

Михайлова Алина Николаевна

учитель

БОУ «Чувашский кадетский корпус

им. Героя Советского Союза А.В. Кочетова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ИППОТЕРАПИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Аннотация: в статье обобщён многолетний опыт использования лошади как инструмента психологической разгрузки и эмоциональной коррекции. Автор, совмещающий роли ветеринарного врача, учителя биологии и приёмного родителя, делится личными наблюдениями о том, как контакт с животным способствует снижению тревожности, снятию мышечных зажимов и формированию навыков самоконтроля. Раскрыты физиологические механизмы воздействия (тепло, ритм, трёхмерная биомеханика шага), представлена поэтапная программа взаимной адаптации животного и человека. Особое внимание уделено практическим упражнениям для детей с эмоциональной нестабильностью. Авторские методики – упражнения «Барометр» и «Светофор» – разработаны на основе синтеза принципов когнитивно-поведенческой терапии, эконсихологии и семилетнего опыта работы с детьми с эмоциональной нестабильностью на базе семейной конной фермы.

Ключевые слова: иппотерапия, эмоциональная коррекция, детская агрессия, тревожность, приемные дети, биомеханика шага, вестибулярный аппарат, тактильный контакт, зоопсихология, семейная ферма, саморегуляция, Чувашский кадетский корпус, Башкирия, Киргизия.

Почему мы ищем опору в большом добром сердце.

В нашем непростом мире, полном внешних раздражителей, сохранить внутреннее спокойствие – задача первостепенной важности. Глубокие размышления о проблемах часто заводят в тупик и приводят к обострению хронических болезней. Баланс между миром внутри нас и агрессивной средой – залог здоровья.

Я хочу рассказать о существах, которые стали для меня и моей семьи главными учителями этого баланса, – о лошадях. Мой путь к ним начался в детстве. Мой дедушка, выйдя на пенсию с должности агронома, принял под свое начало конную ферму. Там, в запахе сена и стуке копыт, я навсегда полюбила этих животных.

Лошадь – это живое зеркало. Она безошибочно считает наше состояние. Если в душе агрессия, страх или суета – к лошади лучше не подходить. Она не станет вредничать, она просто закроется. Но когда вы спокойны, когда просто наблюдаете за плавным движением ее ушей, за тем, как она перебирает сено губами, тревожность отступает сама собой.

Сегодня мы с семьей сами содержим конную ферму. Я работаю и ветеринарным врачом, и скотником, но главная моя задача – использовать этих удивительных животных для исцеления человеческих душ. В моей жизни был сложный и важный этап: мы воспитывали приемных мальчиков 9–11 лет, поступивших к нам из специальной школы для детей с особенностями развития. Они были драчливы и закрыты. Мне помогли их воспитать лошади. За семь лет совместной работы дети изменились до неузнаваемости, и я забыла, из какой школы они к нам пришли.

Физика исцеления: почему лошадь лечит.

Воздействие лошади на человека имеет четкие физиологические обоснования:

– *живой вибромассажер*. Температура тела лошади на 1,5–2 градуса выше человеческой. Рядом с ней физически тепло. Но главное – это ритм. При движении без седла мышцы животного работают как живой вибромассажер. Они разогревают тазобедренные суставы и ноги всадника, снимая глубокие мышечные зажимы, в которых копится стресс;

– *гимнастика для мозга*. Движение спины идущей шагом лошади трехмерно: вперед-назад, вверх-вниз, вправо-влево. Вестибулярный аппарат человека вынужден ежесекундно обрабатывать этот сложный поток информации, чтобы удержать равновесие;

– *биохимия контакта*. Тактильное взаимодействие с лошастью стимулирует выработку окситоцина – гормона привязанности и доверия, одновременно снижая уровень кортизола (гормона стресса).

Три этапа доверия: от жеребенка до всадника.

Мы привозим жеребят из Башкирии и Киргизии. Работа с ними всегда идет поэтапно. Я сравниваю это процесс с тем, как работают с кадетами, которые приходят в Чувашский кадетский корпус в пятый класс. И жеребенок, и пятиклассник – это напуганный, но полный потенциала новичок.

