

М.И. ЧИСТЯКОВА

ПСИХОГИМНАСТИКА

Москва, изд. «Просвещение»
1995 г.

(ISBN 5-09-006683-3)

превод на български език – Иван Маринов

редактор на превода – Донка Маринова

Какво представлява тази книга? Какво следва да очакваме от нея, а какво няма да намерим в нея?

Първо – тя не е научна монография, не е справочник, нито учебник. Тя по-скоро е христоматия, сборник от материали, нужни на възпитателя в детската градина.

Второ – този сборник не е за всеки възпитател. От него се нуждаят онези възпитатели, които работят с деца, предразположени към преумора, изтощаване, изнервени движения, избухливост или затворени в себе си. Споменатите реакции са възможни при различните хора, в това число и у такива с неврози, нарушения в характера, леки задръжки в психическото развитие и други нервно-психични разстройства, граничещи между здравето и заболяването (оттам идва и понятието «гранични нарушения»).

Въпреки, че похватите, описани в тази книга (много от тях са известни отдавна, но са преработени творчески и са модифицирани от автора), са предназначени основно за практически здрави деца, те без изключения могат да се прилагат с цел въздействие върху деца явни психични и неврологични недостатъци.

Трето – отделни елементи от тази книга могат да се използват и при по-големи деца.

Четвърто – материалите от тази книга имат не само психоортопедичен характер, но и психопрофилактичен. Това важи особено за нашата съвременност, когато натоварването върху децата расте, а възможностите за почивка и за емоционално и двигателно разтоварване са ограничени.

«Психогимнастика» е посветена най-вече на психомоториката, по-точно на определени нейни раздели. Терминът «психомоторика» има два смисъла: за обозначаване на двигателните разстройства при психичните заболявания и за определяне индивидуалните особености в двигателната сфера на човека.

Психогимнастиката според М.И. Чистякова – това не е синоним на цялата психотерапия, това по-скоро е особена част от психотерапията, обединяваща някои нейни игрови варианти, сугестивни (основаващи се на внушенията), тренировъчни, разясняващи и др.

Четейки книгата на М.И. Чистякова, човек може да се убеди в недоказаните и схоластичните твърдения на някои специалисти, че занятията по психотерапия са прерогатив само на лекарите. С психотерапия трябва и могат да се занимават и педагози, и психолози, и лекари. Само че всеки във своята област: психолозите с едно, учителите с друго, медиците – с трето. Например хипнозата или наркосугестията са работа на лекарите и само на лекарите, а с игровата психотерапия могат и са длъжни да работят и възпитатели, и логопеди, и учителите на всички класове.

В книгата читателите няма да открият подробни психологически и психопатологически характеристики на децата, за които са предназначени препоръчаните от авторката похвати на психогимнастиката, това би отнело много място и би отклонило читателя от главното. За това, какви са децата от предучилищната възраст, читателите могат да научат от препоръчаната литература.

Ако възпитателите от детската градина започнат да срещат трудности при прилагането на един или друг похват, препоръчан от М.И. Чистякова, те могат да се посъветват с медицинските специалисти, най-вече с детските психоневролози.

Излишно е да напомняме, че похватите от психогимнастиката не отменят и не заменят традиционните методи за въздействие върху децата: всичко е добро, ако е комплексно и с мярка.

Тази книга е обърната с лице най-вече към практиката, тя не съдържа научни хипотези и мъгляви разсъждения, а учи как да се помогне на децата, особено на тези, при които се наблюдават психични отклонения.

Книгата се състои от две части.

В първата част накратко се описват изразителните движения и основните емоции, дават се препоръки по профилактиката и корекцията на нервно-психичните нарушения при децата.

Във втората, състояща се от три раздела, е представен практически материал, етюди и игри, групирани в зависимост от тяхното предполагаемо въздействие на едни или други страни от психиката на детето от предучилищна и начална училищна възраст.

Първият раздел включва етюди и игри, поставящи за цел развитието на вниманието, паметта, автоматизираната и изразната моторика.

Във втория раздел са описани игри и етюди за изразяване на различни емоционални състояния.

Третият раздел съдържа етюди и игри с изобразяване на отделните черти на характера. Материалът в този раздел може успешно да се използва за корекция на нежелателните личностни особености на едно или друго дете.

ПРЕДГОВОР

Веднъж получих колетна пратка-бандерол. Вътре имаше доста дебела книга, в ръкописен вид, с много рисунки, таблици и диаграми. В съпроводителното писмо ме уведомяваха, че авторът на ръкописа, възпитател в едно от детските заведения в Санкт Петербург, работи с деца повече от 30 години и значителна част от контингента ѝ са деца с едни или други нарушения на вниманието, паметта и т.н.

Заех се с прочита на ръкописа, и, колкото повече навлизах в съдържанието, толкова повече ме заинтригуваше: до този момент не бях попадал на нещо подобно в специализираната литература от наши автори. Отидох в издателство «Просвещение», на което директор тогава беше Д.Д. Зуев. Той прочете ръкописа и го хареса. Но как да бъде отпечатан? Налагаше се да се поработи върху написаното, да се допълни и редактира. Издателството ме помоли аз да се заема с това. И ето, читателю, «Психогимнастиката» е пред теб.

Какво представлява тази книга? Какво следва да очакваме от нея, а какво няма да намерим в нея?

Първо – тя не е научна монография, не е справочник, нито учебник. Тя, по-скоро е христоматия, сборник от материали, нужни на възпитателя в детската градина.

Второ – този сборник не е за всеки възпитател. От него се нуждаят онези възпитатели, които работят с деца, предразположени към преумора, изтощаване, изнервени движения, избухливост или затворени в себе си. Споменатите реакции са възможни при различните хора, в това число и у такива с неврози, нарушения в характера, леки задръжки в психическото развитие и други нервно-психични разстройства, граничещи между здравето и заболяването (от там идва и понятието «гранични нарушения»).

Въпреки, че похватите, описани в тази книга (много от тях са известни отдавна, но са преработени творчески и са модифицирани от автора), са предназначени основно за практически здрави деца, те без изключения могат да се прилагат с цел въздействие върху деца явни психични и неврологични недостатъци.

Трето – отделни елементи от тази книга могат да се използват и при по-големи деца.

Четвърто – материалите от тази книга имат не само психоортопедичен характер, но и психопрофилактичен. Това важи особено за нашата съвременност, когато натоварването върху децата расте, а възможностите за почивка и за емоционално и двигателно разтоварване са ограничени.

«Психогимнастика» е посветена най-вече на психомоториката, по-точно на определени нейни раздели. Терминът «психомоторика» има два смисъла: за обозначаване на двигателните разстройства при психичните заболявания и за определяне индивидуалните особености в двигателната сфера на човека. Пръв е изучил двигателните разстройства при децата с органични поражения на главния мозък (такива в наши дни са твърде много) изтъкнатият френски учен Ърнест Пиер Дюпре още в 1909-1910 г. – той е предложил термина «моторна дебилност». 10-15 години по-късно руският учен М.О. Гуревич (1878 – 1953) започва да използва термина «фронтална недостатъчност», с който обединява същия този кръг от нарушения, както при термина на Дюпре «моторна дебилност»: често срещаните недостатъци в развитието на речта при относително добро разбиране, отсъствие на двигателни задръжки и т.н.

По-късно М.О. Гуревич оформя четири основни типа индивидуални особености на двигателната сфера при здравите деца:

- 1) хора с плавни движения – ендоморфи (пикники – рус.);
- 2) с ъгловати движения – мезоморфи (атлетики – рус.);
- 3) с вяли движения – ектоморфи (астеники – рус.);
- 4) инфантилно-грацилен тип.

Н.И. Озерецкий (1893 – 1955) се опитва количествено да изрази степента на развитие на двигателната сфера: той предлага своя скала (наричана понякога скала на Гуревич-Озерецкий), която за своето време изиграва голяма роля при изучаване двигателната сфера на децата, а по-късно потъва в забравата, и едва в 1954 г. започва да се прилага от известния психиатър от ГДР (бивша социалистическа република – сега източните провинции на Германия – бел. ред.) Г. Хелниц, по-късно и от сътрудниците му.

В бившия СССР (съюз на Руската федерация с граничните с нея републики – тогава управлявани от социалистически правителства – бел. ред.) двигателната сфера при децата се изучаваше оскъдно и фрагментарно, липсваха обобщаващи публикации и едва през 1985 г. този пропуск в значителна степен беше попълнен с излизането на прекрасната книга на С.Н. Кахиани и др. «Експресивност на човешките емоции» (Тбилиси, Хеловнеба, тираж 10 хил.). Тази книга има единствен недостатък, че почти не разглежда детската възраст и е описателна, а не практическа.

Психогимнастиката според М.И. Чистякова – това не е синоним на цялата психотерапия, това по-скоро е особена част от психотерапията, обединяваща някои нейни игрови варианти, сугестивни (основаващи се на внушенията), тренировъчни, разясняващи и др.

Четейки книгата на М.И. Чистякова, човек може да се убеди в недоказаните и схоластичните твърдения на някои специалисти, че занятията по психотерапия са прерогатив само на лекарите. С психотерапия трябва и могат да се занимават и педагози, и психолози, и лекари. Само че всеки във своята област: психолозите с едно, учителите с друго, медиците – с трето. Например хипнозата или наркосугестията са работа на лекарите и само на лекарите, а с игровата психотерапия могат и са длъжни да работят и възпитатели, и логопеди, и учителите на всички класове.

В книгата читателите няма да открият подробни психологически и психопатологически характеристики на децата, за които са предназначени препоръчаните от авторката похвати на психогимнастиката, това би отнело много място и би отклонило читателя от главното. За това, какви са децата от предучилищната възраст, читателите могат да научат от препоръчаната литература.

Ако възпитателите от детската градина започнат да срещат трудности при прилагането на един или друг похват, препоръчан от М.И. Чистякова, те могат да се посъветват с медицинските специалисти, най-вече е детските психоневролози.

Излишно е да напомняме, че похватите от психогимнастиката не отменят и не заменят традиционните методи за въздействие върху децата: всичко е добро, ако е комплексно и с мярка.

Книги от този род в нашата страна не са издавани. През 1958 г. се появи «Логопедична ритмика», написана от изтъкнатия наш специалист по музикотерапия В.А. Гример. Днес този труд е библиографска рядкост. А публикациите по ритмична гимнастика на Емил Далкрос (1865 – 1950), излезнали още в началото на ХХ век, днес са напълно забравени. Но дори и нещо да се помнеше, то все едно има косвено отношение към книгата на М.И. Чистякова: при нея и подходът към проблема е друг, и формата е различна. Тази книга е обърната с лице най-вече към практиката, тя не съдържа научни хипотези и мъгляви разсъждения, а учи как да се помогне на децата, особено на тези, при които се наблюдават психични отклонения.

Книгата се състои от две части.

В първата част накратко се описват изразителните движения и основните емоции, дават се препоръки по профилактиката и корекцията на нервно-психичните нарушения при децата.

Във втората, състояща се от три раздела е представен практически материал, етюди и игри, групирани в зависимост от тяхното предполагаемо въздействие на едни или други страни от психиката на детето от предучилищна и начална училищна възраст.

Първият раздел включва етюди и игри, поставящи за цел развитието на вниманието, паметта, автоматизираната и изразната моторика.

Във втория раздел са описани игри и етюди за изразяване на различни емоционални състояния.

Третият раздел съдържа етюди и игри с изобразяване на отделните черти на характера. Материалът в този раздел може успешно да се използва за корекция на нежелателните личностни особености на едно или друго дете.

Редакторът се постара да запази стила на автора, неговите определения, дори и спорните съждения.

Предлаганата на читателя книга няма претенции да изчерпва проблема. Затова авторът и всеки, който е имал отношение към излизането на книгата, ще приемат всички забележки и съвети от читателите.

М.И. Буянов

Част 1 ОБЩИ ВЪПРОСИ НА ПСИХОГИМНАСТИКАТА

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ПСИХОГИМНАСТИКАТА

Психогимнастиката е курс от специални занятия (етюди, упражнения и игри), насочени към развитието и корекцията на различни страни от психиката на детето (както нейната познавателна, така и емоционално-личностна сфера).

Една от методиките със същото име беше създадена от Хана Юнова – от бившата Чехословакия през 1929 г.

Тъй като курсът на нашите занятия също е наречен психогимнастика, следва, разбира се, да сравним двете методики.

«Психогимнастика» от Х. Юнова е предназначена за подрастващите модификация на груповата психотерапевтична методика, известна още като «Психодрама» от Дж. Морено (1892 – 1972).

Като млад Дж. Морено е работил в детски градини и е измислял за възпитаниците си сценарии, които са се превръщали в основа за детската импровизация – всъщност това са били наченки на психодрамата.

Дж. Морено е организирал игровата психотерапия с децата така, че самите пациенти са се превръщали в изпълнители на един или други роли. Психотерапевтът е бил постановчик на психодрамата. Болните са били и актьори, и зрители. В този си вид методът може да се нарече аутопсихотерапевтичен.

