

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!



Введение

1. Как возникают проблемы
2. Что делать
3. Упражнения
4. Примеры из практики
5. Обо мне

Заключение

Насильное обучение не может быть твердым, но то, что с радостью и весельем входит, крепко западает в души внимающим.

Василий Великий

Какой бы ни была ваша цель, вы сможете ее достигнуть, если только захотите потрудиться.

Введение

Всем родителям хочется, чтобы их дети были умнее, удачливее, большего достигли в жизни. Хочется гордиться их достижениями. И как больно родителям, когда их малыш не хочет учиться, достигать, стремиться.

Проблемы с обучением – проблемы не только школьного периода: это не только проблемы школьников, мы заканчиваем школу, а они не исчезают. Обучение продолжается всю жизнь, начиная с рождения, и не только за партой, - мы учимся отношениям, жизни, работе, быть родителями и т.д.

В этой книге я поделюсь своим опытом, приведу доступные упражнения и примеры из практики.

1. Как возникают проблемы

Не так давно, всего каких-то 50 лет назад, думали, что проблемы в обучении возникают из-за органических поражений мозга. Но потом выяснили, что настоящей проблемой в 99 % случаев являются сильные негативные эмоции, связанные с процессом обучения. Рассмотрим, как они формируются.

Любая проблема, и с обучением, в том числе, многослойна, формируется постепенно, накапливаясь и усиливаясь с новым подтверждением. Мы учимся всю жизнь, начиная с рождения, и всегда делаем это одинаково. Когда-то мы приобрели первый опыт, и в последующем повторяем его, усиливая и подтверждая.

Если первый опыт был неприятен, мы, встречаясь с обучением в дальнейшем, подсознательно попадаем в свою первоначальную эмоцию, и если она была негативной, начинаем избегать учиться.

Пойдем от настоящего времени, если сейчас ваш ребенок учится.

- **Как он ощущает себя в коллективе сверстников, есть ли у него друзья, хочет ли он идти в школу?** Когда ребенок ощущает себя неоцененным и нелюбимым в коллективе, ему не до учебы, он не хочет идти в школу. Всё, что с ней связано, вызывает отрицательные эмоции. В таком состоянии может ухудшаться память, рассеиваться внимание, ослабевать слух и зрение. Причем всё это может возникать при одном воспоминании о школе, за порогом школы всё опять приходит в норму, в психологии это явление называется дислексия обучения.
- **Отношение учителей.** Ребенка поддерживают и хвалят, либо он изгой, к которому относятся с предубеждением? Если ученику постоянно говорить, что он ничего не понимает, глупый, непослушный и так далее, то он будет проявлять именно эти качества, потому что верит взрослым, даже если возмущается их отношением и обижается. Падает самооценка, ребенок замыкается в себе и не проявляет инициативу. Ожидая постоянных нападков, всегда готов к обороне, возможно, в грубой форме.
- **Первая встреча с буквами.** Какая она была? Если в садике, то как вел себя преподаватель? Оплата труда в государственных садиках настолько низкая, что туда берут всех, кто готов за неё работать, и это далеко не всегда лучшие педагоги, любящие детей. Например, моему ребенку попался педагог, у которого дети вызывали явное раздражение, от неё можно было услышать грубости в отношении к детям. Когда моя дочь рассказала мне об этом и заявила, что она не хочет учиться у такого учителя, я разрешила ей не ходить на эти занятия, так называемой «подготовки к школе». Такая подготовка приведет к стойкому отвращению от обучения.
- **Когда вы сами пытались научить ребенка писать, читать и считать.** Как вы это делали? Очень часто мы повторяем опыт наших родителей, учим так, как нас учили наши родители, это идет автоматически, на подсознательном уровне. Мало мамочек способны, принимая непонимание ребенка и любя, спокойно ощущать себя во время этого процесса, многие раздражаются, нервничают, иногда кричат. Даже если раздражение не показано явно, а только ощущается внутри, ребенок его почувствует. Непонимание, отупение, нежелание учиться в таком случае обеспечено.

