**Тезисы.**

**РАЗРЕШИТЕЛЬНЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ КАЖДОГО ИЗ УРОВНЯ ПОСТРОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ (Н.А.БЕРНШТЕЙН)**

**PERMISSIVE PHRASE FOR EACH OF THE LEVELS OF MOVEMENT CONSTRUCTION**

**(N.A.BERNSTEIN)**

**Максимова Елена Владимировна, elena@maximova.org**

**Maximova Elena Vladimirovna, elena@maximova.org**

**Дефектолог, ГБОУ Школа № 1206 (отделение № 11 "Наш дом"), Москва**

**Defectologist, State budgetary educational institution School № 1206 (office No. 11 "Our house"), Moscow**

Метод «Со-творение», опирается на уровни построения движений Н.А.Бернштейна. Работа ведется от нижних уровней к верхним. Сначала, по возможности, простраивается афферентный синтез каждого уровня, затем строится движение/поведение.

В теле человека множество блоков, сформировавшихся в процессе его развития. Как правило – это результаты запретов на тех или иных этапах становления личности ребенка или взрослого. Поэтому для работы по каждому уровню построения движений подбирались разрешительные фразы, которые помогают снять запреты на восприятие или действование/поведение того или иного уровня построения движений.

Общая разрешительная фраза, для всех уровне построения движений: «Разрешить себе себя чувствовать».

Уровень А (тонус, строится от гравитации) – «Разрешить себе быть».

Подуровень V, Брюшко – «Разрешить себе жить».

Уровень В (врожденные и приобретенные автоматизмы, в том числе автоматизмы речи, мышления, творчества – не требуют энергетических затрат, в отличии от движений/поведения, идущих под сознательным контролем) – «Разрешить телу двигаться»

Уровень С (собственная активность; выделение и достижение реальных целей в реальном пространстве - ХОЧУ; Я – как объект пространства) – «Разрешить себе хотеть».

Уровень D (уровень представлений, мифологическое мышление и коллективное бессознательное; Роли, которые могут подчинять себе личность человека) – «Разрешить себе быть собой»

Уровень Е (уровень абстрактного мышления, личностной ответственности перед миром) – «Разрешить себе иметь собственное мнение».