



Predavanje i uvod

Djeca sa smetnjama u razvoju:

Šta mozak treba da nauči? Uvesti red u kaos?

Feldenkrais i Anat Baniel metoda za podršku roditeljima i njihovoj djeci sa poteškoćama u razvoju i invaliditetom. Naučite neke principe koji će podržati učenje pokreta vašeg djeteta u svakodnevnom životu.

Dugi niz godina sam se fokusirala na učenje i usavršavanje pokreta. Sa profesionalnim iskustvom u savremenom plesu i velikim iskustvom u aikidou, izdvajala sam se od svojih kolega plesača. Za razliku od mnoge djece koja počnu plesati zbog svog izuzetnog talenta u ranoj dobi, ja sam počela pohađati časove pokreta kako bih poboljšala svoju lošu grubu motoričku koordinaciju.

Tokom godina, moj interes se pomjerio sa izvođenja fensi plesnih vještina na razumijevanje kako ljudi uče. Ovaj put me je na kraju doveo do mog trenutnog rada, koristeći pokret za aktivnu podršku učenju mozga kroz Feldenkraisovu metodu.

2017. godine, dijete sa teškom cerebralnom paralizom dovedeno je u moju ordinaciju od strane njihovih roditelja. Rad sa ovim djetetom postao mi je vodič, te sam odlučila da pohađam Napredni kurs posebno za rad sa djecom sa smetnjama u razvoju. Tokom ove obuke, koju su vodile Nancy Aberle i Lynn Bullock, upozнала sam se sa teorijama i tehnikama iz metode Anat Baniel, NeuroMovement®.

Anat Baniel je obučavana kod Moshéa Feldenkraisa i veoma je stručna u radu sa decom, koristeći jednostavan jezik da opiše najvažnije aspekte našeg rada. Ona je takođe u toku sa najnovijim otkrićima u neuronauci, naučnoj oblasti koja je pretrpjela značajne promjene otkako je Moshé Feldenkrais preminuo 1984.

Vrijeme je da postavite pitanje:

Kako da uradimo nešto što ne možemo? Kako možemo postići nešto što trenutno izgleda nemoguće?

Je li ovo čudno pitanje?

Nije toliko čudno, jer se to često pita u terapiji. Od djeteta se traži da uradi nešto što trenutno ne može.



Još jedno pitanje: kako da sjedimo, ako ne znamo kako do tamo?

Kako trenutno stojim - kako da sjednem ako ne znam kako da savijem noge, kako da se malo nagnem naprijed i kako da spustim karlicu da stignem do stolice?

Ovo možda zvuči čudno, ali od djece se često traži da rade stvari koje još ne mogu. Dojenčad i djeca su natjerani da sjede ili stoje, čak i ako nemaju ravnotežu, ne mogu držati glavu gore i ne znaju kako da koriste svoje noge za stajanje.

Ako uzmemo u obzir djetetovu perspektivu i fokusiramo se na učenje, šta će dijete naučiti ako bude dovedeno u takvu situaciju? Ako su natjerani da sjede, ali su nagnuti naprijed ili na jednu stranu, sa spuštrenom glavom? Ili ako su natjerani da stoje ili se drže podrške koju im pružaju roditelji ili pomoć?

- Dijete bi moglo naučiti da je glupo ili lijeno?
- Da njegova volja da nešto uradi nije dovoljno velika?
- Da je učenje bolno?
- Da svaki pokušaj izvođenja pokreta povećava spastičnost?
- Da je strašno biti u takvoj situaciji, kada on/ona ne zna kako da stigne ili kako da se izvuče?

Uvjeravam vas da nijedno dete nije lijeno. Da mogu, zgrabili bi tu igračku ili bi puzali ili....

Kao praktičari metoda Feldenkrais i Anat Baniel, počinjemo radom sa trenutnim sposobnostima djeteta. Izbjegavamo da tražimo od njih da urade bilo šta izvan njihovih trenutnih mogućnosti.

Podržavamo ih da im postane ugodnije sa samim sobom i onim što već mogu. Pomažemo pojedincima da se osjećaju ugodno i sigurni u svoje sposobnosti, proširujući njihov raspon mogućnosti. To im omogućava da svoje vještine prenesu u različite situacije. Pomažemo djeci da osjete svoje dijelove tijela, omogućavajući mozgu da razlikuje svaku ruku, nogu, kičmu i karlicu, kao i prednje, stražnje... itd.