2. Что делать

Посмотрим глубже. Почему у ребенка сложились плохие взаимоотношения с одноклассниками? Почему его не ценят учителя? Нет желания учиться? Чтобы ответить на эти вопросы, составим портрет идеального ученика: уверенный в себе, с высокой самооценкой, общительный, доброжелательный, открытый, любознательный.

С этими качествами ребенок приходит в школу, и закладываются они в семье - отношением между родителями и ребенком, именно эти качества характера в конечном итоге влияют на обучение.

Если не учитывать состояние стресса у ребенка, а пытаться продавить ситуацию, заставлять учиться, это приведет к ухудшению обучения или развитию психосоматических нарушений.

Когда ко мне обращаются за помощью с проблемами в обучении, мы тестируем с помощью мышечного теста, в чем корень нарушения, с какой эмоцией и негативным состоянием она связана.

Мышечный тест - уникальный инструмент, с помощью которого за пять минут можно узнать о проблеме все нюансы и определить дальнейший алгоритм действий. Мы запоминаем информацию всеми клетками тела и через мышцы можно узнать всё, что хранит человек в подсознании.

Для коррекции психо-эмоционального состояния использую методику Углубленной кинезиологии. Это современное направление психологии дает возможность узнать причину возникновения любого заболевания.

Преобразовать эмоцию нужно в возрасте ее формирования. Для точного определения возраста и причины нарушения используется мышечный тест. Для чего это нужно? Неэффективно бороться со стрессом только на уровне сознания, не зная, как он возник.

Мышечный тест даёт возможность устранить все корни дислексии. Мы со 100% точностью, используя обратную биологическую связь с организмом, тестируем эмоциональную проблему, послужившую толчком к нарушению обучения, и возраст, в котором было это событие.

Используя разработанную в данной концепции методику работы, мы устраняем его (ее?) за 30-90 минут. Если эмоция очень сильная, то необходимо несколько коррекций.

Особенно хорошие результаты мы получаем, когда работаем не только с ребенком, а и с родителями (хотя бы с мамой): у ребенка восстанавливается самооценка, уверенность в себе, он становится

активнее, живее, улучшаются взаимоотношения с одноклассниками и учителями. Когда работаешь с корнем проблемы, она быстро уходит, здесь кинезиология дает быстрые и уникальные по скорости результаты.

После коррекции стресса на обучение даются простые упражнения, способные быстрее устранить дислексию.

Для тех родителей, которые хотят научиться сами корректировать себя и своих детей, проводятся семинары по обучению методике кинезиологии.

Где изучается алгоритм проведения коррекции и преобразования негативных шаблонов поведения, сформированных по отношению к учебе, и в других областях жизни.

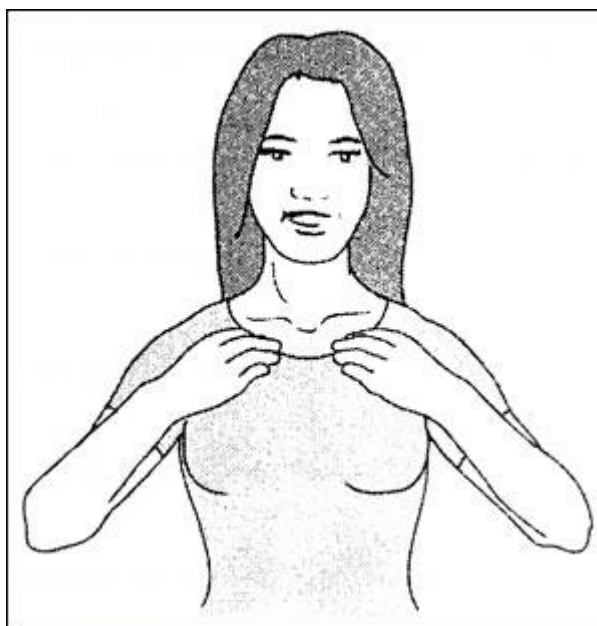
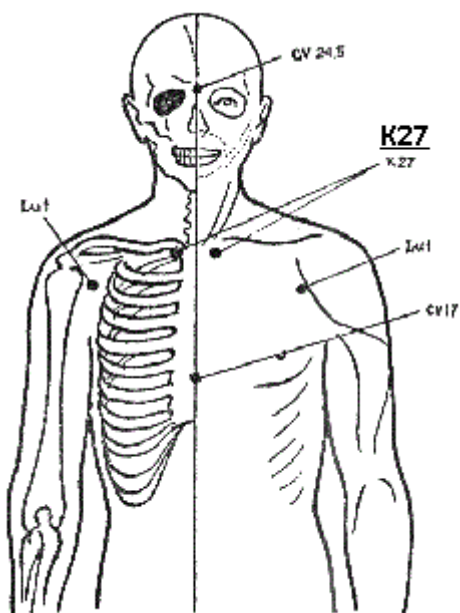
3. Упражнения

