MartaMaria.ro

WORKSHOP FELDENKRAIS

PENTRU PĂRINȚI, TERAPEUȚI
ȘI PERSOANE
CARE LUCREAZĂ SAU AU ÎN GRIJĂ
COPII CU NEVOI SPECIALE

4-5 IULIE 2015

Ce este Metoda Feldenkrais®?

Metoda Feldenkrais® a primit numele celui care a inițiat-o, Dr. Moshe Feldenkrais, Doctor în Științe (1904 – 1984). Metoda Feldenkrais® este o formă de educație somatică care utilizează *mișcări ușoare* și *atenție direcționată* pentru a îmbunătăți motricitatea și a extinde capacitatea de funcționare a pacientului.

Cum funcționează? Care este teoria?

« Învățând cum să înveți »

« Daca știi ce faci, poți face ce vrei » M. Feldenkrais

“ Lecțiile mișcării” dezvoltate de Dr. Moshe Feldenkrais sunt revoluționare pentru că sunt gândite să comunice direct cu creierul, centrul de control al corpului. Creierul și sistemul nervos – nu mușchii – sunt cele care determină sănătatea posturii, ușurința și confortul mișcării cât și gradul de flexibilitate.

Lecțiile Feldenkrais folosesc învățarea senzorio-motorie, care reprezintă procesul prin care are loc toată acumularea fizică, de la târât la mers și vorbit, de la condus la interpretat la un instrument.

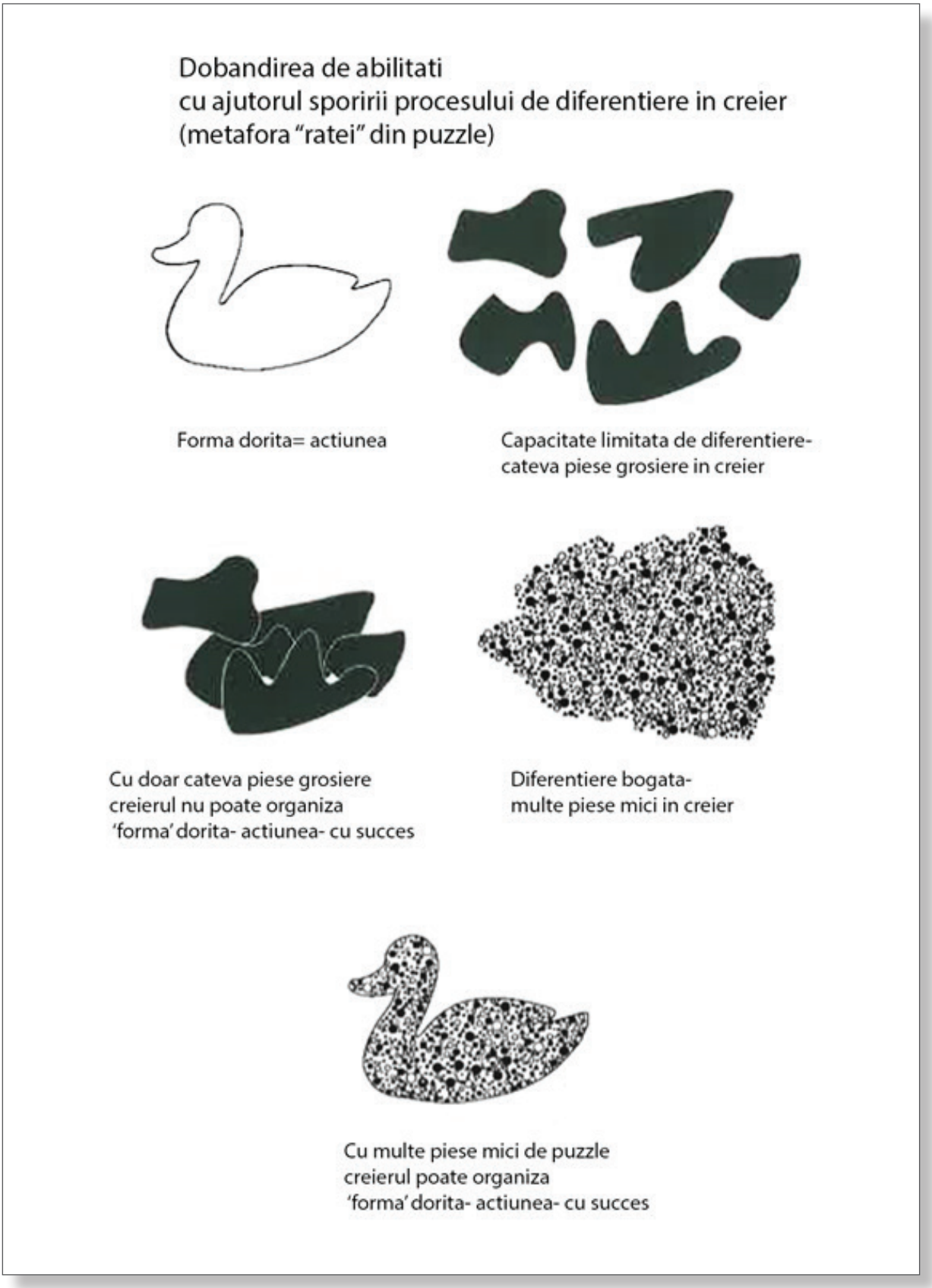
O metaforă simplă care descrie modalitatea de învățare prin Metoda Feldenkrais și noțiunea de integrare în viețile noastre este procesul de deprindere a mersului pe bicicletă… este nevoie de exercițiu și greșeli… un copil care învață să meargă pe bicicletă va cădea la început în toate modurile posibile până când toate “erorile” sunt eliminate și echilibrul devine posibil. După cum bine știm, chiar dacă n-am mai mers pe bicicletă de mulți ani, această modalitate de învățare nu este uitată de către sistemul nostru… când ne urcăm din nou pe bicicletă dupa mulți ani, capacitatea de a ne menține echilibrul și de a merge este prezentă… poate curbele strânse și denivelările de pe drum să reprezinte o provocare, însă bazele procesului de învățare sunt integrate într-un mod “de neuitat”.