Danas znamo da je naš mozak oblikovan onim što radimo i doživljavamo. Svaka radnja i misao ostavljaju trag u našem mozgu, a mi imamo mogućnost da mijenjamo njegovu strukturu tijekom života. Neuroplastičnost je termin koji se koristi za opisivanje ovog fenomena. Struktura mozga može se značajno promijeniti. Ako postoji oštećenje mozga ili određeni putevi nisu dostupni od rođenja ili iz bilo kojeg drugog razloga, drugi dijelovi mozga mogu preuzeti.



Iako je jedan dio mozga obično odgovoran za kretanje nogu, još uvijek možemo naučiti koristiti svoje noge jer bi drugi dio mozga mogao naučiti raditi ovaj zadatak.

Mozak i pokret imaju blisku vezu jer je mozak evoluirao da kontroliše kretanje, a ne da misli ili osjeća. Imamo mozak da proizvodimo prilagodljive i složene pokrete jer je to jedini način na koji možemo komunicirati sa svijetom oko nas. ([Daniel Wolpert, TedTalk](#)).

Evo nekih dobrih vijesti: ovaj pokret radi u oba smjera!

Što znači da mozak kontroliše kretanje i da možemo koristiti pokret da utičemo na mozak. Ovaj alat podržava organizaciju unutar mozga i ima utjecaj na različite razine, uključujući razmišljanje i osjećanje.

Možda mislite da je kretanje dio vašeg života i života vašeg djeteta. Ali do sada se nije dogodilo nikakvo čudo.

Da. Zato što se neka pravila moraju poštovati kako bi se poboljšao proces učenja, uveo red u nered, kako bi se vašem djetetu pomoglo da shvati svijet u kojem živimo i da stvori smislene interakcije.

Anat Baniel je definisala Nine Essentials kao jednostavnu smjernicu za poboljšanje učenja vašeg djeteta, kao i vašeg vlastitog. Ove osnovne stvari vam takođe mogu pomoći da prevladate bol i povećate svoju fleksibilnost, snagu, kreativnost i vitalnost.

Danas ste ovdje. Uspješno smo podstakli vašu radoznalost.

Radoznalost je pokretačka snaga učenja. Pomaže da se fokusirate na nešto specifično i uključite prekidač za učenje, stavljajući vas u stanje u kojem ste budni i osjetljivi (original might be fine, but I never heard it before, might be Serbian).

Uključivanje prekidača za učenje jedna je od Devet osnovnih stvari Anat Baniel. Evo još nekih:

- **Kretanje sa pažnjom**

Ovo je ključno za značajne promjene u mozgu. Neophodno je razbiti uobičajene obrasce i stvoriti nove neuronske puteve.

Ovo je velika razlika u odnosu na uobičajeno kretanje u svakodnevnom životu koje samo pojačava postojeće puteve.



- **Sporo**

Brzo, možete učiniti samo ono što već možete. Da biste imali dovoljno vremena za povratnu informaciju dok izvodite pokret, morate usporiti. To mozgu daje dovoljno vremena da uporedi rezultat sa početnom namjerom i izvrši sve potrebne prilagodbe.

- **Varijacija**

Često vjerujemo da postoji samo jedan ispravan način da se nešto uradi. Međutim, razmislite o košarkašu koji ima više opcija za gađanje koša, uključujući različite udaljenosti, uglove i brzine. Što više varijacija igrač ima na raspolaganju, veće su mu šanse za uspjeh u meču.

Isti princip vrijedi i za dijete koje uči sjediti. Ako dijete ima više načina da dođe da sjedi, a ne samo jedan, postaće lakše i ugodnije doći da sjedi. Varijacije skidaju pritisak i povećavaju vjerovatnoću da dobijete ono što želite.

- **Suptilnost**

To je isti princip kao kod brzog ili sporog. Upotreba previše sile može ograničiti vašu sposobnost da osjetite šta se dešava u vama i otežati prilagođavanje ako je potrebno. Smanjenjem sile, možete bolje prepoznati suptilne razlike i izvršiti potrebna prilagođavanja.

- **Fleksibilni ciljevi**

Želite da vaše dijete nauči kako sjediti, puzati, hodati i govoriti. I možda imate vrlo jasnu ideju o redoslijedu kojim bi se to trebalo dogoditi. Međutim, važno je da ostanete otvorenog uma jer će vaše dijete možda prvo morati naučiti nešto drugo. Smatrajte to još jednom varijacijom koja će obogatiti iskustvo vašeg djeteta.

Sada, primijenimo ove principe na kretanje. Umjesto da samo raspravljam o njima, provest ću vas kroz neke eksperimente. Kasnije možemo ponovo razmotriti ove osnovne stvari i odrediti koje smo koristili.

Zatim radimo nekoliko vođenih istraživanja pokreta u sjedećem položaju.

[Kraj transkripcije.]