**«Анималотерапия, как средство коррекции эмоциональных нарушений у детей»**

**Педагог-психолог Шамберина Г.И.**

Из глубины веков берет свои истоки анималотерапия( от англ. animal- животное)- созданный реальной жизнью метод оказания психологической помощи через взаимодействие с животными и их символами.

Анималотерапию часто называют нетрадиционным методом, который, тем не менее, имеет давнюю историю. Так, в еще только формирующемся первобытном обществе, вера в могущество животного-тотема заставляла людей соблюдать определенные нормы и правила, регулировала общение и являлась одним из источников благополучия и покоя. Священные амулеты носили на теле, как символ покровительства и успеха; ритуальные танцы помогали снять злость, агрессивность после неудачной охоты или, напротив, подзарядиться энергией; обращенные к могущественному животному заклинания и причитания над больным человеком или рожающей женщиной – все это отчасти прообразы анималотерапевтических приемов.
Подобное отношение людей к животным способствовало расширению возможностей эмоционального отреагирования страхов, агрессивности, чувства беспомощности и одиночества, снимало психическое напряжение, позволяло переживать изменения и искать ресурсы в самих себе, давало успокоение и уверенность. Можно сказать, что животные и их символы были одними из первых психотерапевтов, оказывали психологическую помощь человеку.
В 5 веке до н.э. Гиппократ заметил влияние окружающей природы на человека и говорил о пользе лечебной верховой езды. Он же отмечал, что кроме общеукрепляющего эффекта наблюдается и психологический эффект занятий верховой ездой.. Древние греки примерно три тысячи лет тому назад обнаружили способности собак помогать людям справляться с различными недугами, и египтяне использовали животных (в основном кошек) в тех же целях.
История анималотерапии – это развитие двух основных направлений: анималотерапии как самостоятельной технологии и анималотерапии как одной из составляющих процесса терапии. Сохранились документы, свидетельствующие о том, что уже в 1792 году в больнице для душевнобольных в Йорке (Англия) животные использовались как часть терапевтического процесса. Больные общались с ними, ухаживали за ними, и было отмечено положительное влияние подобных методов на поведение людей и эффективность лечения.
В течение нескольких веков в других странах Европы использовался успокаивающий и развивающий эффект взаимодействия с животными пациентов психиатрических клиник и приютов, после чего в США животные стали использоваться для психотерапевтической помощи в некоторых подобных учреждениях.
Еще в царской России во всех учебных заведениях студенты и лицеисты на обязательных условиях работали с животными, что, было одним из основных факторов, оказывающих положительное влияние на характер и психику.
Помните чудесный рассказ А.И. Куприна, где настоящий слон, приведенный из зверинца, «вылечил» больную девочку
. После Второй Мировой войны американские врачи Красного креста заметили, что в госпиталях, где собакам не возбраняется гулять по территории, раненые стремились проводить с ними как можно больше времени. После проведенного исследования выяснилось, что и процесс выздоровления в таких учреждениях шел более успешно. Тогда же животные начали использоваться в домах престарелых и в тюрьмах. При этом отмечалось, что пожилые люди становились более активными, больше интересовались жизнью, а заключенные в тюрьмах проявляли меньшую жестокость
Верховая езда в качестве одного из средств психотерапевтического воздействия использовалась и в динамической психиатрии по Аммону.
В 1948 году Сэм Росс начал проект «Грин Чимниз». Он думал о совершенно обыкновенном интернате, в котором присутствие нескольких животных и птиц помогало бы создать психологически комфортную атмосферу. С годами скромная затея переросла во всемирно известную программу долгосрочной терапии для плохо обеспеченных детей из трудных семей.

