

Д-Р РОБЪРТ
МЕИЛО



С Е Р И Я • З А Р А В Е •

ХРАНИТЕЛНИЯТ РЕЖИМ НА Откъснатите деца

ДОКАЗАНИ СТРАТЕГИИ

за подобряване на ученето и концентрацията при деца с аутизъм,
синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност, дислексия
и други неврологични разстройства

ПРЕДГОВОР

Предай нататък!

Научих много неща, докато растях в Джорджия, но може би най-важните уроци бяха тези, които научих в летния лагер. Това беше от онзи вид лагери, където деца със специални нужди се интегрират в средата на обикновени деца и това ме впечатли от самото начало. Нямах търпение да навърша необходимата възраст, за да се върна в лагера като възпитател, както и направих три години подред. Преживяването беше безценно. Никога няма да забравя как деца от всякакви житейски среди учеха и израстваха заедно само за една седмица в лагера.

За много деца ходенето на лагер с идеята, че ще могат да се върнат там и на следващата година, носи нещо, което очакват с нетърпение през цялата година. Те се прибират вкъщи с нова гледна точка, която изгражда характера им за цял живот. Помня, че именно децата, които на пристигане бяха много срамежливи или скептично настроени, често плачеха в края на седмицата, защото трябваше да се разделят с новооткритите си приятели и с възпитателите, на които вече се възхищаваха.

Летните лагери са особено полезни за децата със специални нужди. Процесът на интеграция с обикновени деца чрез ежедневните дейности от живота на лагера носи на всички участващи повече разбиране за това какво преживяват тези

деца. Лагерът дава възможност на всички да си помагат взаимно и да осъществяват неща, за които не са и подозирали, че могат. В групата се създават връзки, които вдъхновяват за велики дела. Това помага на децата да се подготвят за едно по-светло бъдеще и създава самочувствието и увереността, необходими за тяхната продуктивна и ползотворна роля в семейството и обществото.

Аз съм продукт на лагерната среда, която промени живота ми. Изграждането на място, предназначено за деца със специални нужди и разполагащо с персонал, чувствителен към ежедневните им потребности, би било истинска благодарност за децата и техните семейства. Това ме вдъхнови да създам Лагер *Южна земя* (*Camp Southern Ground*) – модерно съоръжение, разположено на 400 акра сред фермите на Файетвил, щата Джорджия, предвидено да отвори врати през лятото на 2016 г.

Нашият лагер има за цел да обогатява и да обучава деца със специални нужди и техните семейства. Тези деца изискват нещо повече от терапия. Те имат нужда от начин на живот, който да е съобразен с това как функционират тялото и мозъкът им. А това изисква екипирането на цялото семейство с уменията, от които имат нужда, за да живеят възможно най-здравословно. Именно затова здравето и храненето са заложили в същността на Лагер *Южна земя*, а Програмата за мозъчен баланс е част от инициативата. Разполагаме с много възможности да научим децата как да вземат здравето си в свои ръце, включително органичната ни ферма, обучението за храната, идваща директно от производителя, както и упражненията на открито за подобряване на физическото състояние. Това са уроци, за които няма твърде ранна възраст. Научих ги от собствения си живот.

Балансирането между кариера, семейство и благотворителност не е лесно. Диетата с пълноценни храни и редовното спортуване не само ме карат да се чувствам по-добре и изпълнен с повече енергия, но също така ми помагат да съм в най-добрата си форма за моите близки. Вярвам, че е важно да се грижим добре за себе си, за да водим пълноценен живот и да имаме достатъчно енергия да помагаме на другите.

От много години работя в тясно сътрудничество с д-р Робърт Мелило и екипа на Програмата за мозъчен баланс. Лично съм наблюдавал трансформациите в живота на децата, на които служат. Програмата се фокусира не само върху коригирането на техните конкретни неврологични затруднения, но и върху цялостното здраве на всяко дете – от индивидуалните му хранителни потребности през нуждата му от специални ежедневни дейности до подкрепата за включването му в живота на семейството.

