**ИППОТЕРАПИЯ ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ**

*Латышева К.А. психолог, социальный педагог, Региональная Общественная Организация «Центр взаимной интеграции «Аккорд», 2010*

Практически все специалисты, которые сейчас занимаются иппотерапией, когда-то начинали волонтерами в иппотерапевтических программах, а в настоящий момент являются опытными профессионалами в своем нелегком деле. Но многие волонтеры сходили со своего пути, так как не выдерживали нагрузок (как физических, так и моральных), кому-то не хватало знаний и опыта для дальнейшей работы и желания их нарабатывать.

Но что же держало остальных волонтеров, что не давало им сдаться, поддерживало и заставляло идти к своей цели? Что они сами для себя получали от занятий иппотерапией?

Я не проводила исследования, не занималась социологическим опросом, а писала исходя только из своего личного опыта и ощущений, когда сама начинала волонтером.

Во-первых, как для клиента, так и для волонтера само общение с лошадью и взаимодействие с ней идут во благо. Во время подготовки лошади к занятию, непосредственного контакта с ней человек заряжается энергией, у него поднимается настроение, уходит тревога, все проблемы оказываются на втором плане, тем более, когда это большое и красивое животное отвечает взаимностью и любовью. Ну, а о пользе занятий на свежем воздухе мы и так все прекрасно знаем.

Работа с клиентом, особенно с «тяжелым», заставляет постоянно быть в тонусе и в хорошей физической форме. Во время занятия, которое длится 20-30 минут, приходится постоянно шагать, подстраиваясь под шаг лошади и при этом страховать клиента. Некоторых клиентов достаточно держать за лодыжку или просто идти рядом с лошадью, так как они самостоятельно, уверенно сидят в седле, а некоторым клиентам, например, у которых тяжелая форма ДЦП необходима серьезная страховка. Двойная нагрузка приходится на человека, который работает с клиентом верхом на лошади, он поддерживает, страхует его и выполняет вместе с ним упражнения, помимо этого, так как он сидит верхом, у него самого работают все группы мышц.

С клиентом, помимо коновода, работает от двух до трех человек, и волей неволей приходится подстраиваться под всех, тем самым, вырабатывая навык общения и работы в коллективе. Все люди разные, каждый со своим характером и нравом, некоторые спокойные, а некоторые очень импульсивные и несдержанные. Каждый работает над собой для того, чтобы достичь взаимопонимания с коллективом, так как это является основой успешной работы, чтобы не получилось как в басне «Лебедь, рак и щука», отчего может пострадать клиент. Очень важно уметь распределять обязанности, и четко их выполнять.

Работая в коллективе очень важно помогать друг другу, особенно в иппотерапии. Необходимо знать технику безопасности и уметь правильно применять навыки оказания первой помощи. И в самом рабочем процессе, мы также думаем не только о безопасности клиента, но и о безопасности друг друга, тем самым формируется навык взаимовыручки.

Длительный и трудный процесс работы с клиентом не может обойтись без поддержки, как самого клиента, так и людей, с ним работающих, она необходима для того, чтобы у клиента и самого волонтера не пропала мотивация к работе, так как не все может получаться с первого раза, и порой хочется все бросить. Это способствует овладению навыков эмпатии и рефлексии для эффективного восприятия, понимания и плодотворной работы.

Работая с лошадью и с клиентом, мы преодолеваем свои страхи. Во-первых, само взаимодействие с лошадью, с большим, сильным, непредсказуемым животным может навевать страх. Но постепенно мы узнаем лошадь, ее повадки, характер, как она может отреагировать на тот или иной внешний раздражитель, учимся считывать ее эмоции, и со временем страх проходит. Во-вторых, когда мы садимся на лошадь верхом, возникает страх с нее упасть, но в процессе работы, когда мы научаемся правильной посадке, верховой езде, как надо держаться на лошади, страх отступает. И, в-третьих, самый важный момент: при работе с клиентом, особенно с ребенком, может возникнуть много таких страхов, как, например, сделать что-то не так, причинить вред, не справиться со страховкой и др., но с наработкой опыта, приобретением навыков, появлением уверенности в себе, все страхи проходят.