Здесь я расскажу простые приемы, используемые в кинезиологии, которые вы сможете применять уже сейчас. Когда ребенок находится в состоянии стресса, он плачет, расстроен, положите ему одну руку на лоб, вторую на затылок, пускай он закроет глаза и расскажет обо всем, что его волнует.

Этот прием называется лобно-затылочная коррекция, происходит легкое отреагирование эмоций, в результате чего ребёнок успокаивается. Дальше попробуйте вместе найти выход из ситуации, которая его так взволновала.

Я приведу простые упражнения, применяемые для снятия усталости, улучшения здоровья, повышения сосредоточенности, когда вы работаете или учитесь и вам трудно собраться.

Воздействие на точки «К-27»



Когда вы чувствуете усталость, можете активизировать и восстановить свои силы, сделав следующее упражнение. Оно повысит жизнестойкость и укрепит вашу иммунную систему в стрессовых условиях.

Также, поможет проснуться утром вашему ребенку и усилит внимание, когда оно начинает рассеиваться. Вскоре вы будете инстинктивно чувствовать, когда вам необходимо воздействовать на эти точки.

Точки «К-27» являются двадцать седьмой парой акупунктурных точек на меридиане почек. Постукивание или массаж ваших точек «К-27» — это простое упражнение, которое:

- наполнит вас энергией, если вас клонит ко сну;
- сфокусирует ваше внимание, если вам трудно сконцентрироваться.

Время выполнения — около 30 секунд.

1. У основания шеи находится небольшое углубление, яремная впадинка. Справа и слева от нее вы найдете бугор на ключице. Спуститесь примерно на два с половиной сантиметра вниз и немного в стороны от этих углов — к точкам «К-27». У большинства людей имеется в этих местах небольшая выемка, куда должны попасть пальцы.

2. Большой палец поместите в одну выемку, а указательный и средний с другой стороны, вторую руку положите на пупок.

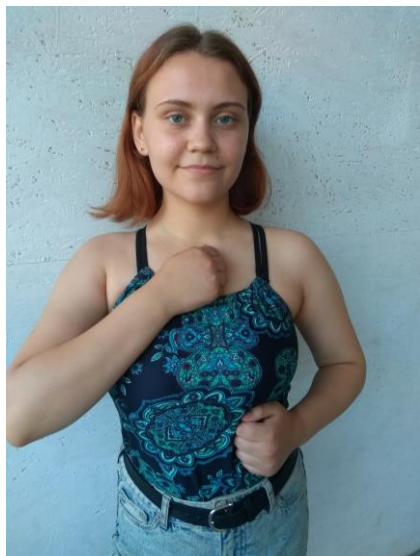
3. Надавите и помассируйте точки, выполняя глубокое дыхание. Делайте упражнение в течение двадцати секунд.

4. После того как вы обработали точки «К-27», вы можете закрепить эффект, поменяв руки и повторив все действия. Эффективно использовать этот прием в классе или на деловой встрече. Или, скажем, когда поздно ночью ведете машину и боитесь заснуть. Если вы оторвете одну руку от руля и помассируете точки «К-27», вы почувствуете приток энергии к вашим глазам и немного взбодритесь. Вы можете закрепить эту бодрость, свернув с дороги и выполнив упражнение «Перекрестный кроль» (смотрите ниже).

