Содержание

1. Введение.................................................................................................2 стр.

2. Экспериментальное изучение проблемы отношения

человека к домашним животным среди школьников.............................3 стр.

3.Животные и здоровье человека.............................................................6 стр.

4.Заключение..............................................................................................7 стр.

5.Проект «Проблемы бездомных животных».........................................9 стр.

6.Литература...............................................................................................12 стр.

7.Приложение.............................................................................................13стр.

**Введение**

Биоэтика - понятие для школьника – новое, она рассматривает область отношения человека к различным живым формам. Само слово "этика" определяется как нравственное отношение и ответственность человека перед окружающими. (Биоэтика - научно-практический журнал)

Мы хотим рассмотреть проблему нравственного воспитания через отношение человека и животным как одно из средств формирования биоэтики в подростковом возрасте.

**Объект исследования**: отношение человека к животным

**Предмет исследования*:*** Отношение к животным как средство воспитания нравственного человека

**Гипотеза*:*** Процесс воспитания нравственного человека будет эффективным, если ребенку будут привиты такие качества, как гуманное и ответственное отношение к домашнему питомцу

**Задачи исследования*:***

1. Выявить сущность понятия «биоэтика»
2. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме отношения человека к животным
3. Провести исследование среди учащихся 5-7-х классов на предмет отношения к домашним животным
4. Проанализировать учебные программы и эффективность внеклассной работы по формированию нравственных ценностей через взаимоотношение человека и животных

**Основное содержание**

**2.** **Экспериментальное изучение проблемы отношения человека к домашним животным среди школьников**

Исследования, которые мы проводили, показали, что детям обычно ближе всего либо тема собак и кошек, либо тема диких животных.

В течении многих лет, школьники- участники летних образовательных программ, выезжают в Зоопарк г. Абакана , интересно, что при первом посещении зоопарка дети нередко спрашивают старших, не скучно ли животным в клетках. Наиболее часто употребляемые слова применительно к животным: «грязный», «смешной», «странный», «очаровательный», «уродливый». Примерно 60% людей занимаются в основном тем, что гуляют, едят, разговаривают на свои темы и т. д.

В среднем посетители проводят у клеток с животными не более минуты! И это, в общем, неудивительно: ведь животные в маленьких клетках, где нельзя ни наблюдать их естественное поведение, ни узнать о них что-либо новое, — мало интересное зрелище. Поэтому воспитание личности через только наблюдение за дикими животными вряд ли получиться, ведь чаще ребенок видит несчастных животных, которые более страдают: от тесноты, жары, отсутствия личного пространства, чем чувствуют себя счастливыми.

Поэтому мы считаем, что воспитание биоэтики через общение с домашними животными более жизнеспособно.

Итак, согласно нашим исследованиям по данной проблеме, выяснилось следующее: 100% учащихся 5-7-х классов, а это именно тот возраст, когда формируются человеческие ценности, и в котором больше всего рисков экспериментирования над собой и окружающими, имеют домашнего друга: кошки, собаки, аквариумные рыбки, хомяки, морские свинки. Наиболее востребованными, по принципу меньшего ухода – являются кошки и собаки. К тому же, сельский дом невозможно представить без этих четвероногих.

Примерно 50% школьников так или иначе сталкивалась с жестоким обращением с конкретными животными (например, побоями собаки, утоплением новорожденных котят, щенков) и выражали желание помочь живому существу, но не знали, как это сделать. Но 30% ребят все-таки высказывают мысль о том, что утопить котенка – это правильно, иначе можно расплодить стаи животных.

Только в одном шестом классе 5% учеников видели, как избивали собаку, но боялись помочь, так как были слабее хулигана, 7% знают человека, который способен издеваться над животным (их одноклассник), но не было ни одного человека, который бы признал факт собственных издевательств.

Вывод: ученик знает о том, что такие события вызывают порицание в обществе, поэтому даже в анонимном режиме не указал свое участие в издевательствах над животным.

На вопрос «Так что же делать с нежелательным потомство?», учащиеся 6-7-х классов в 50% случаях ответили: «Этим занимается мама (папа, бабушка, дедушка) – топит, и только в 10% - произведена кастрация и стерилизация. В 2-х случаях избавиться от котят родители попросили ребенка, но он этого не сделал. А на вопрос «Как ты относишься к этому способу?» - 36% ответили, что это делалось всегда, и что даже является актом милосердия, потому что пока котята (щенки) слепые, они ничего не чувствуют.

Большинство исследований показывают, что маньяк-убийца начинает формироваться уже в возрасте 8-12-ти лет. Известный психолог Зураб Кекелидзе, в своей работе отмечает, что «Физическая жестокость к животным, наряду с другими формами асоциального поведения (воровство, частая ложь, физическая жестокость к людям), входит в клиническую картину проявлений расстройства поведения в международной классификации болезней.

Мы предположили: жестокость в ребенке появляется в ответ на жестокость, проявляемой к нему. На   вопрос «Обижают ли тебя дома?», 7% учащихся ответили утвердительно. Это выражается в обидных, грубых обращениях, шлепках и брани. А вопрос «Обижают ли тебя сверстники?» у 2% детей также оказались положительными. Это подтверждает наше утверждение, что есть прямая зависимость между отношением родителей к ребенку, отношением одноклассников к ребенку и жестоким отношение к животным. Недолюбленный ребенок страдает многими комплексами, начинает проявлять агрессию к окружающим, и свою силу может направить против слабого, в данном случае – против животного. Подводя итог вышеизложенному, большинству детей, замеченных в издевательстве над животными, можно дать следующую психологическую характеристику : подростки 12 – 14 лет (то есть подростки в активным период роста, когда психика ребенка неустойчива к внешним раздражителям) с развитым комплексом неполноценности (вследствие частых издевательств со стороны своих родителей или сверстников) и часто жестокое обращение к животным – является для них самым легким и действенным способом «восстановления справедливости».

       100% учащихся на вопрос «Какие чувства ты испытываешь к страданиям животных в кинофильмах» («Хатико», «Белый Бим, Черное ухо»,) ответили: «жалость, сочувствие, страх, горе и т.д.» . Тогда о чем же говорит предыдущий ответ? (»Что делать с нежелательным потомством?»). Что любить и жалеть, сочувствовать и сопереживать к абстрактному животному проще, чем к тому, который живет рядом.

Мы поняли, что нужно подойти к изучению такого поведения с другой стороны. Вопрос «Часто ли ты обижаешься на своего домашнего питомца?» 100% учащихся ответили «Да» (Он иногда раздражает, он надоедает, за ним нужен уход).

Таким образом, все любят, и все могут пнуть, бросить, отругать и выбросить на улицу?!!