Этап 1. Знакомство. Вы боитесь друг друга. Жеребенок шарахается от резкого жеста, вы остерегаетесь его силы. Цель – преодолеть страх, получить первый тактильный контакт, научиться доверять пространству друг друга (приложение 2).

Этап 2. Пассивная иппотерапия. Вы подходите к животному очень аккуратно. Разговариваете тихим, спокойным и уравновешенным голосом. Легонько касаетесь рукой головы, даете понять, что хотите подружиться. Цель – снять напряжение. Этот этап при работе с молодыми лошадьми может длиться до трех месяцев. Спешка здесь губительна.

Этап 3. Активная терапия. Первое сидение верхом. Рядом обязательно должен быть страхующий (в нашей семье эту роль всегда брал на себя муж). На этом этапе можно и нужно кормить лошадь с рук яблоками и морковью, закрепляя положительные эмоции.

Дисциплина эмоций: как лошадь учит самоконтролю.

У наших приемных детей выработался четкий условный рефлекс. Лошадь не слушается напряженного, злого или суетливого всадника. Чтобы животное пошло вперед, ребенок вынужден добиваться контакта: дышать ровно, расслаблять плечи, думать о том, что он делает. Появилась формула: «Я контролирую свои эмоции – лошадь реагирует на меня предсказуемо».

Это дисциплинировало их. Они стали наблюдательными и внимательными. Эта же собранность перешла на учебу – дети, которых считали слаборазвитыми, начали хорошо учиться. Они с радостью работали с нами на ферме, чистили

лошадей – физический труд и забота о другом существе приносили им настоящую радость.

Практикум. Упражнения для эмоционально неустойчивых детей и взрослых.

Упражнение «Барометр». Задача: определить настроение лошади. Понаблюдайте за ее ушами (прижаты, расслаблены или повернуты назад), глазами (широкие ли белки), дыханием (частое или глубокое). Затем спросите ребенка: «А какое сейчас настроение у тебя?». Сравнение внешнего (объективного) и внутреннего (субъективного) отлично заземляет и успокаивает.

Упражнение «Светофор». Помогает мгновенно переключить внимание и управлять импульсивно.

– красный: рука обхватывает шею лошади, тело прижимается ближе. Стоп, замри, успокойся;

– желтый: сидишь смирно, готовишься;

– зеленый: разговариваешь с лошастью. Зовешь по имени, спрашиваешь, как у нее дела, похлопываешь по шее. Можно двигаться.

Упражнение «Внутренний диалог» (или «Проговаривание состояния»).

Это упражнение я особенно рекомендую взрослым. Сядьте рядом с лошастью (или верхом, если есть возможность) и начните говорить. Не ей, а себе через нее. «Сейчас я злюсь, потому что....», «Мне страшно, и я чувствую это как комок в горле...». Лошадь невероятно умное животное. Она отреагирует на интонацию и ритм речи. Она повернет голову, изменит положение ушей, выдохнет. Невербальный ответ огромного, принимающего вас существа обладает мощнейшим терапевтическим эффектом.

Я пою своим лошадям песни. В ответ на спокойную мелодию они опускают голову и расслабляют нижнюю губу. Это высшая степень лошадиного доверия.

Как учитель биологии и химии, я рекомендую каждой семье, столкнувшейся с эмоциональными трудностями, посещать конные фермы. Не обязательно садиться сразу в седло. Просто побудьте рядом. Почувствуйте настроение этих крупных, сильных, но пугливых животных. Они мгновенно считают ваше

внутреннее состояние души. И если вы принесете им свое спокойствие, они вернут его вам сторицей, добавив к нему свое живое тепло.

Памятка по технике безопасности.

- никогда не работайте с эмоционально нестабильными детьми без страхующего инструктора;
- используйте только специально обученных лошадей со стабильной психикой;
- запрещены резкие движения, громкие крики и нахождение сзади лошади вне зоны ее видимости;
- любая работа прекращается при первых признаках усталости ребенка или животного.

Список литературы

1. Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды / И. Штраус ; перевод с немецкого И. В. Русецкой, М. Г. Ивановой. – Москва : Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000. – 102 с.
2. Бакалтер, С. 250 коротких упражнений по арт-терапии. Для самоанализа, уменьшения стресса и тревоги / С. Бакалтер ; перевод с английского Т. Голокозовой. – Москва : Эксмо, 2025. – 250 с.