Anat Baniel a fost studenta lui Moshe Feldenkrais și a lucrat împreună cu acesta. Ulterior a dezvoltat propria metodă, care îi poartă numele. Ea a pus bazele unui limbaj care este ușor de înteles, dar care în același timp nu simplifică conceptele deprinse de la Dr. Feldenkrais sau pe acelea pe care ea însăși le-a creat. A petrecut 3 ani cu scrierea unei cărți care se adreseaza copiilor cu nevoi speciale, în care clarifică ceea ce ea înțelege a fi “principiile” necesare creierului pentru a-și face treaba si pe care le consideră esențiale în lucrul cu persoanele cu dizabilități de orice fel (motorii, cognitive, emoționale sau comportamentale).

Anat Baniel a petrecut mulți ani întrebându-se “De ce are nevoie creierul pentru a funcționa?”

Dezvoltarea miraculoasă a unui copil sănătos este rezultatul unui proces complex de diferențiere în creier, care permite formarea de noi conexiuni și tipare. Atunci când copilul are probleme cerebrale, acest proces spontan de diferențiere și formare de tipare noi în creier are de suferit.

Când vorbește despre felul în care creierul organizează o „acțiune” (fie ea motorie sau cognitivă), Anat folosește metafora puzzel-ului în formă de „rață”. Creierului unui copil cu nevoi speciale îi lipsește diferențierea.



Intelectul, emoționalul și fizicul nu funcționează separat, ci ca întreg!

Ele au nevoie de un creier care să perceapă diferențele și să organizeze informația în acțiuni eficiente. Gândirea este în creier același proces fundamental ca și organizarea mișcarii. De aceea lecțiile Feldenkrais și procesul de învățare se adresează corpului ca întreg. Un exercițiu de mișcare fizică poate aduce creierului informația necesarâ pentru un progres cognitiv și invers.

CELE 9 PRINCIPII ESENȚIALE ÎN LUCRUL CU COPIII CU NEVOI SPECIALE:

(așa cum le-a enunțat Anat Baniel)

1. Mișcare cu atenție
2. Încet
3. Variație
4. Subtilitate
5. Entuziasm
6. Țeluri flexibile
7. „Butonul” de învațare
8. Imaginație
9. Conștientizare

CELE 9 PRINCIPII ESENȚIALE ÎN LUCRUL CU COPIII CU NEVOI SPECIALE

1. Mișcarea cu atenție

Creierul organizează mișcarea, dar și mișcarea organizează creierul. De aceea, cu ajutorul mișcării putem ajuta creierul să-și facă treaba, cu condiția ca această mișcare să fie facută *cu atenție.* **Rolul creierului este să facă ordine în dezordine.** Rolul oaselor este să ducă greutatea corpului. Rolul mușchilor este să se contracte și să ne deplaseze în spațiu. Dar fără creier nici unele, nici altele nu pot funcționa!

