

Светлана Смирнова, Ольга Цыплёнова

*Снятие учебного  
и рабочего стресса.  
Интегративная  
кинесиология*



**Светлана Смирнова, Ольга Цыплёнок**

*Снятие учебного и рабочего стресса.  
Интегративная кинесиология*

**3-е издание, переработанное и дополненное**

Брошюра подготовлена для просветительских целей  
на основе опыта психологического консультирования и материалов  
отчётов об исследованиях, проведённых под руководством  
О.И. Троицкой группой психологов  
(С. Смирнова, Г. Горина, О. Гутман, Т. Исакова, О. Цыплёнок)  
в рамках проекта Центра развития межличностных коммуникаций  
«Школа без стресса»



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ  
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ  
КОММУНИКАЦИЙ



Москва 2017

УДК 159.9  
ББК 88.53

С 50

**Смирнова С. Цыплёнок О.**

С 50 Снятие учебного и рабочего стресса. Интегративная кинесиология. 3-е издание, переработанное и дополненное / Светлана Смирнова, Ольга Цыплёнок. – М.: ЛУЧ, 2017. – 128 с.: ил.

ISBN 978-5-88915-096-1

Данное пособие рассказывает о авторском методе «Интегративная кинесиология», который изучает взаимосвязь тела человека с его эмоциями и разумом, и включает в себя последние достижения в области психологии, педагогики, физиологии и нейрофизиологии. В нём описаны результаты исследований, которые проводились с участниками образовательной программы «Снятие учебного и рабочего стресса (телесно-ориентированные методы)» проекта «Школа без стресса», по внедрению упражнений «Гимнастика мозга» в работе с детьми.

Материалы брошюры будут полезны и специалистам, работающим с детьми, и родителям, и всем, кто интересуется темой познания себя и окружающих.

УДК 159.9  
ББК 88.53

*Охраняется законом об авторском праве*

ISBN 978-5-88915-096-1

© МОФ «Центр развития межличностных коммуникаций», 2017  
© ООО ИД «ЛУЧ», 2017

# Содержание

Введение **4**

О стрессе **6**

О методе **14**

Его величество Тело **18**

О курсе **31**

Доминантные профили,  
или Почему мы так по-разному учимся **38**

Базовые схемы движений **54**

Про исследование **78**

Исследование со старшеклассниками **87**

Про внедрение полученных на курсах знаний **96**

Выводы по внедрению проведения упражнений ГМ  
в начальной школе **101**

Результаты программы обучения **103**

Приложение. «Гимнастика мозга». Все упражнения **110**



## Введение

Уже 10 лет, с 2006 года мы преподаём обучающий курс «Снятие учебного и рабочего стресса (телесно-ориентированные методы)». За это время его прослушали учителя классов КРО, начальной школы, учителя-предметники (русский язык и литература, математика, биология, история, физкультура), логопеды, школьные психологи и психологи детских садов, а также воспитатели детских дошкольных учреждений и методисты. Интерес к нашей программе проявляют и руководители учебных заведений. Благодаря их активному участию в школах, где прошли обучение и руководители и учителя, постепенно меняется отношение ко всем участникам образовательного процесса.

В данном издании мы решили оставить материалы исследований и практики внедрения метода в начальной и старшей школе. Так же этот раздел дополнится практикой и результатами работы с использованием наших методов в детских садах.

Для тех, кто совершенно не знаком ни с методом, ни с принципами и теориями, на которых он основан, будет полезна часть, где описывается влияние стресса на человека и подробно объясняется, как тело задействовано в этом процессе.

Отдельная глава посвящена врождённым особенностям человека «Доминантный профиль», влияющим на его восприятие информации, способы запоминания и поведение в стрессе. Так же в отдельной главе мы уделили внимание базовым схемам движения и описали практические упражнения, помогающие детям и взрослым лучше владеть своим телом и быстрее прорабатывать нервные связи, необходимые для успешной деятельности.

В связи со всеми дополнениями мы надеемся, что данное издание будет полезно и специалистам, работающим с детьми, и родителям, и всем, кто интересуется темой познания себя и окружающих.

Авторы брошюры выражают благодарность за помощь и поддержку проекта «Снятие учебного и рабочего стресса (телесно-ориентированные методы)» Центру развития межличностных коммуникаций. В течение десяти лет Центр не только предоставлял нам возможность преподавания и исследования, но и создавал атмосферу конструктивной, высокопрофессиональной совместной деятельности.