В чем же дело? Значит, большая проблема все-таки состоит в воспитании ответственного отношения к животному. Ведь заполучив щенка престижной породы, многие люди не осознают всей меры ответственности за него. А щенки (котята) имеют свойство кусаться, наводить беспорядок в доме, справлять нужду в неположенном месте. У многих ли хватит терпения не только тискать в минуты умиления, но и находить время для воспитания? К сожалению, даже у детей в 67% вызывает гнев по поводу непослушания своего домашнего питомца.

**Отсюда вывод**: воспитание ответственного, осознанного отношения к домашним животным нужно не только через систему семейного воспитания и внеклассной работы, но необходим специальный курс в школе – Биоэтики.

Существует такая проблема в воспитании ребенка, живущего в сельской местности. Ведь у 97% опрошенных есть домашние животные, которые всегда служили источником пропитания семьи: коровы, свиньи, куры, гуси. И 100% ребят видели убой скота. Поэтому ко многим из них, в том числе, и к кошкам, собакам у ребят отношение по принципу «пользы».

На вопрос к ребятам «Есть ли какая-нибудь польза от домашних животных?», мы получили довольно интересные ответы. От собак польза заключается (по принципу ранжирования): охранник, поисковик, пастух, друг, лекарь, разносчик блох, пожиратель кур. От коровы: дает молоко, за ней надо убирать, ее надо поить, ее надо встречать со стада. От кошки: она ловит мышей, она не приучается к туалету, она мешает мне, когда я делаю уроки, я ее люблю просто так.

**Вывод**: сельский школьник ценит сначала животное за его выгоду, на втором месте – эмоциональная привязанность.

Вопрос: «Были ли ситуации, когда ты был готов убить животное» 5% ребят(мальчиков) ответили: «Да» (Когда кто-то обзывал: «Свинья», «Пес драный», «Кошка облезлая», «Козел» и т.д.)

В этом случае нам кажется, на специальном курсе «Биоэтика» можно было бы говорить о такой теме, как история одомашнивания животных, ведь именно благодаря им, человечество эволюционировало, и просто выжило.

**3.Животные и здоровье человека.**

В современном мире без многих животных мир человека был скуден, а порой опасен, и если детям чаще напоминать о том, что преданные собаки, кошки совершают подвиги во имя спасения жизни человека (собаки-поводыри для слепых, поисковики, спасатели), тогда мы наблюдали более бережное и ответственное, нравственное отношение к этим животным. А какую незаменимую роль некоторые животные играют в сохранении здоровья человека! Например, есть целые науки: ***канистерапия*** – лечение с участием собак, ***фелинотерапия*** – лечение с участием кошек, ***дельфинотерапия, иппотерапия*** – лечение с участием лошадей .

Но проблема с бездомными животными остается до сих пор актуальной, даже для нашего поселка. По данным МУП ЖКХ, только за последние полгода было отстреляно 38 собак! 38 преданных друга! Обманутых, выброшенных, убитых!. Если учесть, что в поселке проживает 340 семей, то получается, что каждая двадцатая семья выбросила собаку на улицу.

**4.Заключение**

Пока в школьные учебные программы не включен предмет «Биоэтика», поэтому мы считаем, необходимо введении элективных курсов.

Мы уже видим некоторые особенности этой работы: помощь «В хорошие руки» и посещение приютов для бездомных животных, создание отрядов заботы о бездомных животных.

Итак, введение биоэтики в школьное образование в настоящее время необходимо, т.к. она помогает расширить осознание понятий «гражданская ответственность». Залог появления гражданского общества — это уважение к жизни, воспитание демократических ценностей. Названные качества могут быть взращены в ребенке в немалой степени через воспитание этичного отношения к жизни, в особенности — к животным, ведь данная тема исключительно серьезна и одновременно очень близка и понятна детям.

Мы изучили литературу по биоэтике, и нам показался интересным опыт введения ее в образовательный процесс:

1. В виде разовых бесед, лекций, конкурсов, семинаров и других мероприятий.

2. Путем введения ее элементов в общеобразовательные предметы. Например, на уроках биологии, физики, химии при изучении некоторых программных тем — рассмотреть научную основу биоэтики. На уроках истории можно включить в круг памятных исторических дат те, которые имеют отношение к защите животных. На уроках иностранного языка — читать и слушать тексты, посвященные положению животных. На уроках русского языка — писать диктанты, изложения, творческие работы на эту тему. На уроках литературы — обратить особое внимание на то, как преподносится тема животных в разных книгах. При наличии времени можно дополнительно изучить некоторые произведения, где эта тема затронута особенно остро (например, некоторые стихотворения Е. Евтушенко — «Монолог песца на аляскинской звероферме», «Баллада о нерпах», поэма «Коррида»). Также при изучении биографии некоторых поэтов и писателей (например, Ф. Достоевского, Л. Толстого, С. Есенина) желательно упомянуть об их взглядах на защиту животных, привести их высказывания по этому вопросу.

В результате работы над темой, мы пришли к выводу, что человек с высокой экологической культурой, воспитанный на принципах биоэтики – это человек с такими качествами, как уважение к жизни, особенностям других животных, ответственность к экосистеме, способность вникать в разные учения о животных и видах животных, понимание связи между экологией, человеческими взаимоотношениями и отношением к другим животным, способность критически относиться к тем аргументам, с помощью которых оправдывается современная эксплуатация животных и т.д.

Пройдет немало времени, пока биоэтика станет привычным предметом в школе, но во внеклассной деятельности она может найти свое отражение уже сегодня: Акции «Отдам в хорошие руки», подкармливанием брошенных животных, беседах, плакатах «Мы в ответе за тех, кого приручили», тематических классных часов, индивидуальных бесед.

Как одно из решений воспитания ответственности человека перед животными, мы предлагаем проект «Проблемы бездомных животных».

***Проект «Проблемы бездомных животных».***

**Аннотация:** Бездомные животные сегодня часто становятся объектом нападок на человека. Их отстреливают, травят, иногда устраивают в питомники или «в хорошие руки». Но проблема остается – их количество на улице не уменьшается! Они представляют угрозу для человека – нападают, разносят болезни.

**Как решается:** Чтобы обезопасить себя от проблем щенков и котят, владельцы стерилизуют или…убивают потомство

**Предлагаем:**1.Разработать специальные микрочипы, специальные добавки для корма, подавляющие половую активность и агрессивность животного.

Реализовать программу просветительской и воспитательной работы «Мы глазами животного», в которой предусмотрены: образовательные программы для беременных женщин, для детских садов, телевидения, воспитывающих доброту, отзывчивость, сострадание, гуманность, издать памятки, брошюры «Учимся у животных», «Возможности домашнего лекаря».

