



**Глушко Светлана**

**Трудно учиться? Плохая  
память? Выход есть!**

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

## **Введение**

<b>1. Как возникают проблемы.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Что делать.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Упражнения.....</b>	<b>10</b>
<b>4. Примеры из практики.....</b>	<b>17</b>
<b>5. Обо мне.....</b>	<b>22</b>

## **Заключение**

Насильное обучение не может быть твердым, но то, что с радостью и весельем входит, крепко западает в души внимающим.

Василий Великий

Какой бы ни была ваша цель, вы сможете ее достигнуть, если только захотите потрудиться.

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

## **Введение**

Всем родителям хочется, чтобы их дети были умнее, удачливее, большего достигли в жизни. Хочется гордиться их достижениями. И как больно родителям, когда их малыш не хочет учиться, достигать, стремиться.

Проблемы с обучением – проблемы не только школьного периода: мы оканчиваем школу, а они не исчезают. Обучение продолжается всю жизнь, начиная с рождения, и не только за партой, - мы учимся отношениям, жизни, работе, быть родителями и многому другому.

В этой книге я поделюсь своим опытом, приведу доступные упражнения и примеры из практики.



### **1. Как возникают проблемы**

Не так давно, всего каких-то 50 лет назад, думали, что проблемы в обучении возникают из-за органических поражений мозга.

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

Но потом выяснили, что настоящей проблемой в 99 % случаев являются сильные негативные эмоции, связанные с процессом обучения. Рассмотрим, как они формируются.

Любая проблема, и с обучением, в том числе, многослойна, формируется постепенно, накапливаясь и усиливаясь с новым подтверждением. Мы учимся всю жизнь, начиная с рождения, и всегда делаем это одинаково.



Когда-то мы приобрели первый опыт, и в последующем повторяем его, усиливая и подтверждая. Если первый опыт был неприятен, мы, встречаясь с обучением в дальнейшем,

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть! подсознательно попадаем в свою первоначальную эмоцию, и если она была негативной, начинаем избегать учиться.

Пойдем от настоящего времени, если сейчас ваш ребенок учится.

- **Как он ощущает себя в коллективе сверстников, есть ли у него друзья, хочет ли он идти в школу?** Когда ребенок ощущает себя неоцененным и нелюбимым в коллективе, ему не до учебы, он не хочет идти в школу. Всё, что с ней связано, вызывает отрицательные эмоции. В таком состоянии может ухудшаться память, рассеиваться внимание, ослабевать слух и зрение. Причем всё это может возникать при одном воспоминании о школе, за порогом школы всё опять приходит в норму, в психологии это явление называется дислексия обучения.
- **Отношение учителей.** Ребенка поддерживают и хвалят, либо он изгой, к которому относятся с предубеждением? Если ученику постоянно говорить, что он ничего не понимает, глупый, непослушный и так далее, то он будет проявлять именно эти качества. Потому что верит взрослым, даже если возмущается их отношением и обижается. Падает самооценка, ребенок замыкается в себе и не проявляет инициативу. Ожидая постоянных нападков, всегда готов к обороне, возможно, в грубой форме.
- **Первая встреча с буквами.** Какая она была? Если в садике, то как вел себя преподаватель? Оплата труда в государственных садиках настолько низкая, что туда берут всех, кто готов за неё работать, и это далеко не всегда лучшие педагоги, любящие детей. Например, моему ребенку попался педагог, у которого дети вызывали явное раздражение, от неё можно было услышать грубости в отношении к детям. Когда моя дочь рассказала мне об этом и заявила, что она не хочет учиться у такого учителя, я разрешила ей не ходить на эти

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть! занятия, так называемой «подготовки к школе». Такая подготовка приведет к стойкому отвращению от обучения.