Мисиите на Програмата за мозъчен баланс и Лагер Южна земя създават една неоспорима синергия, която ще е от полза за цялостното здраве на децата със специални нужди. Програмата за мозъчен баланс ще бъде част от Лагер Южна земя, като ще помогне на децата с академични, социални или емоционални затруднения да достигнат пълния си потенциал и ще им даде инструментите, необходими за постигане на високи постижения във всички сфери на живота. Много се гордея, че д-р Мелило и неговият екип са част от нашето семейство в Лагер Южна земя.

З а к Б р а у н
Април 2016

ЗАК И АЗ

Началото

Повечето хора не си представят, че мултиплатинен музикант, носител на наградата *Грами*, може да има нещо общо в професионален план с функционален невролог, експерт по неврологични нарушения, но случаят не е такъв при Зак Браун и мен. Открихме, че музиката и науката се съчетават доста добре, когато става въпрос за нашата обща страст – да помагаме на деца със специални нужди. Както казва Зак в предговора, между нас има синергия, която води до големи и прекрасни резултати, като създаването на Лагер *Южна земя* и *Хранителният режим на откъснатите деца*.

Нашето забележително познанство започна през 2008 г., когато Програмата за мозъчен баланс и Центровете за балансиране на мозъка наистина започваха да набират скорост. Един ден получих обаждане от д-р Питър Сайър – съсобственик и изпълнителен директор на един от първите ни центрове за мозъчен баланс в Пийчтрий, щата Джорджия. Той доста развълнувано ми разказа, че е срещнал една от последните музикални сензации на Атланта – Зак Браун от *Зак Браун Бенд*, който е пожелал да дойде в Центъра, за да се срещне лично с децата и техните родители. Питър ми каза:

– Той е голямо име в кьнтри музиката в Атланта и наистина се интересува от децата със специални нужди.

По онова време Зак беше известен местен артист, но нямаше издадени песни или албум. Още тогава обаче голямата му страст беше идеята да разработи лагер, подобен на онзи, посещаван от него като дете, който е приемал както обикновени деца, така и деца с увреждания. Той моментално разбра колко уникален е нашият подход в Програмата за мозъчен баланс и реши, че включването ни в лагера би допринесло за това той да стане наистина специален. *Защо не?* – помислих си аз и казах на Питър непременно да го покани. Зак звучеше като страхотен човек и щях да се радвам да помогна с каквото мога. Нямах други разсъждения по въпроса, затова се завърнах към работата си. Тогава изобщо и не подозирах, че това телефонно обаждане и предстоящото посещение щяха да ме вдъхновят да напиша настоящата книга не само за да помогна на семействата от Програмата, но също и за да помогна на Зак да събере средства да осъществи мечтата си за създаването на лагера.

Няколко седмици по-късно получих друго обаждане от Питър. Той току-що беше показал Центъра на Зак и каза, че музикантът бил много развълнуван от видяното. Срещнал се с деца и техните родители и чул невероятни истории за трансформацията им и възстановяването от диагнози, като аутизъм, синдром на Аспергер, синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност, дислексия, опозиционно-предизвикателно поведение и други разстройства.

– Зак вярва в нашата философия и в това, което правим. Каза, че ако му помогнем с разработването на лагера, той ще направи всичко възможно, за да разпространи информацията за нашата работа и мисия – обобщи Питър.

Трябва да призная, че тъй като съм роден и отрасъл в Ню Йорк, не познавах *Зак Браун Бенд* и имах само бегла представа от кънтри музика. Спомням си, че тогава си помислих: *Много*

мило от негова страна, но какво може да направи той? Както се оказа, той направи и все още прави много.

Популярността на Зак рязко нарасна няколко месеца след излизането на хита му *Пържено пиле*, както и няколкото хит сингъла, които го последваха. През април 2009 г., след издаването на първата му книга *Откъснати деца* и малко след излизането на първия албум на Зак *Фондацията*, имахме възможността да се срещнем и да поговорим малко преди съвместното раздаване на автографи, организирано от една книжарница в Атланта. За пръв път можехме наистина да се опознаем и да споделим историите и философията си. Обсъдихме идеята му за лагера, причините за силното му желание това да се случи, както и общата ни визия за това как да помагаме на децата с увреждания.