**Аналитический этап*:*** Почему появляются бродячие животные?

1. Выброшены хозяевами
2. Рождены бездомными животными
3. Потерявшиеся животные

**Как решается проблема?**

Проблемы, связанные с существованием бездомных животных в настоящее время решаются разными путями.

Первый из них, негуманный как по отношению к людям, так и по отношению к животным – это отстрел животных. В этом случае решается проблема нападений на людей, распространения заболеваний… Однако отстрел животных сильно воздействует на психику людей, особенно детей.

Второй путь – стерилизация животных. Да, в крупных городах это есть в практике. Но в маленьких населенных пунктах стерилизация практикуется редко, среди достаточно обеспеченных людей, а для бездомных животных эта процедура вообще не прописана.

Третий путь – это устройство в питомники и в «хорошие руки». Процедура такая же как и с бездомными детьми. Сначала проходит информация в СМИ, «сарафанному» радио, находятся люди, желающие взять субъект, потом «хорошие руки» проходят проверку, и только затем ребенок или животное отдается. Это идеально и для детей и для собак. Но на самом деле с собаками и кошками у нас ситуация очень плачевная. Питомников на всех не хватает, в нашем районе их вообще нет, да и»хороших рук» тоже.

Проблема остается.

**Концептуальный этап**

**Концепция 1. Прием внесения**

Чтобы уменьшить популяцию бездомных животных, снизить рождаемость среди таких животных, необходимо разработать специальные микрочипы, подавляющие половую активность и агрессивность, внедрив их в тело животного. Аналог примерного способа описан у русского физиолога Павлова при изучении условных и безусловных рефлексов.

Кроме того, природа уже создала лекарственные растения, которые способны подавлять половые инстинкты. Это мелисса, паслен, толокнянка, тысячелистник, хмель. Если добавить определенное количество сушеной травы в корм животных в период физиологической активности – это принесет желаемый результат.

**Концепция 2. Прием «Обернем вред в пользу»**

Каждое домашнее животное обладает определенной ценностью. Собаки-охранники, спасатели, поисковики и просто верные и преданные своему хозяину. Кошки имеют дар предчувствия стихийных бедствий и катастроф, снимают эмоциональное напряжение у человека, способны предотвращать семейные скандалы. Поэтому необходимо усилить ценность домашних животных, создавая видеофильмы, художественные произведения о собаках-поводырях, спасателях, пожарниках. Рекомендовать родителям, педагогам создать воспитательную медиатеку «Учимся у животных».

Сегодня в стране актуальна тема борьбы с терроризмом. У нас есть предложение – использовать дворовых собак для борьбы с терроризмом, используя их природную ненависть к пьяным, злым и незнакомым. В многоквартирных домах находятся добрые люди, которые прикормили этих животных. При виде незнакомых и опасных людей собаки поднимут на ноги всех жильцов, и могут предотвратить теракт.

В условиях гиподинамии, невозможности чаще бывать на природе, домашние животные оказываются связующим звеном с Матушкой-природой. Прогулки с собакой в парке, выгул ее перед сном – прекрасный заряд бодрости и здоровья. И кроме того, животное становится объектом познания, обучающей и познавательной системой. Как преодолеть страхи, почему собака предана человеку, как ей1 удается не обманывать? Может быть, когда человек научится отвечать на эти вопросы, в мире людей исчезнет зависть, обман, предательство и другие пороки.

***Концепция 3. Прием «Предварительное действие»***

Давно замечены возможности кашки-лекаря. У известного биоэнергетика Н.П.Вадимова мы нашли интересные доказательства положительного влияния на сознание и характер человека положительных эмоций еще на эмбриональном уровне. Воздействие шума леса, воды, трели соловья, запахов, классической и легкой музыки вызывают положительные эмоции не только у беременной женщины, но и оказывают влияние на ребенка.. Эти эмоции передаются малышу через кровь (гумональная передача) и через нервные импульсы способствуют закладыванию у плода социального оптимизма и позитива. Такие условия нужно создавать при женских консультациях, в квартире.

Чтобы обеспечить преемственность такой технологии, необходимо разработать образовательную программу и для детских садов и для детей начальной школы.

Если есть иппотерапия, дельфинотерапия, изотерапия, и есть доказательства положительного влияния на здоровье человека, почему мы не можем придумать фаунотерапию, где участвуют домашние животные. Представим себе, что в женских консультациях, санаториях, курортах работают комнаты с содержанием кошек, собак, где звучат мягкая, спокойная музыка, звуки живой природы, приятная обстановка, в которых будущие мамы могла бы наблюдать за милыми животными, погладить их, потому что эти действия в будущем повлияют на ребенка и на его отношение не только к животным, но и к людям.

***Выводы:***

1. Сегодня уже существуют микрочипы, связанные с сотовым телефоном для отслеживания домашних животных. Пора задуматься над разработкой и внедрением микрочипов, подавляющих половые рефлексы. Таким образом, человек способен повлиять на бесконтрольность размножения бездомных животных, что постепенно снизит их популяцию.
2. Если человек научится правильно использовать способности собак и кошек, он ни за что не расстанется со своим питомцем. Содержание домашних животных, уход за ними, выгуливание – не вред, а польза человеку. В настоящее время нация приобретает новую болезнь – ожирение. А дрессура животного, выгул – принесет человеку здоровье, снижение веса. А казалось, такое неприятное явление, как шерсть животного на коврах, мебели, одежде. Ведь испокон веков наши предки знали лечебные свойства собачьей шерсти. При остеохондрозе, хроническом пиелонефрите и др. пояс с шерстью заменяет согревающие и рассасывающие лекарственные препараты.
3. Будущие мамы должны беспокоиться не только о физическом здоровье своего ребенка, но и нравственном – и тогда он никогда не причинит страдание ни человеку, ни животному. Кроме того, у нас есть уверенность, что при таком подходе к воспитанию, в нашем обществе может сократиться уровень преступности.