- **Когда вы сами пытались научить ребенка писать, читать и считать.** Как вы это делали? Очень часто мы повторяем опыт наших родителей, учим так, как нас учили наши родители, это идет автоматически, на подсознательном уровне. Мало мамочек способны, принимая непонимание ребенка и любя, спокойно ощущать себя во время этого процесса, многие раздражаются, нервничают, иногда кричат. Даже если раздражение не показано явно, а только ощущается внутри, ребенок его почувствует. Непонимание, отупение, нежелание учиться в таком случае обеспечено.



Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

## 2. Что делать

Посмотрим глубже. Почему у ребенка сложились плохие взаимоотношения с одноклассниками? Почему его не ценят учителя? Нет желания учиться?

Чтобы ответить на эти вопросы, составим портрет идеального ученика: уверенный в себе, с высокой самооценкой, общительный, доброжелательный, открытый, любознательный.



С этими качествами ребенок приходит в школу, и закладываются они в семье - отношением между родителями и ребенком, именно эти качества характера в конечном итоге влияют на обучение.

Если не учитывать состояние стресса у ребенка, а пытаться продавить ситуацию, заставлять учиться, это приведет к ухудшению обучения или развитию психосоматических нарушений.

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

Когда ко мне обращаются за помощью с проблемами в обучении, мы тестируем с помощью **мышечного теста**, в чем корень нарушения, с какой эмоцией и негативным состоянием она связана.

Мышечный тест - уникальный инструмент, с помощью которого за пять минут можно узнать о проблеме все нюансы и определить дальнейший алгоритм действий.



Мы запоминаем информацию всеми клетками тела и через мышцы можно узнать всё, что хранит человек в подсознании.



Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

Для коррекции психо-эмоционального состояния использую методику психокоррекционной кинезиологии, по **концепции «Три в одном»**. Это современное направление психологии дает возможность узнать причину возникновения любого нарушения.

Преобразовать эмоцию нужно в возрасте ее формирования. Для точного определения возраста и причины нарушения используется мышечный тест. Для чего это нужно?

Неэффективно бороться со стрессом только на уровне сознания, не зная, как он возник. Мышечный тест даёт возможность устранить все корни дислексии в обучении.



Мы со 100% точностью, используя обратную биологическую связь с организмом, тестируем эмоциональную проблему, послужившую толчком к нарушению обучения, и возраст, в котором было это событие.

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

Используя разработанную в данной концепции методику работы, мы устраняем её за 30-90 минут. Если эмоция очень сильная, то необходимо несколько коррекций.

Особенно хорошие результаты мы получаем, когда работаем не только с ребенком, а и с родителями (хотя бы с мамой): у ребенка восстанавливается самооценка, уверенность в себе, он становится активнее, живее, улучшаются взаимоотношения с одноклассниками и учителями.

Когда работаешь с корнем проблемы, она быстро уходит, здесь кинезиология дает быстрые и уникальные по скорости результаты.

После коррекции стресса на обучение даются простые упражнения, способные быстрее устранить дислексию.

Для тех родителей, которые хотят научиться сами корректировать себя и своих детей, проводятся семинары по обучению методике кинезиологии «Три в одном».

На семинарах изучается алгоритм проведения коррекции и преобразования негативных шаблонов поведения, сформированных по отношению к учебе, и в других областях жизни.

### **3. Упражнения**

Здесь я расскажу некоторые простые приемы, используемые в кинезиологии, которые вы сможете применять уже сейчас.

Когда ребенок находится в состоянии стресса, он плачет, расстроен, положите ему одну руку на лоб, вторую на затылок, пускай он закроет глаза и расскажет обо всем, что его волнует.

Этот прием называется лобно-затылочная коррекция, происходит легкое отреагирование эмоций, в результате чего ребёнок успокаивается.

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

Дальше попробуйте вместе найти выход из ситуации, которая его так взволновала.

Я приведу простые упражнения, применяемые для снятия усталости, улучшения здоровья, повышения сосредоточенности, когда вы работаете или учитесь и вам трудно собраться.

