Сад в большом городе.

Сад, о котором пойдет речь, планировался как сад-антистресс, точнее как сад-релакс, сад, раскрывающий потенциал личности человека, и все это - в легкой приятной игровой форме.

Экскурсия по нашему саду – это ещё и способ узнать об одном из факторов, которые влияют на наш процесс взаимодействия со стрессом, на наши эмоции, здоровье и достижения в жизни.

Проект родился на стыке садового искусства и науки нейропсихологии. Все утверждения, изложенные в концепции, основаны на анализе соответствующих исследований и практического опыта нейропсихологов.

Мы уже так много знаем о мозге, о том, как им управлять и как максимально эффективно использовать его возможности, что почему бы это не учитывать при создании садов?

Идея основана на теории онтогенеза (развития личности), согласно которой в процессе психического развития мозг проходит 3 основных этапа. Активизируется каждый из этапов характерной для определенного возраста двигательной деятельностью (например, слежением глазами, ползанием, движениями рук, ходьбой на прямых ногах по пересеченной местности). Если по каким-то причинам у ребенка не было возможности реализовать эту деятельность, то не формируются (или формируются нечетко) и связанные с ним психические функции (память, мышление, владение языком, освоение грамматики, беглая красивая речь, творческие способности и т.д.). Например, бесполезно требовать от ребенка грамотного письма и беглого чтения, если он в процессе моторного развития сразу пошел и совсем не ползал.

Обычно эта теория используется у детей, но у здоровых взрослых все её положения тоже эффективны (что также подтверждается многими исследования и практическим опытом) и актуальны: всем ведь есть над чем работать, что развивать и что улучшать.

Если мы проходим все основные стадии в прямом или обратном порядке, повторяя свойственные этим стадиям виды двигательной активности, то мозг погружается в такое состояние, в котором он начинает включать новые участки, формировать новые связи, более тонко управлять функциями тела, в том числе иммунитето.

Итак, 3 уровня:

1-ый уровень – Нейропсихология утверждает, что на этом уровне развивается функция подкорковых образований. От этого этапа зависят эмоциональный интеллект, память, процессы саморегуляции, количество жизненных сил, регуляция функций органов, иммунитет, способность справляться со стрессами, доводить начатое до результата.

Мозгу можно дать понять, что надо вернуться на этот этап, если заставить тело имитировать ситуацию прохождения через родовые пути, т.е.проползание на животе через узкое темное пространство. Процесс рождения считается одним из самых сильных стрессов в жизни человека, и от того, как он прошел многое в дальнейшем зависит, хотя сознательно мы не помним о родах.

Известно, что если мы воспроизводим похожие на роды условия, мозг эти условия воспринимает как метафору, означающую, что тело находится в процессе рождения, и когда он снова погружается в воспоминания об этом стрессе и проходит процесс более легко и удачно, происходит освобождение также и от других стрессов, которые человек пережил в течение жизни и которые наложились на этот первичный стресс.

2-ой уровень – На этом этапе происходит формирование межполушарных взаимодействий и функциональная специализация левого и правого полушарий. При этом создаются предпосылки для успешного освоения чтения, письма, речи, взаимодействия с социумом. Этот этап также мощно влияет на общее здоровье и иммунитет.

Один из наиболее характерных видов двигательной активности для этого этапа – ползание на четвереньках различными способами. Показано, что воспроизведение этого этапа способствует не только перечисленным способностям, но и улучшает состояние здоровья6 даже при серьезных хронических болезнях, как у детей, так и у взрослых.

3-й – Уровень формирования оптимальной функции передних (лобных) отделов мозга, от которых зависит произвольная саморегуляции, мотивация, процесс постановки и достижения целей, генерация идей, развитие индивидуальности, способности видеть то, что не видят другие, выдающиеся результаты в творчестве и в любом другом виде деятельности, в которое вовлечен человек.

Характерный вид двигательной активности для этого этапа – все что требует ловкости, меткости и координации на прямых ногах.

В соответствии с описанными этапами задуманы 3 игры, а также еще 2 зоны: одна для быстрого освобождения от текущего стресса (игра «Быстрый антистресс»), и другая – для расслабления и усвоения накопленного опыта.

