях. Но чтобы привести глаз в перспективное движение близости и дальности, мы должны использовать систему конечностей, чтобы переводить глаз вперед и назад, то есть по диагональной линии в двухмерном пространстве.

Когда мы наблюдаем движения детей, тот способ, которым они рисуют мелками и красками, их отношение к движению при письме, то видим, как чрезмерная стимуляция растягивающего элемента, принадлежащего к способности схватывать внешние пространственные впечатления, оказывает слишком сильное давление на поднимающую систему, так что многие из естественных движений “волевого элемента” становятся перевернутыми.

Упражнения, которые будут описаны ниже, несут в себе правильное движение и направление. Ребёнок открывает их через собственную деятельность и чувствует усиление идентификации и уверенности. На этой основе способности могут развиваться дальше.

## **ЧАСТЬ 3**

### **УПРАЖНЕНИЯ**

Эти упражнения проделывались с детьми от 11 до 14 лет и старше. Ученик приходил к учителю домой раз в неделю на 1 час; младшие в течение школьного времени, старшие - в 16.00.

Некоторые дети, которым было недостаточно недельного ритма, приходили ежедневно в течение двух недель для основной работы, одновременно продолжая приходить каждое утро за 10 минут до начала школьных занятий для одного специального упражнения.

Другая удачная временная последовательность - забирать ребёнка ежедневно с уроков на двадцать минут в течение восьми недель. Это практично, если работа проводится в школе.

### *География тела*

Ученик стоит перед учителем, который даёт следующие указания:

1-й тип. Дотронься до головы правой рукой.

Прикоснись носом к левому колену, и т.д.

2-й тип. Положи правую руку на левое плечо. Левая рука на голове: поменять на правую; еще раз на левую.

Положи левую руку на подбородок, правую руку на правое колено: поменять; еще раз поменять.

Возьмись за левое ухо левой рукой, за правое ухо - правой рукой.

Перекрещивание: левое ухо - правая рука, правое ухо - левая рука (всё одновременно).

Возьмись правой рукой на нос, левой рукой за правое ухо. Поменять.

Меняйте это местами, используя как можно больше комбинаций.

3-й тип Независимость уха и глаза. Используйте “Зеркальное упражнение”, описанное в разделе “Тесты”.

### *Наматывание шерсти.*

Взяв клубок синей шерсти, ученик наматывает её восьмёркой между мизинцем и большим пальцем левой руки.

Рука должна быть полностью выпрямлена и шерсть наматывается по часовой стрелке над мизинцем, затем под ним, и над большим пальцем против часовой стрелки.

Повторить с красной шерстью на правой руке, наматывая в обратном направлении.

Замечания. Это упражнение активизирует движение между локтевыми и лучевыми костями предплечья - наматывание шерсти в заданном направлении вызывает максимальное поворотное движение. Шерсть будет натягиваться всё туже и туже до тех пор, пока большой палец и мизинец не склонятся друг к другу. Ступни ребёнка должны стоять параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга. Наблюдайте, как движение отзывается во всём теле и как это препятствует его плавности - вес переходит на одну из ног, бедро поворачивается, плечи горбятся и т.д. Нужно достичь раскрепощённого навыка наматывания (используйте около половины клубка). Когда шерсть перематывается обратно в клубок - это движение по часовой стрелке от тела вперёд. Дети могут мотать шерсть по направлению к себе, а это движение противоположно естественному движению рук.

### *Вращение мотка шерсти.*

Клубок шерсти для современного ребенка - новое необычное явление: ведь он должен что-то сделать из него собственными руками. Перевязать намотанную в предыдущем упражнении шерсть в трёх местах (по краям и в центре). Вращать полученный моток поворотами правого запястья, пока он не станет плотным (похожим на цифру 8). Затем вращать в обратную сторону, до тех пор, пока он снова не уплотнится. Опять раскрутить до расслабленного состояния. Повторить с левым запястьем. Потом двумя руками одновременно. Если ребёнок уже способен делать это ловко, то измените положение мотка

шерсти, поместив его во впадины между большим и указательным пальцами рук. Всегда заканчивайте вращение мотка красивой “восьмеркой”.

Замечания. Возможно большое напряжение мышц в подлопаточной области, когда ребенок только приступает к выполнению этого упражнения и путаница в направлении движения кистей рук при скручивании. Обратите внимание на следующее явление: продолжительное скручивание в одном направлении в конечном итоге приводит к обратному движению в мотке.

#### *Игра с мраморными шариками.*

Активизировав “поднимающие” движения в верхней части тела, попробуем сделать что-нибудь, что опустит ребенка вниз, приземлит его.

Пусть ученик снимет носки (спросите предварительно, чистые ли у него ноги, или он предпочтёт выполнить упражнение в другой раз). Затем он должен поместить шарик между большими пальцами ног, слегка изогнув их наружу. Затем следующая пара пальцев берет следующий шарик и таким образом до мизинцев - долгая пауза и сильный изгиб ступней. Смотрите, чтобы шарики полностью располагались во впадинах между пальцами (у оснований). Заметьте, что у некоторых детей ноги настолько вялые, что не могут удерживать шарики. Поэтому замените это собиранием шариков пальцами ног и бросанием их. А также это может быть “прогулка” с шариками между пальцев.

Замечания. Ноги у многих детей малоподвижны, в них присутствует мало сознания, поэтому они требуют пристального внимания. Движение от ступней распространяется прямо в пальцы и тыльную сторону ладоней, затем вверх, в челюстной отдел, обычно проявляясь на той или другой стороне. Обратите на это внимание, т.к. это поможет принять решение о порядке следования движений в упражнениях по рисованию, которые будут даны дальше. Это наиболее популярное упражнение для всех возрастов. 15-16-летние приходят в замешательство от своей неспособности выполнить его. Их реакция дает наибольшую информацию об их характерах.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТАЦИЮ В ПРОСТРАНСТВЕ**

#### *Осознание правого и левого.*

Необходимо два мягких войлочных или фетровых мячика, предпочтительно красного и синего цветов. Подойдут также и шерстяные мячи. Ученик держит по мячу в каждой руке соответственно. Его просят подбросить мячик в правой руке. Когда он выполнит это, ему нужно будет передать мяч из левой руки в правую, одновременно поймав мяч, летящий в левую руку. Повторять, пока не установится ритм, затем поменять направление, начав с левой руки.

Замечания. Упражнение заставляет ребёнка осознавать направление “лево-право” в “поднимающих” движениях. Часто оба мячика подбрасываются одновременно. Это показывает, что воля не в достаточной степени пронизывает тело ребёнка. Он может быть умелым сначала в подбрасывании мяча правой

рукой, но когда последовательность меняется, правая рука следует за движением левой, показывая, что правая сторона тела не свободна от деятельности левой стороны; таким образом, его индивидуальная воля не владеет телесной ситуацией. Может иметь место и обратное - левое доминирует над правым.

Мы также можем видеть, как некоторые дети становятся зависимыми в выпрямляющих движениях. Они “выходят из равновесия”, хватая мяч в воздухе нисходящим движением руки. Эта потребность в сжимающем захвате чувственных впечатлений может быть исправлена с помощью упражнений на вращение и отскакивание мяча.

Придя к осознанию лево- и правосторонности, мы попытаемся теперь привести сознание во взаимоотношение верх - низ.

Держа по мячу в каждой руке, бросить мяч из правой руки под правую ногу снаружи и поймать его той же рукой внутри. Повторить то же с левой стороной. Когда ритм установится, ходить вперёд и назад, произнося алфавит в прямом и обратном порядке.

Замечания. Некоторым детям с трудом удастся поднимать ноги достаточно высоко, особенно левую. Перекрёстное движение, например, бросание мяча из правой руки под левую ногу, мяча из левой руки - под правую ногу, показывает, что ребенок не способен сохранять самостоятельность, независимость во всём теле (см. отношение этих движений к выпукловогнутому зеркальному процессу - часть 2). Практиковаться до тех пор, пока навык в движении и координации движения, речи и мышления не станет совершенным.

Вариант этого упражнения: ребёнок сидя хлопает в ладоши под одной ногой, затем над ней; потом под другой ногой, затем над ней, считая до 100 и обратно или проговаривая таблицу умножения вперёд и назад.

#### *Осознание направления “вперёд - назад”.*

Необходима медная палочка (см. приложение) или отрезок медной водопроводной трубки (диаметром в полдюйма) с гладко отшлифованными концами или с резиновыми колпачками (временно может быть использована прогулочная трость).

Зажать палочку вертикально, держа правую руку поверх левой и на расстоянии вытянутой руки. Пройти вперёд и назад, громко считая или произнося выбранное предложение, делая шаг на каждое число или слово: минимум три раза. Поменять положение палочки, перенести ее за спину и держа напротив позвоночника. Повторить комбинацию “иду - говорю”. При очень плохой осанке - круглые плечи, сутулость в положении сидя - положить палочку горизонтально поперек плеч и ходить и т. д.

Замечания. Заметьте, какое направление вызывает затруднение. Происходит улучшение быстро или медленно? Если медленно, то это может быть подкреплено и улучшено упражнениями в живописи.

#### *Упражнение для всего тела.*

Встать, ноги вместе, кулаки сжаты. Поднимать вперёд руки и выполнять как бы удары кулаками вперёд таким образом, чтобы плечи в то же время притягивались к шее.

Продолжить - 1: “побить” потолок;

2: “побить” стены с правой и левой сторон (руки держа горизонтально);

3: наклониться вперёд, свободно опустив голову, “побить” пол.

Замечания. Обратите внимание на жёсткость каждой из сторон тела и возможное растяжение мышц шеи при наклоне вперёд: чтобы исправить это, попробуйте упражнение с палочкой “Треугольник” (описано ниже). Это упражнение с ударами популярно у детей, которые склонны к сильным нервным срывам.

*Ползание (горизонталь лево-право).*

Хотя многие дети подвижны и проворны в карабкании, беге и гимнастике, эти упражнения обнаружили у них скрытое напряжение в утонченных движениях; так были исследованы различные способы приведения в активность обычно не задействованных частей тела.

Позволив детям поползть по полу на предплечьях, мы можем обнаружить много скрытых жестов, бессознательно существующих в их теле. Некоторые дети ползают на локтях, обхватив подбородок ладонями наподобие чаши. Другие сильно сжимают кулаки, пока суставы их пальцев не побелеют, и ползают, загребая руками в направлении грудной клетки, как будто сгребая к себе всё вокруг. Иногда одна нога тащится сзади, отставая или не сгибаясь, либо ступни безжизненны и просто волочатся за телом. Все дети переживают тяжесть собственного тела, которое надо тянуть вперёд, а их шея часто как бы блокируется плечами, что затрудняет поворот. Чтобы помочь детям в этом, покажите им упражнение “Ползание гусеницей”.

*Ползание гусеницей (горизонталь вперед-назад).*

Лёжа на спине отталкиваться пятками так, чтобы тело двигалось назад (задом наперёд) по полу вдоль комнаты, меняя направление усилием пяток. Помогать руками нельзя.

*Борьба (только для мальчиков).*

Лёжа лицом вниз с руками за спиной (левая рука держит правый локоть, правая - левый), извиваясь, пробираться вдоль комнаты без опоры на локти. Если руки расцепляются, освобождаясь, соперник выигрывает.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА РИТМА С ГАРМОНИЗАЦИЕЙ ТЕЛЕСНОГО ПРОСТРАНСТВА**

*Упражнение с медными шарами.*

Необходимо: два медных шара или два средних размеров апельсина и мягкий мяч. Если возможно, это упражнение может сопровождаться игрой учителя гаммы вверх и вниз на ците-арфе или пентатонической калимбе.

Пусть ребёнок ляжет на спину, руки в стороны с повернутыми вверх ладонями, держащими шары. Мягкий мячик положить между большими пальцами ног так, чтобы ноги были вместе.

Часть 1. Поднимать голову до тех пор, пока одну из рук (по его выбору) можно будет видеть. Пристально смотря на шар, поднимите руку медленно в вертикальную позицию. В момент, когда шар уже готов упасть, перевернуть руку и продолжить движение назад, пока она не достигнет пола, поворачивая при этом голову и сопровождая движение глазами, пока рука полностью не выпрямится и затем расслабленно опустить на пол.

Повторить с другой рукой.

Переведите внимание на руку, которая первая выполняла движение. Верните её назад, в исходное положение, меняя направление движения руки в средней позиции. Расслабление.

Повторить с другой рукой.

Продолжайте этот ритм, всегда обращая внимание на расслабление между движениями так, чтобы ребёнок позволял выйти напряжению в выпрямляющие движения и нашёл непривычную, неиспользованную территорию поднимающего движения. Постепенно увеличьте время до 5-7 минут.

Часть 2. Глаза закрыты, руки в стороны. Поднять их вместе, повернув тогда, когда они вертикальны по отношению к полу и полностью расслабляясь, когда они отдыхают на полу за головой. Вернуться в исходное положение и повторить. Постепенно увеличить время до 5-7 минут.

Часть 3. Глаза остаются закрытыми, одна рука (по выбору) над головой, другая - на полу. Двигать руками одновременно до смены позиции, ощущая “переворачивающее” движение, которое выполняется, когда руки находятся на уровне друг друга. Время 5-7 минут.

Когда упражнение сопровождается музыкой, придерживайтесь движений ребёнка. Не навязывайте ему свою волю и ритм.

Замечания.

Это одно из самых важных упражнений, ярко отражающее ситуацию ребёнка. Начинать упражнение лучше с не доминирующей руки. Если ноги будут опускаться порознь, и мягкий мяч выпадет, то установите его на прежнее место. При опускании рука может не поворачиваться в нужном направлении - возможно, эта трудность продолжает существовать после 6-8 уроков; тогда оберните ткань мешок с 11 бушелями сахара и дайте ребёнку поднять его из “неправильной” внешней позиции в правильную; повторите несколько раз.

Переворачивание может стать нечётким, имея место только до того, как рука коснётся пола. Руки могут не расслабиться полностью - они могут быть согнуты и опускаться до тех пор, пока плечи плотно прилегают к полу. Это расслабляющая пауза между движениями наиболее важная часть упражнения.

Когда глаза открыты, ребёнок забудет следить за движениями и будет смотреть прямо вперёд. Возможно, он будет смотреть вниз до того, как сможет посмотреть вверх.

Когда глаза закрыты, то дёрганье, скашивание глаз, мигающие движения будут присутствовать, иногда глазные яблоки движутся по направлению к

рукам, как будто вытягиваются движением. Движения челюсти из стороны в сторону начнутся, когда упражнение пронизывает тело.

Когда руки передвигаются попеременно, одна рука может остановиться и вернуться назад прежде, чем другая рука сможет завершить движение.