### **Стимуляция точек «К-27»**

Можете активизировать и восстановить свои силы, сделав следующее упражнение. Оно прибавит жизнерадостности и улучшит ваш иммунитет когда вы в стрессе. Также, поможет проснуться утром вашему ребенку и усилит внимание, когда оно начинает рассеиваться.

Эти «волшебные» точки являются биологически активными точками на меридиане почек. Их стимуляция (постукивание) поможет вам сконцентрироваться когда вы рассеяны, взбодриться, когда вас тянет в сон.

Массируйте около минуты, время для каждого свое, прислушивайтесь к себе, сколько вам хочется.

1. У основания шеи находится небольшое углубление, яремная впадинка. Справа и слева от нее вы найдете бугорки на ключице. Чуть-чуть ниже и в сторону от бугорков вы почувствуете небольшие углубления, массируем их.
2. Большой палец поместите в одну выемку, а указательный и средний с другой стороны, вторую руку положите на пупок.
3. Теперь вы можете поменяв руки повторить все действия.

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

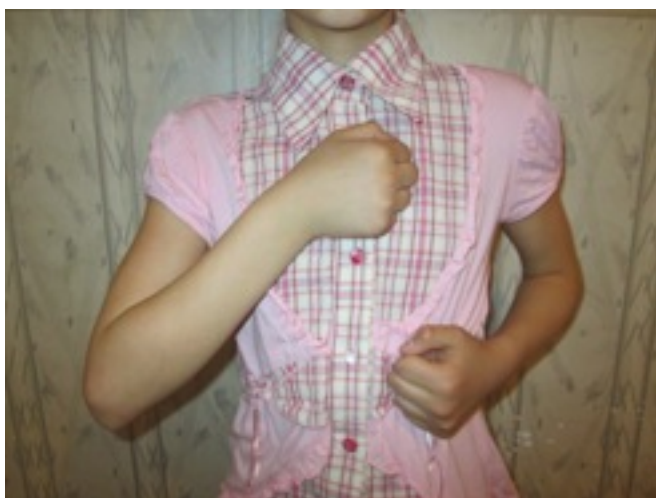


Выполняйте это упражнение когда вам нужно быстро сконцентрироваться: перед деловой встречей, когда ведете машину вечером и в других случаях.

Научите ребенка усиливать так свою концентрацию на контрольной, что поможет ему мыслить яснее.

### **Тимус-селезеночное постукивание**

Постукивание участка тимуса (вилочковой железы) и селезенки — поможет вам стимулировать иммунную систему, увеличить энергию когда вы заболели или находитесь в состоянии восстановления или стресса.



Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

Тимус является органом иммунной системы, к сожалению после 7 лет его активность начинает сильно снижаться, ее можно немного оживить. Он находится на расстоянии 5-7 см ниже яремной впадинки.

Еще один орган иммунной системы – селезенка, постукивание по ее зоне помогает гармонизировать ритмы тела, помочь при головокружении, активизировать вывод токсинов из тела, усилить сопротивляемость инфекциям, улучшить состав крови и пищеварение.

