**Обзор книги**

«**The Horse, The Handicapped, and The Riding Team**

**In A Therapeutic Riding Program»**

**Лошадь, Инвалид и команда наездников**

**в программе лечебной верховой езды**

**(перевод с английского)**

*Латышева К.А., психолог, волонтер региональной общественной организации «Центр взаимной интеграции «АККОРД», 2009*

В связи с нехваткой в нашей стране литературы посвященной иппотерапии, я решила обратиться к зарубежным источникам, и мне в руки попала интересная, на мой взгляд, и полезная книга – руководство, написанная для всех людей, которые связывают свою жизнь с лечебной верховой ездой (ЛВЕ). Настоящая книга является третьим переизданием, фундамент для нее был положен в 1984 году Барбарой Энджел для института по иппотерапии в Калифорнии, авторы книги нашли ее не полной и решили доработать.

В данной статье я хотела бы ознакомить Вас с наиболее интересными, как мне кажется, выдержками из книги.

В первой части книги, которая называется «Волонтер и наездник» пять глав, описывающих лечебную верховую езду, волонтеров, наездников с отклонениями и команду ЛВЕ. В них рассказывается о том, что такое верховая езда, почему собственно иппотерапия важна для людей с отклонениями, история иппотерапии; о том, кто такие волонтеры, чем они занимаются, как тренируются, как помогают в программах иппотерапии и т.д.

На мой взгляд, главы касающиеся наездников и работающих с ними людей представляют наибольший интерес, поэтому о них я расскажу подробнее.

В четвертой и пятой главах встают такие вопросы, как: «Все ли люди с отклонениями могут излечиться с помощью ЛВЕ?» [стр.18], «Как вести себя с взрослыми и с детьми с отклонениями?» [стр.19], «Как следует себя вести при встрече человека в инвалидном кресле?» [стр.21] и т.д.; так же подробно описаны правила поведенияи методы работы с людьми с различными отклонениями и заболеваниями, такими как:

* СПИД
* неврологические отклонения
* нарушения зрения, слуха
* проблемы в эмоциональной сфере
* подагра
* дисфункции мозга
* апраксия
* синдром дефицита внимания
* гиперчувствительность или снижение чувствительности
* измененный мышечный тонус (тугие или слабые мышцы)
* паралич, полупаралич
* проблемы с вестибулярным аппаратом
* болезнь Альцгеймера
* синдром Дауна
* хрупкая Х хромосома
* анемия серповидных эритроцитов
* афазия (эфферентная и сенсорная)
* деформация или отсутствие конечностей
* поврежденное плечевое сплетение или паралич Эрба
* аутизм
* умственная отсталость
* труднообучаемость
* нейромускульные расстройства
* ортопедические нарушения
* нарушения в спинном мозге

Ниже я привела список советов, представленный в книге, о том, как наладить контакт с инвалидами, ведь это первый и очень важный этап знакомства с клиентом, от которого зависит ход последующей работы [стр. 19-21].

**СОВЕТЫ КАК НАЛАДИТЬ КОНТАКТ С ИНВАЛИДАМИ**

1. будьте сами собой;
2. расслабьтесь, позвольте наезднику самому руководить ситуацией, если Вы не знаете, что сказать;
3. старайтесь найти общие моментные интересы, например, поговорите о лошади;
4. разговаривайте, глядя на наездника или прямо ему в глаза;
5. Ваше внимание должно быть полностью сконцентрировано на этом человеке;
6. дети и взрослые всегда будут рады рассказать о себе. Они предпочитают, чтобы кто-нибудь со стороны сам первый спросил об их недостатке, но также они будут рады поговорить и о других вещах;
7. не стесняйтесь помогать, но также старайтесь не опережать события, дождитесь, пока Вас попросят о помощи. Будьте готовы помочь наезднику, когда Вы видите, что он превышает свои физические способности;
8. не занижайте способностей наездника, даже если со стороны его движения и поступки покажутся Вам неправильными;
9. будьте внимательны к просьбам и пожеланиям наездника, о его недостатках пытайтесь разговаривать нейтрально, без какой либо жалости;
10. будьте терпеливы, инвалидам может понадобиться больше времени, чтобы закончить упражнение;
11. не бойтесь говорить инвалиду фразы, такие как: «Извините, я Вас не понимаю»;

Помните, что все мы имеем разного рода ограничения, но инвалидность может быть не всегда видна. Неврологические нарушения, например, не всегда физически заметны, и не все отклонения являются физическими.

