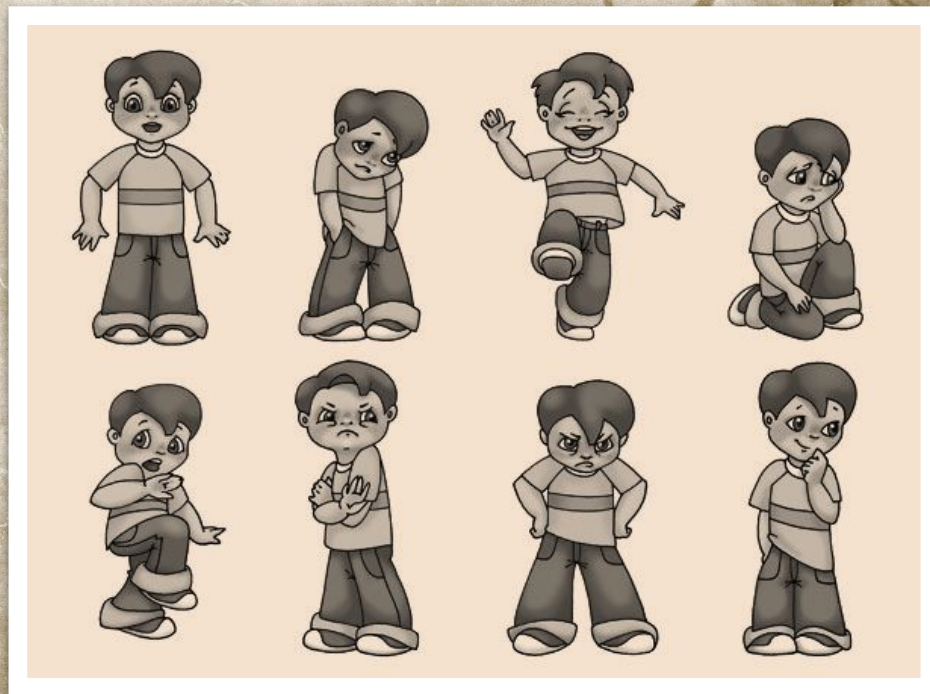


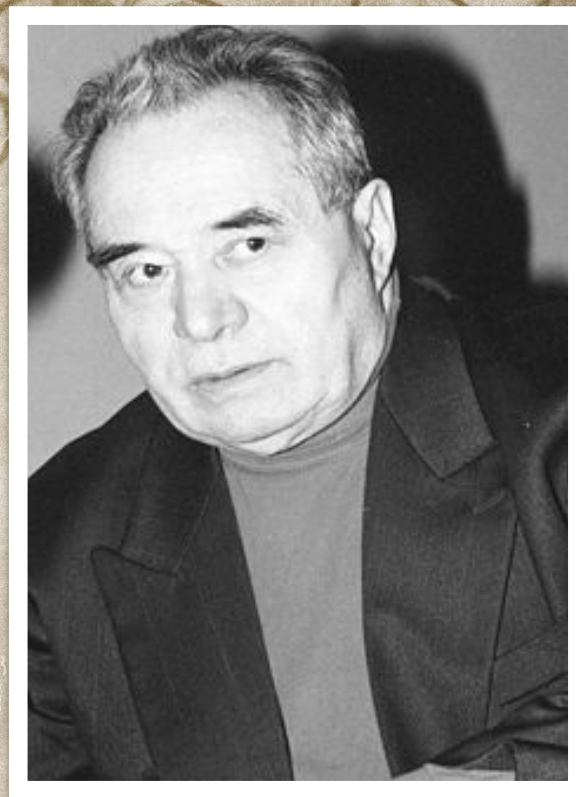
Психогимнастика

ПСИХОЛІМНІАСТИКА

Термин «психогимнастика» появился в середине 1970-х гг. с легкой руки чешского психолога Ганы Юновой. Она создала систему приемов на основе психодрамы. А сегодня некоторые считают психогимнастикой разыгрывание любых сценок. Но ведь изначально речь шла о невербальных, т.е. бессловесных упражнениях.