В определённой точке ребёнок вдруг становится аритмичным, не останавливаясь между движениями; это симптом определённой ступени, через которую нужно пройти. Некоторые дети сдерживают своё дыхание против движения. Всё это результаты увлечения, спешки и напряжения, которым они поддаются. Дети, которые очень напряжены и живут слишком сильно в выпрямляющих движениях, обнаружат, когда они по-настоящему расслаблены, что вначале они не могут подняться в конце упражнения - это показывает нам, что они способны к использованию небольшой области тела. Отметьте, как меняется качество движения от быстрого, ловко поднимающего к сознательному поддерживанию и опусканию в исходное положение.

Некоторые дети вынуждены отрывать голову и плечи от пола для того, чтобы следовать движению снизу вверх. Глаза могут закрываться, когда голова поворачивается из одной стороны в другую - чтобы избавиться от этого, используйте кулачное упражнение и упражнение с палочками (вращательные упражнения). Следите за губами: часто один или более гласные звуки издаются ими по мере того, как движение проникает глубже в тело.

#### *Хорошие признаки.*

Когда все упомянутые движения прекращаются и ребёнок начинает двигаться гармонично.

Когда задействовано большое дыхание.

Когда начинаются вздохи и зевота.

Когда миролюбивая и спокойная атмосфера окружает ребёнка и учителя.

Всегда соотносите это упражнение с упражнением “Движение прямой линии и лемнискаты”, которое будет описано позже.

#### *Упражнение “Вращение шаром”: Введение к трёхчастной спирали.*

Встаньте с медным шаром или апельсином в каждой руке и медным шаром или теннисным мячом под одной ступнёй. Поднимите одну руку и поверните шар, двигая его большим пальцем в направлении от мизинца через ладонь (против часовой стрелки для правой руки). Когда движение установлено, поднимите другую руку, также двигая шар большим пальцем от мизинца через ладонь.

Добавьте движение ногой, вращая мяч внутри по кругу, контролируя мяч подошвой ступни. Можно рассказать стихотворение; подойдет детская рифмовка или звон колокольчика. Поддерживайте всё в движении!

Повторите с другой ногой.

#### *Замечания.*

Обратите внимание на то, за какой рукой следует глаз, какая нога меняет направление своего движения, какая рука (или руки) забывает двигаться.

Ребенок должен быть достаточно искусным, чтобы хорошо держать руки вверху и уверенно смотреть вперед.

В этих упражнениях становятся заметными препятствия, возникающие вследствие смены доминанты и мешающие плавному течению движения.

### *Трехчастная спираль.*

Это хорошее упражнение для беспокойных, нервных детей, тех, кто много мечтает или имеет не проявленные трудности.

Нарисуйте большую ПРАВОСТОРОННЮЮ спираль, идущую по часовой стрелке к центру, широкой красной линией на большом плотном листе бумаги или картона, положите его на пол.

Ребенок сидит в удобном низком кресле, напротив этого листа, держа медный мяч или какой-нибудь предмет - например, кристалл - в левой руке. Правая ступня начинает движение из центра спирали наружу. Затем левая ступня занимает конечную позицию правой и движется к центру спирали. В центре поменяйте ноги. Сидя ноги вместе, ребенок наклоняется вперед, и ПРАВОЙ рукой описывает спираль от периферии к центру. Повторяйте три этих движения 12 раз, увеличивая время упражнения до 15 минут.

Выбор ноги, с которой начинается движение, свободный, но движения обеих ног “вовнутрь”. Всегда используйте правую руку. Левая рука держит медный мяч или какой-нибудь тяжелый предмет. Это необходимо как для ПРАВОРУКИХ, так и для ЛЕВОРУКИХ детей.

### *Замечания.*

Внезапные ошибки и повторения той же ногой. Рука начинает изнутри спирали.

Это упражнение и упражнение на вращение - единственные, которые обладают корректирующим действием во время их выполнения. Подберите подходящие звуки!

### *От 12 лет.*

#### *Упражнение “Треугольник с палочкой” и стихотворение\**

Медная палочка кладется на пол, перед ногами. Ребенок стоит, держа ладони вместе, запястья горизонтально полу.

Учитель говорит: “Тяжесть давит вниз”.

Ребенок поднимает и устанавливает сначала левую, а потом правую ногу на ширину палочки.

Учитель говорит: “Свет струится вверх”.

Ладони и руки поднимаются от центра наружу и вверх, расстояние между ними соответствует ширине постановки ног и длине палочки.

Держа руки на том же расстоянии, ребенок наклоняется вперед, голова между рук, пока он не дотронется до палочки. Поднять палочку вверх до тех пор, пока руки не окажутся за головой. Медленно верните палочку обратно на пол - голова и руки на одном уровне. Выпрямите тело и поднимите руки в исходное положение. Прыжок, ноги вместе, руки по швам. Повторить три раза.

### *Замечания.*

Комментарии ребенка говорят о необходимости этого упражнения. Всегда существует трудность с удержанием головы между рук: голова стремится

высунуться вперед или отстает; колени из-за своей негибкости тоже создают трудности: ребенок вынужден сгибаться для того, чтобы положить палочку на пол.

Завершение этого упражнения приносит большое удовлетворение как ученику, так и учителю.

## **УСТАНОВЛЕНИЕ ДОМИНАНТЫ ПРАВОЙ ИЛИ ЛЕВОЙ СТОРОНЫ ТЕЛА**

*Упражнение с прямоугольными треугольниками.*

На двух листах бумаги размером 22"х30" нарисовать треугольники, по одному с каждой стороны листа, в соответствии с цветами и обозначениями, приведенными на стр. 49, используя всю поверхность листа. Это упражнение помогает ребенку в преодолении трудностей, выявленных тестом на взаимоотношения с пространством.

Ребенок сидит перед листом (А), расположенным вертикально на стене.

1. Держа обе ступни вместе, "рисовать" ими от числа по стрелке. Ставить ступни обратно на пол между каждым из чисел. Повторить три раза.

2. Теперь треугольник "рисует":

правая ступня. Повторить три раза.

Правая ступня, правый глаз (повторить так же).

Правая нога, правая рука.

Правая нога, правая рука, правый глаз.

Обе руки вместе.

Правая рука.

Правая рука, правый глаз.

Правый глаз (левый глаз закрыть рукой).

Нос (учитель выбирает часть тела произвольно).

Повторить то же с каждым треугольником (все упражнение занимает 12 минут).

Вариации: выполнять упражнение каждой конечностью в течение 5-7 минут.

Замечания.

Детям от 6 до 11 лет можно давать следующее упражнение. На листе светлого картона сделайте большой рисунок (см. ниже). Установите картон прямо напротив стены. Ребенок садится на пол перед рисунком и повторяет его с той же последовательностью движений, что и в упражнении "прямоугольный треугольник". Если по совету школьного врача ребенок должен остаться леворуким, то последовательность действий должна быть такой: 2 ступни, левая ступня, левая ступня и левый глаз, левая ступня и левая рука и т. п.

Это показывает нам, что ребенок слабо ориентируется в своем теле, что у него есть "зажимы" в памяти и нерешительность в движениях. Это упражнение подтверждает доминанту, а также подкрепляет и увеличивает силу ребенка, с помощью которой он преодолевает инстинктивные импульсы, приобретенные

его организмом в первые 7 лет жизни благодаря подражанию. Это проявляется в положительных изменениях при повторном тестировании на глазо-цветовое соответствие.

Дети, вначале рисовавшие в этом тесте серповидную Луну, зачастую переходят к полной Луне, что говорит нам о возрастании “жизненности” в левой стороне тела.

По мере накопления опыта учитель может обратить внимание на то, что дальнейшему прогрессу ребенка мешает неподвижность недоминантной стороны тела. Заметить это поможет наблюдение за глазами ребенка. Один из них больше зафиксирован в выражении или направлении взгляда: это также может быть подтверждено образцами теста на взаимоотношения с пространством, во время проведения которого может происходить внезапная смена глаза в одной из последовательностей. Теперь мы должны давать праворукому ребенку треугольную последовательность для левой стороны тела в течение короткого промежутка времени, например, ежедневно 2-3 недели или хотя бы по одному разу в неделю в течение 6 недель. Леворукий ребенок также должен выполнять праворукую последовательность. Эти упражнения основаны на правильном шаблоне движения для соответствующих сторон тела, и поэтому не способствуют развитию амбидекстрии (двоерукости). Проверьте результат при помощи теста на глазо-цветовое соответствие.

## **ВЫТЯГИВАЮЩИЕ И ПОДНИМАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИИ С ТРЕХМЕРНЫМ ПРОСТРАНСТВОМ**

### *1. Упражнения на переживание тяжести тела (верх-низ).*

Ученик и учитель стоят лицом друг к другу. Спросите ребенка, сколько он весит. Помогите ему осознать то, что человеческое существо обладает удивительной способностью - нести такую тяжесть без особых усилий. Теперь мы попробуем пережить тяжесть и то, как можно ее поднимать.

Пусть ребенок представит прямую линию, проведенную от звезды над его головой, сквозь него к центру Земли. Смотри вперед на выбранную точку, он должен как можно выше поднимать мыски ног, не отрывая ступни от пола. Теперь опускаем пальчики на ногах и максимально сильно надавливаем ими на пол. Повторить дважды и затем, поднимая пятки, встать на мыски ног, оторвать подушечки пальцев от пола; очень медленно опустить пятки в исходное положение. Повторить все упражнение 2 раза. Следите за тем, чтобы руки оставались “по швам”. Стоя перед взрослым, многие дети держат руки, зажатые в замок за спиной.

### **Замечания.**

Негибкие ступни: одна ступня жестче другой - обратите внимание, какая. Обе ступни “перекатываются” к мизинцам и лодыжкам. После второго раза ладони начинают напрягаться, обратные стороны ладоней могут отводиться назад. Большие (first) пальцы на одной или на обеих руках становятся жесткими, а указательные или мизинцы также напрягаются и отводятся в стороны от остальных пальцев. Если большие пальцы отделяются от ладоней, значит в развитие ребенка слишком рано вошли интеллектуальные требования, и теперь он вынужден соответствовать им ценой способности соотносить свое

поведение с необходимостью концентрации. Если отстраняется вся ладонь, значит ребенок сильно подавлялся.

Если от ладоней отделяются мизинцы, значит ребенок имеет трудности в соответствии интеллектуальным и поведенческим требованиям, и он возвращается обратно к подражанию своему окружению. Данное упражнение помогает выявить напряжения и усилить переживание поднимающего элемента, в котором работают его собственные волевые силы. В этом случае хорошо помогает вязание двумя пальцами.

### *2. Упругие мячи (лево-право).*

Необходимо 2 упругих мяча размером с футбольный, желательного синего и красного цвета.

Держа мячи на ладонях рук, подбросить один из них и поймать той же рукой. Повторить с другой рукой. Менять руки, считая до заданного числа и обратно. Нужно хорошо поупражняться на разных “незаезженных” числовых последовательностях, например, 863-1039.

#### *Замечания.*

Это создает значительную гибкость между вытягивающим и поднимающим элементом, требует волевых усилий и концентрации. Особенно хорошо для ленивых, медленно думающих детей и детей с плохой памятью, а также для детей, которые неохотно двигаются. По возможности максимально используйте физические способности ребенка. Для 13-14-летних подростков будет совершенно нормально досчитать до 1000.

### *3. Перекатывающаяся палочка (вперед-назад).*

Необходима медная палочка. Ученик и учитель стоят друг напротив друга, вытянув руки вперед, повернув ладони вверх. Палочка лежит на ладонях учителя, который прокатывает ее по рукам к горлу. Затем он прокатывает ее обратно к протянутым рукам ученика, который повторяет движения учителя. Пока он делает это, учитель копирует движения рук ученика (вверх и вниз), а затем получает палочку обратно. Ученик без палочки копирует движения учителя. Повторять ритмично. При этом хорошо помогает пение.

#### *Замечания.*

Это упражнение вскоре вызывает усталость верхней части рук и скрытые жесты, заставляющие руки сгибаться и опускаться. Часто дети переворачивают ладони в вытягивающем жесте, когда палочка катится вниз. Иногда напряжение настолько сильно, что ладони могут быть обращены вверх лишь во время обратного хода рук, а затем переворачиваются. Посредством этого упражнения выявляется и корректируется поверхностное (слабое) дыхание.

Заметьте, как заволакиваются глаза ребенка в этом упражнении и упражнении вес тела, ибо здесь воля ребенка пытается проникнуть в тело. По мере того, как способность проникать в тело растет, глаза проясняются и начинают светиться.

## УПРАЖНЕНИЯ В РИСОВАНИИ

Когда ребенок пишет свое имя, мы можем наблюдать, как он держит карандаш. Держит ли он его правильно, между большим и указательным пальцами, поддерживая средним (third)? Могут быть замечены очень необычные способы. Держит ли ребенок карандаш слишком плотно, вся рука жесткая, плечи сгорблены или вжаты в тело? Как поставлены ноги? Необходимо вырабатывать элементы хорошего положения для работы. В наше время естественная грация и чувство красоты в движении и форме быстро ослабевает. Многие педагоги трудятся для возрождения этого.

Итак, мы начинаем с ног. Проследите за тем, чтобы вся ступня покоилась на полу все время: стул не должен быть слишком высоким, так чтобы ребенок не был вынужден наклоняться вперед. Его бедра должны находиться ниже уровня колен, так чтобы движения рук могли спокойно проходить прямо через тело. Также необходимо, чтобы стол был достаточно низким, так чтобы руки могли лежать на нем, и плечи при этом не поднимались бы и не сдерживали весь поток движения рук.

Лист бумаги вносит сознание ребенка непосредственно в его отношения с двухмерным пространством. Лист должен быть большим и лежать совершенно прямо. Ребенок должен быть способным перейти от внутреннего чувства к движению вверх, вниз и по всей бумаге. Если ребенок передвигает лист, значит он чувствует себя зафиксированной точкой, вокруг которой вращается пространство.

Упражнения в телесной географии помогут расслабить движения кистей и рук. То, что поможет ребенку справиться с письмом - это упражнение на расширяющиеся и сужающиеся движения кисти, выполняемое на поверхности стола сначала без карандаша, а затем с ним. Положите левую руку на левый край стола, прижав пальцы друг к другу. Оставив большой палец на месте, разведите остальные пальцы максимально в стороны. Прижмите все пальцы к мизинцу. Из нового положения большого пальца продолжайте те же движения, пока кисть не достигнет правого края стола. Затем повторите то же самое, держа карандаш.

Первое упражнение в рисовании - *продолжение образца*. Учителя могут придумать их сами или воспользоваться предложенными здесь примерами (см. стр. ...). Следующие упражнения нацелены на координацию глаз-рука, расслабление и ритм.

