Re: Йога для детей с аутизмом

Послан ir-ina - 21.05.2013 19:58

Здесь скопированы ссылки на материалы с группы Центр проблем аутизма (facebook)

7 преимуществ занятий йогой для детей с аутизмом - Особые Переводы

specialtranslations.ru/yoga-benefits-autism/

Йога официально признана терапией против шизофрении и гиперактивности

www.meddaily.ru/article/28jan2013/yo_gga

Групповые занятия йогой улучшают поведение аутичных детей

www.psyportal.net/6284/gruppovyie-zanyat...ie-autichnyih-detey/

OZON.ru - Книги | Йога в кармане. Детская практика | Виктория Занкина | Йога в кармане |

www.ozon.ru/context/detail/id/7413575/

OZON.ru - Книги | Простая йога для детей (на спирали) | Михаил Палатник |

www.ozon.ru/context/detail/id/3143845/

Йога для особых детей: дцп, аутизм, СДВГ, синдром Дауна, реабилитация

www.yoga-kids.ru/special/

The Special Yoga Centre

YogAutism | A yoga program for autistic students

www.yogautism.org/

Книга на английском "Йога для детей с аутизмом"

www.amazon.com/Children-Autism-Spectrum-.../ref=pd_sim_kstore_1

==========

Re: Йога для детей с аутизмом

Послан ir-ina - 21.05.2013 20:40

_____

Виктория Занкина– специализированный детский преподаватель йоги.

Первый и пока единственный сертифицированный преподаватель методов YogaKids® и Yoga For The Special Child® в русскоязычном пространстве. Ведёт занятия для детей от 4-х лет, как обычные, так и специальные для детей с особенностями развития (синдром Дауна, аутизм, СДВ/СДВГ, ДЦП и другие).

Является наставником многих детских преподавателей йоги России и других стран бывшего СНГ. Переводит специализированную литературу и работает над тематическими публикациями. Проводит и организует мастер-классы и семинары для родителей и преподавателей по методике преподавания йоги детям.

Итак, по следам поста о йоге, вот вам мои, детского преподавателя йоги, подсказки как искать организовать занятия для ваших ребят.

1. Ищите преподавателя, который сам/сама глубоко изучает йогу на практике и в теории, не по книгам, а у живых наставников. Практикующие йогу люди постепенно становятся более интуитивными, внимательными, чувствительными, терпеливыми и открытыми к состояниям других, и поэтому могут установить с ребёнком глубокий контакт за пределами слов, что важно для ребят не пользующихся речью. Такие люди чаще всего преподают в специализированных центрах йоги, и в меньшей степени в спортивных/лечебных учреждениях.

2. Ищите детского преподавателя - детские преподаватели умеют гибко ориентироваться на быстро меняющееся настроение/состояние ребёнка, умеют делать занятие интересным согласно возрасту и темпераменту ребёнка.

3. У большинства детских преподавателей в данный момент мало или вовсе нет знаний об аутизме и его проявлениях. Прежде чем привести ребёнка на занятия в группу свяжитесь с педагогом, расскажите о ребёнке прежде всего как о своём драгоценном и любимом человеке - сколько лет, как зовут, что любит и уже потом как проявляется аутизм. Мы, педагоги, хотим передавать наши знания живым детям, а не спискам диагнозов.

4. Предложите свою помощь как ассистента на занятиях, по крайней мере в начале это может пригодиться - вернуть убежавшего ребёнка на коврик, успокоить если разволновался. Будьте готовы помогать не только своему ребёнку, но и другим, по просьбе педагога, и не вмешиваться в процесс без сигнала от педагога - иногда нужно понаблюдать и не форсировать практику, чтобы понять какие именно элементы йоги актуальны ребёнку.

5. Индивидуальные занятия - всегда лучший, ЛУЧШИЙ! вариант. Йога - это глубокое, глубочайшее изучение и осознание своего собственного тела, дыхания, чувств, мыслей и дальнейшее обучение управления всем этим в обычной ежедневной жизни. Для этого совсем не нужно находиться в группе и отвлекаться на других, для общения и группового взаимодействия можно придумать другие занятия. Результат: большее спокойствия, терпения, внимательности, меньше страхов, напряжения, истерик.

6. Настройтесь на дисциплину и регулярные занятия, будьте тверды в своём намерении обеспечить ребёнку занятия. Любой ребёнок с любым диагнозом может с помощью йоги развиваться далеко за пределы своего нынешнего состояния при условии вашей поддержки и наличия адекватного наставника.

7. Вникайте в йогу сами - изучайте, пробуйте, дышите, читайте, двигайтесь! Огромная проблема взрослых заключается в том, что мы любим работать над детьми, но не над собой, забывая или не осознавая насколько состояние наших ребят связано с нашим. Йога помогает справиться с нашей взрослой усталостью, раздражением, фрустрацией, нетерпением и накопить силу для передачи нашим детям.

На своих семинарах я активно пытаюсь коллегам передавать мой опыт, так что держитесь, всё уже происходит, и мы все постепенно и кропотливо учимся понимать и принимать ваших ребят такими какими они к нам приходят - светлыми, прекрасными, уникальными созднаниями 🙂

==========