Мы благодарим Московский городской психолого-педагогический университет и Институт психолого-педагогических проблем детства РАО за активную просветительскую работу и помощь в реализации нашего проекта.

Особенно хочется высказать слова признательности Людмиле Александровне Путиной за её интерес и живое участие, которое способствовало воплощению проекта в жизнь. Благодаря её активной позиции и пристальному вниманию к судьбе школ у учителей и школьников появилась возможность в получении реальной психологической помощи и освоении новых горизонтов.

Мы глубоко благодарны нашему вдохновителю, научному руководителю и коллеге Ольге Иосифовне Троицкой, чья энергия, знания и поддержка способствовали развитию и распространению метода. Благодаря ей огонёк интереса к данной методике превратился в источник тепла и силы не только для нас, но и для несчётного числа слушателей курса, а также родителей и детей, которым в первую очередь адресован этот метод. И конечно, спасибо нашей исследовательской группе: Галине Борисовне Гориной, Ольге Феликсовне Гутман, Татьяне Валерьевне Исаковой, чей энтузиазм и исследовательская пылкость помогли собрать и обработать большое количество теоретического и практического материала.

Мы выражаем признательность московским школам № 692, 1240, 656, 669, 190, 1905, 858, 867, 828, 992, Московскому кадетскому корпусу № 1 за сотрудничество и партнёрство, а также нашим замечательным коллегам из Калининграда.

А теперь мы с удовольствием переходим к ознакомлению читателей с методом, которому мы обучаем в нашей интегративной программе, и с теорией, которая объясняет эффективность его в работе по снятию и коррекции учебного стресса.

### **Сокращения терминов, применяемые в тексте издания**

ОК – образовательная кинесиология

ИК – интегративная кинесиология

ГМ – гимнастика мозга

МТ – мышечный тест

КРО – коррекционно-развивающее обучение



## О стрессе



При слове «стресс» многие уныло махнут рукой: «Плавали, знаем и по сей день в нём барахтаемся, а что делать?», другие займут активную позицию: «Скажем стрессу “нет!”», кто-то пожмёт плечами: «Болезнь 21 века». Впрочем, наверняка найдутся и те, кто знает, что стресс не что иное, как адаптационный синдром. В рамках теории Г. Селье (а именно его открытия легли в основу концепции стресса, и он был немало удивлён, что никто не обнаружил это задолго до него) к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные средовые воздействия в случае, если они запускают ряд общих биохимических изменений, которые помогают человеку справляться с возросшими требованиями, т. е. выполняют адаптационную функцию. Более того, Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и разработа-



ем соответствующую философию жизни» (Г. Селье. «Стресс без дистресса». Рига, 1992). Впрочем, и без Селье хорошо известна бытовая расхожая фраза: «Что нас не убивает, то делает нас сильнее!».

Почему же мы говорим именно о *снятии стресса* на наших курсах и подробно рассматриваем и практически используем методики, помогающие справиться со стрессом? Дело в том, что в жизни происходит упрощение научных концепций до практического осмысления и применения, и три фазы стресса (их описывал Селье: фаза мобилизации ресурсов организма, фаза приспособления к стрессовому фактору – адаптационная фаза и фаза истощения, когда ресурсов для адаптации недостаточно) свели к одной – фазе недостаточности ресурса, т. е. когда внешние (и позже, когда мы говорим о психологическом стрессе, – внутренние) требования превышают возможность человека адекватно приспособиться и продолжать жить на достойном для себя уровне. Иначе говоря, когда нарушается равновесие между требованием к человеку и его ресурсами. Находиться в таком состоянии длительное время невозможно, поскольку это состояние начинает приводить к изменениям, влияющим на качество жизни человека как в социуме, так и на физическом и психологическом уровне. Все эти влияния и изменения иногда приводят к таким явлениям, как болезнь в широком понимании этого слова.

На наших курсах мы исследуем внешние и внутренние стрессовые факторы. Ведь очень важно распознать вовремя своё состояние, а дальше попробовать изменить его. При невозможности изменить – добавить ресурс (и знать откуда его взять). Понимая, как формируется стресс, мы можем отнестись лояльно к себе или к другому, находящемуся в ситуации повышенного напряжения; ответить на вызов, накопив полезный опыт по преодолению похожих «трудных ситуаций». Мы также исследуем и учимся замечать, что происходит с нами во время стресса; в чём мы испытываем ограничения; какие ресурсы, наоборот, высвобождаются, и как себе и другому мы можем помочь в ситуации, когда наработанного опыта преодоления тяжёлой ситуации не хватает. Таким образом, мы обращаемся к понятию «стресс» не только в области физиологии (про что изначально говорил Ганс Селье), но и в области социологии и психологии.