В методиката на Х. Юнова всяко занятие включва ритмика, пантомима, колективни игри и танци. Занятията се състоят от три фази:

I фаза – снемане на напрежението, което се постига с помощта на различни варианти бягане, ходене, имащи социометрично значение (кой ще е партньорът и т.н.);

II фаза – пантомима (поведение в определена ситуация – когато през прозореца влиза крадец, който се бои да не се изцапа и т.н.);

III фаза – заключителна, затвърждаваща чувството за принадлежност към някоя група (използват се различни колективни танци и игри).

Нашата методика се различава от тази на Юнова, първо, че тя е ориентирана към деца от първа възрастова група. Второ – основният акцент при нея пада върху обучаване на елементите на техниката при изразителните движения (I фаза), върху използване на изразителни движения при възпитанието на емоциите и висшите чувства (II и III фаза на занятието) и върху придобиване на навици за саморазтоварване (IV фаза).

Психогимнастиката е твърде близка до програмата за рационално-емоционално възпитание в САЩ (Анн Верн, 1983). Основната цел на тази програма е да приучи децата да се справят с трудностите в живота. Детето трябва да осъзнае, че между мислите, чувствата и поведението има връзка и, че емоционалните проблеми са предизвикани не само от ситуациите, но и от неадекватното им възприемане. В хода на рационално-емоционалното възпитание, а също занимавайки се с психогимнастика, децата изучават различните емоции и начините, по които могат да ги управляват сами.

Така психогимнастиката се приближава до психолого-педагогическите и психотерапевтичните методики, обща задача на които е опазването на психичното здраве и предпазването от емоционални разстройства при децата.

На занятията по психогимнастика децата изучават азбуката на изразяване на емоциите – изразителните движения. По това психогимнастиката се сближава с голяма група методики в психотерапията, използващи езика на тялото за лечение на нарушенията при общуването между децата и подрастващите. (М. Демпфнер и др. 1981 г., А. Вилда-Кизер, 1987). Основна цел е преодоляването на бариерите при общуването, развитието на по-добро самопознаване и опознаване на другите, сваляне на психичното напрежение, създаване на възможности за личностно изразяване.

В последните 10 – 15 години са разработени много методики, насочени към подобряването и корекцията на приятелските взаимоотношения между децата и юношите – така нареченият тренинг на социалните навици.

В психогимнастиката се обръща също така внимание на общуването на децата със своите връстници, което е изключително важно за нормалното развитие и емоционалното здраве на децата. Съществуват десетки причини, предизвикващи нарушаване на общуването. Такова едно нарушаване на взаимоотношенията може да е следствие от недостатъчни двигателни задръжки, също така и от неумението да се общува словесно.

По време на занятията по психогимнастика се използва най-вече безсловесен материал, макар че словесното изразяване на чувствата при децата се поощрява от водещия. Да се изрази нещо с думи – това в една или друга степен означава да се разбере.

Към края на разработения от нас курс по психогимнастика, състоящ се от 20 занятия, децата трябва да овладеят примерно 8 понятия, свързани с преживяването на основните емоции и 10 – с представи, оценящи личностните качества на човека.

Така за децата, минали курса по психогимнастика, става по-лесно да общуват с връстниците си, по-безпроблемно да изразяват своите чувства и да разбират чувствата на другите. У децата се изработват положителните черти на характера (увереност, честност, смелост, доброта и т.н.), изживяват се невротичните прояви (страхове, опасения от различен род, неувереност).

ИЗРАЗИТЕЛНИ ДВИЖЕНИЯ

В резултат на еволюцията на човека към определени усещания и чувства са се утвърдили характерни моторни «изражения» (реакции). Моторният компонент е задължителен при всяка емоционална реакция, при каквото и да е емоционално състояние.

Особеностите на външната проява на емоционалните състояния могат да се определят по мимиката – изразително движение на мускулите на лицето, по пантомимиката – изразителното движение на цялото тяло, по вокалната мимика – изразителните свойства на речта.

В по-широк аспект към изразителните движения се отнасят и физиологичните реакции, съпровождащи емоциите – съдови, дихателни, секреторни.

Възприятието на външния израз на емоциите възбужда съответните емоционални преживявания и реакции при хората и играе важна роля при човешкото общуване. Владееенето на изразителните движения предполага и добро разбиране на всички оттенъци и нюанси в изражението на лицето, жеста и движението на тялото при другия човек.

МИМИКА

Мимиката ни говори без думи за едни или други чувства и настроения при човека. Ако той се усмихва, значи се радва; свитите вежди и вертикални бръчки по челото свидетелствуват за недоволство и гняв. Твърде много изразява и погледът на човека. Той може да бъде пряк и открит, с наведени очи, доверчив, ласкав, намръщен, въпросителен, изплашен, неизразителен, безразличен, блуждаещ. Общото изражение на лицето бива осмислено, тъжно, мрачно, отвратено, самодоволно, безразлично. Много определения могат да се дадат на смеха и плача. Мимиката бива вяла, жива, бедна, богата, слабоизразителна, напрегната, спокойна. Понякога наблюдаваме и амимия (пълно отсъствие на мимика).

От самото раждане на човека всички мускули на лицето, необходими за изразяване на емоции са достатъчно формирани, макар че те в известна степен се отличават от мускулите на възрастния по възможностите при функциониране (Х. Остер, П. Екман, 1968).

Такива специфични емоционални преживявания, като мъка, страх, интерес, печал, удивление могат да се наблюдават още при бебетата (Дж. Лоиджман, Л. Стетнер, 1982). Изразът на лицето играе голяма роля при общуването. К. Изард (1980) отбелязва, че емоциите, отразени върху лицето, «се чуват по-добре от речта», поради което за да се формира взаимна привързаност между майката и детето, за да се развива то пълноценно, майката трябва да разбира какво и «съобщава» детето, а детето трябва да «види» и почувства емоционалната реакция на майката.

Умствено изостаналите деца (както и умствено изостаналите възрастни) разпознават чувствата, отразени на лицето на друг човек, очевидно по-зле, отколкото хората с нормален интелект. Доколко ще е забележима разликата, зависи от степента на тяхната изостаналост. Доста често бедност на мимиката, слабост и недиференцираност на емоциите се наблюдават и у деца с изоставане в развитието.

Нека проведем малко проучване. Група деца на една и съща възраст, например 5-годишна, трябва да изпълни следните движения: да вдигне вежди нагоре, да ги смръщи, да стисне очи силно, да отвори широко очите, да надуе бузите, да свие бузи навътре към устната кухина. Ще видим, че повечето деца ще изпълнят всичко точно, макар че сред тях ще се намерят и такива, на които трябва да се покаже какво трябва да направят. Възможно е някои деца да не успеят да повдигнат веждите, или да ги свият... А какво е това? Вие сте помолили детето широко да отвори очи, а то е отворило и устата, и главата е отметнало назад. Някои деца, изпълнявайки тази задача, допълнително разтварят ръцете и краката. Това са синкинезии –

съпътстващи движения. Причината е недостатъчна диференцираност на движенията. Според метрическата скала на лицевата психомоторика на Л.А. Квинт (1931), детето може произволно да повдига веждите си след четвъртата година, да мръщи веждите – към седемте години (детето може произволно да мръщи веждите при гняв още на 7 месеца). Изоставането в развитието на лицевата моторика се среща и при нормално развиващите се деца, но по-често това се наблюдава при децата със забавено развитие. Затова още от бебешка възраст отсъствието на мимика върху лицето на детето трябва да привлече вниманието на родителите.

ЖЕСТОВЕ

Жестовите се делят на условни, насочващи, подчертаващи, ритмични, подсказващи и емоционални. Жестикулацията може да бъде жива, вяла, бедна, богата, слабоизразителна, естествена, спокойна, поривиста, страхлива, енергична, а може и да липсва.

Ако проведем елементарно изследване на група деца – 4-6 годишни, ще забележим, че дори малките деца владеят жестикулацията и умеят да я използват. Когато им предложим думите «висок», «малък», «там», «аз» и т.н. и поискаме да ги демонстрират с жест, те с лекота се справиха. Изключение правеха само онези деца, които изостават в развитието си. На тях дори на 6 години им е трудно да покажат, например, размера на малък комар (мравка, кристалче захар и др). Децата, боледуващи от шизофрения, в сравнение със здравите, с по-малка точност разпознават емоционално-изразителни движения на ръцете (Ю.Ф. Поляков, А.Е. Жирнова, 1988).

ПАНТОМИМИКА

П.П. Лачинов пише, че изразителните движения понякога се получават от жестовите, по-често от мимиката и винаги от позите. Всички отрицателни емоции «наеждат» човешката фигура, а положителните я «разгръщат». «Разцъфтя като цвете» – казват за щастливия човек.

Осанката и позата имат голямо значение при създаването облика на човека. Осанката се формира от главата и туловището. Главата може да бъде вдигната нагоре, наклонена встрани, вмъкната в раменете, или отпусната назад.

Позата при човека бива еднообразна, разнообразна, стереотипна, естествена, изкуствена, грациозна, скована; промяната на позата може да е постепенна, бърза, забавена, поривиста, плавна. Общият вид изглежда напрегнат или отпуснат, стегнат или скован, естествен или величествен, принизен или смачкан, разговорчив или разпилян, изправен или приведен, строен или прегърбен и без резки особености.

Могат ли 5-6 годишните деца съзнателно да заемат определена поза? За да разберем ще предложим на детето в отсъствие на други деца, да покаже, как би изглеждало, ако му беше студено, или е имало болки в корема. При нормално развитите деца по-голямата част свиват раменете напред, превиват се, а по-малката – запазват тялото си изправено, т.е. не могат да се справят със задачата. При системни упражнения, може да се подобри пантомимиката.

Нарушенията при изразителната моторика заслужават по-специално внимание, защото неумението правилно да изразиш своите чувства, сковаността, неловкостта, неадекватната мимико-жестова реч затрудняват децата при общуването им с връстниците и по-възрастните. В този случай особено страдат деца с неврози, органични заболявания на главния мозък и други нервно-психични заболявания. Децата с бедна експресия, може би, сами не улавят напълно това, което им съобщава безсловесният образ на другите, неправилно оценят отношението им към тях самите. Коего на свой ред може да стане

причина за появяването и задълбочаването на астенични черти на характера им и появяването на вторични невротични натрупвания.

ОБУЧЕНИЕ В ИЗРАЗИТЕЛНИ ДВИЖЕНИЯ

За трениране на лицевата мускулатура при децата с хипомимия се използват етюди от втори раздел на II част от «Психогимнастика». В края на всеки един от тях се дават описания на изразителните движения на лицето и тялото. Вниманието на децата, изоставащи в развитието си, се насочва към някой от компонентите на изразителността: «Той така се учуди, че веждите му се качиха чак на челото». В етюдите от типа «Учудване» и «Сърдитият старец» трябва да се тренират мускулите, отговарящи само за движенията на веждите-челото, в етюдите «Разгневена хиена» и «Соленият чай» – само мускулите на носа (намръщването) и устните. Можем да упражняваме мимиката и по време на психомускулната тренировка. Постепенно обемът на вниманието на детето трябва да се разшири. Подобни етюди се препоръчват на изоставащите в емоционалното си развитие деца, които слабо различават израженията на лицето на друг човек. Такива тренировки им помагат да осмислят връзката на определени движения в мускулатурата на лицето с конкретни преживявания. Едновременно с това детето се учи да назовава своите чувства. За него стават разбираеми думите интерес, удивление, радост, тъга и др.

Помощта за децата със слабоизразителна мимика се състои в проиграване етюдите с последователно изучаване на позите, походката и други изразителни движения. След това може да се организира мини-конкурс от типа «Кой най-добре ще покаже позата?», «Кой най-добре ще се класира» и др. Може да се изиграе и играта «Кой е това?» Две деца седят или стоят на разстояние няколко крачки едно от друго. Трето дете трябва да определи, кое от двете се се страхува, кое тъжи, на чие лице има гримаса на отвращение, а на чие е изписано удоволствие. Израженията могат да бъдат наричани и с контрастни по своето емоционално състояние герои от току-що проиграни етюди. Такива игри доставят на децата много радост, макар и всъщност да представляват интензивен тренинг.

За опознаване на емоциите и уменията да се назовават се разиграват специално написани етюди («Малкият скулптор», «Скулптурна група», «В магазина за огледала»), също така и игра за съпоставяне на различни емоции, представени във II част на «Психогимнастика».

КЛАСИФИКАЦИЯ НА ОСНОВНИТЕ ЕМОЦИИ

Към основните или фундаменталните емоции К. Изард, считайки ги за вродени, отнася следните:

ИНТЕРЕСЪТ

Интересът е избирателно отношение на личността към даден обект, в зависимост от неговото жизнено значение и емоционална привлекателност. В началото интересът на детето има неопределен характер, той е непроизволен, стихийен. След това, когато се задълбочи и утвърди, може да се превърне в потребност.

С годините интересите на детето стават все по-устойчиви. В зависимост от обекта, те могат да прераснат в привързаност и, колкото е по-силен интересът, толкова по-дълго време се запазва привързаността. Затова е трудно да се оцени огромното значение на интереса както за развитието на личността, така и за междуличностните отношения. Интересите на хората се характеризират с постоянство и сила. Силният и устойчив интерес подбужда детето и по-възрастните към активност при преодоляване на препятствията, свързани с обучението или работата, едновременно с това правят дейността приятна.