“Глаз должен нежно следовать за тем, что делает рука” (Р. Штайнер).

1. Пусть ребенок попробует выполнять образец в воздухе, следуя за ним всей нижней частью ладони.
2. Пусть он сделает то же с пером в руке.
3. Теперь пальцем.
4. Закрыв левый глаз, повторить образец глазом и пальцем.
5. Закрывать оба глаза и выполнить образец рукой.
6. Закрывать левый глаз чем-нибудь синим, если доминанта изменена (см. упражнение “Счетная звезда” на стр.) и проследить образец правым глазом.
7. Закрывать оба глаза и проследить так образец.

Следите за тем, чтобы ребенок выполнял это упражнение активно. Тогда рисующий увидит, что движение от тяжести к легкости пережито и в весе, и в цвете.

Должны быть выполнены следующие упражнения (см. иллюстрации):

- а) упражнения на отзеркаливание на вертикальной и горизонтальной оси;
- б) упражнение “Цветочный побег” (см. часть “Тесты”);
- в) лемниската в различных направлениях пространства (см. иллюстрации на стр. 57);
- г) пространственное упражнение (см. иллюстрацию);
- д) упражнение с взаимопроникающими треугольниками (для детей от 11 лет);
- е) геометрия гексагона (то же).

*Упражнение “Движущаяся прямая линия и лемниката”.*

Всегда выполняйте его после упражнения с медными мячами. Оно так же хорошо и как отдельное упражнение.

Возьмите лист формата А2 (примерно 60х42 см). Предложите ребенку выбрать два цветных прямоугольных восковых мелка. Ребенок плотно держит их всеми пальцами по одному в каждой руке так, чтобы длинная сторона мелка целиком лежала на бумаге. Он должен продолжать данную как образец прямую линию одной рукой и большую “восьмерку” другой рукой, полностью заполняя этими формами лист. Учитель в это время придерживает бумагу. Выбор формы для руки остается совершенно свободным. Когда ребенок осваивает это упражнение, он может начинать рисовать одну форму раньше другой, но потом ему необходимо работать двумя руками одновременно в течение 3-4 минут.

Для расслабления пальцев в конце первой части упражнения. Станьте рядом с учеником и покажите ему Вашу правую руку. Повращайте большим пальцем вокруг указательного против часовой стрелки несколько раз. Повторите то же вокруг каждого пальца. Подберите подходящие четверостишия, которые можно использовать при этом движении. Повторить левой рукой. Затем выполнять те же движения, но по часовой стрелке.

Теперь переверните бумагу на другую сторону. Поменяйте мелки и повторяйте движения, теперь уже поменяв местами формы (то, что делала правая рука в 1-й части, теперь делает левая и наоборот) в течение 3-6 минут.

Замечания.

Отметьте вариативность точек начала и направления и сравните с проиллюстрированной правильной версией. Эти вариации - начиная с вершины: прямая линия подражает движениям лемникаты или, наоборот, внезапно изменяет направление движения - это указывает на разрыв между зрением и поднимающими и вытягивающими движениями.

**НЕ КОММЕНТИРУЙТЕ.**

**НЕ ВМЕШИВАЙТЕСЬ.**

**РЕБЕНОК В ЭТОМ УПРАЖНЕНИИ СПОСОБЕН К САМОКОРРЕКТИРОВКЕ!**

Просто наблюдайте: если движения по восьмерке очень энергичные, укоротите время. ТОЛЬКО НА ВТОРОЙ РАЗ мы можем предложить В

НАЧАЛЕ УПРАЖНЕНИЯ, чтобы ребенок совершал движения по направлению к линии или от нее или только следовал за нашим пальцем в правильном направлении и сказать ему: “Делай как я”. Если он не следует за Вами, НЕ ДЕЛАЙТЕ ЕМУ ЗАМЕЧАНИЙ И НЕ ИСПРАВЛЯЙТЕ ЕГО. Просто на следующем занятии очень тактично и мягко скажите то же самое, и терпеливо ждите, отложив дальнейшие инструкции на несколько уроков. В ходе выполнения этого упражнения развивается чувствительность.

Движения рук расширяет грудную клетку, дыхание углубляется, расширение и сжатие, движения вперед и назад начинают взаимодействовать. Глаза должны следить за руками, концентрация контролироваться. Следите, чтобы ступни ног не отрывались от пола. Стул не должен быть слишком высоким. Важно, чтобы ребенок сидел с ровной спиной, а позвоночник и бедра полностью подхватывали его движения. Обращайте внимание на то, чтобы мелок охватывался всеми пальцами, особенно мизинцами.

### *Счетная звезда*

Для изменения доминанты с левого глаза на правый у праворуких детей.

Закройте левый глаз синей линзой, вставленной в старую оправу солнцезащитных очков - вместо нее подойдет голубой желатин удвоенной толщины.

### Метод

Расположите по кругу 12 точек на одинаковом расстоянии друг от друга. От любой выбранной точки отсчитайте 5 и к полученной пятой точке проведите прямую линию. От этой точки отсчитайте еще 5 и к ней тоже проведите линию. Повторяйте, двигаясь по часовой стрелке до тех пор, пока линия не вернется в исходную точку. На дом можно дать задание раскрасить полученную “звезду”. Количество точек в кругу может быть любым. Линии должны пересекаться, пройти через каждую точку и вернуться в исходную точку.

### Замечания.

Следите за тем, чтобы правая рука двигалась со счетом, который должен произноситься вслух. Левая рука отмечает место, куда должна направиться прямая. Двигайтесь всегда по часовой стрелке.

Это упражнение хорошо как для медлительных, вялых, медленно думающих идвигающихся детей, так и для ребенка, способного быстро, но поверхностно схватывать учебный материал. Это благотворное концентрирующее упражнение, способное заинтересовать детей с математическим складом ума.

Вот некоторые круги с числовой последовательностью для счета:

кол-во точек в кругу	кол-во отсчитываемых точек
5	2
7	3:4:
11	4:5:6:7:
12	5:7:
13	5:6:7:8:

15	4:7:8:11:
16	7:9:
17	4:7:8:9:10:13
18	5:7:11:13.
19	5:6:7:8:9:10:11:12:13:14.
20	7:9:11:13.

Взаимопроникающие треугольники (рисование без линейки и циркуля, см. рис. на стр. 58).

Нарисуйте два равнобедренных треугольника вершиной к вершине. Передвигайте верхний треугольник внутрь нижнего, произвольно выбрав число шагов, до тех пор, пока не появится шестиконечная звезда. Закрасьте треугольник, оставшийся неподвижным одним цветом, а перемещавшийся - другим. Повторите с новой парой фигур, передвигая нижний треугольник в верхний. Повторите, двигая треугольники попеременно шаг за шагом навстречу друг другу, пока не появится звезда.

#### Замечания

1. Цель. Точность глаза: координация руки и суждения.

2. Это упражнение дает реальный опыт связи между свободным выбором и ответственностью за то, что было выбрано. Это наиболее подходящее упражнение для помощи в решении подростковых проблем. Отметьте, имеет ли место сжатие или расширение треугольников, а также нерешительность, проявляющаяся в слишком мелких шагах.

#### *Геометрия гексагона*

Нарисуйте на бумаге окружность произвольного радиуса. Раствором циркуля, равным радиусу, разделите ее на 6 частей. Проведите 6 окружностей с центрами в полученных точках на первоначальной окружности. У Вас получилась “ленивая маргаритка”.

Эффективным элементом этого упражнения является не столько получаемая в результате геометрическая форма, сколько необходимость постоянно повторять образец окружности.

#### *Исследование образца*

1-й шаг. Найдите все возможные полные круги, закрасьте “лепестки” каким-то одним цветом. Радиальные лепестки могут быть любого цвета. И наоборот: работая от радиальных лепестков, найдите круги... и не думайте, что Вам будет очень легко не пропустить ни одного!

2-й шаг. Найдите и выделите цветом прямые линии радиусов “лепестков” (параллели).

3-й шаг. Закрасьте лепестки так, чтобы выделились треугольники.

4-й шаг. Соедините точки на первоначальной окружности прямыми линиями, чтобы получился шестиугольник (гексагон); сотрите вспомогательные линии - “пчелиные соты” -

5-й шаг. Начиная от центра гексагона, расположите на его сторонах поочередно:

1. Треугольники; 2. Параллелограммы; 3. Прямоугольники; 4. Трапеции; 5. Ромбы.

Теперь найдите шестиконечную звезду в центре гексагона и разместите такие же звезды на его сторонах. Теперь Вы можете проработать вписанные образцы, используя в качестве основания стороны центрального шестиугольника, а также квадраты из *vesica piscis*. Образцы могут быть расположены между ними и прямоугольниками или трапециями. Благодаря предельной точности и аккуратности, необходимым для построения “ленивой маргаритки”, а также видимой гармонии геометрических форм это задание приносит большое удовлетворение, развивая “математическое чувство”, которое в дальнейшей работе будет внесено в сознание.

### *Штриховое рисование*

Линейный образец (паттерн) связывает чувство зрения со способностью мыслить, которая требуется для развития разумности, необходимой нам в повседневной жизни.

Работа с цветом или рисование пейзажа, выполняемое диагональными штрихами справа налево, прорывается сквозь мысленный барьер чувственного восприятия к имагинативному элементу. К сожалению, у наших учеников зачастую возникают трудности с этим, потому что их естественная имагинативная фантазия первых лет жизни подавлялась из-за слишком раннего предъявления к ним интеллектуальных требований, не соответствовавших их возрасту. Обновление и развитие здоровой силы воображения может быть стимулировано штриховым рисованием. Диагональная линия обращается к волевому элементу, необходимому для того, чтобы переводить взгляд к предмету и от него. Ритмичные штриховые движения концентрируют внимание, а также требуют терпения, так как картина появляется постепенно. Учитель может легко сделать рисунок визуально удовлетворительным.

Этот метод рисования может быть предложен детям с 7 лет, при простых упражнениях с цветом, например, рисование последовательности цветов радуги: штрихование от светлого к темному в оттенках одного цвета; когда этот навык будет выработан достаточно, можно приступить к рисованию простых форм. Позже мы можем использовать тот же метод при написании букв.

При работе в классе покажите эту штриховку сначала “в небе”, постепенно продолжая ее по всей картинке. Это позволит ребенку избежать рисования контуров и закрашивания их, что ограничивало бы его способность имагинативно выражать себя в хорошей наглядной манере.

## **УПРАЖНЕНИЯ В ЖИВОПИСИ**

### *Солнце в синем небе*

Этот мотив помогает ребенку дать волю чувствам и одновременно рисовать самому. Это особенно поможет детям, которые неожиданно начинают лгать и воровать.

#### Метод

Хорошо намочите лист бумаги, погрузив его в таз с водой; разгладить его на уже смоченной доске. Пузырьки воздуха и излишек влаги удалите с помощью губки. Разбавьте ультрамариновую акварельную краску водой до получения достаточно насыщенного тона; то же сделайте с хромом и gamboge желтым. Набрав полную кисть желтого, нарисуйте круг в центре листа, распространяя его от центра к краям и постепенно высветляя тон. Затем тщательно вымойте кисть, возьмите синий и работайте им ОТ КРАЕВ листа по направлению к желтому. Цвета становятся бледнее до тех пор, пока не встретятся (не допускайте появления зеленого цвета).

#### Следующий урок

Повторите предыдущее упражнение, начав с синего и оставив место для появления желтого. Повторяйте эту последовательность до тех пор, пока ребенок не научится устанавливать сбалансированные взаимоотношения размера и цвета между “солнцем” и “небом” обеими способами.

Затем этот мотив может быть взят снова, а после двух повторений ребенок может внести в картину еще какой-либо объект, например, птицу. На следующей неделе он повторяет солнечный мотив с птицей и добавляет что-нибудь еще: море или поле, пока таким образом не возникнет полная картина.

#### *Упражнение “Сине-красная спираль”*

Для всех детей любого возраста: это помогает концентрации и расслаблению, вносит естественную гармонию между вдохом и выдохом. Можно делать это упражнение на “сахарной” бумаге. Пусть ребенок нарисует синей краской непрерывные горизонтальные полосы (слева направо), начиная сверху листа и до низу. Затем, взяв гораздо больше синей краски, начнет рисовать закручивающуюся по часовой стрелке спираль из верхнего левого угла листа. В этом упражнении мы привносим движения по спирали в движения руки от кисти до самого плеча. Чтобы вращательное движение было хорошо видно, возьмите плоские кисточки. Рисуйте спираль широкой гранью кисточки одним непрерывным движением; когда настанет момент поворота по кругу, поднимите всю руку и подхватите движение, каждый раз поворачивая кисть руки, вместо того, чтобы вращать кисточку между пальцев, так, чтобы сохранялась постоянная толщина штриха, равная ширине кисти. Таким образом глаз, кисть и вся рука координируются в едином потоке движения.

#### Следующий урок

Затонируйте бумагу красным, а затем более густым красным нарисуйте правостороннюю спираль из центра листа к периферии по часовой стрелке. Продолжайте наблюдения за управлением кисточкой.

#### 3-й урок

Закрасьте бумагу синим. Затем, двигаясь из центра к периферии и убирая краску сухой кисточкой, выделите такую же правостороннюю спираль, закрученную по часовой стрелке, только более светлую по сравнению с фоном. Теперь осторожно закрасьте ее КРАСНЫМ, начиная из ЦЕНТРА. Движение

будет против часовой стрелки, но спираль будет выглядеть как направленная слева направо.

4-й урок

Сделайте красный фон и, начав с левой стороны листа, снова выделите идущую по часовой стрелке снаружи внутрь спираль. Удалив цвет, закрасьте спираль синим.

5-й урок

Произвольный выбор одной из предыдущих комбинаций.

Замечания

Отметьте выбор направления, место начала при тонировании листа. Возможны трудности при ведении кисточки, но здесь нужно проявить упорство, так как это упражнение заметно влияет на решение проблем с доминантой. Повторяйте это упражнение дважды в семестр, до тех пор, пока спираль не будет выполняться легко и непринужденно.

*Упражнения с дополнительным цветом*

Помогает в ориентации в пространстве и в решении проблем с географией тела. Выполняется детьми с 10 лет.

Дайте ребенку выбрать краски: фиолетовую, оранжевую или зеленую. Выбранным цветом (например, оранжевым) закрасьте лист бумаги, используя длинные ритмичные штрихи, проводя их горизонтально слева направо так, чтобы они перекрывали друг друга. Теперь спросите ребенка, какие цвета скрыты в оранжевом. Красный и желтый.

Закрасьте одну половину чистого листа “сахарной” бумаги желтым, другую - красным, произвольно выбрав направление рисования и расположения цветов. Теперь лево-право становится наглядными в раскрашенном виде.