 Как самостоятельный метод анималотерапия начинает приобретать популярность со второй половины двадцатого века. Так, пионером этого метода считается Борис Левинсон, канадский детский психиатр, который начал использовать свою собаку в терапевтических сессиях в 1962 году. Основываясь на собственных наблюдениях за взаимодействием своих пациентов с собакой, он сделал вывод о том, что животное служит связующим звеном между ним и его пациентами, обеспечивает ребенку чувство безопасности и ускоряет терапевтический процесс. Б. Левинсон обнаружил, что применение анималотерапии оправданно в работе с необщительными, скованными, замкнутыми детьми, с детьми, страдающими аутизмом, шизофренией. Он пришел к выводу, что общение с собакой в качестве основного компонента психотерапии может помочь аутистам начать контактировать с реальностью.
Примерно в это же время, в 1972 году, исследуя то, как общение с животными влияет на психическое и физическое состояние людей, пропагандисты анималотерапии в США супруги Корсоновы из Огайо, физиологи высшей нервной деятельности, доказали, что домашние животные, прежде всего собаки и кошки, улучшают когнитивные (познавательные) функции

Несколько позже, в 1978 году, доктор Дэвид Натансон начал исследовать эффект дельфинотерапии в лечении детей-инвалидов в океанариуме Флориды. Он разработал серию экспериментов с участием дельфинов в обучении детей с синдромом Дауна.
Затем на Кубе с помощью дельфинотерапии начали лечить ДЦП и аутизм, в Тунисе в отелях появились кошки, которые должны были способствовать снятию стрессов и уменьшению тревожности, во Франции кошки стали служить средством создания комфортной психологической обстановки в офисах и магазинах.

В настоящее время анималотерапия получила довольно широкое распространение за рубежом. В США, Великобритании, Канаде, Франции появились организации, которые занимались оказанием психотерапевтической помощи с использованием животных,

Анималотерапию сегодня называют по большей части активной или вспомогательной лечебной терапией, этому был посвящен даже отдельный семинар в апреле 1997 года на базе Пражского психологического центра. Широкая программа анималотерапии используется в самой крупной в США частной психиатрической лечебнице. Здесь работают шестнадцать собак самых разных пород.
В Японии Министерство здравоохранения и социального обеспечения разработало научную программу по определению эффекта, который оказывают животные на процесс реабилитации больных, в частности детей,.
.
Исследования показывают, что даже присутствие или посещение животного может помочь ребенку или взрослому в стрессовой ситуации. Р. Фридман в 1983 году обнаружил снижение артериального давления у детей, когда собака присутствовала во время выполнения стрессового задания. Позже Р. Уэллс выявил, что присутствие собаки во время потенциально болезненных медицинских процедур снижает физиологический и психологический уровни дистресса у хронически больных детей. Такие же исследования проводились и с взрослыми. А. Катчер выявил снижение артериального давления во время наблюдения за аквариумными рыбками

А. Катчер и Ф. Уилкинс обнаружили, что гиперактивные дети и дети с поведенческими нарушениями в результате анималотерапии были более спокойны, менее возбудимы и агрессивны, лучше сотрудничали с терапевтом, начинали лучше учиться и были способны управлять своим поведением.
 Есть и в России некоторый опыт анималотерапии. Детский психоневролог Б.З. Драпкин в руководимом им психиатрическом стационаре устроил целый зоопарк, в котором был даже ослик. Драпкин заметил, что радость постоянного общения с животными значительно повышает психотерапевтический и сугубо лечебный эффект. В Москве и Санкт-Петербурге энтузиасты со своими собаками и кошками приходят в больницы к безнадежно больным и старикам. Московские ученые Альберт Родионов и Константин Ставицкий представили на уже упомянутой конференции в Женеве доклад "Роль домашних животных в структуре современной семьи и воспитании подростка". В мурманском океанариуме арктические тюлени и морские зайцы участвуют в лечебной программе. Их пациенты - дети с проблемами в эмоциональной сфере и страдающие ранним детским аутизмом..
В Москве дельфинотерапией занимается «Утришский дельфинарий». Существует подобная программа и в Севастополе (руководитель – Л.Лукина). Проведенные исследования показали, что дельфинотерапия способствует улучшениям при неврозах и ДЦП (примерно в 45% случаев).
Н.Л. Кряжева разработала программу психокоррекции «Ребята и зверята», предназначенную для работы с детьми, испытывающими трудности в социальной адаптации и общении, проблемы которых – страхи, замкнутость, чувство одиночества, неадекватная самооценка, агрессивность.. Интересен опыт детского сада для детей с задержкой психического развития в городе Ярославле. Там есть группа, в которую ежедневно приводят пони. Дети ездят на лошадке на свежем воздухе. У них развиваются и координация, и память, и внимание. Уже 10 лет используется анималотерапия в нашем санатории. Программа носит название « Кто в тереме живет». Она направлена на снятие эмоционального напряжения в период адаптации к санаторному режиму, коррекции межличностных отношений у детей испытывающих трудности в общении, а также коррекции эмоциональных проблем, страхов, замкнутости, чувства одиночества и, неадекватной самооценки, агрессивности. Программа анималотерапии рассчитана на десять занятий .. Занятия проводятся в зооуголке, где имеются мягкие игрушки, а также большой аквариум и животные-крысы, мыши ,морские свинки, попугаи, кролики.