За съжаление, препоръки за това, как целенасочено да се формират интересите, как да се използват за развитието на интелекта и емоционалната сфера все още са недостатъчно разработени в съвременната психология.

За да характеризираме интереса по време на занятията по психогимнастика, ние използвахме старината игра на живи картини. Децата се вглеждаха в далечината, слушаха, наблюдаваха, следяха. Неподвижните пози на живите картини се допълваха с подвижни игри с въображаеми предмети. Особено полезни за децата са етюди, имитиращи способността за съсредоточаване, особено при онези, при които има нарушения в концентрацията на вниманието и дефекти при разбирането на емоционалните изражения (деца със задръжки, с ранен детски аутизъм, изоставащи в развитието си).

РАДОСТ

Изражението на радост се разпознава веднага. При радостта лицето разцъфтява от усмивката: ъгълчетата на устните се опват нагоре, около очите се образуват бръчки. Радостта се познава и има свой израз още от ранното детство, а това помага на детето много рано да установи междуличностни контакти. Радостта не само прави по-трайни социалните връзки, но усилва и възприемането, увеличава мотивацията, подсилва увереността и мъжеството, тя може да успокои, да отвлече вниманието.

Не може да се предизвика радост чрез волево усилие, но, поставяйки детето в определени ситуации, лесно може да го заредиш с чувството на радост.

На занятията по психогимнастика децата максимално използваха изразителни движения, което предизвикваше у тях усещането за щастие, стимулираше се въображението. Усещането за радост в повечето случаи се появява ката следствие от събития, от преодоляване на нещо, като резултат от стечения на обстоятелства и затова по тази причина в психогимнастиката етюдите и игрите за изразяване на радост са построени на принципа на антитезата: страдание – удоволствие, борба – радост от победата.

Задържането на проявите на радост като се усвояват механизмите на подтискане не е безразлична на организма, затова по време на психогимнастиката на децата често се

предлагаше да влизат в ролята на клоуни, чиито образи оправдаваха и прекалено гръмкия смях на децата, и тяхната прекалена двигателна възбуда.

УДИВЛЕНИЕ

Удивлението е кратковременна и не съвсем определена емоция. На занятията по психогимнастика едно шестгодишно момиче каза: «Хората се удивляват, когато стане чудо.» Действително, външна причина за удивлението трябва да бъде нещо внезапно, неочаквано. Ситуациите, които са причина за удивление, след това предизвикват негативна или положителна окраска на чувствата. Обикновено емоциите се подреждат в следната верижка: удивление – радост – интерес; удивление – срам – страх. Още в петмесечна възраст детето достига умствено развитие достатъчно, за да е способно да се удивлява.

Емоцията на удивлението настъпва бързо, но и бързо отминава. К. Изард пише, че «удивлението изпълнява функциите за извеждане на нервната система от онова състояние, в което се намира в даден момент и приспособяването и към новите условия.»

Понеже мимиката на удивлението е много ярка и лесно се възпроизвежда (широко отворени очи и уста), то етюдите за изразяване на тази емоция са уместни в първите занятия по психогимнастика с деца, изоставащи в психическото развитие, трудно разпознаващи емоциогенните ситуации и мимическите прояви на емоциите.

ДИСТРЕС

Печал – страдание – мъка – такива са проявите на дистреса, най-често срещаната емоция. (Г. Селие. 1950). Отрицателните емоционални реакции се появяват през първите дни и седмици от живота на новороденото. Детето известява за тях на обкръжаващите го с вик, гримаса на недоволство, с некоординирани движения на телцето. Нежната грижа в отговор на плача на бебето спомага за намаляването му, слабото внимание може да доведе до «емоционална нечувствителност», към намаляване на способността за удоволствие, отдалечаване от социалното обкръжение и повишаване проявите на унилоост. Типични признаци за унилоост при детето са моторната задръжка, подтиснатост, нежелание да играе, безпокойство в отговор на минималния стрес, нещастно изражение на лицето. Негативните емоции спъват емоционалното развитие на детето, затрудняват по-нататъшната му социална адаптация. Нещастният вид на детето обикновено предизвиква у възрастните, дори и да са непознати, изблик от съчувствие, застава ги да търсят начин за извеждане на детето от състоянието на дистрес. Интересно е и това, че детето твърде рано може да започне да съчувства на възрастните, които се грижат за него.

Произволно детето може да имитира тъжно настроение от четиригодишна възраст. Етюдите, изразяващи страдание и печал са подходящи за използване с психотерапевтически цели. За да повишим настроението на детето на занятията по психогимнастика, използвахме похвати, предложени от В.М. Бехтерев (1916). Отначало предложихме на детето да послуша музика и да изобрази емоция, близка до душевното му състояние, след това на същото занятие или на следващите преминахме към слушане на музика и изпълнение на мажорно украсени роли. Хиперактивните деца се обучаваха, обратно, чрез проиграване на етюди с тъжно съдържание. Целта беше да се приучат да разбират и съчувстват на другите натъжени деца.

ОТВРАЩЕНИЕ

Отвращението при детето отначало идва с приемането на ястие с лоша миризма и неприятен вкус, което предизвиква гадене. Бебето прави с езика лодчица, плюе и отвърща глава. Отвращението често предизвиква гневна реакция и я оправдава.

Още от петгодишно детето може да прояви отвращение и към себе си. Разбирането, че към теб изпитват отвращение е мъчително за човека и води до дистрес или агресия. Ако в групата има дете, което не може да контролира освобождаването на изпращанията, то грижещият се за него възрастен трябва да съдържа мимиката на погнуса, още по-важно е да не бъде агресивен дори в думите си. Отвращението от себе си понижава чувството за достойнство и собствена ценност, води към депресия. Отвращението от себе си може да доведе до опит за самоубийство.

Много точно е изобразил емоцията на отвращение в някои свои приказки Х.Х. Андерсен. Сюжетите им помагат на децата не само да покажат на лицето си емоцията на отвращение, но и да се поставят на мястото на тези, от които се гнусят. Децата от 4-5 годишна възраст могат частично да имитират емоцията на отвращение.

Някои етюди във II част на «Психогимнастика» са насочени към омекотяване на емоциите на отвращение, предизвикани от страха да не се изцапаш или заразиш с някоя болест.

ГНЯВ

Н. Вагнер пише за яростта като висша степен на гнева, който при човека се изразява със свъсени вежди, издути устни, издадена напред долна устна, стиснати юмруци и силна жестикулация. При по-силен взрив на гняв тези симптоми се променят, очите изскачат от орбитите и блестят. Лицето почервява. Разширените ноздри треперят, дишането е затруднено. Гласът става хриплив. Устата значително променя формата си. Тя се изтегля на една страна, при което един от зъбите се оголва. Появява се слюнка. Косите настръхват.

Дори през втората година от живота си децата могат да различават усмивката от мимиката на заплахата. В предучилищна възраст децата често бъркат понятията «силен» и «разгневен».

Нито децата, нито възрастните могат да възпроизведат адекватно гнева поради факта, че в него преобладава вегетативният компонент. Заедно с това резултатите от клиничните и експерименталните изследвания предупреждават, че неспособността продуктивно да се възпроизведе справедлив гняв води до нарушаване яснотата на мисълта, до «блокиране» на отношенията с други хора, до психосоматични заболявания. (К.Г. Изард, 1980).

ПРЕЗРЕНИЕ

Презрението към друг човек може да се изрази чрез мимика. Презирацията отмята глава назад, свива веждите, леко отпуска клепачите, на устата се изписва иронична усмивка. С жест презирацията сякаш отблъсква от себе си презирания («Нещо подобно на съжаление, че той е много по-лош от мен», «Не мога да стоя до такова нищожество, неприятно ми е»). Презрението може да се изрази и на глас (с насмешлива интонация в гласа, със сарказъм). То представлява централната емоция, свързана със всички предразсъдъци, включително расови, подбуждащи човека към агресия и оправдаването и за себе си.

При децата, които изпитват чувство за превъзходство над другите, емоцията на презрението може да се прояви като пренебрежение към слабите, спокойните деца. Пренебрежението към другите у детето се изразява с мимика (цупене на веждите, свиване на

носа, отпускане на ъгълчетата на устата) и с действия (отблъскване, стремеж да се обиди отблъснатия със закачка, да бъде изтикан от територията, която той смята за своя).

Често задача на психогимнастиката е изменението на микросоциалния статус на отхвърлените деца. За тази цел се използват инсценировки от приказките на Х. Андерсен.

СТРАХ

Страхът е емоция, която може да възникне при новороденото.

На петмесечна възраст у децата често възниква страх срещата с непознати хора, при появата на необичайни предмети, при необичайна ситуация. След 2-3 година децата обикновено се боят от животните. След третата година много деца се страхуват от тъмнината. Ц.П. Короленко и Г.Ф. Фролова (1975) отбелязват, че възникването на страха от тъмнината съвпада с периода, когато у детето се развива сферата на въображението. При доста възрастни, между впрочем, също се наблюдава засилване на въображението, когато се намират на тъмно.

Децата не могат да отделят измислицата от реалността и понякога започват да се плашат от героите в приказките – Змея, Баба Яга и др.

След 6-7та година децата се страхуват от пожар, от животните, от нещастие с близките, от катастрофи.

След 8-та година се появява и страхът да умрат или това да се случи с близки хора. Тези детски страхове обикновено са характерни за тази възраст, но те могат да предизвикат агресивни прояви, нервиране, разстройство на съня, на речта, на общуването, могат да се наблюдават дори и патологични прояви.

Нито децата, нито възрастните не умеят адекватно да имитират изражения на страх.

Възможно е твърде рано децата несъзнателно да се «заразяват» от страха на други деца. Едва след 5та година, обаче, детето осъзнава, че другото дете се страхува.

В някои изследвания (М.Ч. Расщевска, 1986 и др.) се посочва, че при децата със забавено развитие и децата-олигофрени се забелязва недостиг на положителни преживявания за сметка на силно развити емоции на страха и гнева, което влияе неблагоприятно на тяхното поведение, спъва по-нататъшното развитие на емоционално-волевата сфера. Затова етюди и игри с бурно изразяване на чувство на страх имат психотерапевтично значение за такива групи деца, както и за децата-невротици, чиито болезнени отклонения се дължат на страха. Възпитаването на устойчивост към страха много успешно се осъществява не само чрез проиграване на подходящи етюди и игри, а и чрез рисуване на страховете.

СРАМ

Срамът (срамежливостта) е най-мъчителната социална емоция, надстроена над вродения страх. Срамуващият се бои да не осъдят поведението му, съжалява за извършената постъпка, осъжда поведението си, изпитва неудовлетвореност от себе си.

Срамът се формира при децата между 3 и 5 година и се изживява от тях като страх от осъждане. Срам го е не само заради себе си, но и заради другите. В началната училищна възраст детето може да се срамува заради своите близки хора, ако тяхното поведение е недостойно. Още след петата година детето може да разбира, че другият се срамува. Свенливостта и притеснението имат тясна връзка със срамежливостта. Някои учени считат, че това са различни прояви на една и съща емоция. Наистина, стеснителните хора са изключително чувствителни към социалната оценка. Вътрешните им преживявания се фокусират върху неприятни за тях ситуации, върху оценката на другите за тях, усещат се

непълноценни и неадекватни. Дори само при споменаването на унижителна постъпка, при тях се наблюдават физиологични реакции: сърцебиене, изчервяване на кожата, понякога и стомашни спазми. Характерно за притеснителните хора е реакцията на избягването, неспособността да установят контакт с други само при мисълта, че могат да се засрамят. Заедно с това емоцията на срамежливостта води до развитие на самосъзнанието и самоконтрола. Преодоляването на емоцията на срамежливостта спомага да се постъпва така, че да се запази чувството за самоуважение.

На занятията по психогимнастика децата в минути на душевно откровение понякога си признаваха, че дълго помнят изживяно чувство на срам.

ЧУВСТВО ЗА ВИНА

К. Изард смята, че между срама и вината има доста различия. Човек може да се срамува дори и от дребни грешки, а чувството за вина възниква при нарушаване на моралните и етичните норми. Вината задължително включва осъждане на своята постъпка и на самия себе си. За тази емоция са характерни още реакциите на разкаяние и понижаване на самооценката. Чувството за вина е продължително и постоянно, срамът е не за дълго и то се проявява само в присъствието на друг човек. Външно човекът, преживяващ вина, не е толкова изразителен, колкото човекът, обхванат от чувство на срам. Изпитвайки вина, човек скланя главата, гледайки встрани, понякога хвърля поглед към обвиняващия, изчервява се. Често, за да прикрие своята вина, човек външно сподавя проявата на това преживяване. Вината е дълбоко социална емоция. Нейното преживяване е невъзможно без приемането на моралните ценности на обществото. Усвояването на моралните норми от децата започва рано, още преди четвъртата година и особено интензивно се формира чувството за вина на 4-5 годишна възраст. Децата на 4-5 години могат частично да имитират съзнателно чувствата на вина и срам.