Exercițiu:

Data viitoare, când copilul face ceva nedorit, încercați să mergeți cu valul! în loc să schimbați cu tot dinadinsul mișcările sau comportamentul copilului, încercați să sprijiniți, chiar să exagerați aceste mișcări sau acțiuni. În acest fel îl puteți face atent în sfârșit la ceea ce face. Strânge pumnul? Ok. Puneți mâna peste pumnul lui astfel încât să simta strângerea și spuneți: "Ai strâns pumnul foarte tare! Poți mai tare de atât?", în loc să vă grăbiți să-i desfaceți imediat mâna.

Cel mai adesea vrem să corectam imediat copilul; dar bine ar fi să încercăm să-l ajutam să înțeleagă ce face și să se corecteze singur!

De exemplu Mason, un băiețel cu ADHD, în timpul unei lecții cu Anat Baniel, își scoate pantofii și văzând o fereastră deschisă se grăbește către ea cu intenția evidentă de a-i arunca. Mama sare să-l oprească cu vocea justificat tensionată. Dar ceea ce Anat înțelege este că băiețelul nu este în totalitate conștient de ceea ce face. În timp ce la rându-i se grăbește spre fereastră îl intreabă: "Mergi spre fereastră? Mă întreb care din noi va ajunge acolo primul!" Ea se pune în fața ferestrei și-l întreabă: "Ai ceva în mână?". Băiețelul se uită pentru prima dată la pantofi. Anat o roagă pe mama să-i dea o foaie de hartie de pe birou și-l întreabă: "Vrei să ții asta în loc de pantofi?". Băiețelul dă din cap că nu. Atunci Anat îi spune: "Eu am să arunc asta pe fereastră" și rupe o bucată și o lasă să zboare pe fereastră în timp ce băiețelul o privește cum alunecă. "Și tu vrei să arunci ceva pe fereastră?" Băiețelul dă din cap în semn ca da. "Ok! Vom arunca hârtie, dar nu-ți vei arunca pantofii!"

Cand îl ajuți pe copil să facă ceva ce deja a început să facă, în loc să-i retezi din start comportamentul (sigur, dacă nu este vorba de ceva periculos), atunci acest lucru îl va ajuta să "recunoască" ceea ce face și constituie o "eliberare" pentru creierul său. El înțelege, poate pentru prima dată, că poate face și altceva! Dacă nu-i dam această ocazie, copilul rămâne doar cu frustrarea și nevoia de a fi "păzit" în permanență.

2. Încet

E simplu: ***Încetineala atrage atenția creierului***!

Exercițiu:

"Fii" cu copilul tau! Doar atât! Găsește 10 minute pe zi în care să stați pur și simplu împreună, fără telefon, fără computer, fără a încerca să-i direcționezi atenția către altceva. Încetiniți ritmul! Stai și observă-l fără să judeci! S-ar putea să învățați mult mai

multe unul de la altul făcând asta, decât atunci când îl "forțezi" să faceți ceva împreună. Puteti chiar să vă jucați jocul "*Încet*". De exemplu să faceți un puzzle împreună, dar cu mișcări cât se poate de încete. "Hai să vedem cât de încet poți să pui piesa asta jos!". ***Să faci ceva încet, necesită mult mai multă dexteritate și control decât atunci când o faci în viteză.*** La jocul încet puteți face intenționat lucrurile "repede" pentru ca el să vă poată corecta, așa cum și lui trebuie să i se atraga atenția dacă nu face încet. Este foarte greu să te misti încet, dar pentru creier este o sursă inestimabilă de învățare!

Atingerea înceată / blândă

Când atingi copilul fă-o încet și conștient, astfel încât el să simtă și să fie atent. Dacă îi mângâi părul de exemplu, fă-o intenționat foarte încet. Caută să introduci în viața de zi cu zi câteva moduri de interacțiune pe care să le faci foarte încet precum pieptănatul, ridicatul de jos, cântatul la un instrument, etc. Asta îi va "amplifica" experiența, ajutând creierul să fie mai implicat în ceea ce face.

3. Variația

Unii copii au dificultăti cognitive nu pentru ca le lipsește inteligența, ci pentru că, din anumite motive, creierele lor nu percep unele diferențe. Principiul variației îi poate ajuta pe acești copii să perceapă diferențe pe care altfel nu le-ar simți.