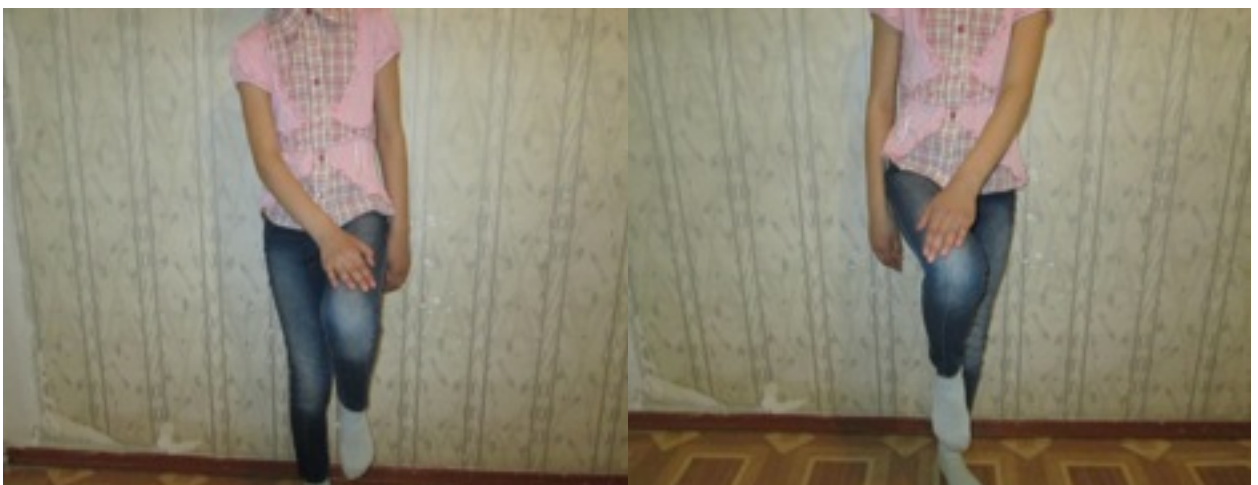
Выполняйте в течение 15-20 секунд.

Глубоко дышите и не сильно постукивайте синхронно двумя сжатыми кулаками по тимусу и селезенке, которая находится под левым подреберьем.

Многие люди делают это инстинктивно, кладут руку на грудь, когда волнуются.

### **Перекрестные движения**

Перекрестные движения рук и ног помогают сбалансировать энергию правого и левого полушария, улучшить координацию движений и прийти в состояние равновесия.





Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!  
Когда вы чувствуете гнев и ваше внимание рассеивается –  
сделайте это упражнение.

Сделайте перекрестное движение, прикоснувшись  
противоположной рукой к ноге. Шагайте на месте (можете под  
музыку) делая перекрестные движения поочередно двумя ногами и  
руками.

Последние исследования психологов говорят о том, что все  
перекрестные движения (рук, ног, глаз) улучшая координацию, также  
усиливают ваши мыслительные способности, успокаивают, улучшают  
здоровье.

У новорожденных детей правое и левое полушарие еще плохо  
скоординированы, эта связь устанавливается постепенно через  
мозолистое тело.

Все перекрестные движения особенно полезны малышам, когда  
они начинают ползать, то они балансируют свои полушария мозга  
естественным путем. Отсутствие ползанья может привести к  
отставанию умственного развития.

Прогулка, бег, плавание, лыжи, коньки, ролики — всё это  
способствует естественным образом улучшать координацию. Когда мы  
идем, то естественным образом делаем руками перекрестные  
движения, если нам не мешает сумка на плече.

Очень полезно делать это упражнение вместе с ежедневной  
зарядкой.

### **Поза Кука**

Помогает нормализовать гормональный фон и нервную систему,  
восстанавливает баланс эндокринной системы и поджелудочной  
железы.

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

Поможет вам в состоянии сильного привычного стресса, а также при нарушениях обучения и заикании.

Сядьте прямо, положите лодыжку правой ноги на левое колено.левой рукой обхватите правую лодыжку. Правой рукой обхватите пальцы правой ноги. Глубоко дышите. Сделайте тоже самое, поменяв ноги. Далее расставить ноги на ширину плеч, соедините пальцы рук и положите на колени, дышите. Во время упражнения, язык прижмите к верхнему нёбу.



### **Поднять ребенка утром с кровати**

Лежа в кровати сделайте такие упражнения.

1. Помассируйте точки К-24
2. Потянитесь всем телом, глубоко дыша
3. Помассируйте ушки, что улучшит тонус всех внутренних органов
4. Выполните Тимус-Селезеночное постукивание.

### **Алфавит. Счет**

Когда ребёнок путает буквы или цифры, переставляет их местами, пропускает или когда вы только начинаете их изучать.

Очень полезно будет такое упражнение для запоминания букв и цифр в синтезе - мозгом и всем телом.