Литература

1. Алексеев, В. А. 300 вопросов и ответов по экологии. – Ярославль: Академия развития. - 1998.
2. Белавина, И., Найденская, Н. Планета - наш дом. – М.: Лайда. – 1995.
3. Былицкая И. Л., Полякова Н.Г. Природа и дети. – Мн.: Ураджай. – 1997.
4. Каленнникова, Т. Г. Природа и ты. – Мн.: Народная асвета. – 1989.
5. Кевра, М. К. Растения против радиации. – Мн.: Вышэйшая школа. - 1995.
6. Костюшин, В. А. Воздействие рекреации на живую природу. – Киев: Национальный экологический центр Украины. - 1997.
7. Масловский, О. М., Ярошевич, Е. Н. Экологические проблемы Беларуси. – Мн.: Технология. – 2001.
8. Учебная экологическая тропа (Методические рекомендации). Отв. за вып. Н. В., Урбан. Мн.: Полымя. - 1984.
9. О самых первых и самых-самых. – Мн.: Полымя. – 1995.
10. Павлова, Т. Н. Биоэтика в школе. Пособие для учителей. - Москва – 1995.
11. По страницам Красной книги: Растения. Редкол.: В. И., Алешко и др. – Мн.: БелСЭ. - 1987. – 248 с.
12. По страницам Красной книги: Животные. Редкол.: В. И., Алешко и др. – Мн.: БелСЭ. - 1987. – 359 с.
13. Сашова, В. А., Прутченко. А. С. Экологический бумеранг. – М.: Новая школа. - 1996.
14. Сергейчик, С. А. Растения и экология. – Мн.: Ураджай. – 1997.
15. Шмерко, Е., Мазан, И. Лечение и профилактика растительными средствами. – Мн.: Лечприрода. - 1995.
16. Ярошевич, Е.Н. Экологическое образование в начальной школе как звено в системе непрерывного экологического образования в средних учебных учреждениях Беларуси на базе курса «Основы экологии и биоэтики»/Научно-методический сборник «Научно-исследовательская деятельность учащихся в современном образовательном пространстве». Под ред А. С. Обухова, Москва. - 2006г.
17. Растения Беларуси, находящиеся под угрозой исчезновения в Европе. Составители: Масловский, О. М., Ярошевич, Е. Н., Млынарчик, М. П. и др., Мн.: УП Орех, 2004. - 12 с.
18. Экологические сказки – Мн.: АСАР. – 1998.
19. Экологический театр, как форма пропаганды экологических знаний. Составитель Яцевич, С. Ю. – Мн.: РЭЦу. – 1994.

Приложение №1

Уважаемые респонденты, просим вас ответить на перечисленный ниже вопросы, которые помогут нам провести исследование « Нравственное воспитание личности через взаимоотношение с домашними животными»

1. Есть ли у вас домашние животные?
2. Если нет, то почему ( выберите один из пунктов или добавьте свой):

- Не разрешают родители

- Просто не любите животных

- Нет условий содержания.

3) Хотели бы вы завести домашнего питомца? Если бы хотели, то, какого?

4) Сколько лет он у вас живет?

5) Кто дал ему имя?

6) Как вы относитесь к бездомным животным? Помогаете ли вы им?

7) Какие бы меры вы приняли, что бы уменьшить количество бездомных животных?

8) Какие чувства у вас возникают при виде брошенного котенка или щенка?

Спасибо за ответы!

Приложение№2

**Лечение болезней с помощью кошек**

Для кошкотерапии нет противопоказаний. Общение с кошкой — это научно обоснованный эффективный метод лечения и оздоровления, доступный любому человеку, вне зависимости от общественного положения и наличия финансов. Кошкотерапия не требует особых затрат и специального оборудования, но, самое главное она исключает врачебные ошибки.

***Как организовать лечебный процесс***

Интересуясь кошкотерапией, многие люди не знают, как правильно организовать лечебный процесс, каким образом использовать своего домашнего любимца для лечения, при каких заболеваниях он может оказать своему хозяину помощь.

Что касается использования, то на предыдущих страницах уже говорилось, что ни в коем случае нельзя принуждать кошку к тому, чтобы она занималась терапией. Лечение можно проводить только тогда, когда животное готово к этому.

Кроме того, каждому владельцу пушистых лекарей необходимо помнить, что не при всех заболеваниях животные могут помочь своему хозяину. Например, если человек решил обратиться за помощью к своей кошке, болея раком в последней стадии, то животное, снимая болевые ощущения и забирая у хозяина отрицательную энергию, вскоре заболеет само.

Разумеется, ни одна кошка не сможет вылечить аппендицит или перитонит — при этих болезнях человеку поможет только хирург. Не исцелит животное сепсис, катаракту, менингит и многие другие заболевания. Зато любая кошка способна вылечить сердечно-сосудистые болезни, снять усталость и головную боль, улучшить кровообращение, избавить хозяина от болевых ощущений при болезнях желудка, кишечника и печени.

Прежде чем приступить непосредственно к лечению, надо постараться найти со своей кошкой общий язык. Как уже говорилось, эти животные способны общаться с человеком посредством телепатии, поэтому за некоторое время до начала курса кошкотерапии необходимо попробовать мысленно поговорить со своим питомцем. Например, перед кормлением животного нужно мысленно позвать его, передавая ему образ его любимого лакомства. Если кошка сразу же придет к хозяину, то можно считать, что мысленный контакт между хозяином и питомцем установлен.

А теперь об организации лечебного процесса. Почувствовав недомогание, хозяину надо позвать свою кошку и попробовать мысленно представить то, что он от нее хочет. Разумеется, не надо говорить питомцу: «Вылечи меня от остеохондроза». Кошка вряд ли поймет, что требует от нее хозяин. А вот если последний мысленно пошлет ей образ больного позвоночника, кошка охотно придет к нему на помощь.

Можно вообще ничего не представлять, а просто лечь так, чтобы кошке было удобно искать больной участок тела человека. Зачастую кошки сами находят источник отрицательной энергии безо всяких на то указаний.

Ведь иногда человек не знает, почему у него, например, болит голова. Он считает, что болевые ощущения связаны у него с переутомлением, зовет кошку, а она упорно ложится ему на шею. Потом человек выясняет, что кошка поставила ему точный диагноз и головные боли у него вызваны остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Именно поэтому необходимо доверять своему питомцу.

Когда человек чувствует беспокойство или сильную усталость, ему надо позвать кошку, посадить ее к себе на колени и несколько минут гладить ее ладонью. Через некоторое время урчание питомца успокоит хозяина и тот почувствует себя значительно лучше.

Людям с нарушениями психики важно установить мысленный контакт со своими питомцами, поскольку большинство кошек ведут себя как профессиональные психотерапевты и делают все, чтобы человек обрел душевное спокойствие.

Кстати, люди с психическими отклонениями воспринимают присутствие кошек безо всякого раздражения. По сути, пушистый лекарь не делает ничего необычного, он просто подходит к больному, урчит, дает себя гладить, лижет ему руки и лицо. Такая кошкотерапия очень действенна при депрессии, неврозах и даже шизофрении.

Если человек серьезно болен, например, перенес инфаркт, инсульт или тяжелую операцию, то ему просто необходимо общение с кошкой. Как правило, для полного восстановления организма такому больному нужно прибегать к помощи домашнего питомца в течение нескольких месяцев.

