

Первые Kinaesthetics-тренеры в Беларуси

Одновременно окончание и начало: 17 сентября 2015 получили сертификаты первые 13 белорусских Kinaesthetics-тренеров. **Лилия Кёрнер** рассказывает.

Kinaesthetics-проект «Беларусь».

Швейцарский Красный Крест поддерживает на протяжении 5 лет развитие Kinaesthetics в Беларуси (ср. журнал „lebensqualität“ 02/2010). На первом этапе проекта, до февраля 2013, на начальных курсах и курсах усовершенствования Kinaesthetics были обучены сотрудницы Службы сестер милосердия Белорусского Общества Красного Креста. В сентябре 2014 стартовал первый русскоязычный курс обучения Kinaesthetics-тренеров первой ступени, который я сопровождала в роли переводчика.

Kinaesthetics – универсальный язык. Мой многолетний опыт работы Kinaesthetics-тренером в русскоязычных странах вновь подтвердился в следующем интервью с несколькими белорусскими тренерами: Kinaesthetics – это универсальный язык, который может быть понятным везде.

Лилия Кёрнер: *Что было самое главное, что Вы узнали в этом году обучения на Kinaesthetics-тренера?*



Юлия Матусевич:

Самое важное для меня – это учиться работать в команде. Я поняла, что я не всегда должна лидировать, что я могу дать свободу действий другим.

Важно дать много свободного пространства в процессе обучения, так как в Kinaesthetics речь идет об индивидуальном движении человека. Для меня было важно учиться анализировать мое движение, а также движение других людей и учиться проводить мастер-классы. Здесь также важно, не просто провести мастер-класс, а заинтересовать людей.



Наталья Колесник:

У меня многое изменилось. Я научилась наблюдать над своим движением изнутри, т.е. прослеживать свои движения, повседневные

действия со взгляда изнутри. Все мои движения я теперь ощущаю более детально. Я научилась использовать идеи Kinaesthetics в работе с подопечными, коллегами, медсестрами. Самостоятельные работы, которые нам давали, обязывали тому, что я глубже изучала тему и могла лучше ее преподнести. От занятия к занятию я все больше этому училась и все становилось более и более понятно.



Оксана Дуденас:

Я уже попробовала себя в роли Kinaesthetics-тренера и провела мастер-класс для наших медсестер милосердия. Я поняла, что

стереотип о стандартных формах обучения у меня сломлен. Форма обучения в Kinaesthetics подразумевает, чтобы я ее подстраивала под реакцию моих слушателей.



Татьяна Данилович:

Я научилась более тонко ощущать свое движение. Эта внимательность нужна мне в помощи людям. Если раньше





Автор:
Лилия Кёрнер по профессии Kinaesthetics-тренер 3 ступени и ответственный переводчик в ЕКА (European Kinaesthetics Association). С 2008 года работает русскоязычным Kinaesthetics-тренером в России и Беларуси, поддерживает процесс реализации Kinaesthetics-проектов в русскоязычных странах.

я могла воспользоваться какими-то приемами при уходе, то сейчас у меня есть множество возможностей, чтобы помочь человеку восстановить утраченные способности. Мне лично это очень нравится.

Лилия: *Какое значение имеет Kinaesthetics для клиентов в домашнем уходе и их родственников?*

Юлия: Kinaesthetics для них много значит. Из своего опыта, который я имею из проведения мастер-классов, я могу сказать, что люди понимают, что с помощью знаний Kinaesthetics они могут двигаться по-другому, облегчать себе работу и учить своего родственника, за которым они ухаживают, быть более независимым. Они могут ухаживать, сохраняя при этом свое здоровье и повышая независимость пациента. Это важно, потому что, чем независимее пациент, тем больше времени ухаживающие могут потратить на себя, на свою семью или на других.

Наталья: Я считаю, что от Kinaesthetics очень большая польза. Когда мы раньше работали с пациентами, мы считали, что правильно так, как мы делаем, не спрашивая пациента удобно ему или не удобно и все делали за него. Сейчас мы сначала смотрим, что может человек и только ему помогаем, не делаем за него, только помогаем. Это улучшает его качество жизни и он имеет больший стимул к тому, чтобы подняться, развивать свою двигательную компетентность и улучшать свое здоровье.

Оксана: Kinaesthetics поможет улучшить качество жизни подопечных и их семей. Благодаря Kinaesthetics мы сможем помочь нашим подопечным стать более самостоятельными. Я напрямую не работаю с подопечными, но для себя я решила, что готова сопровождать наших медсестер в их учебном процессе и на конкретном примере объяснить и показать, как можно использовать знания Kinaesthetics.

Татьяна: Понимая, как развитие моей двигательной компетентности на меня влияет, я могу предположить, как может развиваться двигательная компетентность у другого человека. Я могу подать ему идею, как он

сможет лучше понять свои двигательные возможности и сможет сам себе помочь.

Лилия: *Ваши пожелания по развитию Kinaesthetics в Беларуси?*

Юлия: Я бы очень хотела, чтобы открылись центры компетенции, включающие в себя развитие Kinaesthetics, ухода на дому, первой помощи. Чтобы там были ответственные люди, тренеры, которые могли бы анализировать поступающие заявки, информировать людей. Надо дать время людям, чтобы узнать о том, что есть такие центры, что есть такие тренинги. Я бы очень хотела, чтобы у нас были подготовленные тренеры, которые могли бы на местах работать, проводить тренинги.

Наталья: Я бы пожелала, чтобы больше проводилось тренингов, больше распространялись знания Kinaesthetics. Для моих коллег и ухаживающих родственников это принесет большую пользу в работе с пациентами. Это облегчение труда и улучшение качества жизни подопечного.

Оксана: Хотелось бы продолжить обучение и начать активно проводить мастер-классы. В перспективе хотелось бы предлагать Kinaesthetics, как систему знаний, другим заинтересованным организациям, работающим непосредственно с людьми, т.е. это могут быть учреждения здравоохранения или социальные службы.

Татьяна: Я бы очень хотела, чтобы создалась команда тренеров, которая бы смогла обучать сотрудников. В то же время тренеры могли бы сами помогать и подопечным. Чтобы то понимание движения, которое развивается с помощью Kinaesthetics, стало нормой жизни для всех нас. Потому что это помогает как подопечным, так и людям, которые ухаживают, сохранить свое здоровье.