И конечно, в зоне нашего пристального внимания находится школа!





По мнению Карлы Ханнофорд, выделившей влияния стрессовых воздействий на школьников, стрессорами могут быть электрические (энергетические) факторы (недостаточное потребление воды, недостаток кислорода, внешние энергетические поля); несбалансированное питание; медицинские факторы (приём антибиотиков, аллергии, инфекции), которые в свою очередь влияют на отставание в развитии ретикулярной формации и передних долей мозга; недостаток сенсорной стимуляции, недостаток движения; чрезмерные родительские ожидания и требования общества; соревновательные моменты в обучении; несоответствие обучения возрастным нормам; нарушение последовательности учебной программы. А также протяжённые во времени незначительные, но всё же превышающие адаптационную способность раздражители, особенно в детском возрасте, – т. е. стресс, связанный с действием повседневных перегрузок (микрострессоров). К повседневным микрострессорам можно отнести незначительные повседневные события, которые, тем не менее, ощущаются как оскорбительные, угрожающие и плохо сказывающиеся на самочувствии. Это может быть недовольство соб-



ственной внешностью; болезнь кого-то из членов семьи и связанная с этим необходимость ухода за ним; повышение цен на потребительские товары; необходимость посещать коллектив с враждебным для человека окружением; рабочие и учебные стрессы; транспортные стрессы (ежедневные поездки в переполненном автобусе, пробки на дорогах). Сила микрострессоров во многом определяется протяжённостью их воздействия по времени. Даже при малой силе воздействия самого стрессора его действие, продолжающееся длительное время и объединённое с воздействием других стрессоров, может субъективно восприниматься человеком как тяжёлое испытание.

Итак, как же переживается человеком ощущение стресса и на какие аспекты жизнедеятельности он влияет? Ощущение стресса, независимо от его причины и вида, на субъективном уровне переживается прежде всего как эмоциональное состояние. Любой действующий на человека раздражитель получает двойную интерпретацию в ЦНС: объективную, рациональную, происходящую в коре головного мозга, и субъективную, эмоциональную, через оценку раздражителя, происходящую в лимбической системе. Если субъективная информация имеет негативную окраску, она автоматически запускает последовательности соответствующих физиологических реакций. В том случае, если нет восприятия угрозы, стрессовой реакции не возникает. Распространение стрессовой реакции далее осуществляется через вегетативную нервную систему. Вот мы и упомянули три важных составляющих: мышление, эмоции, тело.

Что же происходит с нашими детьми и с нами, когда мы попадаем в ситуацию, которая становится для нас стрессовой? Итак:

1. Мышление трактует ситуацию как неблагоприятную или угрожающую чем-то человеку (сейчас меня унижат, опозорят перед всем классом, будут ругать родители, начальство выразит недовольство, снова будет ситуация, с которой я не знаю что делать), т. е. происходит рациональная оценка ситуации: угроза, в моём опыте положительного выхода из подобной ситуации нет; не справлюсь.

2. Включаются эмоции, которые сигнализируют: тревога, опасность, страх, паника, злость, стыд.