По мнению геронтологов, кошки являются настоящим эликсиром молодости для их владельцев.

Самое интересное, что животное всегда безошибочно угадывает, насколько серьезно болен его хозяин. С тяжело больным человеком кошка никогда не станет затевать игр, она будет подолгу лежать возле него, мурлыкать, делать ему массаж своими коготками. Часто уже после первого сеанса кошкотерапии у серьезно больных людей наступает заметное улучшение состояния здоровья.

***Алкогольная и наркотическая зависимость***

Сейчас алкогольной и наркотической зависимостью страдает большой процент населения нашей страны. Связано это как с наследственной предрасположенностью, так и с индивидуальным психологическим складом человека, а еще, как это ни печально, с бытовой неустроенностью людей, которые от отчаяния начинают пить спиртное или принимать наркотики.

В настоящее время традиционная медицина практически бессильна в борьбе с алкоголизмом и наркоманией: выдержав некоторое время после курса лечения, человек снова начинает пить или принимать наркотические препараты. Именно поэтому считается, что алкоголизм и наркомания — это неизлечимые болезни. Хотя существует кодирование и прочие методики психологического воздействия, а также медикаменты, вызывающие на некоторое время отвращение к алкоголю или наркотикам, наиболее эффективным средством борьбы с алкогольной и наркотической зависимостью в США и странах Европы считается пет-терапия.

***Лечение***

Для лечения алкогольной и наркотической зависимости с помощью кошки необходимо прежде всего желание самого больного избавиться от пагубной привычки. Ведь кошка никогда не станет лечить своего хозяина, если тот сам не хочет этого.

Человеку, твердо решившему вылечиться, надо сначала провести медикаментозное лечение в стационаре, а затем уже прибегнуть к помощи своего домашнего питомца. Последний сделает все, что в его силах, чтобы помочь любимому хозяину восстановить психическое равновесие.

Как только у больного возникнет желание выпить или принять наркотики, ему следует позвать кошку и, поглаживая ее, мысленно попросить у нее помощи.

Стоит отметить, что животное само знает, как ему надо лечить своего хозяина. Возможно, питомец просто будет лежать у него в ногах или ласкаться к нему, а может сделает ему массаж своими коготками.

В любом случае кошка окажет больному человеку существенную помощь, забрав у него всю негативную энергию и успокоив его.

***Аритмия***

Нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений может быть следствием сердечно-сосудистых заболеваний, неврозов, алкогольной и никотиновой интоксикации и т. д.

Многие люди, даже не подозревая о научном обосновании кошкотерапии, ощущая сильное сердцебиение, зовут своих животных, четко зная, что с их помощью через несколько минут они почувствуют значительное облегчение.

***Лечение***

Для лечения аритмии следует в течение нескольких минут гладить кошку или позволить ей лечь на область своей груди.

При нарушении сердечного ритма необходимо проводить сеансы кошкотерапии ежедневно в течение 10-14 дней.

Как правило, уже после 2-3 сеансов у больного наблюдается заметное улучшение состояния здоровья.

***Артрит***

Основными формами артрита являются ревматоидный и инфекционный артриты, подагра и остеоартрит. Вообще же артрит — это собирательное название более 100 болезней.

Симптомами большинства подобных заболеваний являются ригидность и болезненные ощущения в суставах, что зачастую ограничивает двигательную активность больного человека.

В некоторых странах Европы врачи советуют своим пациентам для облегчения болей при артритах использовать кошку, которая теплом своего тела благоприятно воздействует на больные суставы.

***Лечение***

Лечение артрита с помощью кошкотерапии проводится следующим способом. При болях в суставах больному следует положить или посадить кошку на болезненный участок тела на 7-10 минут. Такие сеансы следует проводить через день в течение 30 дней.

***Атеросклероз***

Атеросклероз, или уплотнение стенок артерий, значительно снижает эффективность кровообращения. При этом стенки артерий теряют эластичность, что приводит к образованию тромбов и другим негативным изменениям.

Как известно, регулярное проведение кошкотерапии значительно улучшает кровообращение и снижает вероятность появления у человека атеросклероза.

***Лечение***

Для профилактики атеросклероза следует ежедневно гладить кошку в течение 5-7 минут. Если же человек уже страдает этим заболеванием, то ему надо 2-3 раза в день прикладывать кошку ко лбу, а также позволять ей спать возле своей головы.

***Бессонница***

Причинами бессонницы могут быть как хронические заболевания нервной системы, так и эмоциональное перевозбуждение. Как правило, больным, страдающим бессонницей, врачи назначают успокаивающие и снотворные препараты, однако, прежде чем применять их, можно попробовать избавиться от эмоционального напряжения с помощью домашнего питомца.

***Лечение***

Для лечения бессонницы с помощью кошки последней надо предложить лечь на подстилку на столе. Хозяину следует сесть за стол и, закрыв глаза, прижать животное ко лбу. Затем ему надо попросить кого-либо из находящихся рядом членов семьи прижать кошку к его шее.

Такие воздействия продолжительностью 5 минут следует проводить через день. Полный курс кошкотерапии составляет от 7 до 20 процедур в зависимости от возраста больного (чем старше человек, тем больше ему требуется процедур).

Согласно научным исследованиям, люди позволяющие кошкам спать в своей постели, никогда не страдают бессонницей.

***Болезни печени***

Функции печени нарушаются при появлении в организме большого количества вредных веществ, с которыми этот орган не может справиться. Это приводит к различным заболеваниям, самыми распространенными из которых являются гепатит, печеночная недостаточность и цирроз печени.

***Лечение***

Забирая у человека отрицательную энергию, кошки способны избавить его от болей в области печени. Для лечения различных заболеваний печени следует лечь на спину и позвать кошку, которая обязательно сядет или ляжет человеку на живот, положив свою голову на область его правого подреберья.

Лучше всего проводить такой сеанс один раз в 2-3 дня в течение 20-30 минут. Как правило, заметное улучшение состояния здоровья у людей, страдающих болезнями печени, происходит уже после 10 сеансов кошкотерапии.

***Бронхит***

Заболевание представляет собой воспаление слизистой оболочки бронхов. При остром бронхите необходимо соблюдать постельный режим и, наряду с приемом прописанных врачом лекарств, не забывать о том, что кошка эффективнее любых лекарств снимает воспалительные процессы.

***Лечение***

При высокой температуре, сопровождающей острый бронхит, следует положить кошку в ноги, а если она этого не хочет, гладить ее в течение 10 минут. Для лечения хронического бронхита кошку надо 2-3 раза в день класть на область груди. Лучше всего, если животное сделает больному массаж своими коготками. Такие процедуры снимают приступы кашля и значительно облегчают дыхание страдающего бронхитом человека.