Етюдите за изразяване чувството за вина могат да се използват, за да се преодолее невротичното напрежение, в чиято сърцевина лежи това преживяване, често неосъзнавано от детето. Чрез игровата ситуация се извършва отъждествяване, след това преживяване и «отживяване» (термини на Дж. Морено) на чувството за вина, което оказва лечебно влияние на децата-невротици. При децата със забавено психическо развитие и при дебилните деца, етюдите помагат да се развива изразната моторика, да се опознаят приетите в обществото правила и адекватно да се реагира на тях.

ВЛИЯНИЕТО НА ЕМОЦИИТЕ ВЪРХУ ПСИХИЧНИТЕ ПРОЦЕСИ

Психическите процеси се делят на познавателни, емоционални и волеви. Това разделяне е условно тъй като психиката е цялостна и всички явления в нея са взаимосвързани и взаимно обусловени. Емоциите въздействат върху всички компоненти на познанието: върху усещането, възприятието, въображението, паметта и мисленето.

Емоционалният тон присъства в усещанията, които са приятни или неприятни. Влиянието на емоциите се отразява върху възприятията: за радостния човек всичко наоколо е приятно, сърдитият забелязва в предмета на своя гняв само това, което усилва раздразнението му.

Хубавото настроение подобрява запомнянето. Благодарение на емоционалната памет трайно се помнят преживени вече събития. Хората, които притежават развита емоционална памет, могат да ей представят като живи своите чувства, изпитани някога.

Емоциите са свързани и със забравянето. Човек забравя бързо онова, което е емоционално неутрално и не представлява нещо важно за него. Психологическа особеност на емоционалната памет е така нареченото изтласкване: човек забравя онова, което за него е непоносимо да си спомня. Има и друга страна на този въпрос: изтласканите на заден план представи и преживявания понякога се проявяват в сънищата и случайните грешки в речта (лапсуси) (Фройд).

Съществуват определени закономерности на връзката на емоционалните състояние с качеството на мисленето: щастието помага при изпълнението на дадена познавателна задача, докато нещастията спъва това изпълнение. Положителните емоции увеличават мотивацията, а отрицателните я намаляват. «Когато съм ядосан, не ми се рисува», – може да се чуе от някое дете.

Волевите процеси са тясно свързани с емоциите. Настроението се отразява върху всички етапи на волевия акт: върху осъзнаването на мотива, върху приемането на решение за това, което е необходимо, за да постигнеш целта, върху завършващото (или възможността да се завърши) изпълнение на взетото решение. Излиза, че емоционалната привлекателност на целта увеличава силите на човека, улеснява изпълнението на решението. И обратното – приетите в състояние на емоционално напрежение и при гневно раздразнение решения, не се изпълняват, тъй като мотивът, породил приетото решение, може да не съответства на убеждението на човека, на неговите възгледи за живота, на неговия морал. Способността към волево усилие е намалена при хора, намиращи се в подтиснато състояние. Равнодушният, с бледи емоции човек, също не може да бъде волеви.

Не само емоциите въздействат на волевите процеси, но и самият процес по постигане на целта може да предизвика цяла гама от чувства, в това число и отрицателни (например, досада, обида, разочарование и др.). За психическото здраве е необходим баланс на емоциите, затова в процеса на възпитание на емоциите у децата е важно не просто да ги научим да стимулират волевите си действия с помощта на положителни емоции, но и да не се боят от отрицателните емоции, които неизбежно възникват в ежедневието. Трудно е да си представим каквато и да е дейност без неуспехи, грешки и сривове (В.В. Нагаев, Т.В. Бендас, 1982).

Липсата на баланс на чувствата предизвиква емоционални разстройства, а те пък водят към отклонение в развитието личността на детето, към нарушаване на неговите социални контакти.

На занятията по психогимнастика за корекция и профилактика на емоционалните разстройства се използват етюди и от II част на «Психогимнастика». Към патологията на

емоциите се отнасят: депресията, синдромът на тревожност, еуфорията и дисфорията. Депресията и еуфорията в предучилищна възраст в класическия им вид са атипични, слаби, рудиментарни.

Дете с подтиснато настроение може да се охарактеризира като нещастно, подтиснато, мрачно, печално, депресивно, огорчено, песимистично.

Дете, което изпитва страх и тревога, може да се определи като плахо, тихо, притеснително, неспокойно, покорно, неуверено, съмняващо се, сковано, затворено в себе си, самотно, нервно, напрегнато, изплашено.

Дете в състояние на дисфория може да се определи като мрачно, зло, раздразнително, враждебно настроено, изпитващо досада, обидено, недоволно, презиращо, негодуващо, изпитващо отвращение, сърдито, рязко, неотстъпчиво.

Дете, намиращо се в еуфория, се характеризира като смешно, игриво, разговорчиво, импулсивно, стремящо се към доминиране, самохвалко, оживено, радостно, ликуващо, възторжено, въодушевено, увлечено, хазартен тип, окрилено, нетърпеливо, радостно, преживяващо чувство на успех, превъзходство, гордост. Дете, намиращо се в състояние на еуфория, не може да се съсредоточи, често нарушава поведението.

При децата може да се наблюдава и емоционална неадекватност. Емоционална неадекватност е характерна и за деца, страдащи от шизофрения.

Честото редуване на положителни и отрицателни емоции (лабилност), е характерно за деца-невротици, предразположени към истерични реакции, а намаляването на емоционалната реакция (емоционално затъпяване) често се среща при страдащи от шизофрения деца.

КОРЕКЦИЯ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА СФЕРА

ВЪЗПРОИЗВЕЖДАНЕ НА ЧУВСТВОТА

Имитацията от децата на различни емоционални състояния има психопрофилактичен характер.

Първо – активните мимически и пантомимически прояви на чувствата помагат да се предотврати прерастването на някои емоции в патология.

Второ – благодарение на работата на лицевите мускули и на тялото се осигурява активно разреждане на емоциите. Това е особено важно, защото заради своите възрастови особености децата често не осъзнават своите «психически трънчета».

Трето – когато децата произволно възпроизвеждат изразителни движения, в тях се събуждат съответните емоции и е възможно да възникнат ярки спомени за по-ранни преживявания, на които да се реагира, макар и със закъснение. Това има значение при намирането на първопричината за нервното напрежение някои деца. Показателни са спомените на 6-7 годишни деца, свързани с чувството на вина и срам.

Така след участие в етюди на тази тема шестгодишният *Дима П.* изведнъж си спомни за това, че преди година е излъгал майка си: «Аз изядох половината чиния супа, а и казах, че съм изял цялата. Мама ми беше обещала, че ще ми купи маска на прасенце. Отидохме да купим маската, но аз се засрамах и си признах, че съм изял само половинката супа. Въпреки това тя влезе в магазина, но не знам защо не купи маската.»

Момчето преживяло това, запомнило го и го разказа с видимо чувство на срам. Дима вече явно различава основните емоции. Той има вече формирани определени морални представи, които спазва без принуда от възрастните. Ако той все пак ги нарушава, то намира сили в себе си да ги осъди. Объркването, което беше заседнало в паметта му, беше преодоляно с това, че му беше предложена ролята на прасенце по време на костюмираното тържество, и тогава майка му купи тази маска. Това за момчето беше символ, че майка му е простила лъжата.

Понякога децата се стремят да разработят емоциите за срам и вина в своето творчество.

Саша Н., седемгодишен, написа следното: «Чашата се счупи... Момчето каза, че не той я е счупил, а по-малкият му брат. Тогава той не изпитал вина. След това избухнал пожар. Братчето се оказало в огъня. Момчето спасило брат си и тогава се засрамило, че е натопило братчето си и то можело да загине в пожара. Момчето помолило майка си да му прости за това.» Поразителното е това, че Саша преразказва художествено и драматизира банална история за счупена чаша, често срещана се в произведенията на детските писатели.

Не бузите на момчето почервенели от срам, а избухнал пожар, не упреци на майката чакат по-малкия брат, а страшна смърт.

Максим К., изобразявайки виновното момче, назовава своята рисунка не «Момчето е виновно», а «Заплашва го бой с колан». Максим допълва рисунките си със следните пояснения: «Това е Джобник. Наричат го така, защото на костюма му има много джобове. Джобник реши да свали електронния часовник от стената, но го изгърва на пода. От часовника се изсипаха колелца и пружинки. Джобник почувства, че е виновен и, че го заплашва бой с колан.»

В процеса на занятията по психогимнастика е необходимо да се обърне внимание на децата с понижено настроение, както и на реакцията на връстниците и външния вид на тези деца.

В една от групите по психогимнастика преобладаваха момичетата. Сред тях беше и седемгодишната *Люба Р.*, страдаща от редки нощни епилептични припадъци. Люба винаги беше натъжена, разтоваряше тихо, срамежливо навела глава. Пониженото настроение на момичето е обяснимо: в къщи майка и не я обича (тя е психично болна), има чести скандали, а в групата другите момичета не я приемат в своята компания. Люба е алтруистка: ако и дадат бонбон, тя се стреми да го раздели на всички други. Люба дели с тях бонбона, те го вземат и пак проявяват към нея враждебност. Веднъж, слушайки тъжната песен на Водното конче, което водеше децата в мимично упражнение, момичетата се трогнаха. Този момент веднага беше използван. На всички бе предложено подред да заемат мястото на Водното конче, докато въпреки молбите му, никой от горските жители не го пускаше в своя дом. Децата изпълняваха ролите на животните така, както бяха помолени. Само Люба не изпълни инструкциите и пусна в дома си всички деца – водни кончета. Когато Люба прие ролята на Водно конче, стереотипът у другите беше разрушен. За тях Люба се превърна във Водно конче-страдалец. На играещите беше предложено да постъпят с Люба-Водно конче както те решат. Всички деца я пуснаха в своите къщички. Така емоцията на съжаление победи емоцията на презрението. За да се закрепят този ефект, на всички беше предложено още веднъж да си представят ситуацията с Водното конче, беше одобрено поведението на момичетата по отношение на Люба. На следващите занятия те вече не страняха от Люба.

ОСВОБОЖДАВАНЕ ОТ СТРАХ

При изобразяването на емоциите страх и гняв, въпреки изразителното им външно възпроизвеждане и известно възбуждане, децата непрекъснато осъзнават, че ги преживяват на игра. Този нюанс беше използван и по-нататък с цел обезценяването на някои страхове при децата.

Когато се разиграваха етюдите по имитация на чувство за страх, децата обикновено искаха да ги повторят отново и отново. Създаваше се впечатлението, че преживявайки въображаемите опасности и преувеличения страх, те се зареждаха не с емоции на страх, а по-скоро на радост (по същия начин на възрастните им доставят удоволствие атракциони, от които спира сърцето). Още щом завършваше етюда, по лицата им се изписваше радостно настроение, имаха блясък в очите, усмивки, смях – понеже откриваха себе си в някои образи. Такива минути на приповдигнато настроение винаги се използваха за беседа на тема «Кой от кого или от какво се страхува наистина?» Децата откровено споделяха своя опит как са преживели дадена ситуация на страх. Използвахме цяла редица от отрицателни персонажи от руски народни приказки и анимационни филми. Ставаше ясна причината за агресията и жестокото поведение при някои деца.

Шестгодишният *Митя В.*, улучвайки момента, се скриваше зад вратата на мивката. Влезеше ли някое дете, той със съскане изскачаше и събаряше на пода влезлия. Тази игра беше много опасна и ставаше досадна. Оказа се, че така детето компенсирало страха си от Змея Горянин.

И друг път на занятията по психогимнастика имаше деца, които се бояха от този Змей. Скоро доста деца преодоляха този страх, но за Митя той продължи по-дълго. На първото и второто занятия на Митя беше предложено да избере роля в етюда «Битка». Същият етюд се повтори многократно. Митя изигра в него различни роли и няколко пъти наблюдаваше как се «сражаваха» другите деца. В две от следващите игри, в които етюда «Битка» беше само отделен епизод, момчето отново можеше да си избира различни роли. Отначало Митя избираше главните роли, а като им се насити, премина към второстепенните: беше и пазач, и майстор в приказния град. Чак след петото (последно) занятие Митя престана да се крие зад вратата на мивката, освободи се от натрапчивите движения на ръцете и пръстите, които по-рано символизираха в неговото въображение ту крилата, ту главата на Змея. Освен играта, децата обичаха да рисуват Змея.

Често при децата от предучилищна възраст се появяват страхове от самотата и тъмнината. П.Ф. Каптерев (1901) отбелязва, че тъмнината, скривайки от погледа обикновените предмети, плаши децата, предизвиква ужас. Той дава много примери, когато с цел да накарат децата да си признаят някое провинение, са ги затваряли в тъмна стая. Уплахата, предизвикана от мрака и самотата, за част от децата е била драматична, при някои по-късно са били открити нервно-психични разстройства.

На занятията по психогимнастика винаги идваха деца, които се страхуваха да останат сами в къщи. Дори и в осветена стая, добре позната на тях, започнало да им се привижда, че някой се крие зад вратата, че ако спуснат краката от дивана, то из-под него могат да се протегнат нечии ръце и да ги хванат. Тези преживявания, очевидно, са свързани с особеностите на детското въображение и с най-вече с липсата на уменията да се различава реалността от образите, създадени от фантазията, характерно за предучилищната възраст.

