

Е.П. Хаустова, С.Н. Воронина

**Практика добаюкивания как инструмент коррекции
эмоционального состояния ребёнка**

DOI 10.20323/978-5-00089-474-3-2021-30-35

Аннотация. В статье представлена практика добаюкивания. Используя определенные стратегии (укачивание, напевание колыбельных песен, рассказывание сказок), возможно восстановить темпоритм и восполнить природный младенческий онтогенез.

Ключевые слова: добаюкивание, колыбельная кровать, природный онтогенез.

E. P. Khaustova, S. N. Voronina

The practice of lullaby as a tool for correcting the emotional state of the child

Abstract. The article presents the practice of lullaby. Using certain strategies (motion, singing lullabies, telling fairy tales), it is possible to restore the tempo rhythm and replenish the natural infant ontogenesis.

Keywords: lullaby, lullabed, natural ontogeny.

Данные официальной мировой медицинской статистики последних десятилетий свидетельствуют о стойкой и значительной тенденции роста психических расстройств в детско-подростковом возрасте, что обуславливает значительный рост инвалидизации детей, существенно ограничивает их жизнедеятельность, способствует утяжелению социальной дезадаптации, обуславливает дальнейшие нарушения в развитии, а в будущем – трудности в овладении навыками самообслуживания, общения, обучения и в приобретении определенных профессиональных навыков [Shaw, 2014; Макушин, 2015]. Результаты многоцентровых исследований в США показывают, что частота психических расстройств у детей школьного возраста составляет 8-18%, при этом признается значительная распространенность преморбидного дистресса, ухудшающего успеваемость и качество жизни [Costello, 2005]. Детские психические расстройства часто сохраняются и эволюционируют в старшем возрасте [Patton, 2014]. Международная ассоциация детской, подростковой психиатрии и смежных специальностей отме-

чает, что от 1 до 2% детей препубертатного возраста и около 5% подростков одновременно страдают клинически значимой депрессией; к шестнадцатилетнему возрасту 12% девочек и 7% мальчиков в определенный момент своей жизни могут перенести депрессивное расстройство [Costello, 2003]. Специалисты Клиники Тартуского университета диагностировали депрессию у 3% детей препубертатного возраста. В реабилитационном центре «Lullabed» Таллин, Эстония, введена авторская практика добаюкивания.

Один из первых источников упоминания термина «добаюкивание» встречается в рассказе «Недобаюканная» украинского писателя и фолклориста А. Свидницкого. В рассказе вредный и капризный характер женщины объясняется тем, что ее в детстве недобаюкали, недокачали в колыбели. Убаюкивание в специальной люльке в течение «трех дней и трех ночей», исцелило больной характер женщины. Процесс самоукачивания наблюдается и у взрослых, и у детей в состоянии стресса. Возникает рефлексорное желание охватить себя руками и раскачиваться. Дети-аутисты используют аутоstimуляцию (например, раскачивание) для уменьшения дискомфорта.

Существует телесная практика «добаюкивание в гамаках» (В. Аверкиева). Данная практика адресована взрослым людям, которые хотят вернуться в доречевой период (раннее детство, младенчество, внутриутробный период), чтобы пережить и скорректировать опыт, полученный в это время. Терапевтический эффект от процесса укачивания можно объяснить ритмической стимуляцией вестибулярного аппарата, что дает седативный, анксиолитический, анальгетический, и эйфорический эффекты [Жуков, 2016].

Нами принято, что термин «добаюкивание» в психотерапевтическом аспекте означает восполнение ключевых элементов младенческого опыта (телесных и психоэмоциональных). О потребности в тепле, пище, физическом контакте с матерью, о безопасности писал в своих работах Дж. Боулби. Телесные потребности тесно переплетаются с психоэмоциональными: потребность в положительных эмоциях, впечатлениях описана в работах Л.И. Божович, в общении со взрослыми - в работах В.С. Мухиной.