Очень интересная, по моему мнению, пятая глава, которая называется «Команда». В ней говорится о необходимости и пользе использования в ЛВЕ командного подхода, о том, что именно он делает занятия по-настоящему эффективными. Ниже я дам подробное описание членов команды, работающих с наездником, общие обязанности и обязанности каждого из них [67-77].

**Кто в команде работает с наездником**. Команда всегда включает в себя инструктора, лошадь и наездника; также, команда может включать в себя и других членов: коновода, 1-2 страхующих, терапевта - консультанта и второго наездника.

1. *Инструктор:*
	* Должен знать обо всех аспектах, связанных с отклонениями у людей с которыми он работает,
	* Должен консультироваться с терапевтом,
	* Должен уметь замечать все промахи и положительные стороны в проводимых занятиях,
	* Должен все знать о лошадях и быть способным обучать верховой езде.
2. *Коновод:*
* Должен хорошо знать лошадей, их природу, уметь правильно с ними обращаться, контролировать их,
* Должен уметь выполнять команды инструктора.
1. *Страхующий:*
* Идет рядом с лошадью и наездником,
* Следит за безопасностью наездника,
* Выполняет команды, отдаваемые инструктором,
* Следит за тем, чтобы уроки были комфортными для наездников,
* Должен иметь хорошие знания о лошадях.

 Также на занятиях бывают двое страхующих для наездников с плохим равновесием.

1. *Консультант:*
* Ассистирует инструктору, давая рекомендации по проведению занятий,
* Консультирует команду о планах проведения занятий для конкретного наездника,
* Должен обладать хорошими знаниями о лошадях и об отклонениях у людей, с которыми он работает.
1. *Физиотерапевт:*
* Также ассистирует инструктору, повышая уровень занятий, внося в них свои поправки,
* Может давать рекомендации об оборудовании для конкретного занятия,
* Согласовывает план проведения занятий.
1. *Иппотерапевт:*
* По большей части работает с лошадью, консультируясь и согласовывая свои действия с инструктором и консультантом.
1. *Второй наездник.*
* Сидит за спиной клиента,
* Должен быть хорошим наездником и должен уметь обращаться с лошадью,
* Консультируется с инструктором, терапевтом и иппотерапевтом,
* Помогает выполнять упражнения наезднику.

**Обязанности каждого члена команды**. Программы верховой езды для людей с дисфункциями очень широки и сложны. Не все программы имеют приведенные ниже позиции. Многие из них могут комбинировать несколько позиций в одной.