Интересни са рисунките на две деца, нарисувани след етюда за преодоляване на страха от самотата.

Миша Ч. – шестгодишен, разказва, че бил малък и седял сам под абажура, когато зад гърба му някой отворил вратата и в стаята нахълтал Змей Горянин.

Момчето не смее да се обърне, нито да погледне към прозореца: и там също стоял Змея. «Те бяха истински», – ни уверяваше то, но всъщност змиите тогава ги нямаше. «Аз нарочно ги нарисувах, за да ми е по-страшно».

Антон М., на 5 г., рисувайки на тема «Моите страхове», също си спомни, как веднъж неотдавна той бил сам у дома и се страхувал от змии (бил ги виждал в някаква книга). Момчето ги изобразило висящи във въздуха. Антон обяснява, посочвайки ги: «Това са моите мисли, в действителност никакви змии нямаше.»



Понякога, в моменти на тревога, децата са изпитвали илюзии. Така *Дима П.*, когото познаваме от разказа за срама, си спомни и за уплахата, които изпитал сам в къщи: «Счу ми се, че някой почука на прозореца. Аз се отдръпнах назад, но изведнъж някой ме прегърна с топли и меки ръце. Обърнах се и видях пухкавия шал на мама, праметнат през стола.» Момчето само предложи да участва в игра, в която е включен неговият разказ. Така в «Психогимнастика» се появиха подобни етюди, целта на които беше да се възпита критично отношение към измамните чувства.

За да изтъкнем наличието на страх от тъмнината, предлагаме на децата сами да влизат в неосветената стая и да постоят там няколко минути. Винаги се случваше така, че някои деца се криеха зад гърба на приятелите си, дърпах се ако ги хващаха за ръце и водеха към вратата на тъмната стая. Така проверката свършваше.

По-малко страх от тъмнината проявяваха децата с беден интелект и бедно въображение, и обратното – децата с развито въображение и стеснителните, нерешителните,

се бояха от тъмнината и всичко свързано с нея – фенери, полюляващи се зад прозореца, луната и др.

Паша К. е на пет години. Има брат на 7 г. Баща му е художник. Той е по-свободомислещ, разбира децата си, поощрява техните фантазии. Майката е техник, в семейството тя играе мъжка роля, стреми се да научи своите плахи деца да бъдат смели, да отвръщат на удара. Трудно е за вярване, но в къщи тези тихи деца играят шумно, сбиват се. Извън къщи по-големият брат се грижи за Паша. Паша изглежда спокойно дете, но е неуверен в себе си, боязлив. След боледуване от грип, започна да слабее, започна да се плаши от общуване с други хора. От разказа на родителите разбрахме, че Паша се бои от тъмнината. По време на занятието по психогимнастиката при опита да го вкараме в тъмната стая, той прояви вегетативна реакция: затрудни се при дишането, побледня, устните му затрепериха, сгърчи се, после се прегърби и започна да отстъпва назад. Специално за Паша бе съставена петстепенна програма за преодоляване на страха от тъмнината. Отначало в ярко осветеното помещение и в присъствието на други деца, той си въобразяваше, че е сам в тъмна стая (етюд «Страх»). На следващото занятие (втора степен), увеличайки се от сюжета на играта «В тъмната дупка», момчето неочаквано взе да играе ролята на страхливо пиленце, както е по сценария: влезе в тъмната стая като съпровождащ в играта. При повторението на играта той беше определен да изпълни ролята на смелото пате. Когато излезе със своя партньор «на светло» очите му блестяха, изражението на лицето беше оживено, а тялото изправено. След това, обаче, рисувайки тази сцена, в която прояви храброст, Паша изобрази себе си като плахо пиленце, стоящо много далеч от вратата за тъмната стая.

На третото занятие (трета степен) момчето изпълняваше ролята на плашещия (етюд «Нощни звуци»). Паша неочаквано се отпусна, започна да крещи високо (като сова) и енергично да клати тялото (като дърво по време на буря). Но дойде редът на Паша да изиграе грозното пате. Изпратиха го в малкия коридор пред залата, в което някой по невнимание бе изключил лампата. Никой не знаеше, че момчето стои зад вратата в пълен мрак. Очевидно, Паша не осъзна какво всъщност се случваше: той беше толкова силно погълнат от това, което ставаше в помещението (там децата на висок глас се договаряха, как ще го изплашат), освен това момчето очакваше музиката, при чийто първи звуци, той трябваше да се затича в помещението. Музиката зазвуча. Момчето изразително показа объркването на грозното пате. Всички похвалиха Паша, че не се изплаши от полутъмното помещение и от «страшните звуци в нощната гора» без да знаят, че той не се изплаши от пълната тъмнина зад вратата. Тази грешка на възрастните, които не забелязаха, че момчето беше само в тъмното зад вратата, ние използвахме и друг път. Когато детето изцяло се превъплъщаваше в образа от играта, вече умишлено го изпращахме зад вратата в тъмния коридор, а времето на престоя там варираше и зависеше от подаването на музикалния сигнал.

Наблюдавайки как Паша, неговият брат и другите деца, страхувачи се от тъмнината, след тренировките най-сетне се решават да влязат в тъмната стая и да престоят там 1-2 минути, стигнахме до извода, че независимо от това колко реално моделирахме една страшна ситуация, при децата не се наблюдаваше явление от рода на емоционален шок. Детето е защитено от плашещите го представи благодарение на това, че мисълта му не е заета с това, какво има в тъмнината, а преди всичко с това какво става на светлото, изцяло вживявайки се в играта.

При повторението на етюда «Нощни звуци» децата започваха да играят ролите на храбри рицари или воини-юнаци, които смело сами или вкупом минаваха през нощната гора, населена от страшни и заплашителни същества (четвърта степен).

После играхме с всички деца играта «Веселият цирк» (пета, заключителна степен в тренинга на Паша К.). Всички атрибути за играта децата изработиха предварително, донесоха ги и ги разположиха по столовете в стаята, близо до залата, в която се провеждаше занятието по психогимнастика. След като огледаха всичко ли е на мястото си, те угасиха

светлината и влязоха в залата. Там в съпровод на весела музика импровизираха «циркови номера». Ако при изпълнението им потрябваше някой атрибут (калпак за клоуна, ветрило, халки и др.), желаещият можеше да изтича сам или с друго дете до тъмната стая, и да донесе необходимия предмет.

СТРАХ ОТ УЧИЛИЩЕТО

Психически и физически здравите деца с радостно нетърпение очакват началото на училищния живот. Те бързо свикват с него, без да проявяват невротични реакции, свързани промяната. Има, обаче, и деца, които изпитват сериозна фобия към училището. Тези деца през първите шест години по различни причини не са се научили да създават и поддържат естествени контакти с връстниците си, не са се освободили от симбиозата с майката навреме. Такава важна промяна в живота на детето, като постъпване в училище, във въображението на едно 6-7 годишното дете може да има заплашителен характер и да стигне дори до стресова ситуация. Ето как си представя бъдещия училищен живот *Саша Н.*: «Влиза учителят в клас, а вътре всички ученици в синини, с лепенки и бинтове по главите, всички охкат от болка. А един хулиган седи на чина си със скъсани, мръсни дрехи, с лъжичка между зъбите, с прашка в ръката и със сгъваемо ножче в скъсания джоб. Учителят пита: «Кой направи всичко това? Прозорците са счупени, на пода има строшени стъкла, боклуци, търкаля се счупена прашка...».

Саша каза, че много му се е искало да прилича на този хулиган, но той ще накара себе си да се промени и ще стане добър. Въображението на Саша и по-рано е било по-особено. Сега страхът, че няма да бъде любимец на учителя и съучениците, страхът, че ще го обвинят в непослушание, усилва неговата фантазия. Занятията по психогимнастика със Саша Н. бяха организирани с използването на така наречената биодрама (А. Волтме, 1951). В нея между децата се разпределят само роли на животни. А. Волтме смята, че на детето от предучилищна възраст е по-лесно да играе роля на животно, отколкото самия себе си, своите приятели или родители. Ще добавим, че биодрамата е незаменима в такива деликатни случаи като изобразяването на учител, притежаващ отрицателни качества.

В залата, където се провеждаха занятията, сложихме няколко чина и маса за учителя. Саша и още няколко деца, за които се предполагаше, но по други причини, че са с лоша адаптация към училището, бяха поканени да участват в играта на училище. Уроците се провеждаха последователно в две различни училища – «животинското» и «човешкото».

В училището на животните се допускаше всякакво фантазиране, което веднага се «отиграваше». Тук Саша изигра всички роли – от изплашени, обзети от ужас, унизени горски животни до злобни и агресивни животни-учители (изпълняваше се музика от Д. Кабалевски).

Училището за хора се представи като нещо светло, възвишено, добро. Часовете в него имитираха училищни предмети. По време на междучасията се създаваха ситуации, които моделираха различни взаимоотношения между учениците в това училище. Авторитетът на Саша бе издигнат с това, че той изпълняваше ролята на учителя. За да изобрази увереност, на него му се предлагаше да има изправена осанка, с колкото може по-изопнати рамене. Такава една поза демонстрираше доминантност, човек, който е успял. В доста изследвания експериментално се потвърждава, че по принципа на обратната връзка физическата поза е един от факторите, който влияе на емоционалното впечатление и поведение. Постепенно Саша стана по-уверен, по-спокоен. В резултат на тези игри негативното отношение на момчето към истинското училище се промени в положително. Представлява интерес и това, че в «училището за хора» Саша, без каквото и да е влияние отвън, нито веднъж не се върна към своите предишни фантазии.

Благодарение на биодрамата, ние успяхме емоционално да преситим децата, включително и Саша. Играта на «училището за животни» от само себе си се прекрати.

Вместо нея се откри художествено училище, съобразено със Саша, в което на отделни занятия се използваша съветите на Леонардо да Винчи към начинаещи художници, (разбира се в по-опростен и достъпен за децата вид). Така например, на една от стените по време на урока се прекарваше линия с тебешир или се залепваше ивица от хартия. Децата сядаха на няколко крачки от стената и откъсваха от една дълга и тясна хартиена лента парче, чиято дължина според тях съответстваше на дължината на начертаната линия. След това те трябваше да се приближат до стената и да проверят доколко откъснатата лента съответства на дължината на линията. Саша се справи много добре със задачата, което пък засили вярата му в себе си – явно имаше дарба. След това усложнихме задачата му – отдалечавахме го все повече от стената с лентите. На друг урок в училището децата разглеждаха разноцветните петна, които сами направиха. И в това Саша превъзходеше другите деца. След няколко месеца той постъпи в общообразователното училище.

ЕМОЦИИТЕ ПРИ ДЕЦА С НЕКОНТРОЛИРАНО ИЗПУСКАНЕ НА УРИНА И НЕВОЛНА ДЕФЕКАЦИЯ

Психически здравото дете след третата година се научава на чистоплътност, свързана с контролирането на пикочния мехур и на дебелото черво. При децата с психически нарушения овладяването на чистоплътността понякога не се получава. Децата се срамуват и се страхуват да си признаят. На занятията по психогимнастика, в моментите, когато се изживява победата над страховете, когато достойнството на детето нараства и се преодолява емоционалната скованост, у някое дете може да се появи необходимост да сподели своята тайна с водещия, но само ако двамата с водещия са насаме. За такива деца се предвиждаха индивидуални занятия. Често тайни от този род се разкриваха при участието в етюда «Буря».

В една от групите беше момчето *Денис К.*, на 6 години, агресивно, конфликтно и упорито, но заедно с това и срамежливо. Често на занятията по психогимнастика Денис беше напрегнат, защото не се решаваше да каже, че му се ходи до тоалетната и понякога по тази причина се изпускаше. Веднъж той беше включен в играта «Разходка» (вж. II част от «Психогимнастика»), в която се имитираше страх от буря. След занятието оставихме момчето само, за да сподели нещо свое, тайно. Оказа се, че момчето мисли само за това, как да отиде в тоалетната. «Не обичам болницата (преди известно време е бил там заради пневмония) – казваше момчето. – Когато бях в болницата, се страхувах да спя през деня. Ако

заспя, със сигурност ще се наакам. Срам ме е.» Трябваше да се смекчи ниската самооценка на Денис. Избрахме рисуването. След като в етюда «Чунга-Чанга» по музика на В. Шаински, той нарисова човечета, той ги нарече «смешници» и каза: «Баща ми като види как съм го нарисувал, ще ме похвали». Високата самооценка като «художник» и надеждата да порасне в очите на баща си с тази дарба, му помогнаха да забрави за преживяванията, свързани с естествените нужди. Денис вече не беше напрегнат, започна редовно да ходи в тоалетната и поведението му се подобри.



Миша Ч., шестгодишен, след участие в етюда «Буря» нарисова момче, което има проблеми с «мокрите чаршафи».

«Това момче така се изплаши от гръмотевицата и мълнията, – поясни рисунката си Миша, – че се напишка». Обикновено такива теми бяха забранени за рисуване и при разговорите. След няколко дни на момчето беше предложено да нарисова същата рисунка, но то се смути и отказа да го нарисова отново.

В някои случаи деца се изпуснаха от страх да не се изцапат.