Современные исследования психологов, культурологов, этнографов указывают на то, что в младенческом возрасте есть потребность в своем месте и ее удовлетворяет помещение ребенка в колыбель. Колыбель для ребенка - это первый внеутробный локус, первая

«своя территория». Его личное пространство и первый опыт обращения с «частной собственностью». По мнению Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, когда человек знает, что у него в жизни есть «свое место», он перестает осознанно или неосознанно претендовать на чужое. [Зинкевич-Евстигнеева, 2010]. Потребность в сохранении связи с небесным и образования связи с земным удовлетворяется колыбельной кроватью и процессом качания. Э.А. Евтушенко пишет, что через пространственное значение «верха» процесс качания связан с семантической прогностикой роста ребенка [Евтушенко, 2016]. Потребность в открытии кодов мироздания удовлетворяет колыбельная песня. Колыбельные песни вводят ребенка в окружающий мир, знакомят с национальной картиной мира своего народа, знакомят с первыми словами [Головин, 1991]. Многие вышеперечисленные потребности становятся актуальными, если человек испытывает стресс или находится в периоде реабилитации после болезни. Таким образом, процесс добавукивания решает 3 ключевые задачи: 1) восполнение и коррекция эмоционального опыта младенческого периода; 2) реабилитация после болезни; 3) преодоление состояния стресса.

Практика добавукивания – это фьюжен психотерапевтических подходов. Она включает в себя элементы телесно-ориентированной терапии, музыкотерапии, сказкотерапии, суггестивного воздействия и даже нарративный подход.

К психотерапевтическим условиям эффективности практики добавукивания относятся следующие:

1. Дизайн самой комнаты, окружающая обстановка, приближенная к годам раннего развития.

2. Алгоритм сопровождения добавукивания с помощью тренажера – специально сконструированной колыбельной кровати для взрослых и колыбельной кровати для детей. Положительное терапевтическое воздействие колыбельной кровати возможно лишь при обязательном, осознанном сопровождении процесса «укачивания», подготовленным специалистом-реабилитологом.

3. Нижняя рубаша, в которую облачается клиент на время укачивания. Особую смысловую нагрузку имеет дизайн, размер, материал и особенности швов колыбельной рубашки. При выборе каждого параметра учитываются требования, предъявляемые для комфортной детской одежды.

4. Фонотека авторских колыбельных песен, народной и классической музыки (подбирается в зависимости от проблем и запросов клиента).

5. Картотека авторских психокоррекционных и медитативных сказок (сказки сосредотачивают на внутреннем, психологическом пространстве, помогая устанавливать контакт с подсознанием).

6. Обязательное чаепитие после сеанса добавюкивания.

Практика добавюкивания индивидуализирована, в ней нет директивной технологии, в которой всем предлагается один сценарий. Она эффективна в коррекции эмоционального состояния спортсменов. Основная задача практики в данном направлении работы- снятие предстартового эмоционального напряжения, так называемой «предстартовой лихорадки». Юные спортсмены после третьего сеанса добавюкивания отметили, что прежняя тревожность, усталость и напряжение снизились. Предстартовое состояние значительно гармонизировалось.

Кроме того, мы применяем практику добавюкивания для восстановления природного онтогенеза с семьями, воспитывающими усыновленных детей. Особенностью проведения практики в этом случае является взаимное укачивание. Приемный родитель качает вместе с реабилитологом усыновленного ребенка, а затем дети укачивают приемного родителя. Через укачивание выздоравливает, восстанавливается или формируется с нуля образ матери.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что практика добавюкивания восстанавливает позитивные ощущения и переживания перинатального периода и периода младенчества, благодаря которым закладывается базовый уровень психологического и эмоционального комфорта, стабильности и здоровья. Восполняет младенческий период онтогенеза чистой, точной, природосообразной информацией. Бережно корректируются нежелательные эмоционально-психологические состояния у детей, подростков и взрослых людей.

Библиографический список

1. Авдеева Н. Н. Теория привязанности: современные исследования и перспективы // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 2. С. 7-14. URL: https://psyjournals.ru/files/86618/jmfp_2017_n_2_Avdeeva.pdf

2. Головин В.В. Колыбельные песни и приемы убаяюкивания на Русском севере // «Мир детства» в традиционной культуре народов СССР. Санкт-Петербург, 1991. С. 91-100.