Începe cu ce poate face copilul și sugerează variații (acestea se pot baza pe lecțiile de mișcare pe care le-ai făcut tu însuți sau pe observațiile tale privind modalitatea în care copilul poate distribui mai uniform efortul în timpul mișcării).

Exercițiu:

Când un copil are dificultăți în a învăța sau citi, el nu este capabil de multe ori să sesizeze diferențele sensibile de formă între litere. Pentru acest exercițiu putem selecta 3 forme simple: un punct, o linie dreaptă și o linie șerpuită.

În timpul unei lecții, Anat i-a arătat unui copil dislexic cum a desenat încet aceste forme pe hârtie și le-a denumit. Apoi ea a desenat cu degetul aceste forme pe dosul palmei copilului și le-a denumit din nou. Apoi copilul a fost așezat pe jos cu ochii închiși și pus să ghicească ce formă desena ea pe corpul lui: pe față, pe burtă, pe spate, etc. Pe același principiu al variației orientarea formelor desenate și sensul (de la stânga la dreapta) a fost schimbat aleatoriu. După ce copilul a fost capabil să recunoască aceste 3 semne pe corpul lui, Anat a trecut pe hârtie, unde cu semnele de mai sus au fost alcatuite litere.

Când copilul are tulburări comportamentale, putem folosi principiul variației jucându-ne cu vocea: să scoatem sunete tare/ încet, cu gura închisă/ deschisă, în timp ce ne mișcăm, când ne rostogolim, etc. Data viitoare când va face o criză, va fi mult mai conștient de felul în care țipă, iar noi putem intereveni solicitându-i să facă aceleași variații de voce în timpul crizei.

Acest lucru va diminua în intensitate comportamentul copilului, făcându-l conștient de felul în care se menifestă.

Atinge fata copilului usor cu varful degetului si retrage-l pentru a desena un PUNCT

Usor si incet deseneaza o linie dreapta cu degetul pe fata copilului si intreaba: "Ce am desenat? Un PUNCT sau o LINIE DREAPTA?

Usor si incet deseneaza o linie serpuita cu degetul pe fata copilului si intreaba: "Ce am desenat? Un PUNCT, o LINIE DREAPTA, sau o LINIE SERPUITA?"

4. Subtilitatea

Ce inseamnă să fii subtil când lucrezi cu un copil cu paralizie cerebrală, de exemplu, care are un tonus exagerat al musculaturii? Un copil spastic va reacționa la fiecare impuls primit cu o forță disproporționată. Încercarea de a rostogoli, pune în șezut sau de a verticaliza un copil spastic, îi va provoca acestuia contracturi violente, pentru că, din **pacate, creierul lui este blocat în tipare de mișcare grosiere (amintiți-vă modelul „rației'' din puzzle).** *De aceea subtilitatea mișcărilor este esențială!*

Exercițiu:

Un copil spastic, care nu se ridică singur în picioare, va beneficia mult mai mult de pe seama unui exercițiu ca cel descris mai jos, în loc de verticalizarea forțată. Când este întins pe spate, vom așeza talpa copilului pe planul unei cărți groase sau a unei planșe rigide. Foarte încet vom începe să mișcăm glezna, să facem mișcări sensibil diferite. Dacă copilul înțelege, îl putem ruga să împingă în carte cu intensități diferite: mai tare, mai încet. Putem folosi puterea Subtilității - reducerea intensitații stimulilor - pentru a trezi creierul copilului și pentru a-l ajuta să diferențieze și să integreze noi tipare de mișcare. Talpa copilului va primi informații prețioase, pe care le poate folosi pentru dezvoltarea altor noi tipare de mișcare. Rezultatul imediat va fi scăderea evidentă a tonusului muscular. Progresiv, copilul poate fi așezat cu talpa jos stând în fund, sau sprijinit etc.

5. Entuziasmul

Crează entuziasm!

Copiii sunt încântați de ceea ce au învățat și o arată. Dacă acest lucru se întâmplă, alătură-te entuziasmului lor. Utilizarea unor cuvinte sau sunete poate amplifica procesul de învățare și trebuie făcută clar și cu respect. De exemplu, dacă copilul ți se alătură în realizarea unei mișcări noi, de îndată ce a terminat îl poți întreba cu cuvinte daca vrea să repete, poți genera un sunet care să însoțească această mișcare. Îl poți întreba verbal pe copil dacă vrea să repete mișcarea și, dacă răspunsul este “da”, fă acest sunet.