Альоша не искаше да сядна на гърнето и да ползва тоалетна хартия, защото се боеше да не се

изцапа. Той неочаквано и напълно се избави от този комплекс и то, според лекуващия го лекар, след целенасочената игра. На първото занятие сред другите етюди децата разиграха и пантомимата «Мръсната хартия», (специално измислена за Альоша). Когато му предложиха да вдигне от пода на тоалетната чисто бяла хартия, той бурно реагира и с гримаса на отвращение избяга. На второто занятие децата сами приготвиха «мръсни хартийки» (вж. II част на «Психогимнастика»). Альоша не подозираше, защо ги приготвят и с удоволствие ги мачкаше и цапаше. След това ги пръснаха по пода и всяко дете, съобразно емоционалното съдържание на етюда, трябваше да вземе «мръсната хартийка» и да я сложи в кошчето. Когато дойде ред на Альоша, той застана на колене и започна да духа своята хартийка, придвижвайки я към кошчето, но не я пипна с ръка, въпреки, че преди малко я нарисуваше и смачка. На следващото занятие етюдът беше повторен. Альоша се наведе, взе хартийката с краищата на двата си пръста и, като я държеше встрани от себе си, я отнесе в кошчето. Повече оплаквания от майка му за енкопреза нямаше.

Понякога несъзнателната дефекация възниква при децата поради прекалената строгост и изисквания на родителите. Дете, което изпитва страх от родителите си, задържа акта на дефекация, което прекомерно разтяга дебелото черво, а от това се появява и запекът. Така се стига до временна загуба на усещането за необходимост от дефекация.

В процеса на психогимнастиката никога не използвахме играчки, но веднъж, с цел да се отвлече вниманието и да се обезцени симптома на несъзнателната дефекация в очите на четиригодишната *Надя*, на няколко занятия разиграхме куклена драматизация.

Всяко дете получаваше по една миниатюрна кукличка, обвита в пеленка, леко изцапана с кафява боя. Постави се на обсъждане въпросът: Трябва ли да се наказват такива бебета, които не могат да казват кога е време да седнат на гърнето? Всички деца отговориха, че не трябва, и с необичайна топлина и внимание къпеха своите куклички в малки ванички с вода. Момиченцето, което се изпускате, каза, че въпреки това тя ще набие и ще се кара на куклата за това, че се е изпуснала и изцапала пеленката. На следващото занятие куклите «пораснаха» (дадоха им други), но те пак бяха изцапани. Децата отново им простиха, пак ги изкъпаха и ги обличаха с чисти дрешки. На *Надя* дадоха кукла с чиста пеленка. Тя изглежда гордо останалите и до края на занятието беше с хубаво настроение. С всяко ново занятие куклите «нарастваха», ставаха по-чисти, децата изпълняваха с тях обикновените за психогимнастиката етюди.

Надя постепенно промени поведението си, започна да прощава на куклата си, дори и в случаите, когато тя беше мръсна. Очевидно така подеждаха на момичето разговорите и отношението на нейните приятелки в групата към изцапаните кукли. *Надя* престана да повтаря поведението на майка си по отношение на куклите си.

С цел да се снеем напрежението у децата, всяко занятие свършваше така, че в съпровод на приспивна музика те люлееха куклите, а след това ги слагаха да спят чистички и спретнати. И самите деца лягаха в креватчетата си спокойни, отпускаха се и заспиваха под спокойните приспивни мелодии. Когато куклите «израснаха» до тяхната възраст, децата им внушаваха, че вече са големи и чисти. Заедно със своята кукла, чиста стана и *Надя*. Но трябва да отбележим, че понякога е по-полезно да промениш поведението си към детето, отколкото да се занимаваш с психогимнастика. Някои лекари при лечението на енуреза в детска възраст викаха на разговор родителите, по-специално майките, като ги обучаваха на различни начини на саморелаксиране. Когато майките овладяваха автотренинга и с негова помощ снемаша от себе си психичното напрежение, успоредно с тяхното спокойствие и при децата им се наблюдаваше значително подобрение, дори оздравяване.

РЕВНОСТ, ЗАВИСТ, АЛЧНОСТ

Ревността, завистта и алчността са социално ориентирани форми на гнева. Детето на две-три години вече е способно да изпитва мъката на ревността, която е в състояние да го нарани за цял живот. Често това се получава след раждането на ново дете в семейството. По-голямото дете вътрешно протестира, ревнува, досажда, възмущава се. Завистта към бебето и желанието да си на негово място не се осъзнава от него, по-голямото дете дори не разбира, че чрез поведението си иска да постигне това желание.

Занятията по психогимнастика посещаваше *Аля Г.*, на 6 г., която веднага се откри с това, че не признаваше дистанцията, държеше се предизвикателно, горделиво, рязко сменяше настроението си, обиждаше се, избухваше. Тя имаше добър интелект, но беше разсеяна, съчетаваше чувството си за превъзходство с тревогата, дали другите деца ще приемат положително нейната личност. Неотдавна в семейството ѝ се беше родило братче – *Илюша*. Тя открито и демонстративно ревнуваше майка си от него, създавайки у дома шумни истерични конфликти.

За нито едно друго дете не бяха измислени толкова много етюди, колкото за *Аля*. Използвахме «*Мишка-фантазьорка*», «*Чуня-фуклата*» и мн. други, в които проличаваха чувството на завист и досада, такива черти на характера като самоувереност и обидчивост. В играта «*Сърдитата Маша*» беше отразено отношението на *Аля* към нейното братче. *Аля* си избра ролята на братчето, което според сценария е на около 3 години. В момента, когато малкото и братче едва не загина под лека кола, *Аля*, изобразявайки тази ситуация, се разкрещя и отказа да продължи играта. При повторението на този сюжет от другите деца *Аля* настойчиво им пречеше и започна да плаче с глас. След занятието, вече успокоена, каза на майка си: «Не знаех, че толкова лошо нещо може да стане с братчето заради сестричката». Може би, за пръв път на това занятие при *Аля* покълна способността към емпатия.

На следващото занятие на децата беше предложено по време на играта да променят поведението на *Маша* в положително. На *Аля* не се хареса, че тя няма да участва първа в играта. За да пречи на участниците, тя извади буквара и започна да чете на висок глас. Когато дойде нейният ред, тя си избра ролята на по-голямата сестра и с много злоба започна да отнема играчките от братчето си, след което започна да го бие съвсем наистина. Момчето, което изпълняваше ролята на братчето, дори се разплака.

На третото занятие децата взеха участие в играта «*Двамата ревнивци*», в която чрез гротескна форма показаха поведението на *Аля* в къщи. Проведе се и беседа с децата на тема «Кого можем да наречем ревнив и завистлив?», след което участниците проиграха етюд, изобразяващ топли семейни отношения («*Любящи родители*»).

На четвъртото занятие *Аля* разказа няколко ситуации в къщи, от които ставаше ясно, че жестоко наказват братчето ѝ *Илюша*, защото биел с ръчичките си по лицето баба си и майка си. На момичето беше обяснено, че *Илюша* не е лош, а просто все още не разсъждава. *Аля* веднага предложи да поиграят на «*неразсъждаващия Илюша*». Всички деца пожелаха да вземат ролята на момченцето. *Аля* реши да изпълни себе си като роля. През цялата игра тя се стараеше да е добра, ходи на консултация до възпитателя, (тази роля изпълняваше самият възпитател), който пък под формата на съвет ѝ внуши, как да коригира поведението си в къщи. След играта момичето се държа добре и обеща да каже на майка си че не трябва да бият *Илюша*. Оттогава *Аля* престана да прави у дома ревниви скандали, започна да и се грижи за братчето си, да играе с него. Роля в промяната на отношението на *Аля* към братчето си не на последно място изиграха и повишената внушаемост и живото ѝ въображение.

Децата на 5-6 години често при игрова ситуация не обичат да възпроизвеждат преживявания, свързани със завист и досада. В етюда «*Досада*» участниците обикновено отказваха да играят ролята на рибаря-неудачник, даже ако знаеха, че при повторението ще изобразяват чувството на превъзходство в ролята на рибаря-късметлия. Да изобразят завист и досада се съгласяваха в началото деца с висок интелект и артистични заложби, но и те в края

на етюда не можеха да се съдържат и го завършваха с някакво отмъстително действие, което не беше предвидено в етюда. Децата на 6-7 години, страдащи от явно изразено забавено психическо развитие, често забравяха съдържанието на етюда, увлечени от манипулации с несъществуващите реално обекти. Някои от тях, демонстрираха учудваща алчност. Такива деца, например, не желаеха да дават от своите сладкиши, макар и съществуващи само в представите им (етюд «Вкусни бонбони»). Едно петгодишно момче, (етюд «Доброто момче»), вместо да даде своята въображаема ръкавица на измръзнало момиче, се престори, че гребе снега в различни места в залата, за да намери ръкавицата и – само и само да не даде своята на момиченцето.

Всички етюди и игри, в които емоционално се оценяват личните качества на възрастен или дете (хитър, алчен, зъл, честен, добър и др.) и се определят отношенията към тях (добър, лош, любим и др.) са представени във II част на «Психогимнастика». Много ситуации от тях могат да се използват за емоционално самоосъзнаване на детето.

Нравствените чувства са висша степен от развитието на емоционалната сфера. Възможно е пряко или косвено всички фундаментални емоции да играят определена роля в развитието на съвестта и морала. Висшата форма на морално поведение е радостта от грижата и помощта за другите.

Често срещано явление при по-големите деца в детската градина при проиграването на етюди и игри, демонстриращи грижа и помощ за другите, че възниква радост от съзнанието, «Колко съм добър», «Колко добре постъпих». В някои случаи е възможно да се помогне на детето то да направи преакцентиране на радостта в нова формулировка: «Аз се радвам, защото сега и при него, и при другите всичко е много добре.»

СЛОВЕСНИЯТ ЕЗИК НА ЧУВСТВОТА

От филогенетична гледна точка по-старият начин за изразяване на чувствата са изразителните движения.

Словесният език на чувствата – това са думите, обозначаващи явления в емоционалния живот. Той се формира по същите закони, както и езикът като цяло. Способността на децата да говорят за емоциите все още е слабо изучена.

Според привържениците на така наречената «наивна теория на емоциите», на 18-20 месеца детето започва да използва думи, означаващи емоции. Развитието на детето и способностите да говори за емоциите е знак за овладяване не просто на съответстващите термини, но и на способностите за междуличностно взаимодействие.

Т. Пик и Д. Егли (1982) подчертават, че способността за точно и раздвижено лексическо оформление на своите емоционални преживявания се формира в ранните стадии на онтогенеза в процеса на общуване с родителите. Отсъствието или недостатъчното общуване на детето с родителите води до слабо развитие на «ефекторните схеми» и до нуждата от специална корекционна работа от страна на възпитателя. Те описват феномен, състоящ се в това, че при болни с различни емоционални проблеми се забелязва беден речник в сферата на емоционалния живот, при отсъствие на каквато и да са други отклонения в общия речников запас.

Значението на назоваването на емоциите в психогимнастиката се състои в емоционалното самоосъзнаване на детето. Известно е, например, че още на 5 месеца детето може да изпита чувство на гордост (от наблюдението над сина на Е. Блейлер), но дори и на 5-6 години, изпитвайки чувство на гордост, детето едва ли ще каже: «Аз съм горд», макар че позата и изразът на лицето свидетелстват за това.

От само себе си се разбира, че дете или юноша, говорещи на хубав, богат език, мислят по-добре, при тях се появяват повече варианти за словесно обозначаване на чувствата, те по-детайлно разбират себе си, своите преживявания, емоциите при тях стават по-диференцирани.

Т.М. Титаренко (1980) смята, че резерви за повишаване действеността на нравствените представи на детето се съдържат в емоционалната наситеност на съдържанието на оценъчните съждения при възрастните, в използваните от тях оценки на личностните свойства, оценки-състояния, оценки-предположения, съответстващи на нивото на нравственото развитие при детето от предучилищна възраст.

При всички деца, на които се препоръчват занятия, е желателно да се провери качеството на речниковия запас, свързан с емоционалния живот. Нужно е да се беседва със всяко дете поотделно в отсъствието на други деца.

Отначало се проверява, може ли детето да различава основните чувства (интерес, удивление, удоволствие, срам, страх, злоба, радост, мъка). Това е възможно да се направи с помощта на следния диалог:

– Ако пред вас има две книги, едната с картинки, а другата без картинки, ти коя ще вземеш?

– Тази с картинките.

– Защо?

– Тя е по-интересна.

Могат да се попитат децата при какви обстоятелства се появява една или друга емоция (Например: «Кога човек се учудва?»). Може да се разкаже ситуация и да се попита: «Какво преживява човекът, попаднал в тази ситуация?» (Например, «Какво ще почувства момчето, ако му подарят играчката «Железопътна линия»?». След това идва ред на проверката на речниковия запас, свързан с качествата на характера.

Има деца на 5 г., способни да отговарят на подобни въпроси, дори да направят и обобщение («Смел човек е този, който от нищо не се бои», «Егоист е този, който обича само себе си»). Има, разбира се, и деца, които и на 6-7 годишна възраст имат неправилни представи за значението на тези оценъчни думи («Смел човек е онзи, който бие всички», «Егоист е този, който работи в КАТ»).