* 1. *Инструктор III (главный):*
		+ Следит за всеми инструкторами и волонтерами,
		+ Дает указания всей команде,
		+ Консультируется с терапевтом и другими специалистами,
		+ На основе своих знаний вносит дополнения в программы;
		+ Выбирает лошадей для программы,
		+ Подбирает тренинги и упражнения для каждой лошади,
		+ Под каждого наездника подбирает лошадь и соответствующий инвентарь,
		+ Распределяет обязанности между новыми волонтерами,
		+ Разрабатывает план урока и инструкции,
		+ Ведет подсчет, группировку всех процедур, пишет отчеты о прогрессах,
		+ Должен обладать хорошими навыками верховой езды,
		+ Разрабатывает технику безопасности,
		+ Распределяет обязанности между членами команды по мере их поступления,
		+ Тренирует личный состав,
		+ Разучивает новые уроки, упражнения,
		+ Выезжает на собрания, конференции для повышения профессионального уровня,
		+ Долженбыть в курсе о последних достижениях и новшествах в области лечебной верховой езды и тд.
	2. *Инструктор II (ассистент инструктора III уровня):*
* планирует уроки,
* Контролирует подготовку манежа,
* Ассистирует при уроках верховой езды,
* Координирует наездника во всех аспектам,
* Тренирует лошадей,
* Помогает в обучении волонтеров,
* Следит за уходом лошадей,
* Должензнать недостатки наездников, с которыми работает,
* Направляет волонтеров и дает им задания, работу, распределяет обязанности,
* В случае необходимости или по просьбе инструктора III информирует всех членов команды и всех наездников.
	1. *Инструктор I (тренировочный уровень):*
* Во время уроков работает либо совместно с другими инструкторами, либо под их руководством,
* Помогает инструкторам в процессе повышения их уровня верховой езды,
* Обучает техникам адаптации конкретных людей с отклонениями,
* Тренирует и развивает лошадей,
* Помогает инструктору IIрасширять свои знания о конкретных лошадях,
* Чистит конюшни и инвентарь,
* Помогает налаживать контакты с другими движениями под руководством инструкторов.
	1. *Консультант программы физиотерапии или трудотерапии:*
* Ассистирует другим членам команды, разъясняет отклонения наездников,
* Следит за физическим развитием наездников,
* Следит за соответствием программы для конкретных наездников,
* Дает рекомендации по подбору инвентаря для конкретного наездника,
* Дает рекомендации по выбору лошади для конкретного наездника,
* Следит за наездником во время уроков на лошади,
* Консультирует специалистов, чтобы повысить качество уроков,
* Контактирует с различными командами для повышения уровня подготовки,
* Следит за безопасностью наездников,
* Тренирует и ассистирует волонтеров,
* Консультирует родителей наездника или его лечащего врача.
	1. *Другие консультанты.* Другими консультантами могут быть: логопед, терапевт, следящий за органами дыхания, клинический психолог, преподаватель, медицинская сестра, ветеринар, консультант по содержанию животных, конеинструктор, или другой специалист. Консультации таких специалистов нужны в конкретных случаях со специфическими наездниками.
	2. *Коновод:*
* Несет ответственность за лошадь,
* Должен уметь правильно водить лошадь,
* Должен знать особенности, повадки и характер каждой лошади,
* При необходимости помогает в тренировке лошади,
* Должен знать программные методы подготовки лошади и инвентаря для конкретного наездника,
* Обязан знать, как правильно должна ходить лошадь во время урока, для того чтобы наездник совершал нужные телодвижения.
	1. *Страхующий (дословно – «идущий сбоку»):*
* Несет ответственность за безопасность наездника,
* Должен знать об отклонениях наездника, с которым он работает,
* Должен чувствовать себя комфортно, работая рядом с лошадью и наездником,
* Должен уметь правильно ходить, чтобы не мешать лошади и наезднику,
* Должен знать технику страховки наездников с различными отклонениями,
* Следит за положением наездника в седле, за его равновесием, должен быть компетентным в этом вопросе,
* Должензнать и уметь работать с инвентарем, предназначенным специально для данного наездника,
* Следует советам инструктора или физиотерапевта,
* Отдает команды коноводу,
* Должен уметь пользоваться обеими руками, чтобы при необходимости сменить сторону и руку.
1. *Контролирующий ассистент (дословный перевод):*
* Помогает команде в инструктировании наездника,
* Должен знать наиболее продуктивные методы инструктажа,
* Должен быть готов помочь в случае необходимости,
* Должен уметь с максимальной пользой для наездника проводить уроки, не в ущерб его безопасности,
* Долженбыть уверен, что каждый волонтер правильно ассистирует
* Убирает вспомогательные устройства, например, такие как: кресло – каталка.
1. *Страхующий верхом на лошади (дословно – «наездник сзади»:*
* Человек со средним уровнем верховой езды,
* Поддерживает баланс наездника верхом на лошади,
* Должен быть физиотерапевтом,
* Должен уметь работать с больными с диагнозом - СПИД,
* Должен следить за безопасностью наездника, за его правильной посадкой, за работой мышц, должен помогать наезднику держать осанку, правильно держать руки ноги и голову.
1. *Иппотерапевт:*
* Человек, который работает непосредственно с лошадью,
* Должен быть физиотерапевтом, психологом или логопедом и иметь соответствующие медицинские лицензии,
* Работает со всеми членами команды, консультирует их во время занятий с наездниками,
* Выбирает специальный инвентарь и подбирает методы для более быстрого и качественного достижения выбранных целей и задач,
* Помогает в выборе лошади для конкретного наездника,
* Делает необходимые записи об уроках с наездником.
1. *Лошадь:*
* Лошадь один из главных членов команды, вследствие своих физических характеристик, темперамента и чувствительности к наезднику,
* Лошадь должна быть: пригодна для уроков, адаптирована для каждого конкретного типа занятий, разогрета к началу урока.