Открив, че Зак е озаглавил първия си албум *Фондацията* заради благотворителната организация, която е основал, за да събере пари за изграждането на лагера. Разказа ми как навремето е прекарвал времето си в летния лагер, редом с деца с аутизъм и други разстройства. Сподели, че най-голямата му мечта е да отвори летен лагер за деца с увреждания и че вече е купил земя в провинцията в щата Джорджия. Описа ми как децата ще могат да помагат в голямата градина за органични продукти, както и при приготвянето на ястия с продукти, собствено производство, в луксозната семейна трапезария, където и родителите ще могат да се научат да готвят здравословно за семейството си. Мечтаеше за модерен аквациентър, както и за множество пътеки за разходка и открито пространство, където децата да могат да играят. Искаше да направи този лагер специален и уникален по начин, който наистина ще помогне за трансформирането на живота на тези деца. Мозъчният баланс можеше да бъде проводникът на всичко това.

Докато говореше, очите му светеха и имаше толкова страст в гласа му, че ме трогна до сълзи. *Това е човек с мисия* – помислих си. – *Той е човек на действието и ще направи така, че всичко това да се случи!* От този момент аз се ангажирах да осъществя своята част. По-късно същата вечер, на раздаването на автографи, произнесох кратка реч и представих Зак Браун на публиката. Той се изправи и започна да говори, но внезапно гласът му секна. Погледнах го и видях, че е толкова развълнуван, че трудно може да произнесе и дума. Не за пръв път виждах подобно нещо по повод на същата тема. За всички беше очевидно, че страстта му беше истинска и дълбока. По-късно съпругата му Шели сподели с мен, че рядко го е виждала така да се дави от емоция.

Научих много за Зак от онази първа наша среща насам. Той е любящ съпруг и всеотдаен баща на пет деца – четири момчета и едно момче. В живота му има и друга страст, освен музиката и лагера – храната. Той обожава да готви за семейството и приятелите си и мога да кажа от личен опит, че определено има с какво да се похвали. Ако познавате *Зак Браун Бенд*, знаете за легендарните Хранителни сборки преди концертите, а ако сте имали възможност да присъствате на техния концерт, знаете, че събитието е изключително. Ако пък сте се заслушвали в това, което казва между песните, най-вероятно сте го чули да говори за Програмата за мозъчен баланс и работата, която вършим, за да подобрим живота на десетки хиляди деца. Този негов жест не само помага за разпространяване на информацията, както Зак беше обещал в началото, но и оказва директно влияние върху децата, както ще прочетете в *Историята на една майка: Скъпи Зак* на стр. 47.

Наскоро с жена ми Каролин имахме възможността да посетим лагера, заедно със Зак и Шели, и да видим как върви строенето. Невероятно е колко са напреднали от първия път, ко-

зато се разходихме из гористия терен. Първоначалната площ от 70 акра бе заменена от няколкостотин акра на ново, още по-красиво място. Докато се разхождахме из лагера, бях удивен колко красиво и изпълнено със зеленина е мястото и как Зак можеше да назове имената на всички цветя и храсти, покрай които минавахме. Изгражданите съоръжения ще бъдат ултрамодерни. Лагерът ще е великолепен, единствен по рода си и ще помогне на хиляди деца и техните семейства.

Докато Зак ни караше обратно в хотела, споделих с него колко съм развълнуван от това, че той отдели от времето си да ни покаже терена и каква чест бе за мен да участвам в осъществяването на мечтата му. Разбира се, разговорът за сегна и другите две негови любими занимания – музиката и храната.

– Каква е връзката? – попитах аз. – Какво обединява тези две неща?

– И двете правят хората щастливи – отговори той. – В крайна сметка всичко се свежда до любовта.

Бях абсолютно съгласен.

Р о б ъ р т М е л и л о
Април 2016

Лагер „Южна земя“ (Camp Southern Ground) е модерно съоръжение, създадено с благотворителни цели, разположено в живописните околности на Файетвил, щата Джорджия, където обикновени деца и деца със специални нужди ще могат да се развиват, учат, играят и израстват заедно. Към момента на написване на тази книга две трети от 100-те милиона долара, необходими за завършването на лагера, са събрани от частни дарения. Моите приходи от настоящата книга ще отидат за него. За повече информация относно лагера или ако желаете да направите дарение, можете да посетите страницата campsouthernground.org.