Следующий урок

Сделайте оранжевый фон, на другом листе изобразите красный и желтый вверху и внизу листа (выбор расположения цветов оставьте ребенку).

3-й урок

Оранжевый фон. Второй лист: один цвет внутри, другой окружает его.

4-й урок

Оранжевый фон. Начиная из противоположных углов бумаги, закрашивайте половинки листа теми же цветами так, чтобы получилась диагональ справа налево, или начните с диагонали из центра и двигайтесь к противоположным углам (по выбору ребенка).

5-й урок

Сделайте рисунок или форму, используя все три цвета, с которыми работали на предыдущих четырех занятиях.

Замечания

Особенно хорошо это упражнение для нервного, напряженного и неуравновешенного ребенка. Необходимо повторять его как можно чаще. Отметьте, не “застревает” ли ребенок на одном цвете: если он свободно меняет свой выбор, значит упражнение подействовало. Повторите упражнение через

некоторое время, чтобы проверить реакцию ребенка или узнать, не “застрял” ли он на другой ступени развития.

### *Упражнение с перспективой “синий-красный”*

Для развития внутреннего осознания пространственных отношений. Не использовать до 11 лет.

Для этих упражнений используйте лист “сахарной” бумаги самого большого размера.

Приготовьте две баночки из-под варенья. Одну наполните ультрамариновой акварельной краской, немного разбавленной водой (но так, чтобы цвет был достаточно насыщенным), а в другую налейте кармин или малиновую краску. Для каждой краски возьмите широкую кисточку. Ученик должен рисовать длинными непрерывными штрихами (накладывая их друг на друга без пробелов) следующим образом: сначала одним цветом он проводит один штрих в направлении, указанном стрелкой; ставит кисточку в банку и другим цветом проводит один штрих перпендикулярно первому штриху. Так постепенно двумя цветами на листе формируется диагональная линия. (Рисовать нужно одной рукой.) Прежде чем делать исправления, 2-3 урока просто понаблюдайте.

### Замечания

Хорошее упражнение особенно для рассеянного, плохо концентрирующегося ребенка, для детей, которые с трудом вспоминают прошедшие события или пережили шоковое состояние в раннем детстве, сделавшее их “маменькиными детьми”, а также для детей, вынужденных путешествовать на дальние расстояния (например, на каникулах) на самолете.

Дети, особенно старшие, выполняют это упражнение с большой аккуратностью и интенсивной концентрацией.

Версия L - основное упражнение для общего применения.

Версия M должна быть добавлена тем детям, которые не могут контролировать левую ступню в упражнении “Вращение мяча”. Используйте ритм 3:1 (3 раза L, 1 раз M).

Это также важно для детей, которые “выбирают” предмет левой рукой, а затем переключаются на правую для дальнейшего использования.

В тех случаях, когда мы видим, что ребенок постоянно начинает рисовать с правой стороны листа влево - иногда вертикальными штрихами - мы должны помочь ему, предложив выполнить версию O.

Медициной установлено, что это - один из симптомов минимального повреждения мозга; посредством таких упражнений мы можем попытаться оказать индивидуальную помощь в формировании компенсирующей ориентации. Выполняйте эти упражнения в ритме: 3xO, 1xM еженедельно или концентрированно каждый день в течение недели.

Примечание: числовая и двигательная последовательность в упражнениях “прямоугольный треугольник” и “синий-красный” сделаны в соответствии с указаниями, данными Рудольфом Штайнером в лекции “Антропософия”, Берлин, 1909 г.

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ КАРАВАЯ

Это важное социальное упражнение. Оно наиболее удачно приводит ребенка к социальному контакту с другими детьми, а также смягчает чувство одиночества и обязанности “делать упражнения”. Приготовление теста требует практического применения навыков в чтении и арифметике, однако, если эта работа прodelывается в первых семестрах, то инструкции даются устно, что в свою очередь является хорошей практикой для понимания на слух, которое не всегда достаточно хорошо развито.

Покажите ученику, где что хранится из продуктов, входящих в состав будущего каравая, лишь один раз, даже если это приведет к открыванию каждого выдвижного ящика и шкафа для посуды на следующих уроках. Если ситуация становится безнадежной, Вы можете поиграть в “горячо-холодно”. Такой порядок покажет Вам, что произошло у ребенка с переживанием пространство-движение-память и поможет оживить его.

Замешивание теста требует гармоничного взаимодействия между вытягивающими и поднимающими движениями, с одной стороны и движениями по спирали, завершающими деятельность, с другой. Следите, чтобы ступни ребенка стояли не вместе, а отдельно, чтобы вес был равномерно распределен между ногами, а руки были прямыми. Держа большие пальцы параллельно, он вдавливают ладони в тесто так, что тяжесть тела идет от плеч к кистям. Когда мнется тесто, импульс исходит от всего тела. Внутренней частью ладоней и пальцами откатите тесто назад, заверните внутрь концы и округлите тесто спиральными движениями правой руки. Повторить, не сгибая локти.

### Замечания

Некоторые дети “погружаются” в смоченную муку и быстро делают тесто. Другие отдергивают руки с налипшей на них мукой, восклицая и протестуя. Таким детям требуется более длительная помощь. Заметьте, существует ли тенденция направлять силу в предплечья и избегать использования всего тела: наполненные силой руки вызывают хорошее дыхание. Обратите внимание, насколько расширяется грудная клетка ребенка, и как быстро он устает. Дайте ему насладиться тестом, похлопывать, откидывать его, делать комочки, рожицы и т. д. Покажите ему традиционные формы.

Пока ребенок занят замешиванием теста или формовкой каравая, он громко говорит из-за напряжения и волнения. Создается впечатление, что он разговаривает скорее сам с собой, чем обращается к слушателю. Успокоение предпочтительнее, чем общение с другими детьми и является лучшим ответом.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Комментарии, которые делают другие учителя после работы, проведенной в течение семестра, примерно следующие:

“Ему значительно лучше”.

“В классе больше нет такой неуверенности”.

“Совершенно иная картина”.

“В конце концов, сейчас он пытается что-то делать”.

“Не так напряжен и агрессивен с другими детьми”.

“Гораздо спокойнее, но еще не может читать”.

Мы можем быть уверены, что, по крайней мере, “побочные эффекты” взяты под контроль.

Подобные изменения указывают на то, что растущие жизненные силы в ребенке ассимилируют и трансформируют то, что мы с ним делаем. Наш дальнейший успех или поражение зависят еще и от того, есть ли действительно физические нарушения, которые не могут быть компенсированы нашим терпением и надеждой на усиление воли ребенка вследствие ритмического повторения упражнений. Если мы даем ребенку те вещи, которые являются основой его производящего разумность организма, то его мышление, чувство и волея гармонизируются, его здоровье укрепляется, и усиливается его способность к интеллектуальной работе.

## **ЧАСТЬ 4**

### **НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРИВЫЧНЫЕ МЕТОДЫ ЧТЕНИЯ И АРИФМЕТИКИ**

#### **ЧТЕНИЕ**

Раннее мастерство в чтении – это достижение, приносящее родителям наибольшее удовлетворение и дающее им критерии отличия «умного» ребёнка от медленно развивающегося.

Нормы нашего образования требуют от учителей стремления к раннему развитию профессионализма в чтении, хотя исследования показали, что в шесть лет ребёнок в 2 раза быстрее развивает те же способности, что и ребёнок, начавший делать это с пяти лет.

Большинство детей способны откликаться на современные методы преподавания и подчиняться принятым нормам: но оказывает ли это благоприятное влияние на здоровье ребёнка в последующие годы? Это вопрос, составляющий важную часть бесед и семинарских обсуждений Р. Штайнера с учителями.

Дети, испытывающие затруднения в чтении, нуждаются в повторении пути, по которому всё человечество в целом пришло к открытию искусства письма и затем чтения.

Повторение лежит в основе всего роста и цветения, начиная с растений и животных и заканчивая всеми функциями человеческого организма. Мы все рождаемся, у нас меняются зубы, мы проходим через пубертат и становимся взрослыми, следовательно, имеет смысл повторить в миниатюре историческую последовательность, по которой развивалось чтение от образов к значкам. Мы писали, а затем стали читать то, что написали.

Ситуация ребёнка, приходящего к нам, такова, что на некотором уровне звук, не соотнесённый с формой буквы, был отвергнут его сознанием – «б» и «бита» – символ не имеет никакого отношения к форме объекта, здесь необходима только мнемоническая помощь.

Объект, который видит ребёнок, является для него реальностью, поэтому он отказывается соотносить и запоминать: весь процесс перемешан с противоречивыми чувствами – изумлением, страхом, обидой, вызванной неспособностью принять требования взрослых, отношении других детей и свою собственную несостоятельность; и хорошо понятно, почему эмоционально он колеблется между фрустрацией и отсутствием интереса. Чтобы освободить его из такого состояния, мы должны суметь соотнести символ, его звучание и движение, объединить их в союз, из которого образ возникнет сам:

Wave (волны) Valley (долина) Mountains (горы)

Мы должны напрячь все силы нашей фантазии для некоторых звуко-символов.

Tree (дерево): ветви оттягиваются вниз плодами.

Представление первых элементов чтения таким способом никогда не оставляло без интереса даже 12-летних. Поняв процесс, они могли посредством собственной фантазии превращать большинство букв в образы, из которых затем сочиняли историю. Некоторые могли её записать, другие лишь продиктовать. Потом её записывали для них ясным каллиграфическим способом. Далее они должны были это скопировать «живописным» письмом, используя для этого сложенный лист бумаги большого размера. Первая страница оставалась в качестве обложки, а на каждом уроке отводилось некоторое время на то, чтобы нарисовать образ, иллюстрирующий историю. На развороте листа проводились линии на расстоянии ширины линейки друг от друга – наши ученики не имели хорошего навыка и поэтому тратили на это много времени. Затем по возможности наиболее качественной кистью для живописи размера 00 – что добавляет «блеска» заданию – они рисовали буквы. С терапевтической точки зрения это требует полного изменения двигательного навыка удержания кисти на весу, так как здесь необходимо задействовать новые мышцы. Ребёнок заинтересован, его глаза и руки работают вместе по-новому. Через некоторое время, когда антипатия к письму преодолена, мы прекращаем это упражнение. Эта работа - не просто иллюстрированные записи, она надолго запоминается детям.

Детям с перекрёстной доминантой глаза и руки давали очки, в которые вместо стёкол были вставлены светофильтры. «Провинившийся» глаз должен был смотреть через линзу синего цвета, если это был левый глаз, или красного, если это был правый глаз. Таким образом, открытый глаз переводился в активное состояние, и развивалась необходимая доминанта.

Дети были свободны в выборе цвета для живописи. Некоторые меняли цвет на каждом слове, пока не происходило полное осознание фразы. Другие какое-то время использовали новый цвет для каждой строки. Интересно было

наблюдать, как понимание целых фраз росло по мере приближения к концу истории. Запись изложения истории располагалась так, что были заполнены три страницы. При необходимости внести дополнительные детали добавлялась новая страница. На каждом уроке часть уже записанной истории прочитывалась вслух ребёнком по скопированному им тексту; ученик должен был делать шаг и менять направление движения на противоположное на каждое слово, вплоть до конца текста. Домашним заданием было написание слов техникой штрихового рисунка: сначала прорисовывали всё слово, затем штриховали только заглавные буквы; наконец, слова записывались обычным способом. Таким образом достигалось необходимое повторение. Это упражнение может быть естественным образом продолжено при копировании списков слов из прекрасной книги F.Schonell, или такой же работе с любым другим подходящим, по мнению учителя текстом.

Мы можем помочь при плохом почерке и зрительной неподвижности, заставляя глаза использовать новые непривычные движения при письме. Детям можно помочь, например рассмотреть разницу в написании букв “С” и “G” в английских словах «Китаец» и «Грек» (“Chinese” и “Greek”).

Возьмите хорошо известное стихотворение или детский стишок и запишите его справа налево, сверху вниз, буква под буквой. Затем напишите по-гречески «Boustrophedon» справа налево и слева направо, можете даже переворачивать буквы.

Один очень «несговорчивый» леворукий мальчик-дислексик с неразборчивым почерком и отсутствием интереса к письму, в конце концов, подумал, что он не возражал бы попробовать писать по-египетски. Нами были отобраны иероглифы для Рамсеса, Тутанхамона и Скарабея, а мальчик должен был нарисовать синий фон на листе самого большого размера таким образом, чтобы этим фоном были созданы внешние контуры иероглифов; они, в свою очередь, закрашивались затем красным. Такое задание заставляло ученика во время рисования фона зрительно удерживать в сознании форму иероглифа. В конце упражнения он уже мог прочесть нечто, недоступное больше никому другому в классе. Позднее он сам научился писать красиво. Подобные вещи, вне всякого сомнения, приносят результаты. Интерес пробуждает внутреннее движение, которое является первым шагом в направлении понимания. Живописание слов и предложений таким способом также полезно на определённых ступенях развития.

## ЧТЕНИЕ

Теперь перейдем к проблеме чтения. Во время чтения от нас, если мы рассчитываем получить удовлетворение сами и доставить его слушателям, требуется удержание содержания и быстрое понимание. Для подготовки этой способности будет описан ряд упражнений, которые развивают взаимосвязь чувств ребёнка друг с другом. Это упражнения на каждый день на весь период лечебной работы. Известно, что активность всех чувств заметно повышается при потере зрения. Поэтому мы завязываем нашему ученику глаза или одеваем ему очки для плавания с закрашенными стёклами и даём некоторые из следующих заданий.

(1) Нанизывание бусинок; нанизывание их по образцу заданной формы.

Отгадывание числа бусинок, которые ребенок уже нанизал.

Осязание предметов руками и узнавание их.

Осязание предметов ступнями и т.д.

Слушание и узнавание звуков. Откуда, с какой стороны, они пришли? Сверху, из другой комнаты, снизу? Дайте ребёнку осознать звук в пространственных направлениях.

Вязание, вышивание тамбуром, лепка, ковка, вязание узлов.

Различение семи вкусов – сладкий, кислый, острый, горький, солёный, пряный, горячий.

Описание поверхностей и текстур.

(2) Упражнения, ведущие от наблюдения к мышлению.

Закрывать глаза и назвать пять предметов в комнате.

Каждый раз увеличивайте количество предметов.

«Что находится слева от двери, когда тыходишь?»

«Сколько людей ты встретил по дороге в школу?»

«Есть ли дерево у школьных ворот?»

Для соединения наблюдения с мышлением спросите:

«Как я был одет вчера?»

«Какого цвета галстук у мистера Икс сегодня (вчера)?»

«Что изменилось в комнате?»

«Что было добавлено к этому?»

Для стимуляции памяти.