След като се анализират отговорите на децата, е по-лесно да се състави план на занятията с тях, избирайки от II част на «Психогимнастика» именно онези, които могат да изяснят някои неточни представи на децата, тясно свързани с разбирането на емоциите и емоционалното самоосъзнаване.

ТРУДНОСТИ В ПОВЕДЕНИЕТО И ХАРАКТЕРА

Най-сложни за педагогически корекции са такива разстройства в поведението на децата като агресивност, двигателна и емоционална свръхактивност.

Как изглежда хиперактивното дете?

То не се задържа на едно място, с неспокойни движения, небрежно, винаги заето, не довършва започнатото, заема се със всичко, но бързо се разколебава, навито като пружина, тича вместо да ходи, бързоменя настроението си, импулсивно, с нарушена концентрация на вниманието, лошо спи, понякога не може да контролира уринирането и дефекацията. Това обикновено се среща при момчетата, но има и такива момичета. С израстването отсъствието на двигателен контрол и възбудимостта се притъпяват.

По друг начин се държи агресивното момче.

То е предизвикателно, не слуша родителите си, излиза от равновесие за дреболии, неспокойно, винаги си мисли, че го мамят, жестоко, закачливо, без причина бие или рита другите деца, проявява инициатива, обича обкръжаващите го да изпълняват неговите желания, не се признава за виновно, обвинява другите дори и за своите грешки, държи се зле, въпреки обещанията, понякога лъже, не се учи от грешките си, отказва дори да допусне, че понякога не е прав, не внимава по време на занятията. С израстването е възможно поведението му да се влоши.

Как да се занимаваме с хиперактивните деца – индивидуално или на групи? По-често индивидуално, тъй като много физиолози и детски психиатри твърдят, че децата с повишена възбудимост трябва да се държат по-далеч от шумния колектив (Н.И. Красногорски, 1954, Т.П. Симсон, 1956). Съвременните психоневролози също препоръчват при случаите, когато в група от детската градина са се събрали няколко такива деца, следва да ги пръснат в различни групи.

Занятията по психогимнастика са полезни за деца с трудности в поведението и характера.

1. *Миша Л.* е на 7 години. Висок, русокос, със сини очи и винаги усмихнат. Изглежда безгрижен, без каквито и да е «комплекси». Миша е изключен от училището заради свръхактивност, емоционална неадекватност и нарушена концентрация на вниманието, които са му попречили да се адаптира в училището. Бил е невъздържан по време на уроците, не е усвоявал училищните навици. На занятията по психогимнастика Миша се чувстваше щастлив, защото никой не му правеше забележки. Специално за него бяха включени упражнения и игри, трениращи способността му да се съсредоточава и да преодолява автоматизма, увеличаващи силата и обема на вниманието. Миша вземаше участие и в етюдите за преживяване емоциите на интереса. Благодарение на възникналия у него интерес към изобразителната дейност, предизвикан от необичайния начин на рисуване с помощта на условни фигурки, Миша започна да става по-съсредоточен, повиши се и самооценката му. Започна да си пише «отличен» на всяка своя рисунка. Сега не само на занятията по психогимнастика, но и в групата той изглеждаше по-малко суетен. През цялото си свободното си време детето започна да рисува картинки.

2. *Серьожа Б.* е на 6 г. Хипертимно, лъчезарно момче. В групата той е «невъзможен»: неспокоен в движенията си, несъсредоточен, импулсивен, постоянно весел. Винаги усмихнат до ушите, дори когато му се карат. Той е плашлив: панически се страхува от височината и мрака. Трудно превключва от една дейност в друга. Случва се да се отказва от занятията по психогимнастика под предлог, че ако дойде, щял да пречи на другите деца, да бяга и нищо няма да прави. Всички свикнаха, че Серьожа е неуправляем, дори когато се държеше

прилично, другите деца не забелязваха това. Често казваха на майка му: «Знаете ли, какви ги върши в музикалната зала?», а на същото това занятие Серьожа се държеше възпитано и спокойно. Той започна да посещава и на индивидуалните занятия, за да си почине от останалите деца, а и децата да си отдъхнат от него. Музикалните упражнения не го увличаха, но играта с мастилени петна го привличаше толкова силно, че заради нея беше готов да пропусне разходката.

Серьожа е фантазьор. Той с увлечение разказваше, че уж имал малко братче, което нямало и годинка и с което обичал да си играе. Момчето с толкова подробности разказваше на всички за своето братче, че дори много от възрастните бяха сигурни в неговото съществуване. Серьожа дори събщи на всички, че не е русначе, а «българец», че с родителите си и малкото братче са пристигнали от България съвсем наскоро. Когато въображението му бе заето с рисуването на петна, неговите фантазии значително по-рядко «звучаха» в групата. След тази игра момчето за известно време ставаше по-спокойно.

3. *Юра М.* е на 8 г. Възбудено и странно по поведение момче. Обича да си играе с водата. В къщи баща му има музикална апаратура и той едва ли не от раждането си непрекъснато слуша рок музика. Едва двегодишен се опитва заедно с баща си да припява на песните. Децата разбират, че Юра «не е съвсем в ред». Отвори ли вратата на групата, децата започват да крещат: «Циркаджията, влезе клоунът!» Децата се дразнят и надсмиват над прекалената му подвижност, за това, че все нещо мърда (повдига веждите, носа, устните, дърпа панталоните си, прави нещо като тикове). Не се харесва и на възпитателките: постоянно е настроен негативно, проваля занятията с другите деца, понеже все прави физиономии, кряска нещо и целият трепери (маха бързо ръцете пред лицето, често прикляква).

Момчето започна да посещава груповите и индивидуалните занятия по психогимнастика. Юра беше доста изразителен при етюдите. Той по-добре от останалите схващаше смисъла на задачите, които имаха скрито морално послание, макар и да не се отличаваше с добър интелект. Той се впечатляваше от тихата, печална музика. Когато свиреха тъжна музика, в очите му винаги блестяха сълзи. В групата Юра дълго време си остана двигателно неспокоен, негативен, но на занятията по психогимнастика всичко беше много по-различно. Ето записки от дневниците:

Занятие номер 7. Юра М. е «невъзможен» в групата, но на занятията по психогимнастика е послушен, проявява интерес. След занятието помоли да повторим музиката на «Факира» – сирийска народна мелодия, докато я слушаше, значително се поотпусна.

Занятие № 9. Юра М. е спокоен, не прави тикове, добре се държи и изразява емоциите си. В етюда «Дяволчето или Момчето» добре превключваше (трепереше и спираше по сигнала). Когато Момчето-Наопаки, чийто роля изпълняваше Юра, получи заповед да се снесе, да затвори вратата и др., Юра, увлечен от играта, показваше невероятни превключвания, т.е. при сигнала с думи правеше всичко наопаки. В даден момент получи знак да се тресе, а след това да спре. Обърквайки се за момент, момчето заемаше спокойна или напрегната поза. След няколко тренировки той се освободи от натрапчивите движения.

Отдавна е забелязано, че изобразителната дейност и музиката са спомагателни средства за общуване, благодарение на които се облекчава възможността за продуктивен контакт с хиперактивно дете. А.С. Грибоедов отбелязва същото и при децата с тежка дисхармония в емоционално-волевата сфера, т.е. при децата-психопати. Той пише, че художественото възпитание в много случаи представлява ключ, отварящ вратите към интимната страна на личността, сближаваща възпитаника с педагога, а това води до освобождаване и канализиране на енергията. При възпитанието и лечението на децата с моторни нарушения обикновено се препоръчва да се обърне особено внимание на

двигателната гимнастика, и тренировка на вниманието, също така да се предотврати формирането на чувство за непълноценност у детето (Г. Нисен, 1982).

Целият първи раздел на II част на «Психогимнастика» е предназначен най-вече за хиперактивните деца. Двигателната гимнастика под формата на общоразвиващи комплекси не се прилага в психогимнастиката, но много от етюдите и игрите от този раздел са пълни с движения. Те имат две цели: развитие на психомоторните функции и регулиране на поведението в колектива.

Съществуват известни противоречия между излишната подвижност и способността към съсредоточаване: «Който не умее да управлява мускулатурата, не може и да внимава» (Г. Модсли). Затова в I раздел са дадени много упражнения и игри, предназначени не само за развитието на устойчивост, концентрация, превключване и обем на вниманието на детето, но и съдействащи за произволното изменение на мускулния тонус и релаксацията. Ефективността от въздействието на тези упражнения, етюди и игри върху децата с нарушения на самоконтрола значително се повишава, ако те се изпълняват с музикален съпровод.

СПОМАГАТЕЛНИ СРЕДСТВА ЗА ОБЩУВАНЕ, СТИМУЛИРАЩИ КОРЕКЦИЯТА НА НАСТРОЕНИЕТО, ПОВЕДЕНИЕТО И ПСИХОМОТОРИКАТА НА ДЕЦАТА

Към спомагателните средства за общуване, които се използват в психогимнастиката, се отнасят рисуването и музиката.

Рисунката, самото рисуване помага на децата да се обучават в навици за адекватно възприятие и изразяване на емоции, засилва ефекта от постоянно провеждания на занятията по психогимнастика тренинг за отделните видове неречево общуване – мимика и пантомимика.

За възможностите да се използва изобразителната дейност с психокорекционни цели е споменавано в много трудове, посветени на детската психотерапия. Зад граница това е арттерапията (лечение чрез изкуството). При нас методът за използване, изобразителната дейност за лечебни цели се нарича рисункова психотерапия (А. И. Захаров, 1982), или изотерапия (Р.Б. Хайкин, 1988).

Рисуването помага да се снее напрежението при децата. «Графичното отреагиране» е особено важно за онези деца, които не могат да изразят своите конфликти и да ги осъзнаят, поради бедността на своя афективен речник. Рисунката е и средство за зрителна връзка между възпитател и аутично дете.

На занятията по психогимнастика ние прилагаме такива видове изобразителна дейност като рисуване с помощта на шаблони и условни фигурки, игра с мастилени петна, тематично и свободно рисуване.

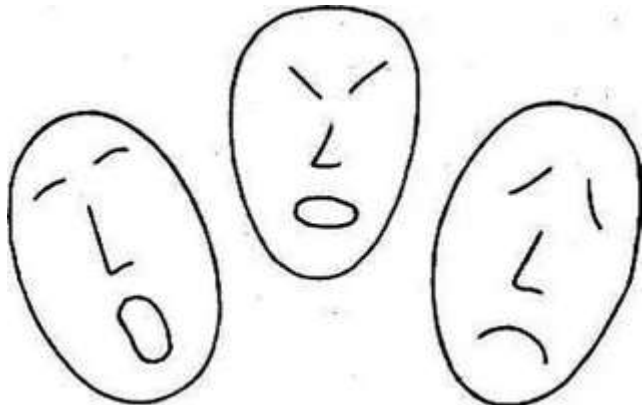
МИМИКАТА И ПАНТОМИКАТА В РИСУНКИ

Мимиката в рисунки

Умението да се разпознава емоционалното състояние чрез мимиката може да се тренира с помощта на нарязани шаблони от своеобразни пиктограми.

Пиктограмата е набор от картички, върху които с помощта на прости знаци (поставяне обратно цифрата 7, чертички) са изобразени различни емоции. Ние използвахме пет пиктограми.

Първата, символизираща радостно лице, се състоеше от овал (на лице), поставена обратно цифра 7 (нос), два полуовални края надолу (вежди) и два полуовални края нагоре (уста).



Втората пиктограма, символизираща огорчено лице, се състоеше от овал, поставена обратно цифра 7, две наклонени чертички, събиращи се горе (вежди) и полуовални края надолу (уста).

Третата пиктограма, символизираща страх върху лицето, представляваше овал, обърната надолу цифра 7, две наклонени чертички, събиращи се горе и кръгче (разтворена уста).

Четвъртата пиктограма, изобразяваща разгневено лице, имаше овал, обърната надолу цифра 7, две наклонени чертички, събиращи се долу, правоъгълен овал (озъбена уста).

Петата пиктограма, предаваща удивено лице, се състоеше от овал, две високи повдигнати над обърнатата цифра 7 чертички (вежди) и кръгче.

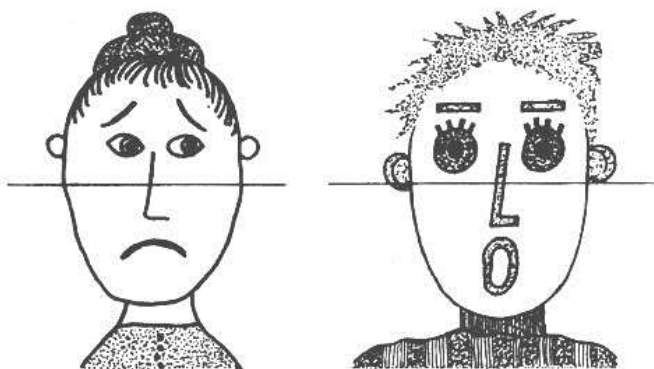
Няколко пиктограми се обединяваха в шаблон.