Воздействие на точки «К-27» может не только удержать вас в бодрствующем состоянии, но и помочь мыслить более ясно во время урока, когда ученику трудно сосредоточиться и внимание ускользает. Эта техника также полезна при дислексии и других нарушениях в процессе обучения, а также в любой другой ситуации — будь то

теннис или чтение, — когда ваши глаза быстро перемещаются из одного места в другое.

Тимус-селезеночное постукивание



Постукивание участка тимуса (вилочковой железы) и селезенки — это простой прием, который позволит вам:

- стимулировать все ваши энергии;
- поддержать свою иммунную систему;
- увеличить свою силу и жизнестойкость.

Эта техника может помочь, если вы заболели, боретесь с инфекцией или если ваша иммунная система подвергается большим испытаниям. Тимус расположен в центре груди, примерно на пять сантиметров ниже точек «К-27». Эта железа отвечает за вашу иммунную систему.

Селезенка чрезвычайно важна для функционирования иммунной системы. Постукивание по нейролимфатическим рефлексорным точкам помогает синхронизировать ритмы тела, гармонизировать его энергии и гормоны, удалить токсины, побороть инфекцию, справиться с головокружением, отрегулировать химический состав крови и помочь лучше усвоить пищу.

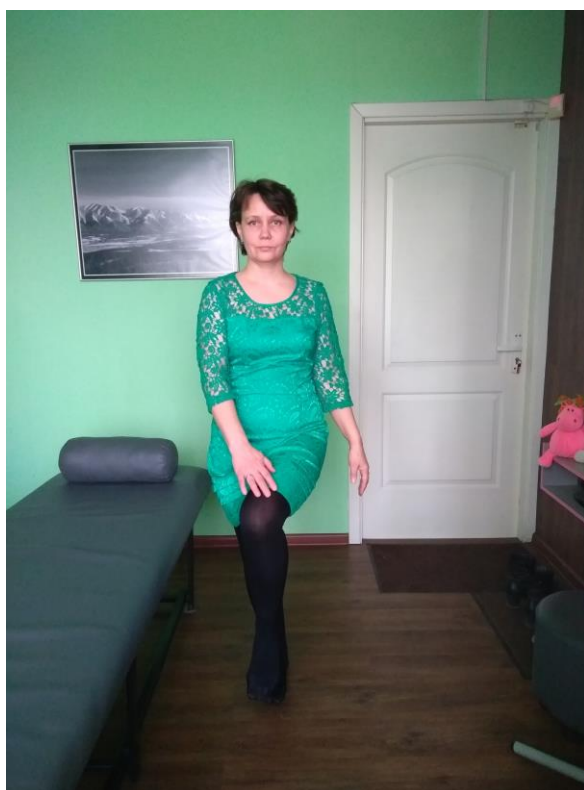
Постукивание пробуждает иммунную систему и приводит в действие (выполняется в течение 15 секунд).

1. Помассировав точки «К-27», переместите свои пальцы вниз сантиметров на пять к центру грудины.
2. Совершая глубокие вдохи-выдохи, не сильно постукивайте синхронно двумя сжатыми кулаками по точке вилочковой железы и

селезенке, которая находится под левым подреберьем, в течение примерно 20 секунд.

Многие люди автоматически постукивают по точке вилочковой железы, когда находятся в стрессовом состоянии. Замечали ли вы когда-нибудь, как люди склонны хвататься за грудь, когда их настигает эмоциональный шок; или если они чувствуют слабость или головокружение?

Перекрестный кроль



«Перекрестный кроль» способствует обмену энергией между правым и левым полушариями головного мозга. Он поможет вам: прийти в большее равновесие, мыслить более ясно.

- улучшить свою координацию;
- гармонизировать свои энергии.

Вы можете убедиться в особой ценности «перекрестного кроля» когда почувствуете себя физически и эмоционально истощенными. Прежде чем начать выполнять «перекрестный кроль», помассируйте свои точки «К-27», чтобы убедиться, что ваши энергии движутся в правильном

направлении. «Перекрестный кроль» так же прост, как шаг на месте (время выполнения — примерно минута).