***Гипертония и гипотония***

Регулярное повышение артериального давления приводит к развитию гипертонии — уменьшению просвета стенок мелких артерий, затрудняющего продвижение крови по сосудам. Гипертония часто приводит к инфаркту и инсульту.

Гипотония, связанная с нарушением функций нервной системы и нейрогормональной регуляцией тонуса сосудов, сопровождается понижением артериального давления.

Несколько лет назад в Великобритании проводились специальные научные исследования по поводу способности кошек стабилизировать артериальное давление.

В одном из стационаров ученые провели следующий эксперимент. Пациентам, страдающим гипертонией и гипотонией, измерили артериальное давление, после чего им принесли кошек. Через 20 минут врачи провели второе, контрольное, измерение и выяснили, что давление у этих людей пришло в норму.

***Лечение***

Для нормализации артериального давления достаточно ежедневно гладить своего питомца в течение 3-5 минут. Подобные процедуры не только стабилизируют давление, но и предупреждают развитие у человека сердечно-сосудистых заболеваний.

***Головокружения и головные боли***

Причинами таких симптомов, как головокружение и головная боль, могут быть усталость, нервное перенапряжение, а также различные заболевания внутренних органов и нервной системы. Если головные боли и головокружения наблюдаются регулярно, то следует обратиться к врачу.

При недомоганиях, связанных с усталостью или физической и нервной нагрузками, а также с сердечно-сосудистыми болезнями и остеохондрозом, можно использовать кошкотерапию.

***Лечение***

При головокружениях и головных болях следует позволить кошке устроиться на своей голове или на области шеи. Для этого больному надо лечь на живот и позвать кошку, которая сама расположится возле головы хозяина.

При остеохондрозе пушистый лекарь скорее всего сделает больному массаж спины или шеи. А при болях, вызванных нервным перенапряжением или усталостью, успокоит хозяина своим мурлыканьем и ласками.

При регулярных головных болях надо класть кошку на шею или область головы 3 раза в день. Курс кошкотерапии в этом случае должен составлять не менее 7-10 дней.

***Депрессия***

При возникновении депрессии у человека постоянно подавленное настроение, его преследуют ощущения беспокойства, безнадежности, внутренней пустоты, тоски, угнетенности и т. п. На Западе уже в течение нескольких лет депрессию успешно лечат с помощью кошкотерапии.

***Лечение***

Для лечения депрессии достаточно 15-20 минут играть с кошкой. Кроме того, полезно разговаривать с домашним питомцем, гладить его и позволять ему все время находиться рядом.

***Зубная боль***

Как известно, зубная боль чаще всего является признаком кариеса или заболевания десен, поэтому при таких симптомах следует обратиться к дантисту для лечения. Если же это по каким-то причинам не представляется в ближайшее время возможным, то снять острую зубную боль человеку может помочь кошка.

***Лечение***

Чтобы снять острую зубную боль, надо лечь и позвать кошку. Последняя сразу же устроится возле щеки со стороны больного зуба. Уже через несколько минут человек, страдающий сильной зубной болью, почувствует облегчение.

***Инсульт***

Инсультом называют кровоизлияние в головной мозг. Болезнь возникает внезапно и может привести к летальному исходу уже в первые часы после кровоизлияния. Как правило, при инсульте наблюдается паралич конечностей и нарушение речи. В США существуют специалисты, которые лечат больных инсультом с помощью кошкотерапии. Еще несколько лет назад американские ученые доказали, что у людей, которые после перенесенного инсульта регулярно проводят сеансы кошкотерапии, быстро восстанавливаются двигательная активность и речь.

***Лечение***

При параличе конечностей и нарушении речи больным, помимо приема предписанных врачом медикаментозных препаратов, нельзя отказываться от помощи кошки. Последняя будет приходить к больному человеку сама и делать то, что считает нужным.

Как правило, при параличе конечностей кошка регулярно массирует своими коготками руки и ноги больного. Кроме того, животное помогает хозяину справиться с депрессией, которая часто является следствием перенесенного человеком тяжелого заболевания.

***Колит***

Заболевание представляет собой воспаление толстой кишки и встречается в основном у людей среднего и пожилого возраста. Колит может протекать в острой и хронической формах.

Большинство больных острым колитом подлежат госпитализации, поскольку приступы заболевания сопровождаются сильными болями и диареей, что ведет к истощению и обезвоживанию организма.

Для лечения хронического колита можно проводить кошкотерапию.

***Лечение***

При болях, которые периодически возникают у людей, страдающих хроническим колитом, хорошо помогает кошка. Хозяину достаточно 2 раза в день класть своего питомца себе на живот на 10 минут.

Потребляя негативную энергию, возникающую при обострении воспаления, кошка эффективно снимает у человека боль.

***Невралгия***

Невралгия возникает в результате заболевания нервных сплетений или отдельных нервов и сопровождается приступами боли. Заболевание может быть следствием переохлаждения, гриппа или какой-либо травмы. Довольно часто симптомы невралгии появляются у женщин во время менструации.

В тяжелых случаях невралгии больному назначается медикаментозное лечение. В странах Европы и Америки уже несколько лет для снятия невралгических болей используют кошкотерапию.

***Лечение***

Чтобы снять боли невралгического характера, человеку надо полностью доверять своей кошке. Устроившись поудобнее на кровати, хозяину следует позвать животное, которое само найдет у него больной участок тела и избавит его от неприятных ощущений.

***Нефрит и пиелонефрит***

Нефрит и пиелонефрит — воспалительные заболевания почек. При первом поражаются почечные клубочки, а при втором — ткань почек и мочевыводящих путей.

Люди, страдающие хроническим воспалением почек, должны проводить терапевтические процедуры под наблюдением врача. Однако значительно облегчить состояние больного может домашняя кошка.

Согласно исследованиям, проведенным в 1999 году в США, больные хроническим воспалением почек, использующие для лечения кошкотерапию, быстрее выздоравливают, чем те, кто проводит лечение с помощью медикаментозных препаратов.

***Лечение***

Для лечения хронического воспаления почек необходимо 2 раза в день предлагать кошке ложиться на свою поясницу. Сеанс следует проводить в течение 10—15 минут. Курс лечения — 30 дней.

***Синдром хронической усталости***

Состояние, когда на фоне благополучия и нормального состояния здоровья человек чувствует себя опустошенным и разбитым, называется синдромом хронической усталости. У людей, страдающих этим заболеванием, пропадает желание работать, развлекаться и даже думать. У них исчезает интерес к жизни, любимые люди вызывают у них раздражение, а замечания недоброжелателей приводят их в ярость.