Мы можем задать простой вопрос и попросить ученика подождать с ответом до следующего дня. Вопрос должен быть настолько ясным, чтобы ответ появлялся немедленно, например: «Сколько ног у коровы?».

Для помощи ребёнку в формировании понятий.

Попросите его описать вам что-нибудь, не называя предмет, – вы отгадываете. Затем он должен угадать то, что вы описываете. Пусть он выберет что-либо и опишет это одним словом, затем двумя, затем тремя и т.д., или скажет, сколько предметов в комнате, названия которых начинаются с одной и той же буквы?

Для развития чувства слуха.

Посидите рядом с учеником в тишине, а затем спросите, сколько звуков он услышал. Пусть он назовёт их, скажет, откуда они раздалась, чем были вызваны.

Можно играть интервалы и гамму на цитре, прося ученика показать движениями рук, как звуки возрастают и понижаются. Пусть он послушает ритм, переданный с помощью одной ноты; он должен прохлопать его, протопать, пройти, а также сыграть. Пусть он найдёт слова, фиксирующие ритм, и откроет ритм в слове. Может быть, это будет целое предложение. Ребёнок должен приобрести навык, услышав ритм один раз, затем суметь его

пройти и отбить на барабанах или тамбуринах. Обратите внимание, что гекзаметр отрабатывается таким же образом.

Для создания взаимодействия между слушанием, движением и зрением.

Мы называем число, например, 12, и спрашиваем ребёнка, какое будет число, когда он подойдёт к двери. Он должен предположить ответ и проверить, прав ли он, дойдя до двери и посчитав от 12, а затем сказать нам, сколько шагов сделал.

После приобретения определённого навыка и уверенности можно напрямую обратиться к чтению.

Должен быть сформирован новый способ чтения вслух. Обратите внимание, есть ли у ребёнка драматическое чувство? Начал ли он наслаждаться, получать удовольствие от слов? Не принадлежит ли он к робкому застенчивому типу людей, для которых мучительно открывать рот и издавать звук? Для детей такого рода «Агрикола» Тацита – прекрасный вариант для чтения. Эта книга предназначена для сценического чтения, так что установите декорации и объясните ребёнку контекст чтения. Затем, стоя рядом друг с другом около книги (конечно, переведённой на родной язык), которую можно положить на пюпитр, вы декламируете первое предложение, а ваш ученик следит пальцем по тексту, стараясь успевать за вами. Затем он сам должен прочитать то же предложение – конечно, он не может, - и вы шепчете, помогая ему, а он говорит и показывает. Продолжайте делать это в течение нескольких минут. Вы будете совершенно потрясены, насколько слаба связь между слышанием и памятью. Важным являются удовольствие, величественный размах предложения, произнесение новых, насыщенных звучанием слов. Это, в конце концов, реальность и именно то, что называется чтением.

Для возбуждённого ребёнка лучше выбрать Юлия Цезаря. Лаконичные, резкие, сжатые предложения точно отображают соответствующее содержание.

Когда достигнута уверенность и ребёнок уже не следит за вами по тексту, внезапно остановитесь и предложите ему произнести слово. Вы можете быть уверены в том, что он будет знать его и сможет прочитать его фонетически верно. Найдите на странице какое-нибудь трудное слово, прочитайте его наоборот, и пусть ребёнок покажет его вам.

Читателю, который постоянно поднимает глаза, можно помочь, если взять лист бумаги с вырезанным отверстием в нём, и положить его на страницу так, чтобы в отверстие появлялось слово. Затем закройте слово, и пусть ребёнок назовёт его.

Помощь детям 6-8 лет.

Запишите хорошо известное стихотворение. Пусть дети прочитают его от начала до конца, затем дайте им задание найти строку, затем в строке слово и, в конце концов, в слове букву.

Помочь ребёнку убрать напряжение в чтении, удерживать внимание на незнакомом слове, или специально концентрироваться на незнакомом фонетическом произношении можно путём развития «ритмического чтения».

1 стадия. Возьмите открытку и закройте ею текст, исключая группу слов или предложение, которое должен прочитать ребёнок. Он читает про себя, следя пальцем, затем читает вслух, также следя пальцем, двигаясь, таким образом, от начала до конца истории.

2 стадия. Он читает про себя указанную часть, затем она закрывается и ребёнок проговаривает её вслух.

3 стадия. Ребёнок читает про себя, затем предложение закрывают: он проговаривает его вслух, затем записывает предложение и проверяет его по книге.

1 стадия должна быть хорошо проработана, прежде чем переходить к другим стадиям. Этот метод преодолевает поверхностное дыхание, вызванное напряжением, даёт время для развития понимания и устанавливает ритм между дыханием и пониманием. Далее можно развивать память и письмо.

Для старших детей 15-18 лет со слабыми способностями в чтении.

Установите определённое время для прочтения отрывка. По его истечении дети должны сказать одним словом, о чём этот отрывок; затем сказать это двумя словами; тремя словами. Это развивает сущностное мышление.

## АРИФМЕТИКА

Этот предмет требует способности к движению: здесь это внутренняя концентрация, которая даёт возможность двигаться от одной части процесса к другой. Если эта способность недостаточно развита в нашем ученике, то она отсутствует и в его физических движениях. Это ребёнок, который не может идти в ногу с другими. Такие дети удивляются тому, что их неловкость в движениях не соответствует их представлениям о собственных способностях. Им очень обидно и больно, когда они не могут ударить по мячу или упускают его. Обратите внимание на разницу между таким ребёнком и ребёнком, который не может читать: последний словно не замечает, что у него есть ноги.

Уроки для этих учеников должны состоять из двигательных упражнений, сопровождаемых счётом и проговариванием таблиц вслух: шаговые упражнения, связывающие движение и слушание, приведённые ранее, и упражнение «Счётная звезда». Проверьте доминанту ребёнка и подтвердите свои наблюдения упражнением «Прямоугольный треугольник». Используйте упражнение с медным мячом или упражнение перекачивания палочки для снятия напряжения.

Мы можем развивать связь между зрительным восприятием и образованием понятий посредством расширения работы с тестом «Сосчитай бобовые зерна». Ребёнок должен отгадать, сколько всего бобов в кучке – разделить их и решить, сколько среди них красных и сколько синих, а затем пересчитать их в обеих кучках. В следующий раз он пересчитывает всё, сортирует бобы в две кучки и угадывает, сколько зёрен в одной из них, пересчитывает в другой и корректирует своё предположение, сравнивая с общим количеством.

Продельвайте это упражнение, многократно варьируя его. Начинайте с известного количества бобов. Разделяйте их на разные кучки и число зёрен в одной из них оставляйте не пересчитанным. Оно должно быть вычислено по количеству бобов в других кучках. Это развивает уверенность. Мы также можем использовать этот метод с другими тремя процессами (Штайнер Р. Обсуждение с учителями. 1919).

Частым явлением для 12-летних детей является то, что они всё ещё не улавливают, как образуются единицы, десятки, сотни, а также, как образуются и записываются числа. Поэтому вернитесь к основному «вспомогательному» понятию, используя пинты (1 пинта = 0,57 л), кварталы (1 кварта = 1,14 л) и галлоны (1 галлон  $\approx$  4,5 л) – на практике, на кухне производите измерения с помощью бутылки, кувшина, и ведра. Когда это будет освоено, поупражняйтесь в выражении и записи более крупных единиц измерения через более мелкие и наоборот. Опираясь на этот опыт, можно говорить о числовых разрядах: единицах, десятках и сотнях, выполнять соответствующие данной теме задачи и записывать ответы словами. Это способствует преодолению страха. Неспособность осознать числовые понятия всегда вызывает напряжение и боязнь неизвестного, следствием чего является оцепенение и заторможенность в реакции.

Помочь ребёнку избавиться от такого эмоционального состояния можно, говоря о качестве чисел, их взаимосвязях с человеческим телом и формой. Например, единица – это целое и неделимое, это человек. Два содержится в его глазах, руках, ягодицах и т.д. В нём также есть троичность: голова, туловище, конечности и т.п. Это развивает способность понимания.

Можно вести ребёнка от «Счётной звезды» к геометрическим формам. Пусть он от руки нарисует очень большой равносторонний треугольник и поделит его стороны на равные части. Пронумеруйте части на основании, сделайте то же самое на следующей стороне, снова начиная нумерацию с единицы. Начните с единицы и на третьей стороне. Соедините все единицы, двойки и т.д. от руки, в результате в центре появится круг, образованный прямыми линиями. Попробуйте с пентаграммами (пятиугольниками) и гексаграммами (шестиугольниками). Этот ритмичный счёт, определённые формы и точность формируют необходимое понимание и доставляют удовольствие от переживания красоты чисел.

При приведении к общему знаменателю мы можем использовать все четыре арифметические действия и длинное деление столбиком (двумя способами). Увы, годы только кажутся проносящимися мимо подобно секундам. Можно использовать перевод «миллионов секунд» в минуты, часы, дни, месяцы и годы! Не ищите кратчайших путей. Когда ученик сможет пробежать эту «лестницу» вверх и вниз, нам будет проще обратиться к дробям.

Возьмите лист бумаги и предложите ребёнку получить из одного листа два. Это покажется ему невозможным. Его «единица» – это целое, так же он воспринимает и все части. Но здесь он встречается с отношением, где числа меньше, чем один: в дробях мы видим, что все части (доли) одинаковы. Пусть он сложит бумагу поровну и разорвёт её. Переходите к нарисованным кругам и делите их на равные части: от половинок до 12-ти и т.д. Он должен уметь закрасить необходимую дробь, исходя из числителя,  $3/4$  и  $7/12$ ; вскоре тайна  $3/4$

и 6/8 будет для него ясна. Как грандиозный финал сделайте вместе победный слоёный торт и раздробите его на кусочки, поедая их как результат проделанной работы.

Читатель может почувствовать, что у него уже достаточно упражнений, многие из которых говорят об одном и том же, но в разных формах, но нашему ученику необходимы вызов и удивление, чтобы он имел возможность быть проведённым через постоянные повторения основных терапевтических упражнений, т.к. повторение упражняет волю и развивает память. Это способности, необходимые нашему ученику.

Как отмечают 15-летние дети в конце двухлетней работы: «Я бы не приходил, если бы мне не нравилось всё то, что вы делаете со мной».

## ЧАСТЬ 5

Важно не только то, *что* мы делаем с детьми на занятиях, но и то, *как* мы это делаем. Иными словами, *качество* времени, которое ученик проводит с нами, настолько же важно, насколько значимо содержание материала. Здесь не должно быть давления или чувства «важности достижения успеха».

Мы можем описать наш метод работы с 11-12-летними учениками через образ фермера, который, прежде чем посеять пшеницу, готовит для этого свои поля. Мы проделываем нечто подобное и, если мы сделаем это до конца и тщательно, то способность к письму придёт естественным образом.

Ученику 13 лет и старше мы можем сказать напрямую, что чтение – это движение, что посредством движения глаза мы воспринимаем форму буквы и слово в целом. Подобно световой вспышке – это пронизывает всё тело и отражается в нашем сознании. На наших уроках все вместе мы должны исследовать различные виды движений, чтобы увидеть, что способствует и что препятствует появлению «вспышки».

Дети и озадачены, и оживлены, интерес растёт, а собственная неспособность выполнить многие упражнения интригует их и воспринимается уже как вызов. Если позволяют обстоятельства, то для нашего ученика было бы лучше, если бы традиционное формальное чтение не проводилось вовсе, по крайней мере, в течение 2-х семестров, т.к., если ребёнок перестаёт усваивать и соотносить информацию, не может воспроизвести в воле то, что он предположительно знает, значит, точка пресыщения внутри организма уже достигнута. Дальнейшее давление на эту слабость различными требованиями может углубить её и стать причиной других проблем. Мы должны нацеливаться на поддержку и культивацию комплиментарных частей организма для того, чтобы стимулировать рост способностей.

Урок должен быть составлен таким образом, чтобы на нём были представлены все элементы, которые уже были обсуждены – география тела, пространственная ориентация, доминанта и т.д., и должен культивироваться каждый аспект. Движение – рисование – живопись.

Основное упражнение, которое должен включать в себя каждый урок, это упражнение с медным мячом, которое должно следовать за упражнением «Движение прямой линии и лемнискаты»: вокруг них комбинируются другие

упражнения. Упражнение «Перекатывающаяся палочка» обязательно для бледных, слабых детей, для тех, кто отстаёт, у кого слабое, поверхностное дыхание. Если необходимо изменить доминанту глаза, то упражнение «Счётная звезда» должно практиковаться регулярно; неправильно доминирующий глаз закрывают соответствующим цветом. Каждый урок должен заканчиваться упражнениями в живописи.

Упражнение «Прямоугольного треугольника» можно начать выполнять во 2-м семестре и проводить последовательно, по крайней мере, в течение семестра один раз в неделю. Это упражнение нужно продолжать делать и тогда, когда начинается основная работа.

Вот примерный план урока, проводимого один раз в неделю в течение 1 часа: перекатывание палочки, игра в шарики пальцами ног, бросание мяча, упражнение «Цветочный побег» или «Счётная звезда», упражнения «Медный мяч» и «Движение лемнискаты», одно упражнение с завязанными глазами и упражнение в живописи.

Короткий ежедневный урок (20 мин.) в течение 8 недель:

Вопрос и ответ, «счётная звезда», «медный мяч», или – вопрос и ответ, упражнение «Прямоугольный треугольник», живопись.

Занятия до начала школьных уроков (12 минут) может включать в себя «Счётную звезду» и живопись, или упражнение «Прямоугольный треугольник», сопровождаемое чтением в «стиле Тацита» или ритмическим чтением, а также упражнение «Вопрос и ответ».

С детьми, которым уже исполнилось 15-18 лет, если они действительно хотят научиться читать, мы можем начать работу, как только у них появится навык в рисовании форм отражённых образцов и т.д. Они могут начать с образов букв, сочиняя для них свои истории. Нужно также заниматься штрихованием заглавных букв и, наоборот, штриховать фон цветом так, чтобы проявлялась форма буквы, а затем закрашивать саму букву. Точно также работать с целым словом.

Чтобы вызвать наглядное внутреннее представление.

Пишите буквы и слова пальцем на спине ученика или пером на его ладони. Одновременно он должен писать их в своей тетради, а затем читать. Пусть он сам выберет слово, которое вы будете писать на его спине в то время, как он записывает его в тетради. Двигательные и живописные упражнения всегда должны включаться в урок и занимать его бóльшую часть.

Домашняя работа (должна быть обязательно): даже 10 минут таких упражнений в день могут защитить от дислексии.