1. Стоя, одновременно поднимите свою правую руку и левую ногу, сделав перекрестное движение.
2. Опуская их, поднимайте левую руку и правую ногу. Если вы не можете этого сделать, потому что, например, прикованы к инвалидной коляске, то просто поднимайте колени к противоположным локтям или изогните верхнюю часть торса таким образом, чтобы ваша рука пересекла серединную линию вашего тела.
3. Повторите, на этот раз выше поднимая свою ногу, рукой пересекая серединную линию, как бы раскачивая ее в направлении противоположной стороны тела.

4. Продолжайте этот усиленный марш в течение минуты, глубоко вдыхая через нос и выдыхая через рот.

«Перекрестный кроль» основывается на том, что левому полушарию головного мозга требуется послать информацию в правую часть тела, а правому полушарию головного мозга необходимо послать информацию в левую часть тела.

Если энергия из левого или правого полушария не попадает в противоположную часть тела, то вы не можете получить доступ к возможностям своего мозга или воспользоваться разумом своего собственного тела.

Когда энергия не может проделать этот перекрестный путь, она сильно замедляется, начинает двигаться в теле прямо вверх или вниз, в результате чего способность тела к самоисцелению значительно уменьшается.

Это состояние естественно для новорожденных детей. Их энергия еще не совершает перекрестных движений: правое полушарие головного мозга управляет правой стороной тела, а левое полушарие — левой.

Ползание устанавливает энергетическую схему, позволяющую энергиям перемещаться из полушарий мозга в противоположные части тела. Это одна из причин, по которой кривая обучения младенца зримо возрастает вместе с развитием способности ползать, и у детей, которые не ползают, часто наблюдаются задержки в процессе обучения.

Прогулка, бег, плавание, лыжи, коньки, ролики — это естественные способы выполнения «Перекрестного кроля». Однако, ведя малоподвижный образ жизни, мы часто лишаем себя действий, которые были задуманы для нас природой.

Кроме того, когда мы ходим, мы редко используем схему перекрестного движения. Например, сумка через плечо мешает рукам свободно раскачиваться и рассекает главные меридианные линии в плече. «Перекрестный кроль» позволяет вам быстро — в течение минуты, если ваши энергии плохо сбалансированы, — восстановить перекрестную энергетическую схему.

Поэтому, если вам нужно нести что-то через плечо, вы можете проделать перекрестные движения, когда придете на место.

Упражнение «Поза Кука»



Это упражнение поможет вам упорядочить свои дела, лучше осмыслить то, с чем вы сталкиваетесь в повседневной жизни, и начать шаг за шагом продвигаться вперед.

Даже когда расстройство столь сильно, что вы не в состоянии сдерживать слезы, это упражнение удалит гормоны стресса из вашего тела. Почти сразу вы почувствуете облегчение. «Поза Кука» поможет вам:

- более эффективно фиксировать свой ум;
- мыслить более ясно;
- более успешно учиться.

Для выполнения «Позы Кука» сядьте на стул, спина прямая. Время выполнения упражнения — примерно 2 минуты.

1. Положите правую стопу на левое колено. Обхватите левой рукой щиколотку правой ноги, а правой рукой — подушечки пальцев на правой стопе.

2. Медленно вдохните через нос, прижав язык к верхнему нёбу. Выдыхая медленно, расслабьте тело. Повторите четыре-пять раз.

3. Перейдите к другой ноге. Положите левую стопу на правое колено. Обхватите правой рукой щиколотку левой ноги, а левой рукой — подушечки пальцев левой стопы. Выполните дыхание, описанное в пункте 1.

4. Продолжайте сидеть, опустив обе стопы на пол. Сложите кончики пальцев рук вместе в форме пирамиды, соединив одноименные пальцы: указательный левой руки с указательным правой, и так далее. Поднимите руки на уровень груди. Медленно вдохните через нос. Затем выдохните. Погрузитесь в свое собственное дыхание.

Эта техника эффективна при лечении дислексии и заикания. Она таким образом выстраивает энергетическую структуру человека, что энергия начинает мягко протекать через все тело.

