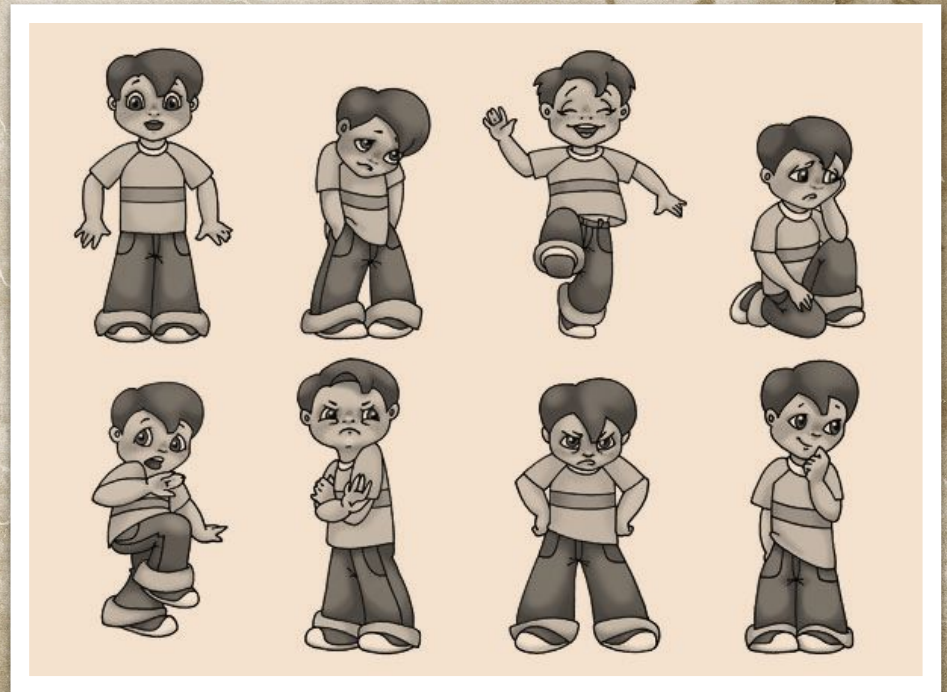


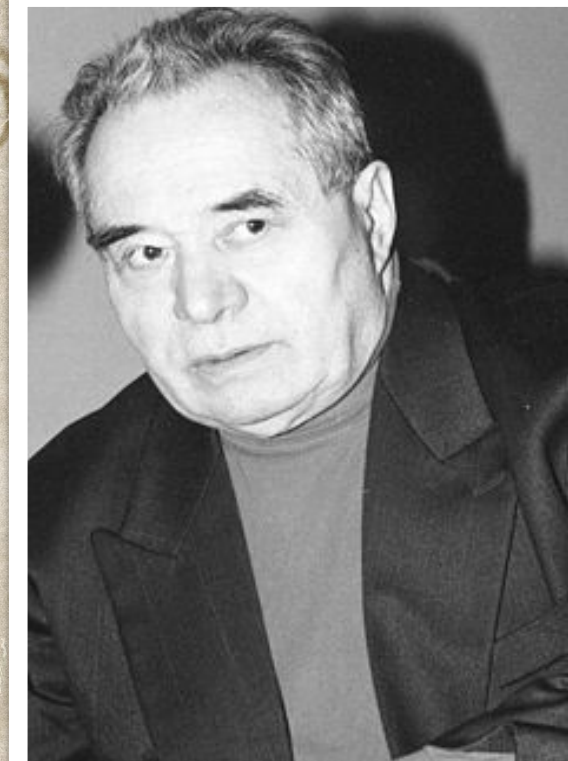
# Психогимнастика

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.**

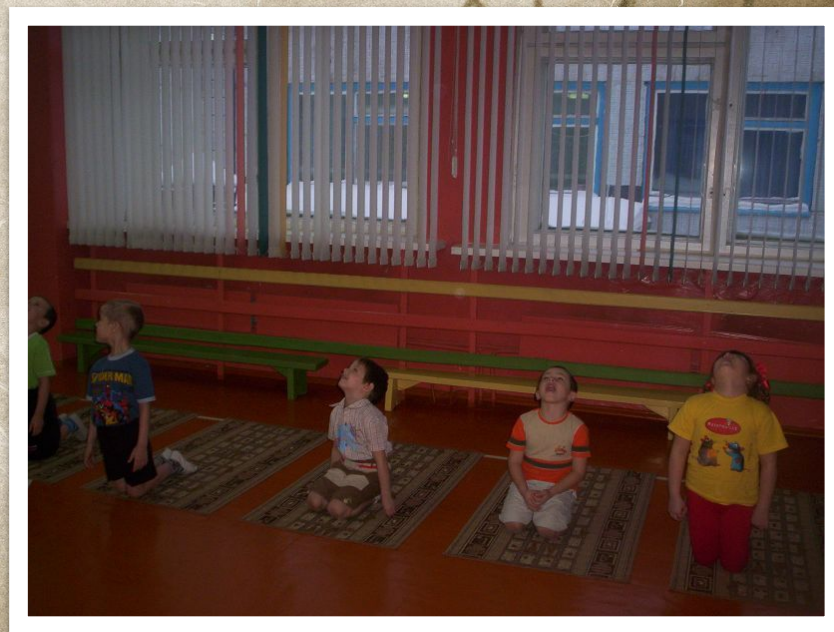
**Как правило, подготовительная часть начинается с упражнений, направленных на развитие внимания. К такого рода упражнениям относятся:**

- 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:**