3. Евтушенко Э.А. Проблема архетипической структуры русской колыбельной // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2016. Т. 18. № 2(2). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-arhetipicheskoj-struktury-russkoj-kolybelnoj-pesni/viewer>
4. Макушкин Е.В. Основополагающие задачи и проблемы охраны психического здоровья детей в России / Е.В. Макушкин, Е.Н. Байбарина, Н.К. Демчева, О.В. Чумакова // Психиатрия. 2015. № 4. С. 5-11.
5. Нейрохимия колыбели. Химия - жизнь. 2016. № 3. URL: https://elementy.ru/nauchnopolupulyarnaya_biblioteka/433349/Neurokimiya_kolybeli?fbclid=IwAR11h0c9Z5jJbL_Si728xB1GTEuI1U8TJp4pdSgf997dmEC-cKDt-xgfmX6k
6. Психическое здоровье ВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
7. Свидницький Анатолій «Недоколисана». URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Lit/S/SvydnyckyA/Other-Works/Nedokolysana.html>
8. Урсано Р. Психодинамическая психотерапия. Краткое руководство / Р. Урсано, С. Зонненберг, С. Лазар. Москва : Российская психоаналитическая ассоциация, 1997. С. 27.
9. Факторы, определяющие психологическое здоровье ребёнка // Психология. 2017. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-opredelyayuschie-psihologicheskoe-zdorovie-rebenka/viewer>
10. Joseph M. Rey, Tolulope T. Bella-Awusah & Jing Liu Depression in children and adolescents / URL: <https://iacapap.org/content/uploads/E.1-Depression-2015-update.pdf>
11. Flores M., Glusman G., Brogaard K., Price N.D., Hood L. P4 medicine: how systems medicine will transform the healthcare sector and society. Per Med. 2013. №10(6). P. 565-576.
12. Gefenas E., Cekanaukaite A., Tuzaitė E., Dranseika V., Characiejus D. Does the «new philosophy» in predictive, preventive and personalised medicine require new ethics? EPMA J. 2011. №. 2(141). P. 141-147.
13. Costello E.J., Egger H., Angold A. 10-year research update review: the epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: I. Methods and public health burden. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 2005. P. 972-986.

14. Patton G.C., Coffey C., Romaniuk H., Mackinnon A., Carlin J.B., Degenhardt L., Olsson C.A., Moran P. The prognosis of common mental disorders in adolescents: a 14-year prospective cohort study. *Lancet*, 2014. P. 1400-1411.

15. Shaw P., Gogtay N., Rapoport J. Childhood psychiatric disorders as anomalies in neurodevelopmental trajectories. *Hum. Brain. Mapp.* 2014. Vol. 31. № 6. P. 917-925.

16. Vaimse alaarenguga laste emotsionaalse arengu tunnused. URL: <https://uofa.ru/et/izuchenie-leksicheskikh-polei-u-umstvenno-otstalyh-osobennosti-emocionalnogo-sostoyaniya-mladshih-shkoln/>

УДК 378.1

Г. Батцэнгэл

**Развитие специального и инклюзивного образования
в Монголии**

DOI 10.20323/978-5-00089-474-3-2021-35-39

Аннотация. В статье кратко рассматривается история развития специального и инклюзивного образования в Монголии. Представлены некоторые данные о подготовке студентов из Монголии в Иркутском государственном педагогическом университете. Приводится информация о подготовке учителей для специального образования; о состоянии проблемы инклюзивного образования и усилиях, предпринимаемых для ее решения в Монгольском государственном университете образования. Обосновывается необходимость возобновления взаимодействия с российскими учеными по обмену опытом по специальному и инклюзивному образованию.

Ключевые слова: специальное образование; инклюзивное образование, дети с особыми образовательными потребностями, выпускники, курсы по основам инклюзивного образования.

G. Battsengel

Development of special and inclusive education in Mongolia

Abstract. The article briefly examines the history of the development of special and inclusive education Mongolia. Some data on the training of students from Mongolia in the Irkutsk State Pedagogical Institute are presented. Information is provided on the current state of the