Она может также помочь в решении широкого круга психологических проблем, включая растерянность и замешательство, навязчивость, дезорганизованность, депрессию и чрезмерный гнев.

«Поза Кука» также укрепляет энергетическую целостность тела и делает ее менее восприимчивой к внешним влияниям, таким, как химическое и энергетическое загрязнение окружающей среды.

Как поднять ваших детей утром с постели

Еще лежа в постели выполните следующие действия (время выполнения — около минуты).

1. Помассируйте уши, потянув их за мочки. Это стимулирует акупунктурные точки, крошечные электромагнитные резервуары на коже, которые откроют вас для энергий нового дня.

2. Потяните ноги и руки, выполняя три глубоких вдоха-выдоха.

3. Выполните прием Тимус-Селезеночного постукивания.

Алфавит. Счет



Когда ребёнок путает буквы или цифры, переставляет их местами, пропускает или когда вы только начинаете их изучать. Очень полезно будет такое упражнение для запоминания букв и цифр в синтезе - мозгом и всем телом.

Чтобы занятия были для ребенка приятны, не берите много букв (цифр) сразу, делайте по 1-2 вместе с зарядкой. Сначала начните с печатных букв, потом можно пройтись по прописным.

Все пункты делать по 1-3 раза.

1. Ребенок сидит с закрытыми глазами, вы держите ему свои руки у него на лбу и затылке, он представляет букву (цифру) мысленно, как будто рисует мелом по доске. Сделать 1-3 раза
2. Продолжаете держать руки в лобно-затылочной позиции. Ребенок рисует букву (цифру) 1-3 раза указательным пальцем на ладони левой руки, затем на ладони правой руки.
3. Отходим от ребенка. Он делает упражнение сидя, соединяет большой и указательный палец правой и левой руки, образуя треугольник (можно надеть на указательный палец небольшую игрушку для малышей). Вытягивает руки вперед и глядя в

образовавшееся отверстие (на игрушку) рисует в воздухе букву (цифру) 1-3 раза. Спина прямая.

4. Делаем то же самое, только стоя, рисуя большую букву (цифру) в воздухе, участвуют в запоминании все группы мышц. Стоять прямо, не наклоняться, это важно, следите за ребенком.

Очень эффективное упражнение.

4. Примеры из практики

Коррекция по методу Углубленной кинезиологии.

Саша, 8 лет

Проблема: на уроках проблемы с памятью, путает буквы, трудно сосредоточиться.

Коррекция: с помощью мышечного теста мы протестировали, что эти проблемы у Саши возникают из-за сильного страха. Ему казалось, что если он будет делать ошибки, некрасиво писать, то он обидит и расстроит маму.

Переживания его были настолько сильными, что от возникающего напряжения он начинал делать много ошибок, не мог сосредоточиться, страдала память. Мы выяснили возраст, когда он так начал себя чувствовать в первый раз и теперь повторяет этот опыт.

Тест показал период рождения, он рассказывал о переживаниях мамы, её страхе умереть во время родов. Малыш подумал, что он может стать причиной смерти мамы, и потом всю жизнь боялся её потерять, считал себя виноватым в плохом настроении мамы, в её переживаниях, старался вести себя так, чтобы ничем не расстроить её.

В этих стараниях он сильно волновался и боялся, что приводило к трудностям в обучении, в состоянии стресса невозможно эффективно учиться. Когда Саша понял природу своих переживаний, напряжение спало и обучение стало эффективнее.

Алексей, 14 лет

Проблема: заикается

Коррекция: с помощью мышечного теста мы выяснили, что он начинает заикаться в присутствии девушек. Это связано с ситуацией, которая была в пренатальный период, 7 месяцев. Он описал свои ощущения в этом возрасте: было очень тревожно, мама почему-то сильно нервничала, кричала на папу, была в постоянной тревоге. Малыш не мог понять, почему, что происходит, его охватывала сильная паника и перенапряжение.

Мозг запомнил эти ощущения, и когда взрослый он общался с девушками, то не всегда мог понять, что скрывается за их эмоциями. Его охватывало то ощущение паники и напряжения, которое он испытывал в животике, в результате он начинал заикаться. Вспомнив эти события, Алексей преобразовал свои негативные эмоции, заикание прекратилось.