Este important să nu confundăm entuziasmul cu ceea ce se numește “positive reinforcement”, când de obicei batem din palme sau recompensăm copilul cu ceva. De fapt noi nu încurajăm parinții să bată din palme sau să se manifeste zgomotos când copilul face ceva nou, cum ar fi primii pași de exemplu. Ideal ar fi ca ei să se comporte ca și când ceea ce se întâmplă este absolut normal. Îi incurajăm să se bucure și să împărtășească bucuria copilului linistiți. De ce asta? Pentru că ne dorim ca în progresul său, schimbarea să fie “simțită” de către copil! Vrem ca el să aibă propria experiență pozitivă despre ceea ce tocmai s-a întâmplat. Aplauzele și recompensele exterioare vor distrage atenția copilului de la propriile sentimente de entuziasm vis-a-vis de noua experiență. Tocmai acest entuziasm interior și bucuria de a fi făcut ceva de unul singur, vor fi cele care îl vor motiva pe el în viitor. Copilul își va dori să simtă asta din nou. Daca va fi distras de la ceea ce simte de manifestările noastre zgomotoase, va pierde posibilitatea de a integra ceea ce tocmai a simțit. Același blocaj se intamplă și când îl punem pe copil să repete imediat, ceva ce tocmai a făcut. Este important să-l lăsăm pe copil să simtă și să integreze noua “mișcare” pe care o va relua singur după 1 minut, o ora, o zi sau o săptămână.

Entuziasmul nostru general, bucuria cu care recunoașatem fiecare mic progres și încrederea pe care o acordăm copilului, creeaza mediul necesar pentru ca acesta să se dezvolte.

De ce un copil cu nevoi speciale are nevoie
de entuziasmul parintelui/ terapeutului?

Expresia noastra faciala comunica in exterior
emotiile pe care le avem
si are impact asupra celor din jurul nostru

6. Țeluri flexibile

De multe ori scopurile noastre precise: să stea în fund, să meargă, să vorbească etc. limitează foarte mult copilul.

Țelul principal este de fapt să-i "trezim" creierul începând cu ceea ce poate face în prezent.

Să se rostogolească poate fi pentru un copil cu dizabilități o experiență similară cu ceea ce pentru noi ar fi mersul pe sârmă între doua cladiri, la etajul 7. Este pur și simplu prea mult! Dacă vom fi forțați să facem asta direct, mecanic, chiar dacă suntem susținuți și cu plasă de salvare, sunt șanse foarte mari să nu învățăm altceva decât lecția propriului nostru esec și a limitărilor pe care le avem.

Dacă însă vom începe cu exerciții de echilibru și o sfoară ridicată la doar 10 cm de la sol, s-ar putea ca în 3 ani sa zicem, să trecem cu brio proba mersului pe sfoară de la etajul 7. *Trebuie s-o luam însă pas cu pas, să păstrăm țelurile flexibile și realizabile, să investim energia în fiecare moment, fără a urmări cu tot dinadinsul "premiul cel mare".* Micile succese de pe parcurs sunt foarte importante! Să uitam despre "dacă va merge" și să ne concentrăm pe unde suntem acum și care este următorul mic pas către o îmbunătățire.

Ca terapeut, fă-ți o idee despre direcția în care se îndreptă lecția, însă ascultă răspunsul copilului și nu te concentra pe îndeplinirea țelului tău, oricare ar fi acesta. Țelul principal este ca acest copil să ducă o viață împlinită și să fie cât mai independent cu putință.

7. Întrerupătorul de învățare

"Butonul sau întrerupătorul de învățare" este o metaforă pentru a descrie capacitatea creierului în orice moment dat de a fi setat pe învațare sau nu.

Când ne concentram foarte tare pe limitările copilului, pierdem din vedere întregul și potențialul general al copilului. Acesta ajunge să experimenteze doar propria lui limitare și eșecul - neputința de a îndeplini o anumită acțiune. Și cine ar vrea să eșueze iar și iar? În acest stadiu, "butonul de învațare" al copilului este închis. Orice am face, el nu mai este capabil de învățare, fiind prins în capcana propriului eșec.

Învățați să recunoașteți această stare la copil. Când copilul experimentează durerea, disconfortul, plictiseala, oboseala - care vin adesea odată cu terapiile care forțează corpul sau prin numărul infinit de repetări fără a acorda atenție copilului - atunci butonul de învățare este închis. Copilul nu-și dorește decât să scape.

Un copil va învăța și va avea butonul "deschis" când este implicat în ceea ce face, când i se stârnește interesul, când îi sunt validate reacțiile și suntem într-o permanentă comunicare cu el. Dacă îl vom manevra ignorându-l, îl vom forța să repete exerciții pe care nu le înțelege, îi vom scoate în evidență neputința, atunci butonul lui de învățare va fi închis.