В «Психотерапевтической энциклопедии» Б.Карвасарского (1998) психогимнастика определена именно как «один из невербальных методов групповой психотерапии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе». Смысл ее заключается в выражении переживаний, проблем, эмоций посредством движений, мимики и жестов.



Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).



Термин "психогимнастика" может иметь широкое и узкое значение. Психогимнастика в узком значении понимается как игры, этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе.



Такого рода психогимнастика направлена на решение задач групповой психокоррекции: установление контакта, снятие напряжения, отработку обратных связей и т.д.

В широком смысле психогимнастика - это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.



Психогимнастика как невербальный метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики; позволяет детям проявлять себя и общаться без помощи слов. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого - познание и изменение личности ребенка.



Психогимнастика включает в себя три части, характеризующиеся самостоятельными задачами и собственными методическими приемами:

- 1. Подготовительную.**
- 2. Пантомимическую.**
- 3. Заключительную.**



Подготовительная часть психогимнастического занятия

Задачи:

- уменьшение напряжения участников группы;**
- снятие страхов и запретов;**
- развитие внимания;**
- развитие чувствительности к собственной двигательной активности, активности других людей;**
- сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы;**
- формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, проблемы без слов и понимать невербальное поведение других людей.**

Как правило, подготовительная часть начинается с упражнений, направленных на развитие внимания. К такого рода упражнениям относятся:

- гимнастика с запаздыванием. Вся группа повторяет за одним из ее участников обычное гимнастическое упражнение, отставая от ведущего на одно движение. Темп упражнения постепенно нарастает;**



- **передача ритма по кругу.** Вслед за одним из участников все члены группы поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм;
- **передача движения по кругу.** Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом таким образом, чтобы это действие можно было продолжить. Сосед продолжает это действие, таким образом, воображаемый предмет обходит весь круг;
- **зеркало.** Участники группы разбиваются на пары и по очереди повторяют движения своего партнера.

Другой вид упражнений направлен главным образом на снятие напряжения и состоит из простейших движений, например, "Я иду по воде" "Я иду по горячему песку", "Спешу на работу", "Возвращаюсь с работы", "Иду к врачу", "Иду на занятие группы" и т.д. Сюда же относятся упражнения по типу "третий лишний", для чего могут использоваться разнообразные подвижные игры.



Следующий тип упражнений направлен прежде всего на сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы, на развитие сотрудничества и взаимопомощи. Здесь используются упражнения, предусматривающие непосредственный контакт, уменьшение пространственной дистанции - разойтись с партнером на узком мостике; сесть на стул, занятый другим человеком; успокоить обиженного человека; передать чувства по кругу.



В последнем упражнении вся группа садится в круг и закрывает глаза. Один из ее участников передает какое-либо чувство своему соседу с помощью прикосновения. А тот, в свою очередь, должен передать это чувство дальше, своему соседу, сохранив его содержание, но выразив его с помощью собственных средств. Таким образом, одно и то же чувство, выраженное с помощью различных движений, прикосновений обходит весь круг. Такого рода упражнения способствуют развитию чувства безопасности у детей, доверия, эмоционального принятия друг друга.

Используются и другие упражнения, связанные с тренировкой понимания невербального поведения других и развитием способности выражения своих чувств и мыслей с помощью невербального поведения: договориться о чем-либо с другим человеком с помощью только жестов (разговор через толстое стекло); изобразить то или иное состояние или чувство (радость, раздражение, обиду, сочувствие и т.д.); изобразить психологические особенности свои или другого человека (каков я есть, каким бы я хотел быть, каким кажусь окружающим); понять, какое чувство или мысль хотел выразить другой человек с помощью невербального поведения; обратить на себя внимание группы и т.д.

Пантомимическая часть в психогимнастике является наиболее важной и в зрелой психокоррекционной группе занимает большую часть времени.