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

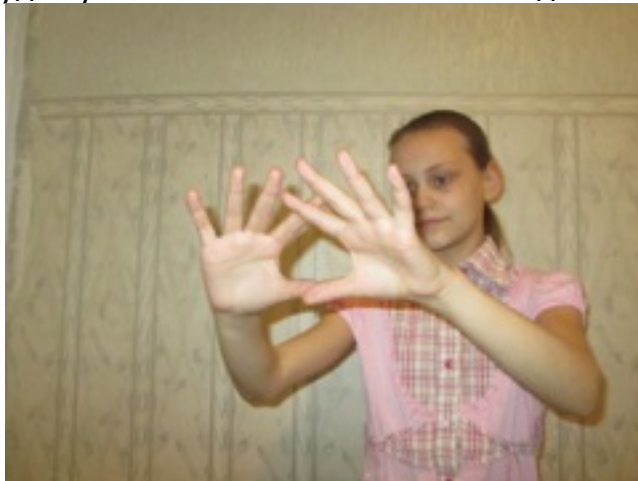
Чтобы занятия были для ребенка приятны, не берите много букв (цифр) сразу, делайте по 1-2 вместе с зарядкой. Сначала начните с печатных букв, потом можно пройтись по прописным. Все пункты делать по 1-3 раза.

1. Ребенок сидит с закрытыми глазами, вы держите свои руки у него на лбу и затылке, он представляет букву (цифру) мысленно, как будто рисует мелом по доске. Сделать 1-3 раза
2. Продолжаете держать руки в лобно-затылочной позиции. Ребенок рисует букву (цифру) 1-3 раза указательным пальцем на ладони левой руки, затем на ладони правой руки.



3. Отходим от ребенка. Он делает упражнение сидя, соединяет большой и указательный палец правой и левой руки, образуя треугольник (можно надеть на указательный палец небольшую игрушку для малышей). Вытягивает руки вперед и глядя в образовавшееся отверстие (на игрушку) рисует в воздухе букву (цифру) 1-3 раза. Спина прямая.

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!



4. Делаем то же самое, только стоя, рисуя большую букву (цифру) в воздухе, участвуют в запоминании все группы мышц. Стоять прямо, не наклоняться, это важно, следите за ребенком.

Очень эффективное упражнение.

#### 4. Примеры из практики

Коррекции по методу психокоррекционной кинезиологии «Единый МОЗГ».



Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

### **Саша, 8 лет**

**Проблема:** на уроках проблемы с памятью, путает буквы, трудно сосредоточиться.

**Коррекция:** с помощью мышечного теста мы протестировали, что эти проблемы у Саши возникают из-за сильного страха.

Ему казалось, что если он будет делать ошибки, некрасиво писать, то он обидит и расстроит маму. Переживания его были настолько сильными, что от возникающего напряжения он начинал делать много ошибок, не мог сосредоточиться, страдала память.

Мы выяснили возраст, когда он так начал себя чувствовать в первый раз и теперь повторяет этот опыт. Тест показал период рождения, он рассказывал о переживаниях мамы, её страхе умереть во время родов.



Малыш подумал, что он может стать причиной смерти мамы, и потом



Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!  
всю жизнь боялся её потерять, считал себя виноватым в плохом настроении мамы, в её переживаниях, старался вести себя так, чтобы ничем не расстроить её.

В этих стараниях он сильно волновался и боялся, что приводило к трудностям в обучении, в состоянии стресса невозможно эффективно учиться.

Когда Саша понял природу своих переживаний, напряжение спало и обучение стало эффективнее.

### **Алексей, 14 лет**

**Проблема:** заикается

**Коррекция:** с помощью мышечного теста мы выяснили, что он начинает заикаться в присутствии девушек. Это связано с ситуацией, которая была в пренатальный период, 7 месяцев.

Он описал свои ощущения в этом возрасте: было очень тревожно, мама почему-то сильно нервничала, кричала на папу, была в постоянной тревоге.