Каков же механизм воздействия анималотерапии на человека? Существует несколько подходов.

Большинство современных врачей предполагают, что анималотерапия основана прежде всего на психологическом факторе, то есть на положительных эмоциях. Другие ученые противопоставляют им теорию, согласно которой в основе метода – взаимодействие биополей человека и животного.. Существует подход , основанный на телесно- ориентированной терапии.

**Виды анималотерапии**

**Ненаправленная анималотерапия** - взаимодействие с животными в домашних условиях без осознания или целенаправленного понимания их терапевтического значения.

**Направленная анималотерапия** - целенаправленное использование животных и (или) их символов по специально разработанным терапевтическим программам. Этот вид анималотерапии использует специально обученных животных, а не животных пациента. Направленная анималотерапия, в свою очередь, подразделяется на виды в зависимости от того, какие именно животные используются - иппотерапия, дельфинотерапия, канистерапия, фелинотерапия, и др.

Попытаемся выделить следующие функции анималотерапии:

1) Психофизиологическая функция.

Взаимодействие с животными может снимать стресс, нормализовывать работу нервной системы, психики в целом.

2) Психотерапевтическая функция.

Взаимодействие людей с животными может существенным образом способствовать гармонизации их межличностных отношений. Так, латвийским психологом Е.В. Антоновой с помощью методики "Рисунок семьи" изучалось влияние домашних животных на восприятие ребенком психологического климата в семье. В эксперименте сравнивались результаты в семьях, где было какое-либо животное (собака, кошка, хомяк, попугай и т.д.), и в семьях, где животного не было. Оказалось, что в первой группе двое из каждых трех протестированных десятилетних подростков воспринимают семейную обстановку как благоприятную, в то же время, практически все их сверстники (98%) из второй группы как неблагоприятную. Тревожность и конфликтность в семьях, где содержатся животные, также оказалась существенно ниже, чем в семьях, где животных нет

3) Реабилитационная функция.

 Контакты с животными и растениями являются тем дополнительным каналом взаимодействия личности с окружающим миром, который может способствовать как психической, так и социальной ее реабилитации.
Показательно, что стремление к взаимодействию с миром природы особенно проявляется у людей, подвергнутых тому или иному виду депривации. Исследование, проведенное американским ученым М.Робином и его сотрудниками, в котором принимали участие около 500 подростков, как из благополучных семей, так и находящихся в исправительных заведениях и психиатрических лечебницах, показало, что среди школьников 29% называют свое любимое животное "единственным существом, которое можно любить". В то же время среди подростков из исправительных заведений таких оказалось 47%, а среди пациентов психиатрических больниц 61%. Двум из трех подростков с психическими отклонениями животные дают то, что не могут дать люди.

4) Функция удовлетворения потребности в компетентности.

Потребность в компетентности, выражаемая формулой "я могу", является одной из важнейших потребностей человека.. Взаимодействие с миром природы может являться дополнительным каналом удовлетворения этой потребности, позволяет существенно повысить самооценку и тем самым благоприятно влияет на людей, имеющих трудности в социальной адаптации.

5) Функция самореализации.