Calitatea contactului pe care *terapeutul* îl are cu copilul este esențială. Lecțiile reprezintă locul unde se desfășoară învățarea. Capacitatea copilului de autodeterminare reprezintă

modalitatea prin care creierul dobândește informație nouă și utilă. Lecția este definită de ceea ce învață copilul.

Atinge copilul de așa manieră încât să îl faci conștient de el însuși și observă dacă acest lucru se întâmplă sau nu. Ajustează ceea ce faci până când simți că ai atins acel "sentiment de învățare" și copilul dobândește mai multă autodeterminare.

8. Imaginația

Imaginația reprezintă o funcția reală a creierului care are capacitatea de a îmbunătați functionarea acestuia. Ați observat orice copil sănătos: când se joacă își imaginează tot felul de lucruri, vorbește, inventează, visează cu ochii deschiși. **Acest proces al imaginației stă la baza creativității și folosește o mulțime de senzații, sentimente, mișcări, idei care dau creierului flexibilitate.** Această flexibilitate îl ajută apoi să gasească soluții unice la diverse probleme - ceea ce creierul unui copil cu nevoi speciale are nevoie din plin.

La una din lecțiile sale, Moshe Feldenkrais a exclamat în fața unui copil cu paralizie cerebrală: "Baiatul ăsta e genial!", spre surprinderea celor din jur, care priveau un copil firav, care de-abia reușea să coordoneze câteva mișcări, încercând să depașească un prag. Băiatul se mișca sacadat, pașea cu un cadru pe roți care îl ajuta să înainteze și se blocase în obstacol. Ceea ce pentru cei din jur semăna a dezorientare sau nonsens, erau de fapt încercarile băiețelului de a depăși obstacolul. **Creierul său compunea toate variantele posibile de a rezolva problema, unele de-a dreptul inedite, folosindu-se de resursele și de posibilitățile de mișcare de care dispunea.** De aceea imaginația și capacitatea de a folosi ceea ce ai sunt cu atât mai necesare unui copil cu nevoi speciale.

Exercițiu:

Ajutați-vă copilul să își sporească imaginația, jucați-vă, inventați împreună povești. Puteți face acest exercițiu: Când copilul își pierde răbdarea cu temele sau făcând un anumit exercițiu, luați o pauză de "visare cu ochii deschiși". Întrebați-vă copilul unde ar vrea să fie acum, ce ar face, cereți detalii și construiți o fantezie împreună. "Ești la mare? E cald? Bate vântul? Cum se simte apa pe piele?" etc.

Capacitatea de a avea visuri este o calitate umană unică. Precursorul viselor este imaginația. Visele te ajută să îți trăiești viața imaginându-ți viitorul. Dar pentru creier acest proces reprezintă o sursă inestimabilă de învățare!

9. Conștientizarea

Dacă copilul este “prezent” la ceea ce face, atunci acțiunile sale pot avea succes. Dacă este pe “pilot automat”,matunci procesul de învățare este foarte limitat. Dacaă vrem să-l ajutăm pe un copil cu dizabilități neuromotorii să se joace cu o masinuță, trebuie să-l facem în primul rând conștient, iar noi înșine să fim constienți. Dacă vom pune mâna noastră peste a lui și vom mișca mecanic și cu rapiditate mașina, copilul este foarte probabil sa nu rețină nimic. Încercați să-l faceti conștient de mișcare, urmăriți dacă are contact vizual cu obiectul cu care se joacă, dacă îl simte cu adevărat. Urmăriți ce poate face singur: poate privi obiectul? Îl poate atinge? Îl poate strânge sau mișca?

Fiți conștient de intenția copilului și dați-i voie să se manifeste. În orice moment întrebați-vă: asta e ceea ce își dorește el sau ceea ce îmi doresc eu? Fiți sinceri. De cele mai multe ori când lucrăm sau interactionăm cu acești copii le impunem propria voință.

Fiți în primul rând voi conștienți de momentul prezent, pentru a-i ajuta și pe ei să o facă!

Pentru realizarea acestui material s-au folosit informații puse la dispoziție de practicianul Feldenkrais Marta Havlicek, care a susținut cursul, precum și informații de pe site-urile: http://www.anatbanielmethod.com; www.lynnbullock.com; (photo credit Kids Beyond Limits-Anat Baniel Method).