Малыш не мог понять, почему, что происходит, его охватывала сильная паника и перенапряжение. Мозг запомнил эти ощущения, и когда взрослый он общался с девушками, то не всегда мог понять, что скрывается за их эмоциями.

Его охватывало то ощущение паники и напряжения, которое он испытывал в животике, в результате он начинал заикаться.

Вспомнив эти события, Алексей преобразовал свои негативные эмоции, заикание прекратилось.

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!



### **Настя, 10 лет**

**Проблема:** выходит отвечать к доске, мышление полностью отключается, ничего не понимает и не может отвечать на вопросы.

**Коррекция:** с помощью мышечного теста мы выяснили, что это связано с событием в детстве. В два года она сильно испугалась ситуации, которая произошла на её глазах.

К ним домой пришла женщина лет 40-50 и стала сильно ругаться и кричать. Смысла Настя не поняла, но сильно испугалась.

Когда она подросла, то ситуация, когда взрослая женщина была в состоянии недовольства (например учительница), приводил ее в ступор, она переставала что-либо понимать.

Возникал страх при виде взрослой женщины, который концентрировался в голове и не давал думать.

На коррекции Настя преобразовала страх и стала отвечать у доски хорошо.

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!



**Кирилл, 36 лет**

**Проблема:** трудно понять и усвоить новые знания, когда начинает что-нибудь изучать, возникает головная боль.

**Коррекция:** с помощью мышечного теста мы выяснили, что корень проблемы лежит в возрасте Зачатия.

Душа получила там сильный стресс. Зачатие - это новое состояние души, приобретение новых знаний. Тот, кто в Зачатии испытывает стресс, сталкивается с трудностями: в обучении, во взаимоотношениях, работе, понимании себя и смысла жизни, и таких людей большинство.

В этом возрасте он среагировал на стресс растерянностью, мысли разлетелись, наступил ступор, в таком же состоянии он встречает новые знания в настоящем.

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!

Когда Кирилл понял, как сформировалась его проблема, и восстановил возможность мыслить, головная боль прошла, возникла ясность в момент обучения.

## 5. Обо мне



- Кинезиолог, перинатальный психолог, консультант по использованию эфирных масел с 2008 года. Более 500 часов коррекций и консультаций
- Автор и ведущая тренингов с 2012 года
- Автор книг:
  - «Древние славянские практики изменения сознания»;
  - «Детский страх. Алгоритм преобразования»;
  - «Здоровый ребенок. От чего зависит?»;
  - «Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!»;

Глушко Светлана [www.vido.su](http://www.vido.su)

Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!  
 «Как правильно применять эфирные масла»;  
 «Психологические причины заболеваний. Психосоматика»;  
 «Холодность. Ревность. Измены. Как восстановить гармонию в семье»;  
 «Роды: боль или наслаждение. Что выбираешь ты? 9 способов трансформации».

- В 2012 году основан Интернет-проект «Видо». На его страницах изложен опыт и методы, проверенные личной практикой
- Создатель авторской методики подбора эфирных масел. Опыт применения фитотерапии с 1993 года
- Опыт Даосских энергетических практик с 2002 года
- Жена, мама четверых деток

## **Заключение**

В заключение хочется еще раз напомнить, что основной причиной дислексии обучения является стресс, если его не устранить, то любые усилия по улучшению обучения будут давать слабый результат.

Как сформировать среду для легкого обучения, чтобы ребенок все схватывал на лету и хотел учиться, мы подробно будем разбирать на семинарах [«Осознанное родительство»](#) и [«Основы кинезиологии»](#).

У вас есть возможность обратиться за помощью ко мне для проведения [коррекции](#) или научиться мышечному тесту и методике проведения коррекции самим на семинаре, что поможет вам и вашим близким быть здоровыми, улучшить взаимоотношения в семье, решить проблемы с обучением и множество других нарушений.