Иппотерапия развивает навык работы в экстремальных условиях. Под ними я понимаю, во-первых, работу в неблагоприятных погодных условиях, таких как: дождь, снегопад, низкая (до -15) или очень высокая температура. Во-вторых, лошадь – животное очень пугливое, она может испугаться резких движений, внезапного шума и т.д., поэтому при работе надо быть очень внимательным, иметь высокую скорость реакции, уметь во время реагировать.

Иппотерапия в большой степени тренирует терпение, выдержку и самообладание, так как с некоторыми клиентами необходимо достаточно много времени для того, чтобы просто наладить контакт, не говоря уже о самом процессе реабилитации. Приходится много времени отдавать тому, чтобы клиент привык к лошади, научился (исходя из своих возможностей) правильно сидеть на лошади (безусловно, с поддержкой страхующих), держать равновесие, далее достаточное количество времени уходит на изучение и выполнение упражнений, а в дальнейшем новых, все более сложных. Если работать с маленькими детьми, которые самостоятельно не сидят на лошади, и с ними необходимо, для начала, вместе ездить верхом, процесс может быть более длительным и необходимо иметь много терпения, чтобы получить хорошие результаты.

Для работы с клиентами, бесспорно нужны навыки психологического консультирования. Так как каждый клиент – личность, со своим характером, к каждому нужен индивидуальный подход, индивидуальные методы работы. Работать приходится также не только с клиентами, но и с их родителями (если мы говорим о детях), например, на принятие ими своих детей с ограниченными физическими или умственными возможностями. Поэтому иппотерапия – хорошая площадка для получения опыта психологического консультирования.

Один из важных моментов, на мой взгляд, что может дать иппотерапия – это удовлетворение потребности быть значимым для других. Каждому из нас хочется делать что-то хорошее, чем-то помогать нуждающемся, что-то оставить после себя. А помощь людям, с ограниченными физическими и умственными возможностями, особенно детям, и есть та самая возможность реализовать свой внутренний потенциала, а это в свою очередь, может привести к повышению собственной самооценки.

Если наши клиенты – дети, то здесь не обойтись без творчества. Самые плодотворные занятия с детками в игровой форме, а это требует хорошего запаса разнообразных, интересных, развлекательных упражнений, а зачастую героев, игры, песенки, стихи приходится сочинять на ходу, а это развивает креативность.

Следующие три положительных фактора, с которыми связана иппотерапия, я считаю самыми важными.

Во-первых, иппотерапия дает нам навык общения и работы с детьми, что само по себе является очень важным моментом, так как все мы являемся родителями или нам предстоит ими стать. Мы учимся понимать их без слов, в связи с тем, что не все дети могут дать нам обратную словесную связь в силу своих индивидуальных особенностей, мы учимся считывать информацию с их эмоций, поведения, мимики и жестов. Во-вторых, категория наших клиентов особенная – это люди с ограниченными физическими или умственными возможностями и, работая с такими людьми, мы учимся принимать их такими, какие они есть, учимся относиться к ним не как к больным, а как к людям, таким же, как и мы, но требующим особого внимания и отношения, с ограниченными возможностями в самообслуживании. В повседневной жизни многие люди могут просто пройти мимо и не помочь такому человеку элементарно перейти дорогу или сесть в транспорт, иппотерапия учит нас относиться к людям с ограниченными физическими или умственными возможностями, как к полноправным членам нашего общества. И, наконец, в-третьих, иппотерапия формирует ответственность за жизнь и здоровье другого человека, в особенности ребенка. Работая с клиентом, мы, в первую очередь, отвечаем за его безопасность, за его сохранность. Мы обязаны четко знать с клиентом, какой категории мы работаем, какой диагноз ему поставлен, какие у него особенности, мы должны правильно подобрать комплекс упражнений, понимать с чего следует начинать, когда переходить к более сложным упражнениям, когда сделать шаг назад, в зависимости от динамики. Наша главная заповедь - «Не навреди».

Ну, и напоследок, самый положительный момент от занятий иппотерапии – это удовлетворение от результатов работы. Когда мы видим положительных эффект, развитие, улыбку на лице ребенка и блеск в глазах родителей – это самая лучшая награда за наш труд!!!

На мой взгляд, именно описанные здесь факторы (может быть и не все, так как каждый видит свои плюсы в работе) и побуждают волонтеров к продолжению занятий лечебной верховой ездой, приобретению все новых знаний и умений в этой деятельности, и вызывают желание в дальнейшем стать опытным специалистом.