Взаимодействие с природой позволяет опосредованно удовлетворить эту потребность в квазиформе. Когда ребенок занимается созданием целой системы живых организмов, например, устраивает аквариум, он выступает в роли творца, "вершителя судеб", определяя, как, кого и с кем разместить в аквариуме, что и когда заменить и т.п., ребенок создает "свой мир", мир, в котором он сам обладает абсолютной властью. Не находя возможности самореализации в социальном взаимодействии, он реализуется в созданном им собственном "мире".

6) Функция общения. Одной из важнейших функций, которую могут осуществлять животные и даже растения в процессе взаимодействия человека с ними – это функция партнеров общения.
В исследовании, проведенном шведским психиатром Л.Торкеллсоном, в котором опрашивалось более 4 тысяч владельцев собак, были получены следующие результаты. 98% обследованных доверяют животным свои тайны и даже подробности интимной жизни. Около 60% признались, что обсуждают с ними свои проблемы, как с советниками или исповедниками. 48% относятся к ним как к судьям или моральным авторитетам. 90% владельцев уверены, что собака чувствует их настроение и прекрасно знает, счастлив ли хозяин в этот момент или он болен, или грустит о чем-то. Почти 60% людей отмечают день рождения своего подопечного животного, а каждый второй хранит его фотографию в портмоне, семейном альбоме или вешает портрет своего любимца на стене.

Как я уже говорила в анималотерапии используются различные животные.

Так общение с дельфинами помагает стабилизировать психоэмоциональное состояние ребенка, снять психологическое напряжение. С дельфинами обычно занимаются дети, которым были поставлены такие диагнозы, как аутизм, ДЦП, олигофрения I-II степени.

Хомяки, мыши или кролики облегчают состояние при болезнях суставов, помогают замкнутым и неуверенным в себе людям победить страх перед общением с незнакомцами.

Собака - прекрасное "лекарство" против гиподинамии, вызванной малоподвижным образом жизни. Она приучает владельца к распорядку дня, заставляет больше бывать на воздухе. Прогулки с собакой снижают вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда и других заболеваний сердца и сосудов. А еще доказано, что присутствие собаки рядом с человеком предупреждает срывы, возникающие в результате нервных напряжений и стрессов.

Собака удовлетворяет дефицит человека в общении (вот почему одинокие люди заводят себе четвероногих питомцев Кроме того, собачий язык - неплохой антисептик, поскольку в собачьей слюне содержится лизоцим - вещество, защищающее от бактерий и помогающее заживлять раны.

Сейчас все реже увидишь в домах клетки с канарейками или попугайчиками: ведь птичками интересуются натуры тонкие и романтичные, а таких все меньше и меньше в наше время: Но именно чирикающие питомцы будят в человеке творческие способности. Кроме того, замечено, что среди любителей пернатых очень мало людей с лишним весом: Птицы меняют человека: он становится жизнелюбом, у него повышается работоспособность и творческая активность, он приучается жить, согласуясь с выработанным режимом дня.

Использование аквариумных рыбок является превосходным средством для лечения и профилактики неврозов, депрессий и других нервных расстройств. Также этот вид анималотерапии, по мнению Б.В.Шеврыгина, может быть эффективен при работе с неврастенией, психастенией, истерией, неврозе навязчивых состояний, сенсорнофобическом неврозе (испуг). Наблюдая за рыбками, человек получает возможность эмоциональной разрядки, отвлекается от проблем.

Также в анималотерапии используются кошки. В Германии более половины невропатологов и психотерапевтов рекомендуют своим пациентам, которые жалуются на отсутствие контактов с другими людьми или склонны к депрессии, завести у себя дома кошку. Она поглощает страхи, удовлетворяет потребность человека в тепле, защищенности и доверии. Даже легкое прикосновение к этому зверьку выравнивает кровяное давление у гипертоников и гипотоников. Когда человек гладит кошку, в его центральной нервной системе появляются дельта-волны удовольствия, которые оказывают влияние на появление положительных эмоций, хорошее настроение. Группа экспертов, проводившая исследования по заказу министерства здравоохранения США, определила кошку в "разряд средств, применяемых против стрессовых состояний". Выяснилось, что кошки способны даже предотвратить инфаркт.