Часть первых уроков необходимо потратить на построение программы домашней работы. Она будет состоять из рисования форм и копирования образцов, цветового упражнения в технике штрихового рисунка, а также лепки из пчелиного воска или пластилина. Наши «трудные» ученики должны получать специальное задание, выполняемое руками, в то время как их сверстники имеют целую программу домашней работы. Вязание важно для концентрации и координации руки и глаза, а также счёта и формирования понятий. В нашем случае ученики 13 лет и старше – главным образом это были

мальчики – должны были сами связать себе свитер быстрой вязкой, то есть каждую неделю надо было делать определённое количество рядов. Это программа 3-го или 4-го семестров. Вязание набора настольных салфеток или коврика техникой пальчикового вязания также ценно, т.к. оказывает терапевтическое действие на негибкие и неловкие движения выпрямленных пальцев; по крайней мере, одна настольная салфетка должна быть сделана в этой технике в течение нашей работы.

Когда ребёнок овладел этим, переходим к упражнению «Цветочный побег», рисованию взаимопроникающих треугольников, расширению и сжатию квадрата и круга, вариации «счётных форм» – всё это материал домашних заданий. Позднее можно добавить перечни слов и составление из них предложений. Наши ученики должны выполнять задания, связанные с придумыванием окончания драматических эпизодов, которые им прочитаны или описаны, а также для историй, которые они читают сами, с дальнейшим сравнением их вариантов с оригиналом.

## ПОВТОРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Тест «Крест»: проводится в конце 3-го семестра или в начале следующего школьного года.

«Цветочный побег»: в нём нет необходимости, т.к. это терапевтическое упражнение и практикуется оно до правильного и быстрого выполнения.

Счёт бобов: в нём нет необходимости, если он использовался в качестве терапевтического упражнения. Он может быть использован для проверки доминанты руки и рече-двигательной координации в начале 3-го семестра или нового короткого сессионного периода.

Доминанта: обычная проверка в конце 2-го семестра. «Тест на взаимоотношения с пространством» (на определение доминанты руки) - в конце 3-го семестра.

Глазо-цветовое соотношение: проверяется дважды или трижды в семестр. Если ребёнок начинает персонифицировать Солнце и Луну, рисуя им лица и выдумывая характеры, дайте возможность это делать, пока ему самому не надоест. Создавая образы букв и истории к ним, ребёнок даёт нам возможность увидеть, как преодолевается напряжение, и изменяются привычки. Это упражнение должно выполняться ребёнком хотя бы изредка.

Будьте непостоянны в манере, когда даёте этот тест, смещая его в конец урока, когда уже нет времени для целого образа. В моей практике только два ребёнка поняли, что это тест, и данный ими ответ был уже упомянутой ранее характеристикой – *“Свободен ли я в своем теле? Легко ли я управляю им или вынужден носить его, словно тяжкое бремя?”* Ребёнку, конечно, не следует говорить о результатах этого теста.

Мы должны понимать, что наша работа инициирует очищающий процесс в ученике, поэтому не стоит удивляться, когда у ребёнка вдруг начинается кризис. Его неспособность делать что-то - это форма протеста, и в некотором смысле он и мы связаны воедино, для того, чтобы вместе бороться с трудностями. Ребёнок проявляет скрытое упрямство, а от нас требуется мастерство в использовании упражнений. Важно высоко оценить свободную волю ребёнка, которая пробивается, преодолевая трудности и, освобождая его силы, развивает способности. Тест глазо-цветового соотношения показывает, где мы прикасаемся к «заблокированным местам». После второй или третьей коррекции упражнения неожиданно может возникнуть «перестановка»: выбор красного цвета может измениться на ярко-красный (киноварь) или синий и жёлтый цвета берут один вместо другого. Зачастую это именно так и происходит в реальности, но затем путь развития выравнивается и устанавливается последовательное правильное цветовое соотношение.

По мере роста опыта мы начинаем чувствовать, когда происходят такие процессы и можем использовать тест для того, чтобы подтвердить или проверить, какую стадию преодолевает ребёнок. Если процесс «застревает», то тест покажет нам, почему. Упражнение «Прямоугольный треугольник» способно в значительной степени освободить этот «затор». Внимательно наблюдая за ребёнком, мы можем заметить, что он слишком мягок в движении, когда выполняет это упражнение, или что недоминирующий глаз остаётся неподвижным. Мы можем также освободить силы ученика, давая ему «противоположный» образец этого упражнения: левый – для праворукого ребёнка, а праворукую версию – для леворуких (см. с. ). Хорошо это делать от 4-х до 6-ти раз, если урок проходит еженедельно или в течение 2-3 недель, если урок ежедневный. Затем проверьте результат цветовым тестом. Если результата нет, нужно добавить упражнение с перспективой «Синий – Красный».

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КЛАССОВ ИЛИ ГРУПП

### 6-9 лет

Метод образного введения букв можно применять с 6 лет. В этом случае учитель с помощью воображения (imagination) создаёт образ и сочиняет историю. Таким образом, согласные легко узнаются как «формирующие» звуки, а гласные - как «пропеваемые» звуки, в которых нуждается каждое слово. Из-за сложности написания английских слов гласные необходимо представлять через образы их названий (как в слове «eagle» («орёл»)), а также через их звучание, которое содержит жест чувственного качества. Например: «Ох», «О?» – удивление, «О-о!» – благоговение. Дети могут играть «долгие» (*называющие*) гласные звуки (т.е. так, как они *называются* в алфавите английского языка) или их «укороченную» версию, которая может быть имитирована короткими прыжками или миниатюрными жестами.

Очень важно использовать *заглавные* буквы для письма прежде письменных *маленьких* букв. Формы заглавных букв несут в себе закон,

который является основой эволюции – повторение предыдущего, прежде чем может быть сделано новое достижение – в данном случае это повторение пространственной ориентации ребёнка, которая устанавливается в течение первых 5-6 лет его жизни. Исследование детских рисунков показывает порядок, в котором развивается симметрия «верх-низ», «лево-право» и диагональ («перспектива», т.е. направление «вперёд-назад»). На всё это влияют чувственные впечатления, получаемые ребёнком, и движения его тела в трёхмерном пространстве. На новой ступени развития, например, после смены зубов, это должно быть заново приобретено уже в качестве внутренней визуальной способности. И тогда что может быть лучше для ребёнка, чем реальная практика копирования историй заглавными буквами?

Каждый раз, когда он рисует «Т», он точно делит пространство на «лево» и «право» вертикальным жестом и на «верх» и «низ» горизонтальной линией. В букве «К» перед нами деление пространства на «лево-право», связанное с диагональю «вперёд-назад», когда наклонные линии проводятся к и от вертикальной линии.

Заглавные буквы несут в себе две фундаментальные геометрические формы: прямую линию и окружность (кривую).

Здесь мы практикуем нечто бесценно важное для внутреннего концептуального имажинативного видения, т.к. образы букв всё ещё связаны с их формой, и поэтому мы можем получать удовольствие от письма. Не следует использовать неестественный «новый» лексикон; найдите лучше слова, существующие давно. Они полны образов, и их повторение вскоре развивает способность памяти. Чтение собственных записей, а также вслух с доски (как всем классом, так и отдельными учениками) ведёт к развитию выразительности. Пока прорабатывается эта ступень, параллельно, через рисование образцов, зеркальных форм и т.д., ведутся приготовления к письму маленькими, а также письменными буквами.

На этой ступени необходимо использовать все упражнения в географии тела. Основы телесной географии содержатся во многих детских песенных играх, собранных и опубликованных в различных интересных изданиях. В эти игры традиционно играли в ритме четырёх времён года; они «выправляли» смешанную доминанту и «прорабатывали» слабую географию тела раннего детства. Сейчас их спонтанное использование умирает, но всё больше и больше преподавателей включают их в свой учебный план.

#### Двигательные упражнения.

Все упражнения с метанием мяча – ориентация лево-право, верх-низ.

«Перекачивание палочки»; катание мраморных шариков пальцами ног.

«Вытягивающие» и «поднимающие» упражнения; очень хороши для концентрации внимания класса в начале урока.

Ритмичные хлопки и ходьба.

Прошагивание (протопывание) предложений или числа, называние их при шаге вперёд и затем назад на каждом слове или числе.

В 6-7 лет – рисование образцов кривых (давать так же, как и в упражнениях для координации глаза и руки).

«Счётная звезда».

### 7 лет и старше.

Отражение по вертикальной и горизонтальной осям и в круговом повторении, палиндроме. Знакомство со штриховым рисованием.

Живопись: «сине-красная спираль». Упражнение должно проделываться один раз в семестр по частям - или в ежедневном или в еженедельном ритме. Делайте его на белой бумаге, заранее приготовив краски. Это занимает всего 10-15 минут урока.

Для детей с трудностями в удержании правосторонней спирали, когда левосторонняя получается свободно, в качестве индивидуального упражнения необходимо использовать упражнение «Трёхчастная спираль», которое можно проделывать до начала школьных занятий или после них, в свободное время.

Мотив красного солнца в синем небе постоянно присутствует в ежедневной истории.

### От 9 лет.

Рисование: лемниската «Цветочный побег». Пространственные лемнискаты.

Упражнения в пространстве.

Все иллюстрации теперь должны выполняться в технике штрихового рисунка.

Живопись: упражнение с дополнительным цветом.

### От 11 лет.

Движение: упражнение с медным мячом (в гимнастических группах).

Гексаметр: прошагивание и прохлопывание.

Рисование: взаимопроникающие треугольники.

Геометрия гексагона.

Живопись: минимум 1 раз в неделю - упражнения на сине-красную перспективу (версии L и M). Особенно помогает в классах, где много детей, живущих далеко от школы и ежедневно проделывающих длительный путь.

## **ТЕСТИРОВАНИЕ КЛАССОВ**

### Начиная с 6 лет: для всех детей.

Рисование большой «восьмёрки».

Тест «Крест».

Глазо-цветовое соотношение.

Координация «лево-право».

Телесная география.

Глазо-двигательно-речевая координация.  
Тесты доминанты (простые).

От 7 лет.

Добавьте упражнение «Цветочный побег».  
Упражнение на зеркальное рисование.  
Тест на взаимоотношение с пространством (см. 1 часть).

Повторная проверка в 9 лет и в 11-12 лет.

Тест «Крест».

Глазо-цветовое соотношение.

Упражнение «Цветочный побег».

Тесты доминанты и тест на взаимоотношение с пространством, если они ранее заменялись чем-нибудь другим.

Таким образом, учителя могут следить за развитием конституции своих учеников и, вовремя включая в работу соответствующие упражнения, давать им необходимую помощь и поддержку, предупреждая проблемы, обычно возникающие во время пубертата.

## ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Геометрия и математика способствовали образованию человеческого разума в течение всего исторического развития, пробуждая человека к осознанию уникальности его роли в сотворённом мире.

Способность визуально воспринимать и внутренне понимать основные геометрические формы привели к достижениям последних цивилизаций и к развитию современного сознания. Например, в форме спирали мы видим все направления пространства, объединённые в движение – лево-право, верх-низ, внутрь-наружу, вперёд-назад. Нарисовать форму спирали снаружи к центру просто. Если же мы хотим нарисовать *такую же* спираль изнутри наружу, то должны внимательно следить за тем, каким путём осуществляется движение: если мы не отметим, где начали рисовать, слева или справа – и движемся вверх, когда следует идти вниз, то мы закончим вверху, и спираль будет нарисована в обратном направлении, как в зеркале. Это удивительное движение можно повсюду встретить в природе, а также в современной бытовой технике.

Эти основные формы, сопровождающие человечество, постоянно открываются заново и находят себе новое применение, начиная с использования особенностей взаимосвязей площади и объёма в строительстве кораблей из железа и заканчивая созданием маленьких изящных параллелограммов для наматывания туалетной бумаги. Они поднимают человеческое мышление до вечных истин и в то же время делают его хозяином земли.

Встретившись с подобными формами, ребёнок чувствует их качества; они связывают его с собственным прошлым и вводят во взаимоотношения с

истиной и красотой. «Продельвание» этих форм вызывает к внутреннему разуму, скрытому в каждом человеке.

Современная лечебная педагогика должна помогать индивидуальности устанавливать её тождественность во встрече с тем типом наследственности, которым она обладает, и окружающей средой, в которую поместила её жизнь. Тогда ребёнок будет развивать способность сохранять до завтра то, что он выучил сегодня.

### **ОТРЫВОК ИЗ «ОБРАЗНОЙ» ИСТОРИИ БУКВЫ**

Тринадцатилетний мальчик со старшей сестрой и двумя братьями посещал подготовительную школу. Он отказывался писать и читать.

Ему было очень трудно найти образы для букв. Мнемонический образ звука «М» был очень сильным, так что ребёнок рисовал уши мышонка как «М». Когда ему было указано, что у мышки получились «кошачьи» уши, мальчик нашёл ключ к разгадке сюжета и последующей истории. Сначала финал истории был гораздо более жестоким и разрушительным. (Сейчас, к сожалению, он утерян.) Нынешнее же окончание было составлено после обсуждения последствий жестокости и разрушительных действий.

«...Затем Робин начал петь: «У мышонка были кошачьи уши, а у кота были уши мышонка». Это была очень серьёзная проблема, так как это было совершенной правдой. У мышонка были кошачьи уши, а у кота мышиные, и что же с этим делать? Кот улизнул, потому что был смущён, а мышонок вышел из своей норки в горе, чтобы посмотреть, откуда этот ужасный шум, и тогда Робин снова запел: «У мышонка кошачьи уши, а у кота – мышиные», и мышонок исчез в своей норе, чтобы убедиться в том, что у него действительно кошачьи уши, и когда он посмотрел в зеркало, то это и вправду было так. Когда он появился снова, на нём был завязан шарф вокруг ушей, и кот сделал то же самое, и оба они выглядели очень несчастными. Но тайна должна была быть открыта; так и случилось. Неподалеку жил гадкий колдун, который всегда зло шутил над всеми, и они решили, что это он поменял им уши. Кот и мышонок пошли к нему и пригрозили разломать его рабочую мастерскую и изорвать его книгу заклинаний на кусочки, если он не вернёт всё на свои места. Колдун согласился и обещал, что никогда больше не будет делать ничего подобного».

Сейчас, два года спустя, этот ученик уже справляется с некоторыми темами высокого уровня («О»-level) и достиг неожиданного прогресса в своих социальных способностях.

### **ЗАМЕЧАНИЯ, ИЛЛЮСТРИРУЮЩИЕ ТЕСТ «ЦВЕТОЧНЫЙ ПОБЕГ»**

Рисунок №1.

Мальчик 13-ти лет со спастическими явлениями в мышцах кистей рук, так что у него были большие трудности в обучении письму. Сначала добился небольшого прогресса, а затем письмо ухудшилось.

Тест «Луна и солнце» - перевёрнуты.