Большинство людей, чувствующих хроническую усталость, впадают в апатию или пребывают в состоянии постоянного раздражения. Никакие медикаментозные препараты, как правило, не приносят им облегчения. Им просто хочется, чтобы окружающие оставили их в покое и не мешали им пребывать в депрессивном состоянии. Возможно, что несколько дней полноценного отдыха или отпуск способны вернуть уставшему человеку радость жизни. Однако если такое состояние длится у него дольше 5-6 месяцев и сопровождается повышением температуры, увеличением лимфатических узлов, мышечной слабостью, болями в суставах и постоянными головокружениями, то можно с уверенностью сказать, что человек подвержен самому распространенному заболеванию XXI века — синдрому хронической усталости. В настоящее время доказано, что синдром хронической усталости можно вылечить с помощью домашних животных, в частности посредством кошкотерапии.

***Лечение***

По наблюдениям врачей, лучше всего справляются с синдромом хронической усталости кошки, которые помогают своему хозяину восстановить душевное равновесие и избавиться от физического перенапряжения.

Человеку, который чувствует постоянную усталость, необходимо несколько раз в день общаться со своей кошкой: играть с ней, кормить, разговаривать, гладить, а также позволять ей совершать различные лечебные процедуры, главной из которых является поглощение питомцем отрицательной энергии.

***Радикулит***

Радикулит — это поражение корешков спинномозговых нервов. Основными симптомами заболевания являются сильные боли по ходу пораженных нервных корешков. Разумеется, лечение радикулита должен назначать врач. Однако больному не следует отказываться от помощи кошки.

***Лечение***

Для лечения радикулита лучше всего подходят длинношерстные кошки. Хозяину следует лечь на живот и позвать питомца, который сразу же займет удобное положение у него на спине.

Скорее всего, кошка сначала своими коготками сделает больному массаж поясницы, а затем удобно устроится на ней, согревая ее своим телом.

Кстати, прекрасным средством для лечения радикулита являются специальные пояса, изготовленные из кошачьей шерсти.

## Собаки лечат

Исследования ученых показали, что владельцы собак, так же как и кошек, попугаев и других домашних обитателей, живут на 4-5 лет дольше, чем другие люди.

Каким же образом домашние питомцы воздействуют на нас? Ну, во-первых, общение с любимыми домашними обитателями приносит нам море положительных эмоций.  Специальные исследования показали, что у человека, гладящего животное, снижается частота пульса и давление, спадает напряжение сокращенных мышц, наступает общее расслабление мускулатуры, улучшается пищеварение.

Установлено, что у владельцев собак ниже артериальное давление и уровень холестерина в крови, они также реже простужаются, у них не так часто болит голова, и у них меньше шансов заболеть серьезным заболеванием.

Также оказалось, что кошки и собаки обладают биоэнергетическими свойствами. Они могут четко ощутить отрицательную энергию, которая исходит от больного органа человека. Поэтому пушистый экстрасенс безошибочно находит больное место, прижимается к нему, мурлычет и греет. А согласно результатам другого исследования оказалось, что в комнате, где находятся домашние животные, значительно меньше бактерий!

Самое важное то, что лекарем для человека может стать любой четвероногий друг, независимо от внешнего вида и породы. Главное - чтобы вы его любили и заботились о нем, и тогда он вознаградит вас многократно.

### Итак, лечение при помощи собак...

Если вы ждете от своей собаки оздоровления, то самое главное, чтобы она была любима всеми домочадцами. При этом порода большого значения не имеет, хотя предпочтительнее все–таки крупная собака, так как считается, что чем она больше, тем ближе по размерам ее органы к нашим, которые мы бы хотели оздоровить.

При ангинах, аритмии, недостаточной работе сердца, язвенной болезни, гастрите, колитах, геморрое, желтухе, зобе, отитах, подагре, циррозе печени ученые советуют завести собаку крупной породы. При бронхите, пневмонии, почечной недостаточности, нефрите, стенокардии — подходит любая. А самый желаемый контакт биополей создает дрессировка служебной собаки. Это и профилактика, и оздоровление от самых различных недугов, в том числе генетических.

Лечение с помощью собаки - ценная форма психотерапии, способствующая возвращению больного в реальный мир. Научно подтверждена важная роль визуального контакта, прикосновения, мимики, жестикуляции и другого общения с собакой. Благодаря этому собак используют в психиатрических клиниках для лечения больных с расстройствами коммуникации, отказывающихся от общения, полностью погруженных в себя, а также при лечении глухих больных.

Собака, выражая преданность хозяину, по мнению психологов, оказывает ему неоценимую психологическую поддержку, которая даже превосходит силу поддержки близкого человека. Если вы занимаетесь важным делом, то присутствие собаки поможет вам справиться с задачей и сохранить силы. Собаки успокаивают, ослабляют напряжение, спасают от сердечных приступов, скачков давления, головной боли, печеночных колик, снимают болевые синдромы при радикулите и невралгии, излечивают воспалительные процессы. Незаменимы при различных заболеваниях кожи: им под силу даже трофические язвы.

В США и Великобритании собаки помогают больным–эпилептикам. Собаки спасают своих хозяев во время эпилептических припадков. Они работают и диагностиками, и санитарами. Некоторые обученные собаки чувствуют приближение эпилептического припадка своего хозяина за несколько минут до его начала. Чувствуя приближение приступа, они подставляют себя под падающего хозяина теряющего сознание, чтобы он не ударился о пол или мебель. Присутствие собаки значительно уменьшает продолжительность приступа и вероятность опасных последствий.

Собачья «ответственность» в этом деле крайне необходима, так как есть больные, которые 3–4 раза в неделю испытывают приступы эпилепсии. Говоря о невероятной способности собак чувствовать состояние своих подопечных, ученые говорят о труднообъяснимости это явления, в котором присутствует некий элемент мистицизма.

Собаки лечат и от бессонницы. В Японии, где в японских семьях проживает 13 миллионов собак, к домашним питомцам относятся, как к полноценным членам семьи. Именно в Японии было проведено исследование о влиянии кошек и собак на сон их хозяев. У многих людей возникают проблемы со сном, причем универсального средства от бессонницы до сих пор не существует. В результате проведенного исследования ученые пришли к выводу, что владельцы домашних животных испытывают меньше проблем со сном, чем те, которые не имеют ни кошек, ни собак. В свою очередь владельцы собак спят лучше, тем те, кто держит в качестве домашнего любимца кошку. Среди владельцев собак лучшим сном отличаются те, чьи животные имеют отдельные собственные спальные места, а не разделяют спальное место с хозяевами.