Могут помочь даже пресмыкающиеся. Считается, что наблюдение за ними укрепляет нервную систему, может быть эффективно при неврастении, нейроциркулярной дистонии, а также некоторых психических заболеваниях, таких как шизофрения и эпилепсия.

В анималотерапии используются не только животные, но и их символы Например, просмотр фильмов о животных или с участием животных - прекрасный способ расслабления, и отключения от ситуации. В психотерапии используются как лечебное средство и звуки животных. Этот метод не нов. Так, еще в Древней Индии «прописывали» в качестве лекарства прослушивание птичьего пения. Работа с образами животных включена во многие виды психотерапии. И тут нельзя не вспомнить о психотерапии, построенной на метафорах Используются образы животных и в сказкотерапии. В русских народных сказках, использующих образы животных, представлен ценнейший опыт общения и взаимодействия, опыт разрешения труднейших загадок, которые порой ставит перед человеком жизнь Использование образов животных можно проследить и во многих упражнениях телесно-ориентированной терапии («Попугай», «Муха», «Сороконожка», «Петушиный бой» и др.), где они особенно эффективны для работы с детьми, так как позволяют внести в психотерапию элемент игры и снижают вероятность сопротивления, ускоряют достижение эффекта. Входят анималотерапевтические упражнения и в состав хатха-йоги – древневосточной оздоровительной системы физической, психической и духовной культуры («Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Поза аиста» и т.д.).

 Основной целью проведения занятий по анималотерапии в детском реабилитационном учреждении является развитие эмоциональной сферы детей. Для каждой группы детей в зависимости от их основного заболевания и уровня развития интеллекта существуют свои задачи анималотерапия.

Главной задачей занятий для малышей в возрасте от года до трех лет и для детей с глубокой умственной отсталостью является активизация восприятия и познавательной сферы, стимулирование положительных эмоциональных реакций на общение с животными.

Дети-аутисты на таких занятиях в первую очередь учатся преодолевать свои страхи перед общением с животными. Это сложный и длительный процесс, требующий времени и большого количества занятий.

На занятиях с детьми, имеющими эмоционально-личностные нарушения - тревожными, агрессивными, гиперактивными, - на первый план выходит задача создания позитивной эмоциональной установки на общение с животными, благоприятной среды для расслабления и самовыражения за счет контакта с ручными зверями и птицами.

Дети с задержкой психического развития, с нарушениями познавательной сферы в результате педагогической запущенности, а также дети из сиротских учреждений прежде всего нуждаются в расширении кругозора, в получении знаний об окружающем мире, о законах природы. Анималотерапевтическое занятие обычно длится 30-40 минут. Перед тем как проводить занятия по, необходимо провести подробную психологическую диагностику с целью определения интеллектуального уровня детей (норма, индивидуальная норма, задержка психического развития, олигофрения), эмоционально-личностных и коммуникативных проблем (негативизм, страхи, неврозы и др.). Группа детей, сформированная для занятий, должна быть однородной по уровню интеллектуального развития и по степени нарушений психического развития. Количество детей не должно превышать 10-12 человек.

**IV.Список использованной литературы.**

1. Агафонычев В.И. Анималотерапия. Усы, лапы, хвост – наше лекарство./В.И. Агафонычев.-Спб.: Наука и техника, 2006.-304с.
2. Агафонычев В.И. Большая книга лечения с помощью животных./В.И. Агафонычев.-Спб.: Здоровье – это счастье, 2008.- 205с.
3. Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь анималотерапия для детей./Н.Л.Кряжева.-Ярославль: «Академия развития»,2000.-176с.
4. Коскова Н.В. Уши, лапы и хвосты:3-5 лет Умные дорожки./Н.В.Коскова.-Сибирское университетское издательство,2008.-32с.
5. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с «особым» ребенком./Е.Л.Набойкина.-Спб.:Речь,2006.-144с.
6. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения дошкольников/Л.Ф.Тихомирова.-Ярославль «Академия развития», 2002.-154с.
7. Харчук Ю.Р. Анималотерапия: домашние животные и наше здоровье/Ю.Р.Харчук.Ростов н/Д:Феникс, 2007.-320с.