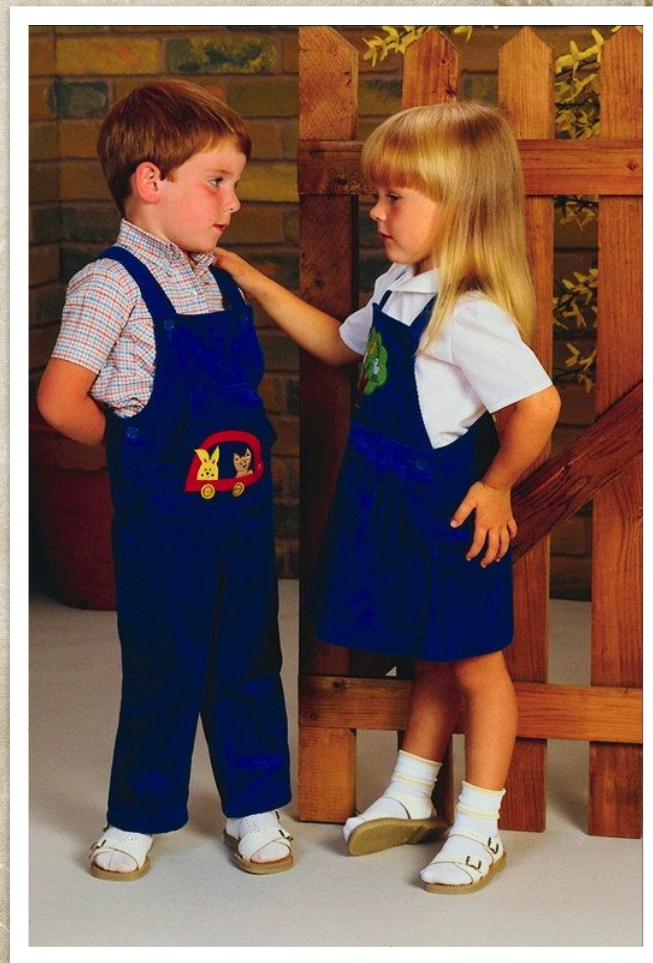
**1. Преодоление трудностей. Это темы, отражающие общечеловеческие проблемы и конфликты, которые могут быть представлены в символическом виде ("преодоление трудностей", "запретный плод", "перекресток", "болезнь", "здоровье", "счастье", "тревога" и т.д.).**



**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**