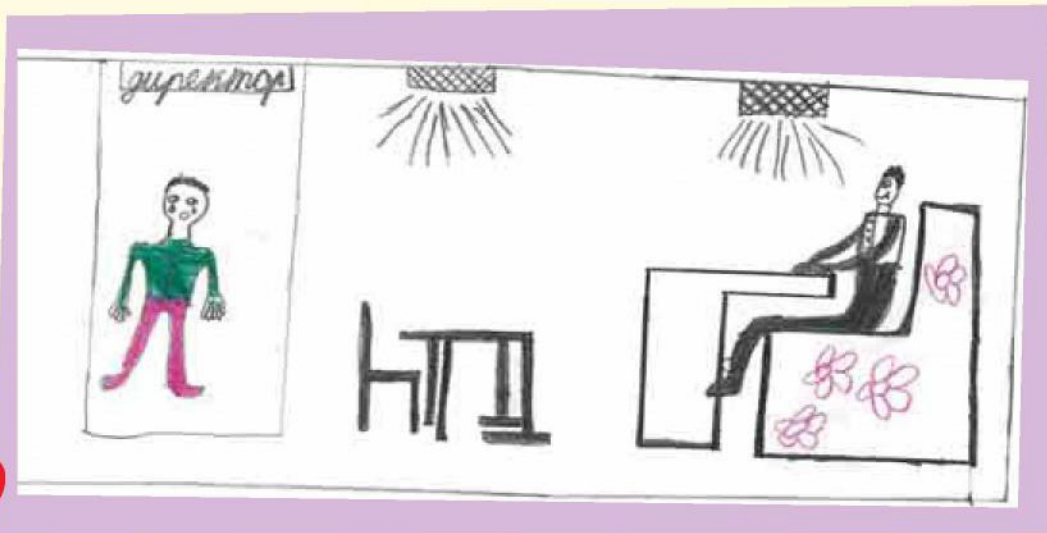


3. В ответ на эти импульсы тело запускает древнейшую программу поведения в опасных ситуациях, доставшуюся нам в наследство от прапращуров, а точнее, от животных. Программа эта очень простая: мы или нападаем, или убегаем, или замираем (и тут как раз физиологически запускаются те самые биохимические процессы в организме, вырабатывающие гормоны для осуществления данной реакции). Вернее, хотим это сделать, но...

Как можно убежать из класса во время урока? или ударить начальника? Нельзя. И тогда неизрасходованная энергия (ага, те самые гормоны, адреналин и норадреналин, которые вырабатываются на первой стадии стресса) продолжает оставаться в теле в виде химических веществ, выделенных организмом для успешного отражения опасности, и накапливается в определённых зонах тела – в мышцах. В мышцах потому, что для отражения нападения надо или убежать самому, или напасть первому, а это значит должна пройти симпатическая активация, увеличиться частота сердечных сокращений, чтобы доставить большое количество крови к скелетным мышцам (именно им противостоять атаке). Уровень глюкозы в крови повышается, кроме этого ещё и интенсивность дыхания возрастает для лучшего обеспечения кислородом. Представляете, какой вброс происходит и не расходуется? Эти «накопления» стресса мы можем заметить по привычным для нас позам: плечи опущены, голова втянута в плечи, поясница скрючена, глаза бегают (поза убегания).

Либо другой набор внешних проявлений стресса: плечи и шея избыточно отведены назад, поясница прогнута, и для равновесия отрастает животик, зрение сфокусировано на одной точке (поза нападения).

Человек в стрессе будто одет в телесный панцирь – хоть что-то, что сможет защитить, т. е. мышцы хронически напряжены и как бы пытаются удержать человека в этой позе, ибо только она является для него устойчивой при стрессе. А поскольку человек – система взаимосвязанная, то в результате через зажатые мышечные зоны с трудом начинают проходить сигналы от мозга к важным органам тела и обратно, а также блокируются или неадекватно воспринимаются свои и чужие эмоции. Человек начинает намного быстрее уставать при выполнении даже простых заданий. При



этом ещё страдают наиболее ослабленные органы, и человек начинает болеть. Как давно уже доказано учёными, исследовавшими работу мозга, когда человек сильно эмоционально включается в ситуацию, первое, что страдает, – мыслительная и творческая деятельность. На когнитивном уровне происходит нарушение внимания, страдают процессы, связанные с памятью (запоминание и воспроизведение), а уж понимание какого-то нового материала кажется вообще невозможным. Следовательно, ни о какой нормальной учёбе не может быть и речи.

Однако существуют простые и эффективные методы, с помощью которых можно справиться с ситуацией. Одним из них является «интегративная кинесиология» (ИК). В качестве примера приведём позитивный опыт, демонстрирующий возможность постепенного возвращения к полноценному учебному процессу благодаря целенаправленному применению упражнений ИК.

После двух недель выполнения упражнений учитель начала отмечать повышение объема выполняемых заданий, также значительно снизился уровень агрессивности в классе





## Пример.

Во втором классе КРО нами проводилось исследование, которое продолжалось с начала марта до начала мая, т. е. класс уже проучился в данном составе с этим учителем большую часть учебного года. К началу исследования, несмотря на все старания учителя, у детей продолжали проявляться стойкие патологические особенности: повышенная утомляемость и, как следствие, отвлекаемость, очень низкий уровень личного творчества и инициативы. Также довольно часто происходили ссоры с одноклассниками и отсутствовали контакты с детьми из других классов. Поскольку это класс КРО, совершенно естественно, что у каждого ребёнка были свои пробелы в образовании, а иногда и тяжёлая запущенность по предметам.