Возле каждой зоны планируется размещение таблички с QR-кодом, по которому можно перейти на страницу с аудио и текстом, подробно рассказывающую об особенностях игры, о том, какому этапу она соответствует, и какие функции тела и мозга от этого этапа зависят.

Зоны сада:

1.Инсталляция «Тоннель». Соответствует 1-му уровню.

Представлена скамейкой, собранной в виде тоннеля из фанеры. Тоннель достаточно узкий (до 55 см в диаметре), так чтобы проползти можно было только на животе, и при этом и вспомнить все, что связано с процессом рождения.

2. «Инсталляция с синими шарами и колокольчиками». Соответствует 1-му и 2-му уровню.

Представляет собой садовую комнату с натянутыми между стойками перголы тросами из синтетического материала и подвешенными на них шарами (предположительно из папьемаше или полимерного материала) диаметром от 8 до 20 см и колокольчиком на каждом тросе. Через эти натянутые нити надо переползать на четвереньках или на двух ногах нагибаясь, что будет вопроизводить этап ползания. Колокольчики – для обратной связи. Нужно проползти так, чтобы они не звенели.

2. «Бильярд на траве». Соответствует 3-му уровню.

Смысл игры такой же, как и бильярда, только игра проводится с мячами на газоне со сторонами 4 и 6 м. Вместо кия используется нога. По углам и в середине каждой стороны – лузы для мячей диаметром 20 см. Причем лузы в углах обрамляются ярко окрашенными кругами разного диаметра. Такой нюанс вводит дополнительную сложность в игру: надо не только оценивать, где луза, но еще и правильно увидеть ее расположение среди различающихся цветовых пятен. Это заставляет мозг включать участки, отвечающие за разные функции. При этом, чем более разные функции вовлечены в процессе игры, тем более сложные задачи мозг способен будет выполнять после такой тренировки.

4.Игра «Быстрый антистресс». Представляет собой садовую комнату размерами 2,7 м/3,45 м. На потолке подвешены на высоте 1,10 м полосатые мешочки с сеном. На входе в комнату и в глубине комнаты по обоим углам стоят 2 корзины с мячиками или другими игрушками разных цветов. Мешочки переда началом игры надо раскачать. Задача состоит в том, чтобы пробегая через раскачивающиеся мешочки и уворачиваясь от них поменять местами игрушки на входе и в глубине комнаты. Такая игра создает легкий приятный стресс, и помогает преодолевать текущие, актуальные на данный момент стрессы. Мешочки из полосатой ткани: потому что полоски бодрят и повышают настроение.

3.Садовая комната с висячими садовыми качелями или креслом-гамаком . Размеры 2,7 м/3,45 м. Это комната для расслабления и усвоения полученного опыта и навыков. Для того, чтобы все описанные (и не только описанные) игры и тренировки принесли результат, обязателен процесс расслабления. Причем, когда мы отдыхаем в уютном, обнимающем тело пространстве, мозг это воспринимает, как очередную метафору, как если бы мы находились на руках у мамы. Это углубляет расслабление. Качели, покачиваясь, также углубляют расслабление.

У проекта несколько смыслов:

1.Организовать пространство для увлекательного времяпрепровождения.

2.Показать, как через игру можно включить механизмы адаптации к стрессу, раскрыть способности различных модальностей и потенциал личности, улучшить общее состояние организма, в том числе иммунитет.

3.Информационный смысл - донести до широких кругов важность правильного прохождения этапов личного развития для формирования здорового во всех смыслах человека (что особенно актуально сейчас, когда дети и взрослые мало двигаются, зависают в гаджетах, когда стимулируется раннее интеллектуальное развитие детей, но не уделяется должное внимание крайне физической нагрузке).

4.Популяризовать различные виды физической деятельности как средства достижения любых целей, включая счастье, здоровье, развити творческих способностей. Все в наших руках ☺

5.Возможно, этот сад станет первым проектом, который сознательно учитывает потребности детей и их родителей в воспроизведении этапов развития в игровой форме с целью преодоления определенных сложностей в развитии, а впоследствии появятся и другие городские сады и детские площадки со схожими функциями. Как минимум, он продемонстрирует возможности использования существующих детских площадок.

6.Популяризация отдыха и расслабления как обязательного условия достижения любых результатов.