Специальные исследования показали, что наличие собаки в доме определяет 50% снижение вероятности возникновения аллергии у ребенка. Ранний контакт иммунной системы малыша с различными аллергенами, которые приносятся на шерсти домашних любимцев, может быть объяснением этой закономерности.

Метод зоотерапии давно признан западной медициной. Его с успехом практикуют в детских клиниках, домах престарелых и даже армии. Не будем дожидаться, когда он станет официально признанным у нас. Начнем лечиться у своих любимцев без чьего бы то ни было одобрения и согласия.

**Кошки: «мяу» - и полегчало.**

Эти полумистические по красоте и нраву создания чувствуют приближение болезни хозяина. Оказывается, они диагностируют «наступление» радикулита и сердечного приступа. Потому укладываются на грудь или прижимаются к спине больного, чем заметно облегчают, а во многих случаях снимают боль.  Поэтому, если отдыхаете, а кошка прилегла к вам на грудь, живот или шею, не прогоняйте ее. Возможно, «домашний экстрасенс» нашел очаг болезни и пытается вас исцелить.

Что уж говорить о том, что кошки дарят заряд исключительно положительных эмоций. Ласкаете хорошенького зверька и слушаете его довольное урчание, а в вашей центральной нервной системе появляются дельта-волны удовольствия (их так и называют - «состояние мурлыкающей кошки»). Также кошачье урчание повышает защитные силы организма, ускоряет заживление ран, сращение переломов.

Ученые утверждают: люди, в доме которых живет представитель семейства кошачьих, страдают от стенокардии и гипертонии на 30% реже, тем те, у кого нет пушистого любимца.

И еще: западные психотерапевты советуют людям, склонным к депрессии, завести дома кошку - лучшее средство против стрессовых состояний.

**Собака: «таблетка» от давления**

Завели собаку? Поздравляем! Приобрели лучшее средство от синдрома хронической усталости и нервного срыва. Именно собака больше других животных приучает человека к распорядку дня, заставляет быть активным - больше бывать на свежем воздухе.

Опять же ссылаясь на мнение западных ученых, можно сказать: именно присутствие собаки в доме способно нормализовать сердечный ритм и кровяное давление, избавить от радикулита и колик. Собака может снять приступ мигрени, излечивает от страхов и напряжения.

Что касается микроклимата в доме, то именно собака способна улучшить психологическую обстановку, снять напряженность в семейных отношениях и даже предотвратить развод супругов.

Помимо прочего, «дог-терапия» способствует концентрации внимания у гиперактивных малышей, снижает количество  приступов у детей с диагнозом «эпилепсия».

Научные  исследования подтверждают: спустя месяц после появления в доме четвероного друга у хозяев значительно снижаются эпизоды недомогания. Ну и самый главный вывод: владельцы собак и кошек живут на пять лет дольше, чем их сверстники, они намного реже обращаются к врачам.

**Лошадь: «зарядка» для интеллекта**

Верховая езда укрепляет не только внешнюю, но и «внутреннюю осанку». Это подразумевает исцеление замкнутых и психически неразвитых детей. Даже такое тяжелое заболевание, как легастения - нарушение механизма обучения письму и речи, поддается исцелению, когда дети начинают ездить на лошадях. Западные врачи так и констатируют: маленькие пациенты умнеют на глазах.

В США и странах Западной Европы лечат верховой ездой более 30 лет. Метод называют «иппотерапия», он необходим, прежде всего, людям:

* с двигательными расстройствами после полиомиелита и ДЦП;
* с нервными заболеваниями;
* «сердечникам» - перенесшим инфаркт миокарда и имеющим в анамнезе диагноз «ишемическая болезнь сердца»;
* с тяжелыми заболеваниями органов чувств - слепотой и  глухотой.

**Птицы: батарейки оптимизма**

Они улучшают память и умственные способности людей, в доме которых живут. А какую психологическую радость дарят окружающим! Птицы заряжают человека оптимизмом.

Одно только наблюдение за ними избавляет от невроза и тоски. Что уж говорить о голосах - мелодичных, красивых, веселых, задорных? Они настолько благотворно влияют на общий настрой и душевное равновесие, что их записывают на диски и используют как «таблетку» от переутомления и бессонницы.

Считается, что попугай - это бесконечно забавное и веселое существо, улучшает сообразительность того, с кем живет. Канареек в доме держат за сладкоголосое пение  и просто легендарную способность приносить в дом гармонию и счастье.

**Рыбки: олимпийское спокойствие**

Аквариум с рыбками в доме - стопроцентная релаксация для хозяев. Конечно, рыбки не собака или кошка: их не погладишь, не выгуляешь, не почешешь за ушком, не положишь на больное место.

Но они тоже лечат! Глядя на плавающих аквариумных рыбок, человек  отвлекается от повседневных забот, расслабляется, пребывая в легкой медитации. При этом его артериальное давлении и пульс приходят в норму, а мышечное напряжение спадает.

Маленький уголок подводного мира завораживает, словно переносит в другое измерение, где все неспешно, размеренно, гармонично. Наблюдение за жизнью рыбок дает глубокую эмоциональную разрядку.

**Лягушка: спите сном младенца**

Любители черепашек, ящерок, змей и лягушек укрепляют возле своих любимцев нервную систему. Неспроста на Востоке эти животные стали символами долголетия, обновления, жизни, мудрости и вдохновения.

К примеру, давно известно, что «лягушачьи концерты» прекрасно снимают стрессы, лечат бессонницу и тревогу.

Резюме можно сделать такое: поселив в своем доме котенка, щенка, попугая, хомяка или посещая периодически зоопарк, мы становимся участниками биоэнергетического обмена между нами и природой. Так что заводите домашнего любимца и… лечитесь на здоровье.

**Как выбрать «доктора»?**

Очевидно, что животное вряд ли станет «врачевать» нелюбимого хозяина. Очень важно, чтобы между вами возникла обоюдная симпатия. Есть ли какой-то секрет выбора своего питомца?

Один из самых верных способов - довериться интуиции.  Чувствуете, что животное вам нравится? Рядом с ним стало как-то уютнее, радостнее? Возьмите зверька на руки и посмотрите на его реакцию. Если ваш потенциальный питомец сидит спокойно, а то и льнет к вам всем существом, - это и есть ваш!

Напротив, если при взгляде на его мордашку сердце молчит, да и сам зверек рвется из ваших рук, оставьте его другому хозяину.

Благодарим за помощь в подготовке материала доцента кафедры консультативной и клинической психологии БГПУ Елену Николаевну Ермакову.