Первый год большинство детей учились в обычных классах, где практически все они столкнулись с ситуацией своего полного неуспеха и по итоговым результатам годового обучения были переведены в класс КРО. При первичном обследовании у детей наблюдались все признаки длительного стресса, множество телесных проявлений – зажимов, особенно в области плечевого пояса, а также тики и навязчивые движения.

В течение двух месяцев каждый день учитель проводила с учениками пятиминутки на протяжении всего учебного дня, во время которых выполнялся определённый набор упражнений. Перед контрольными работами по математике и русскому языку к привычному для учащихся набору упражнений предлагались дополнительные упражнения. Что же начало происходить дальше?

Первое изменение заметили сами дети. Они стали говорить учителю, что уроки как-то незаметно пролетают. Это свидетельствует о том, что снизился уровень утомляемости и, как следствие, у детей появился интерес и эмоциональная включённость в процесс обучения.

После двух недель выполнения упражнений учитель начала отмечать повышение объёма выполняемых заданий, также значительно снизился уровень агрессивности в классе. Ещё спустя две недели кардинально изменилось выполнение творческих заданий. Дети начали предлагать какие-то свои идеи, в рисунках стали использовать намного больше красок, чем раньше. На протяжении длительного времени сохранялась тенденция к более спокойному поведению и большей усидчивости на уроках. На переменах ученики стали играть с ребятами из соседних классов.

Кроме того, у каждого из детей начали происходить позитивные изменения в учебной деятельности. После каникул, во время которых, естественно, упражнения не делались, у некоторых детей наблюдалось возвращение симптомов, демонстрируемых до начала исследования. Но буквально через пять дней учёбы и выполнения упражнений произошло выравнивание.



На этом примере можно увидеть, как стрессовая ситуация становится препятствием для нормальной учебной деятельности, раскрытия творческого потенциала, успешного общения с окружающими. Также на примере возвращения некоторых детей к привычному «невключённому» состоянию после каникул можно понять ещё одну особенность влияния стресса на человека. Мы так устроены, что чем дольше длится стресс, тем надёжнее мы запоминаем это состояние на разных уровнях:

– на уровне тела – в виде привычных зажимов;

– на уровне эмоций – в виде привычного «соскакивания» в неприятные переживания или блокировку любых эмоций;

– на уровне мышления – в виде невозможности найти выход из тупика.

Выдающийся отечественный нейрофизиолог Н.П. Бехтерева в своих исследованиях деятельности мозга назвала такое привыкание «Устойчивым патологическим состоянием» (УПС). Она отмечала, что для выхода из него нужно время и целенаправленное воздействие, своеобразное перепрограммирование в новое (или хорошо забытое старое) позитивное состояние. Эффективнее всего действовать одновременно с трёх сторон: тела, эмоций и мышления.

В приведённом выше исследовании упражнения ИК помогли снять стрессовые телесные зажимы, активизировали определённые зоны мозга учеников, направленные на познавательную деятельность, и остановили привычную стрессовую эмоцию, расширив репертуар эмоционального реагирования. Кроме того, важно отметить, что учитель делал акцент на достижениях детей, и они постепенно стали больше доверять самим себе. Родители также заметили изменения к лучшему и в большинстве случаев говорили об этом детям, позитивно закрепляя таким образом новый опыт своих детей на эмоциональном уровне.

Также очень эффективными оказались разъяснения важности выполняемых упражнений, создание позитивной мотивации. Дети знали, что делают их, чтобы помочь своему телу настроиться на хорошую учёбу, чтобы лучше запоминать, читать, понимать и т. д. Для них было важно, что они помогают себе сами. А учитель, в свою очередь, подбирала учебные задания с учётом возросших способностей детей и постоянно обращала внимание на их каждодневные достижения, маленькие победы над привычным состоянием постоянного неуспеха. На этом примере хорошо видно, что применение методов ИК становится для современной школы прекрасным дополнением к существующим учебным программам, поскольку снимает стрессовое состояние и мотивирует к учёбе.

Далее подробнее о методе.



Одно из упражнений, выполняемых учениками ежедневно, «Перекрёстные шаги»