Неспособен одновременно оторвать обе ноги от пола.

Сустав большого пальца левой ноги неподвижен.

Простая доминанта: правый глаз, правые рука и нога.

Слабое зрение (были необходимы очки).

После еженедельных занятий в течение 2-х лет:

Луна и Солнце скорректировались сами собой, когда обе ноги начали отрываться от пола, а большой палец обрёл подвижность.

Мальчик оставил школу в 16 лет. С тех пор он достиг четырех «О»-уровней и высокой степени мастерства в математике.

Проверочный тест после 4-х лет.

«Луна и солнце» – правильно. «Цветочный побег» – правильно.

Рисунок №2.

Мальчик 11-ти лет.

Тест «Цветочный побег» – типичный пример «коллапса» и вариаций «бутылочного горлышка». Многократно выполнялся детьми, которые обладали интеллектуальными способностями, но оставались на поверхностном уровне, и детьми с проблемами в поведении.

Тест «Луна и солнце» - перевёрнуты.

Простая доминанта: правый глаз, правые рука и нога.

Тест на взаимоотношение с пространством – хаотичный.

Тест «Крест» – диагональный крест справа.

Ребёнок, который поднимает предмет левой рукой и перекладывает его в правую.

Рисунок №3. Пример из теста для класса.

Девочка 11-ти лет.

Хорошая работа. Производит впечатление скромной и застенчивой девочки.

Тест «Луна и солнце» – правильно.

Тест «Крест» – вертикальный справа.

Простая доминанта: левый глаз, правые рука и нога.

Замечания: Брала «телескоп» правой рукой и подносила к левому глазу; правый глаз был зажмурен. Пыталась приставить телескоп к правому глазу, но не могла найти его, при этом два глаза были закрыты. В конце концов, вынуждена была держать закрытым левый глаз, чтобы посмотреть через телескоп правым глазом.

Тест «Цветочный побег». Всегда продолжала линию снизу.

Когда она делала это по памяти, то начинала с правой стороны «побега» и продолжала линию.

Рисунок №4. Пример из теста для класса.

Мальчик 11-ти лет.

Упражнение «Цветочный побег» сделал правильно.

Тест «Луна и солнце» – правильно.

Тест «Крест» - диагональный крест слева.

Простая доминанта: правый глаз, правые рука и нога.

Движения во всех последующих тестах и упражнениях правильные.

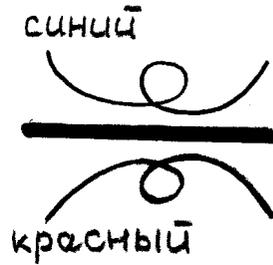
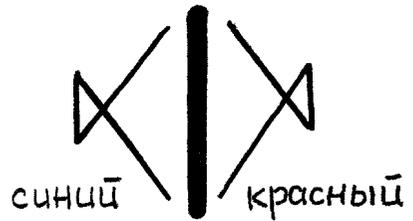
Хороший отзыв о работе и социальном поведении.

Комментарий: для всех детей в классе полезно объединить в одном уроке живописные упражнения, ходьбу, хлопанье и рецитацию в ритме гекзаметра. Таким образом, способные дети освежаются, а те, кто нуждается в помощи, находят освобождение от напряжения и развивают свои способности.

Информация: упражнения и тесты были представлены независимо друг от друга; например, тест «Луна и солнце» предшествует упражнению «Сине-красная перспектива» на три года. Последнее упражнение не используется раньше, т.к. цвет в тесте «Луна и солнце» выбирается ребёнком произвольно. Его начинают использовать только тогда, когда учеником обретается внутренняя и внешняя способность контролировать движения. Упражнение «Сине-красная перспектива» помогает развить эти способности.

Рис. 1. Тест на взаимоотношения с пространством.

Для детей от 7 лет



Для детей от 11 лет

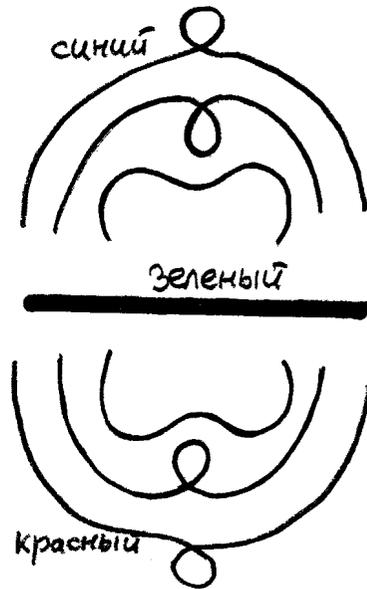
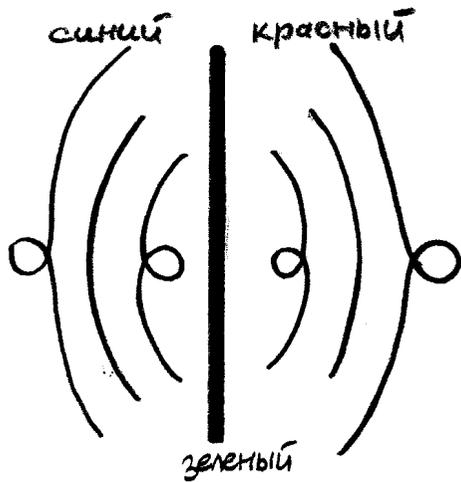
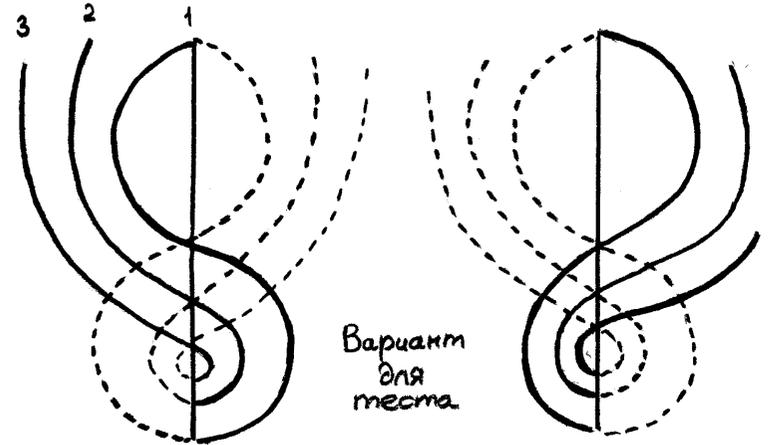


Рис. 2. Тест «Цветочный побег»



Учитель —  
Ученик ...

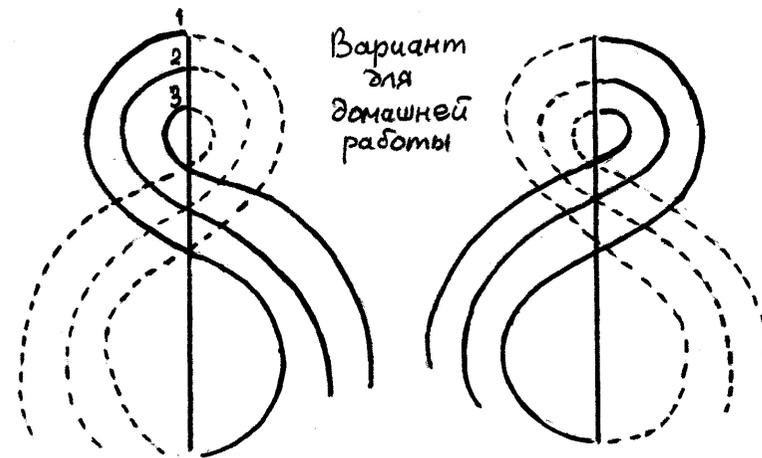
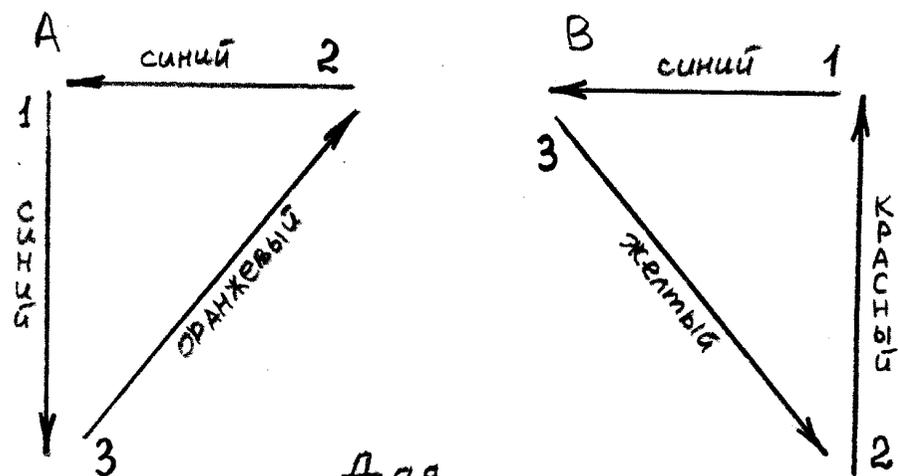
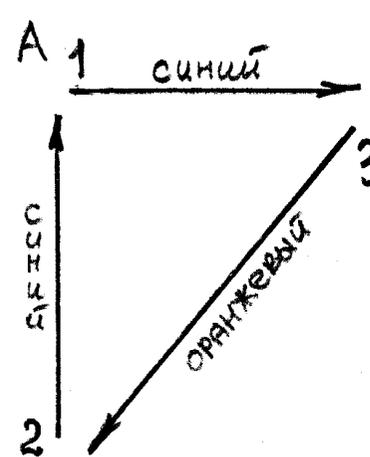
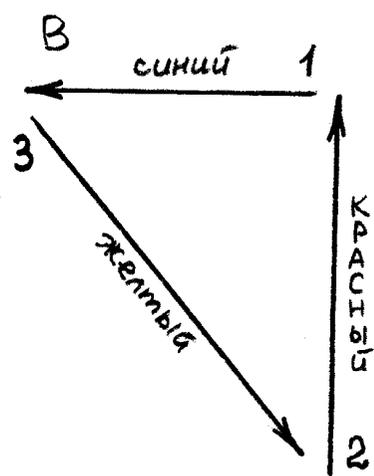


Рис. 3. Упражнение «Прямоугольный треугольник»



Для  
праворуких  
детей



Для  
леворуких  
детей

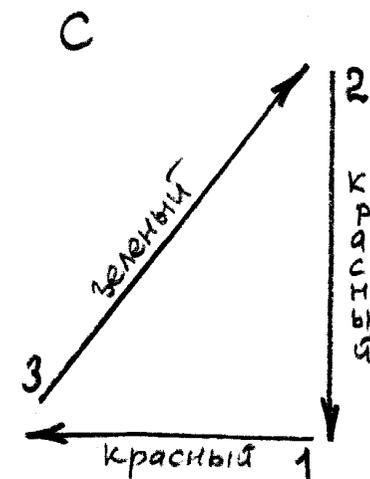
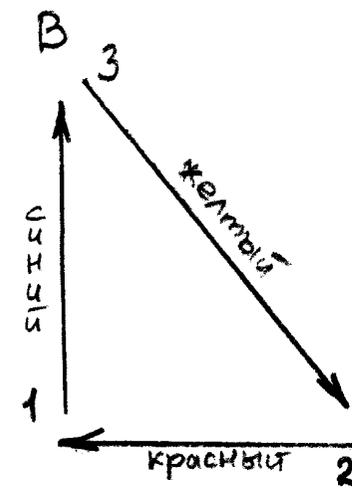
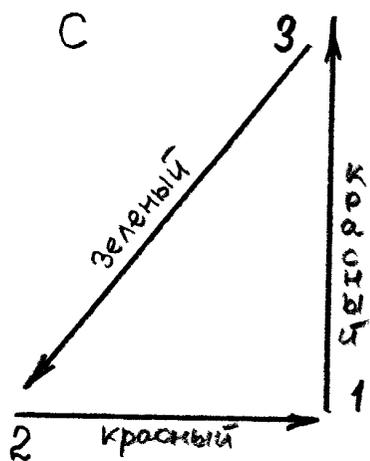
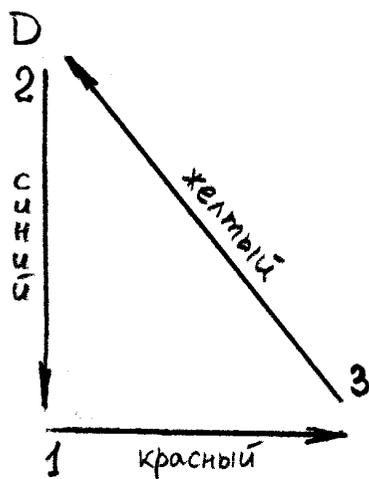
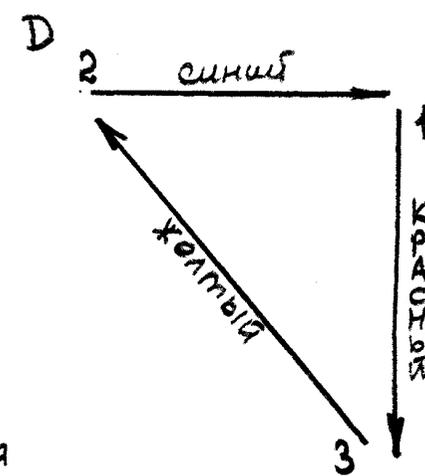


Рис. 4. Движущаяся прямая линия и лемниската.