**Обязанности всех членов команды**. Каждый человек в команде:

* + - 1. Должен присутствовать на всех уроках и тренировках,
			2. Должен быть знаком с процедурами оказания первой помощи и знать, где находится аптечка,
			3. Должен быть в курсе плана уроков,
			4. Должен быть отзывчив к просьбам наездников,
			5. Должен знать выражения и фразы, используемые на уроках (владеть терминологией),
			6. Должен знать о различных видах отклонений у наездников,
			7. Должен знать местонахождение и телефоны экстренных служб, таких как скорая помощь,
			8. Должен быть способным обеспечить проезд скорой помощи к месту возможного инцидента,
			9. Должен знать телефон ветеринара в случае болезни лошади,
			10. Должен проверять и отмечать возможные изменения в расписании уроков,
			11. Должен помнить, что всегда важно улыбаться,
			12. Должен знать обязанности других членов команды,
			13. Должен посещать собрания команды,
			14. Должен обсуждать с другими членами команды всевозможные проблемы, связанные с проведением уроков,
			15. Должен помогать наездникам в достижении их целей,
			16. Не должен перенапрягать лошадей,
			17. Должен быть уверен в том, что лошадь понимает все, что от нее требуют,
			18. Должен делиться своими идеями по развитию уроков и программ,
			19. Должен уметь убеждать наездника в необходимости данного упражнения и уметь его заинтересовать.

О взаимодействие членов команды привожу из книги следующие слова **-** общение - это нить, которая держит членов команды вместе. Общение может быть вербальным или не вербальным. Важно уметь открыто со всеми общаться. Не бойтесь задавать вопросы, возникающие у вас во время обучения, Ваше отставание от программы может пагубно отразиться на проведении уроков, остальных членах команды и самое главное, на наезднике. Работа не должна перенапрягать, но и не должна казаться слишком легкой. Она должна приносить радость и иногда бросать вызовы.