Чаще всего в пантомимической части используются следующие темы:

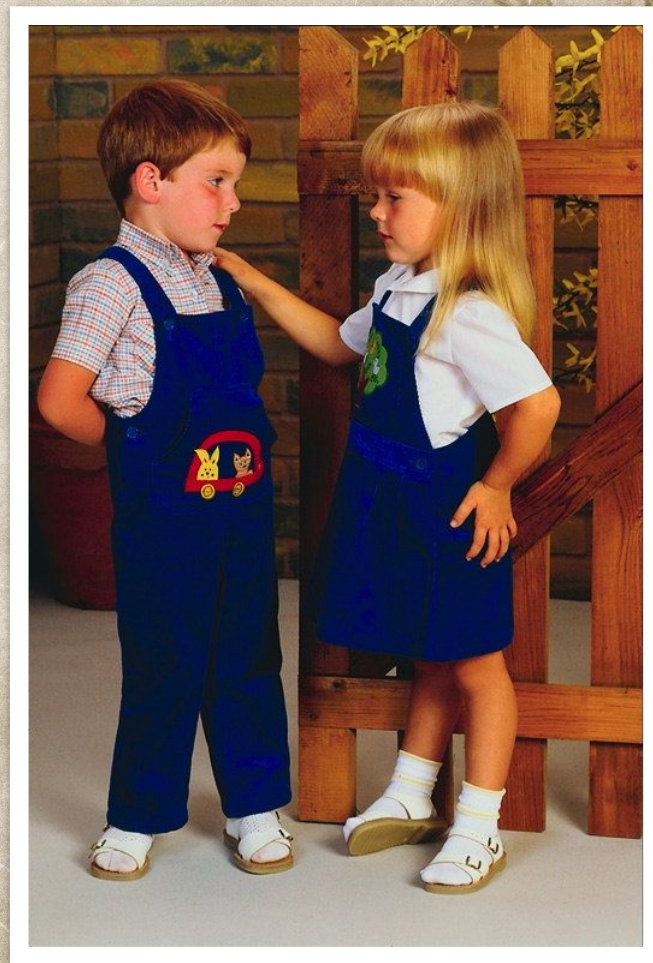
1. Преодоление трудностей. Это темы, отражающие общечеловеческие проблемы и конфликты, которые могут быть представлены в символическом виде ("преодоление трудностей", "запретный плод", "перекресток", "болезнь", "здоровье", "счастье", "тревога" и т.д.).



2. Запретный плод. Все дети по очереди рассказывают, как они ведут себя в ситуации, когда их желание расходится с внешними или внутренними нормами. Роль запретного плода также может играть какой-либо предмет.



4. Скульптор. Один из членов группы выступает в роли скульптора, т.е. придает членам группы позы, которые, по его мнению, отражают их особенности и конфликты.



6. Привычные жизненные ситуации (просьбы, требования, обвинения, ссоры, опоздания и др.).



8. Сказка. Тема связана с использованием сказочных сюжетов и фантазий. Дети изображают действия в роли волшебников, заколдованных героев сказок.



После выполнения каждого пантомимического задания группа обсуждает увиденное. Идет эмоциональный обмен собственными переживаниями, возникшими в процессе выполнения задания или наблюдения за невербальным поведением других, своими ассоциациями, воспоминанием, опытом.



Заключительная часть психогимнастического занятия

Заключительная часть психогимнастики должна способствовать снятию напряжения, которое могло возникнуть в связи со значимостью пантомимы, сильных эмоций, сопровождавших эту часть занятий, повышению сплоченности группы, росту доверия и уверенности. Здесь используются упражнения из подготовительной части, главным образом те, которые помогают пережить пациентам чувство общности.

Литература

1. **Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: Сфера, 2002г.**
2. **Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.**
3. **Чистякова М. И. Психогимнастика/Под ред. М. И. Буянова. 2-е изд. М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с**