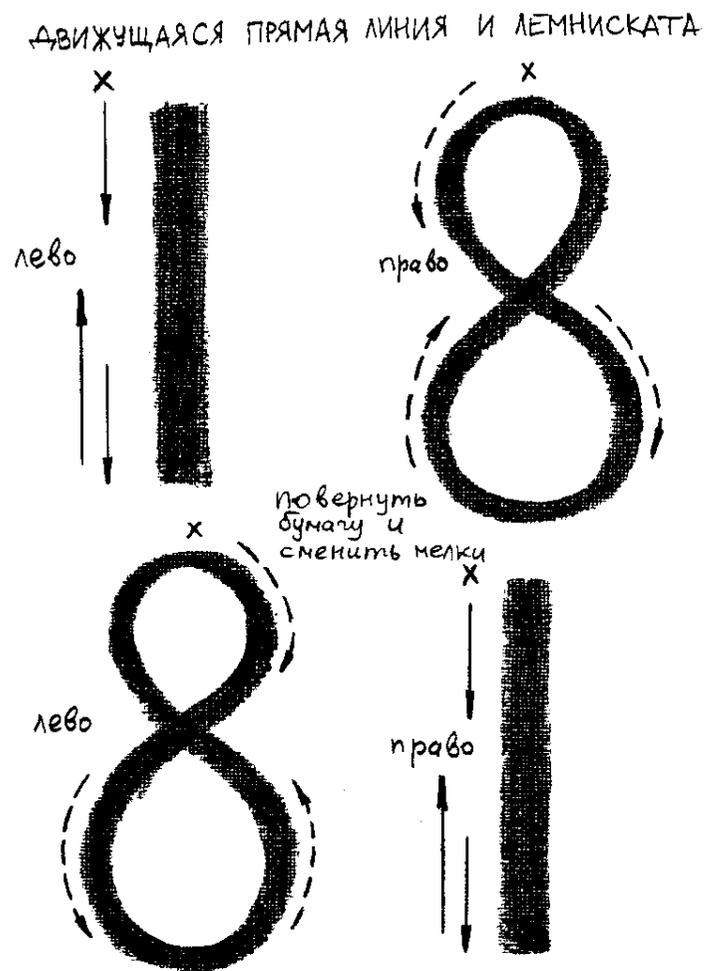


Рис. 5. Выкройки мяча

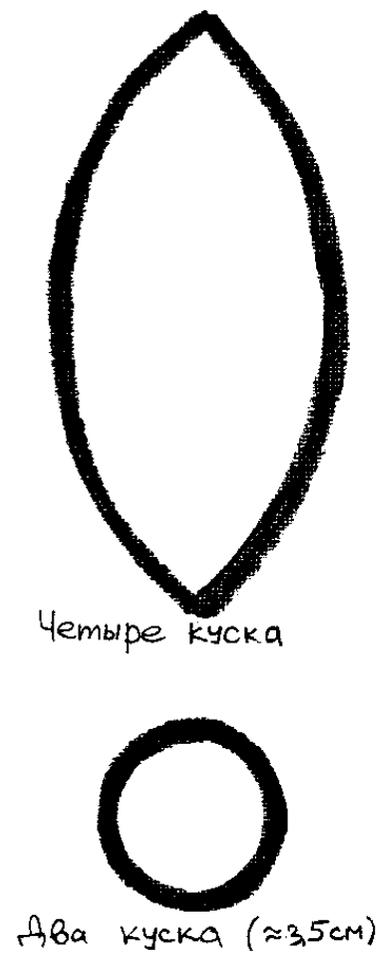
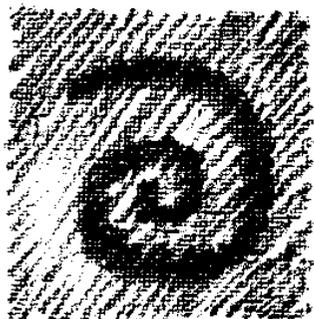


Рис. 6. Упражнение «Сине-красная спираль»

### УПРАЖНЕНИЕ «СИНЕ-КРАСНАЯ СПИРАЛЬ»

1. Синяя на синем



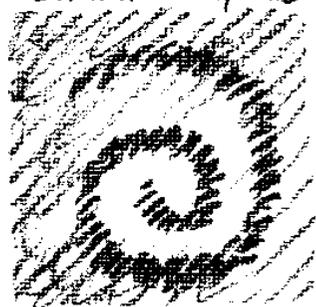
2. Красная на красном



3. Синий фон, красная спираль



4. Красный фон, синяя спираль



5. Свободный выбор

Рис. 7. Упражнение с дополнительным цветом.

### УПРАЖНЕНИЕ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ЦВЕТОМ

Зелёный \*



синий жёлтый



\* направление рисования слева направо, сверху вниз



Рис. 8. Упражнение «Сине-красная перспектива»

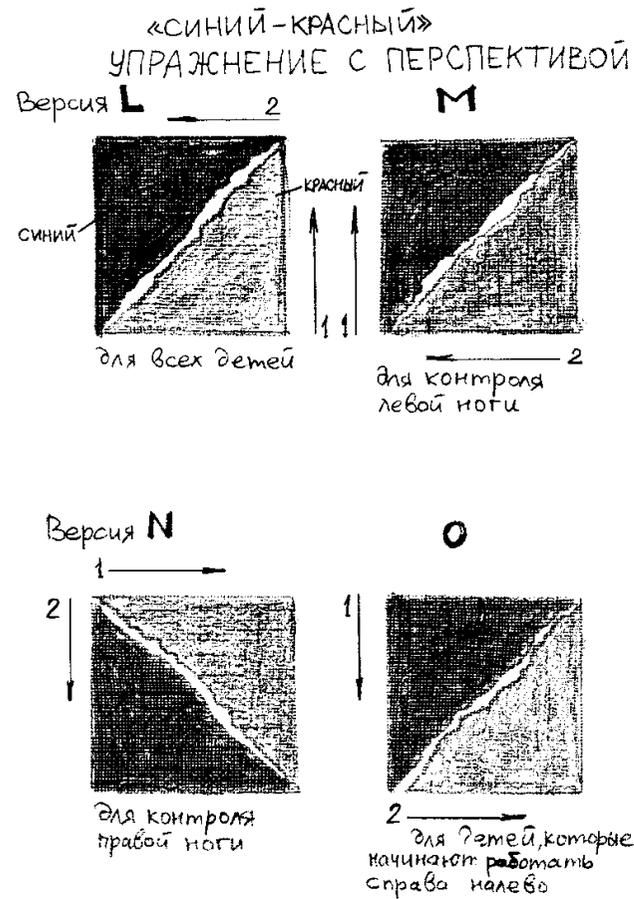
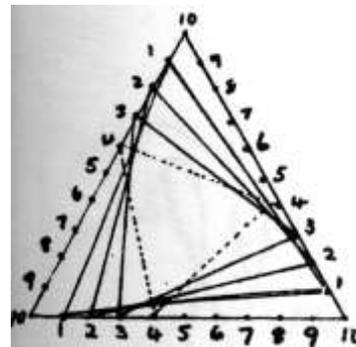
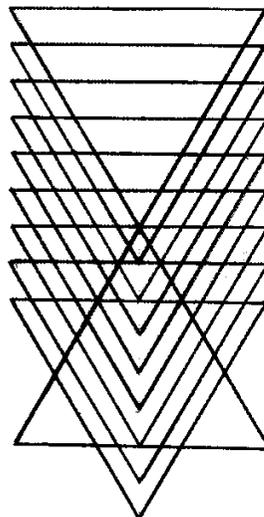


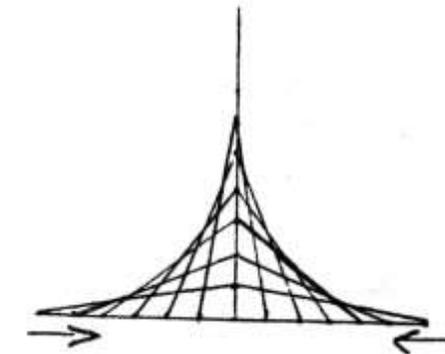
Рис. 9. Упражнения для домашней работы. (Геометрия свободной руки.)

Взаимопроницающие треугольники

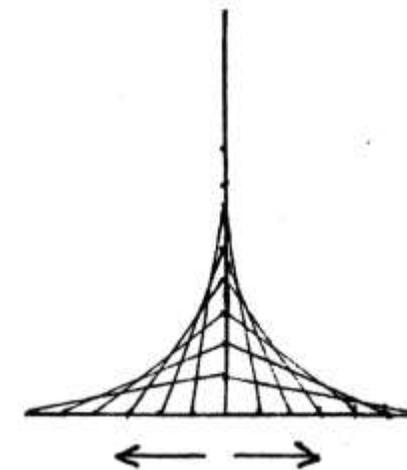


Счет

Всевозможные треугольники

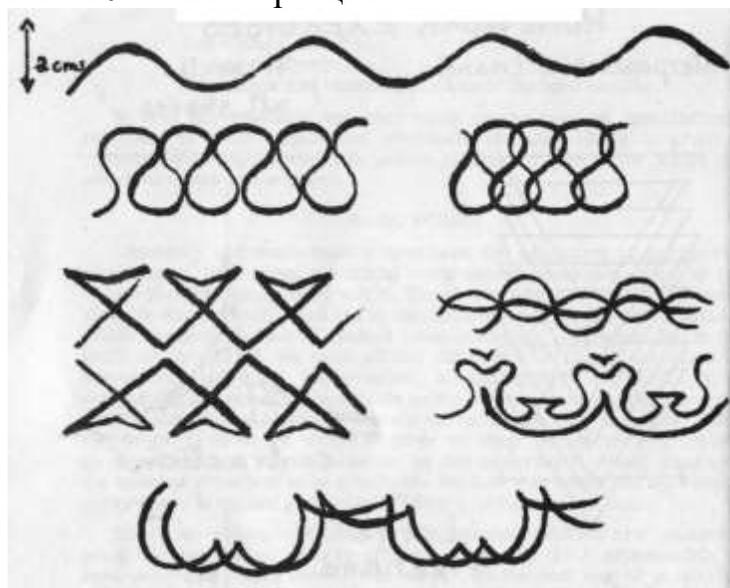


Сжатие



Растяжение

Рис. 10. Типы образцов.



Пространственная лемниската

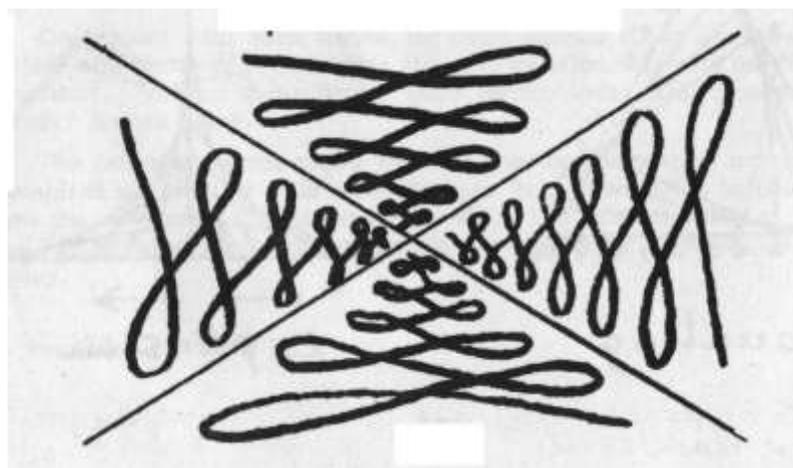
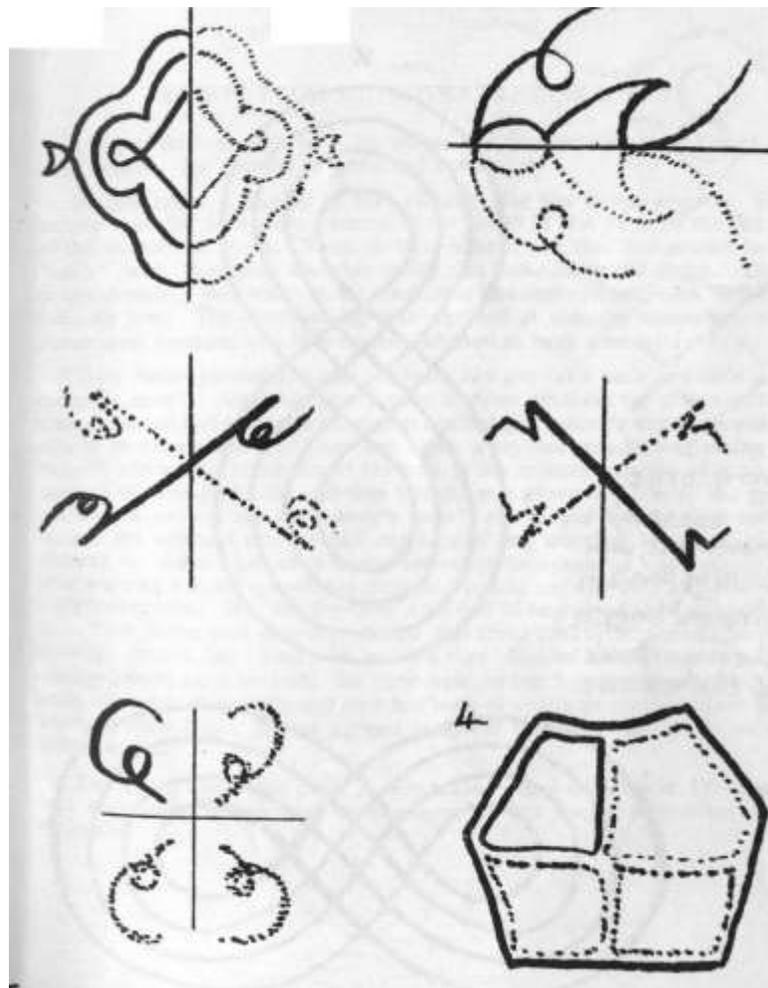


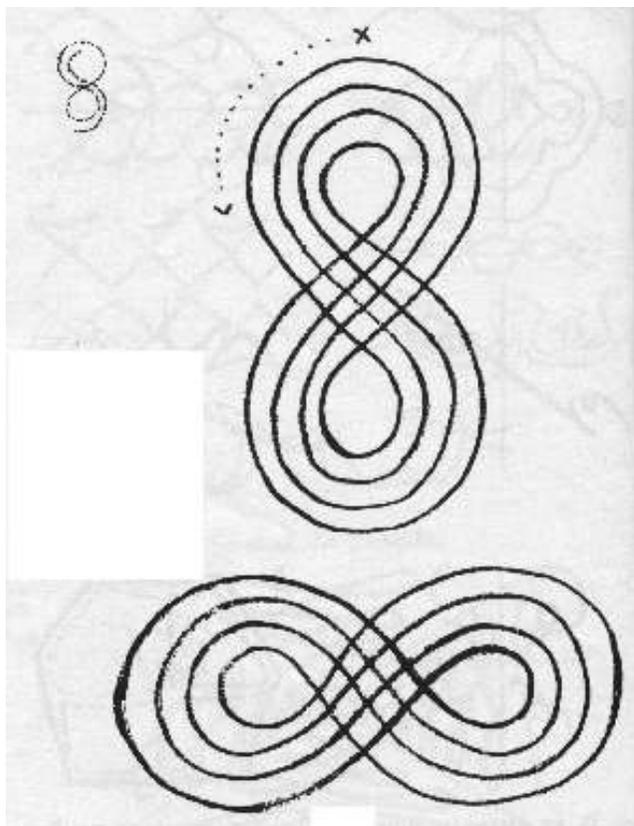
Рис. 11.

Зеркальные и пространственные формы.



Форма должна быть помещена каждый раз в разный сегмент.

Рис. 12. Балансирующая лемниската



Очень большая. Ритм движения с перекрестом на прямой линии – наиболее важный момент этого упражнения.

Рис. 13. Иллюстрации к тесту «Цветочный побег».