Во второй части книги под названием «Лошадь и уроки верховой езды» 8 глав. В первых четырех главах Вы сможете познакомиться с различными видами верховой езды, подробно узнать о природе лошади, о ее способностях, памяти, внутренних чувствах, о стадиях подготовки лошади к работе, о седлании, одевании уздечки, о здоровье лошади, массаже, релаксации и о стадиях подготовки команды. В следующих трех главах описываются уроки лечебной верховой езды и процедуры, совершаемые после занятий, такие как снятие узды, расседлывание, охлаждение лошади, использование попоны, возвращение лошади в стойло, уход за ней. В заключительной тринадцатой главе говорится об уроках безопасности при лечебной верховой езде, эта глава, на мой взгляд, очень важна и полезна для всех людей, кто занимается с лошадьми. В книги на страницах со 187 по 189 рассказывается о том, что наиболее важный момент при работе с наездниками - инвалидами - это их безопасность, о том, что на самом деле, верховая езда является одним из самых опасных видов спорта из-за размеров и непредсказуемости лошади, описываются инциденты с ней связанные. Далее перечисляются возможные ситуации, которые могут произойти во время ЛВЕ, такие как: укусы насекомых, лошадь наступила Вам на ногу, лошадь испугалась или взбесилась, так же перечисляются неприятности, которые могут случиться с лошадью: укусы насекомых, лошадь понесла, как себя вести при ветре, громе. На стр. 189 описывается оказание помощи: «Быстрый вызов врача или ветеринара может повлиять на исход событий. Если Вам надо вызвать помощь, будьте уверены, что сможете дать им правильные указания, как доехать до места и какие симптомы у наездника или лошади. Знайте где найти медицинскую информацию, в которой будут нуждаться врачи. Медицинские карточки должны быть всегда на месте проведения урока. При экстренных случаях требуется помощь всей команды. Всегда нужно знать телефон родителей наездника, если те не с ним. Всегда нужно знать местонахождение аптечки, каждый должен иметь возможность до нее добраться в случае необходимости, как можно быстрее. Всегда проверяйте аптечку и пополняйте ее содержимое. Остерегайтесь непредвиденных ситуаций. Следите за всем, что вызывает у Вас подозрения. Прислушивайтесь к каждому шороху, никогда не выпускайте из рук повода. Следите за целостностью и сохранностью инвентаря. Тщательно проверяйте манеж до начала занятий».

А на странице 190 приведен список правил безопасной работы с лошадью.

1. последовательное обучение помогает лошадям преодолевать многие страхи.
2. всегда носите крепкие ботинки, работая с лошадью, никогда не ходите босиком около нее.
3. всегда подходите к лошади сбоку, никогда не приближайтесь к ней сзади.
4. окликните лошадь перед тем, как ней подойти, обращайтесь с лошадью спокойно и уверенно, быстрые движения могут напугать ее.
5. никогда не бегайте и не кричите возле лошади.
6. от плохого искусства верховой езды и злоупотребления лошади развивают опасные привычки.
7. никогда не дразните лошадь, это очень опасно.
8. всегда привязывайте лошадь так, чтобы можно было быстро развязать одним движением.
9. никогда не привязывайте лошадь к подвижным объектам, таким как дверь, скамья, кольцевой забор, рельс или любой объект, который 1000-фунтовая лошадь может понести за собой, если испугается и понесется. Лошадь может потянуть объект примерно в полтора раза больше своего веса.
10. никогда не обертывайте веревку или поводья вокруг Вашей руки, запястья или тела.
11. никогда не проходите под или над привязью лошади.
12. ухаживая за лошадью, не оставляйте щетки и другие инструменты там, где лошади или другие люди могут наступить на них.
13. никогда не становитесь на колени и не садитесь на корточки около лошади.
14. всегда находитесь в таком положении, которое позволит Вам быстро переместиться, если лошадь внезапно пойдет или побежит.
15. всегда проверяйте безопасность пути прежде, чем вести лошадь.
16. никогда не оставляйте лошадь в неудобном положении.
17. никогда не оставляйте седло на лошади, не закрепив подпругу.
18. никогда не оставляйте непривязанную лошадь без присмотра.
19. никогда не оставляйте висящий повод, чтобы лошадь не наступила на него.
20. не водите лошадь по грязи, глубокому песку или льду, так как эти поверхности могут быть скользкими.
21. никогда не курите рядом со стойлом, около сена или вокруг наездников и волонтеров.

В конце книги представлен список рекомендуемых аудио- и видеоматериалов по данной теме, а также глоссарий с терминами, использованными в данном руководстве.

Данная книга станет для Вас полезным помощником в процессе набора, воспитания и тренировки хорошей команды, что значительно облегчит Вам работу с наездниками с отклонениями.

Выходные данные книги: Barbara Teichmann Engel, Margaret Lois Galloway, Mary P. Bull. The Horse, The Handicapped, and The Riding Team In A Therapeutic Riding Program. USA., 2003