Настя, 10 лет

Проблема: выходит отвечать к доске, мышление полностью отключается, ничего не понимает и не может отвечать на вопросы.

Коррекция: с помощью мышечного теста мы выяснили, что это связано с событием в детстве. В два года она сильно испугалась ситуации, которая произошла на её глазах. К ним домой пришла женщина лет 40-50 и стала сильно ругаться и кричать. Смысла Настя не поняла, но сильно испугалась.

Когда она подросла, то ситуация, когда взрослая женщина была в состоянии недовольства, приводил ее в ступор, она переставала что-либо понимать. Возникал страх при виде взрослой женщины, который концентрировался в голове и не давал думать. На коррекции Настя преобразовала страх и стала отвечать у доски хорошо.

Кирилл, 36 лет

Проблема: трудно понять и усвоить новые знания, когда начинает что-нибудь изучать, возникает головная боль.

Коррекция: с помощью мышечного теста мы выяснили, что корень проблемы лежит в возрасте Зачатия. Душа получила там сильный стресс. Зачатие - это новое состояние души, приобретение новых знаний. Тот, кто в Зачатии испытывает стресс, сталкивается с трудностями: в обучении, во взаимоотношениях, работе, понимании себя и смысла жизни, и таких людей большинство.

В этом возрасте он среагировал на стресс растерянностью, мысли разлетелись, наступил ступор, в таком же состоянии он встречает новые знания в настоящем. Когда Кирилл понял, как сформировалась его проблема, и восстановил возможность мыслить, головная боль прошла, возникла ясность в момент обучения.

5. Обо мне



- Практикующий расстановщик и кинезиолог, перинатальный психолог, аромапсихолог.
- Автор и ведущая тренингов с 2012 года.
- Автор книг:
 - «Детский страх. Алгоритм преобразования»;
 - «Здоровый ребенок. От чего зависит?»;
 - «Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!»;
 - «Как применять эфирные масла. Психосоматика заболеваний»;
 - «Роды: боль или наслаждение. Что выбираешь ты? 9 способов трансформации».
- Создала авторское направление «Углубленная кинезиология».
- Создатель авторской методики подбора эфирных масел. Опыт применения фитотерапии с 1993 года.
- Опыт Даосских энергетических практик с 2002 года.
- Жена, мама четверых деток.

Заключение

В заключение хочется еще раз напомнить, что основной причиной дислексии обучения является стресс, если его не устранить, то любые усилия по улучшению обучения будут давать слабый результат.

Как сформировать среду для легкого обучения, чтобы ребенок все схватывал на лету и хотел учиться, мы подробно будем разбирать на семинарах для мам и Углубленной кинезиологии.

У вас есть возможность обратиться за помощью ко мне для проведения коррекции или научиться мышечному тесту и методике проведения коррекции самим на онлайн тренингах, что поможет вам и вашим близким быть здоровыми, улучшить взаимоотношения в семье, решить проблемы с обучением и множеством других нарушений.

Посты, новости и общение — присоединяйтесь

- Группа Вконтакте «[Ароматерапия и Здоровье](#)»
- Группа Вконтакте «[Расстановки. Кинезиология](#)»

ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

[КОНСУЛЬТАЦИИ](#) Работаю с бесплодием, сопровождаю беременность, готовлю к родам. Помогаю при потере ребенка, послеродовой депрессии. Работаю с психосоматикой заболеваний детей.

[ОБУЧЕНИЕ](#) Тренинг для мам: Подготовка к беременности и родам. Воспитание и отношения с ребенком. Повышение квалификации по Перинатальной психологии.

- [Статьи](#)
- [Отзывы](#)

АРОМАТЕРАПИЯ

- [Консультация](#)
- [Обучение](#)
- [Статьи](#)
- [Отзывы](#)

РАССТАНОВКИ

- [Расстановка в группе](#)
- [Статьи](#)

УГЛУБЛЕННАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ

- [Консультации](#)
- [Обучение](#)
- [Статьи](#)
- [Отзывы](#)