Описание на играта с използване на шаблон А

За играта се използват набори от картички (за всяко дете). Децата разглеждат пиктограмите, назовават настроението, което те символизират. След това всички картинки се разрязват по линия, разделяща условното лице на горна и долна част, и се смесват. Играещите получават задача отново да ги съберат, при което едно дете може да възстанови една пиктограма, а второ дете – другата. След като възстановят картичките, децата събират горните и долните части с помощта на залепваща лента.

Интересът към играта с картичките нараства, ако на всички деца се предложи да разиграят ситуация, оправдаваща техните бъдещи действия с пиктограмите. Веднъж след играта «Двамата сеньори» едно от децата измисли следната история: «Двамата сеньори – Минор и Мажор – си направили снимка. Дошъл Сърдитко, разрязал снимката и избягал. Какво да се прави? Трябва да се съберат и залепят фотографиите, преди да дойдат синьорите.»

В случаите, когато се дава задача да съберат само онези лица, които им харесват, по-голямата част от децата при съпоставянето радост-мъка, събират весели лица, по-малката – тъжни, рядко събираха лица с различно настроение. (Тази игра, освен тренирането да познаваш емоциите, развива и способността за взаимодействие. Дете, забелязало грешка при другарчето си, веднага му я посочва, помага да се намери необходимата част от картичката.) Когато шаблоните се възстановят, на децата се дават моливи, фулмастери и боички. Те без чужда помощ допълват към лицата липсващите детайли, рисуват очи, коси, уши, понякога шапки и след това правят фон.



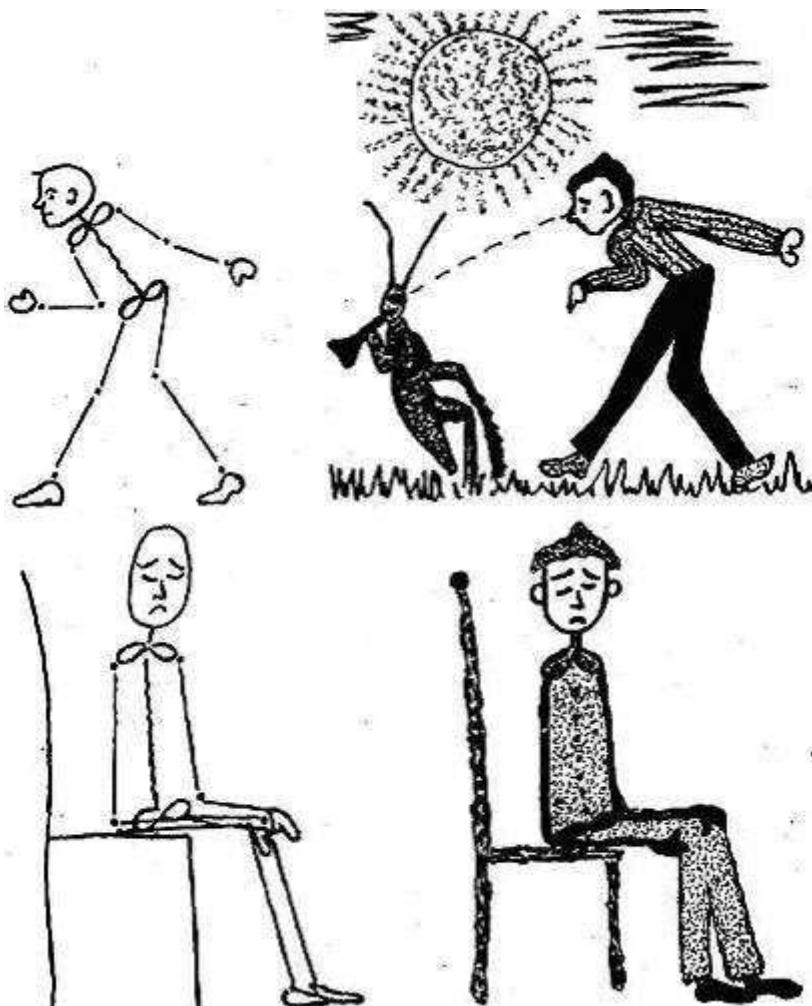
Описание на играта с шаблон Б

В шаблона Б се използват същите пиктограми, както и при шаблон А, но с по-малки размери; освен това, овалът, символизиращ лице, се помества в картичката така, че детето после да прибави към главата и тялото. Играта със шаблон В се провежда също, както е набора от картички на шаблона А.

Деца от предучилищната възраст могат да събират шаблоните А и Б с три контрастни емоции: печал-удивление-радост; радост-гняв-страх и т. н., но без в триадата да има емоциите страх и удивление, поради близостта на мимическите изражения.

Пантомимика в рисунки

Особено любими на децата са занятията, по време на които върху хартия с помощта на условни рисунки се изобразяват различни пози. Децата ги наричат скелетчета. Условните фигурки бяха използвани в ролята на знаци, сигнализиращи емоционалното състояние на човека. Децата, след като получат картичка с изображение на фигурка в една или друга поза, трябваше да я дорисуват. С помощта на това упражнение се постига запомняне, коя поза на какво емоционално състояние съответства.



На шест-седем годишните деца е още трудно в самостоятелни рисунки да покажат експресията на движенията, но те остават «очаровани», колко изразителни са техните рисунки. Увлеча ги необикновеният начин за изобразяване, често с помощта на стъкло скелетчетата се прехвърлят върху хартия, а след като очите и ръката се потренират, се рисуват пози на хора доста изразително, вече без помощта на условни рисунки. Такива

тренировки с използване на условни фигурки помагат на децата да разберат своето емоционално-психично състояние и това на другите хора.

ИГРА С МАСТИЛЕНИ ПЕТНА

Играта с мастилени петна помага за намаляване възбудата, при силно емоционално разстроени деца. Интересно беше да се наблюдава, как децата с безредни и бързи движения пръскаха върху листа гъста боя, как след това със замах прокарваха длан по сгънатия наполовина (с мастилените петна отвътре) лист хартия. Някои деца отначало самостоятелно, без подсказване не виждаха нищо в петната, но постепенно и у тях се пробуждаше въображението. То предизвикваше у децата емоциите радост и интерес, което пък от своя страна съсредоточаваше вниманието на детето върху физическите действия, предизвикващи тези емоции, т. е. всички действия, необходими за приготвянето на «картини» от петна. Разглеждането на разноцветните петна и фантазирането по тях стимулираха въображението и увлечението по време на играта. И колкото повече се увеличаваше детето, толкова по-съсредоточено ставаше то. Ако за прекалено активното дете е необходимо повече място за разгръщане на дейността, ако неговото внимание е разсеяно и неустойчиво, то в процеса на играта с мастилени петна се виждаше, как се стесняваше зоната на неговата активност, как се намаляваше амплитудата на неговите движения. Големите и неточни движения с ръцете постепенно ставаха по-точни и по-прибрани. Кръгът на внимание при детето също се стесняваше и съсредоточаваше в малка зона.

Много агресивни и невъздържани деца при изготвянето на «картините» от петна отначало използваха кафяви, сиви и бледо мръсни оттенъци на основните цветове и бои. В петната децата отначало виждаха локви, след това животни, по-късно раздвижени картини. Често това представляваха караници между двама души или животни.

Така, например, *Виталик Б.*, видя в петната две биещи се котки. В дни, когато това дете цял час и повече беше далече от шумния колектив, когато неговите «агресивни» настроения намираха изход в приемлива форма (да види в петната сбиване, да го изобрази, а самият той да не се бие), то след това и в групата за известно време ставаше по-малко суетно и агресивно.

След 5-6 индивидуални занятия по време на играта с петна при хиперактивното дете се канеха спокойни деца като полезен фон. Момичетата избираха за петната ярки бои и с тях рисуваха букети, приказни принцеси и принцове, а емоционално уравновесените деца забелязваха в разноцветните петна водни кончета, пеперуди, животни и хора, взаимодействащи си един с друг. Постепенно при децата с трудно поведение и характер сюжетите на рисунките, направени от петна, ставаха по-малко агресивни по съдържание и по-свежи, ярки и чисти по цвят

СВОБОДНО И ТЕМАТИЧНО РИСУВАНЕ

Навиците, придобити резултат на тренировки със шаблонни, условни фигурки и петна, децата по-късно използват в своите свободни и тематични рисунки. Понякога те боядисват лицето на изобразявания човек или фона около него в такъв цвят, който се асоциира с едно или друго емоционално състояние. Много от тях, за да покажат гневно лице, използват черен или червен цвят. С помощта на цвета детето може да сигнализира и за своето емоционално състояние. Децата с подтиснато настроение обичат люляковия цвят или лилавия тон.

Така *Люба Р.* във всички свои рисунки, както тъжни, така и весели по съдържание, винаги използваше еднакъв – лилавия. Сивите и кафяви тонове се употребяваха от напрегнати, конфликтни и невъздържани деца. (М. Люшер счита, че пристрастието към

сивите и кафяви тонове свидетелства за желанието да се снее напрежението, да има спокойствие.) В същото време да говорим за някаква връзка, характерна за децата между избора на цвета и определено емоционално състояние, би било неоправдано. Тази връзка е строго индивидуална.

Серьожа Л., дорисувайки всяко удивено лице, винаги го оцветява с небесно-син цвят. Сравнявайки рисунките на *Яна М.* и *Ася В.*, ние веднага ще забележим, че Яна използва за изображение на злата магьосница съчетание от черен и тъмно-червен цвят, най-често използван и от много други деца за показване злото лице, а Ася, напротив, усилва въздействието на своята рисунка «Гневно лице» върху зрителя е това, че взема за фон наситен оранжев цвят, който при другите деца не се асоциира с това чувство.

Тематичното рисуване добре се съчетава с мимичните и пантомимичните етюди. При редуването на изобразителната дейност с игри, трениращи изразителни движения, се извършва взаимно усилване на влиянието на една или друга дейност върху детето, което от своя страна води до подобряване на общуването му с другите връстници.

Тематичното рисуване на занятията по психогимнастика обикновено е насочено към показването и «графичното отреагиране» на различни страхове при децата, а също така и към затвърдяване на впечатленията от рисунката, получени по време на пантомимата.

Често съдържанието на тези рисунки се превръща в тема за разиграване на една или друга пантомимична сценка. Така шестгодишната *Катя И.*, страдаща от органично заболяване на главния мозък, аутично и амимично момиче, по собствена инициатива е отразила в рисунка страха си от инжекции.

Анализирайки рисунката на момичето, се забелязва, че тя, въпреки проведените упражнения с шаблони, изобразява страха върху лицето неправилно – с усмивка. Това още веднъж ни убеждава, че амимичните деца лошо запомнят и различават емоциите върху лицето, а това, от своя страна, влияе негативно върху качеството на общуването при такива деца с връстниците и възрастните хора.

За емоционалното сближаване спомага изпълнението на съвместна работа: например, рисуване върху голям лист хартия, разгънат на пода (при изработката на пано от петна). Понякога децата заедно с водещия правеха приказни дворци, при които можеха да се отворят вратите и прозорците.

Самият процес на рисуване успокоява децата.

В психогимнастиката за разпознаване на емоциите се използват и илюстрации от различни списания, репродукции от картини. Освен това илюстрациите са полезни за по-образна представа у детето на чувството за напрежение и отпускане на мускулите. Така за усилване на чувството на напрежение в ръцете (етюд «Щанга») се показва фотография на момче, опитващо се да вдигне тежка щанга. И, обратно, за да се появи у децата отпускане, например в лежача поза, преди това се разглеждат репродукции от типа типа на картината «Спящи деца».

МУЗИКА

Сред спомагателните средства за общуване като най-действено и организиращо се сочи музиката. Възприемането на музиката не изисква предварителна подготовка и е достъпно и за деца, ненавършили и година (В.М. Бехтерев). Естествено, музикалните образи и музикалният език трябва да съответстват на възрастта на детето.

Още в миналото музиката е била лечебен фактор. Интересът към музикотерапията на лекарите и психолозите, които въз основа на своя опит откриха терапевтичната ценност на музиката, постоянно расте (К. Швабе, 1974).

В.М. Бехтерев счита, че с помощта на музикалния ритъм може да се получи равновесие в дейността на нервната система при детето, да се нормализират твърде възбудените темпераменти и да се помогне на децата със задръжки да се отпуснат, да се регулират неправилните и излишните движения. За да се получи това, В.М. Бехтерев препоръчва да се открият ритмичните рефлексии и да се приспособи организмът на детето така, че да отговаря на определени дразнители (слухови и зрителни).

Още в 1928 г. Г.П. Шипулин отбеляза благотворното влияние на ритмичните упражнения върху децата, отличаващи се с повишена нервна възбуда. Ритмичните занятия помагат да се предизвика, активизира и подбуди интересът към каквато и да е дейност. «Конвейерният» принцип на отделните упражнения спомага за въвличане в общата работа на трудните, негативно настроените деца. Организирането на движенията с помощта на музикалния ритъм развива у децата вниманието, паметта, вътрешната организираност (Н.С. Самойленко, В.А. Гринер, Е.В. Конорова, Е.В. Чайнова).

Музикалните игри (вж. подвижните и организиращите игри) снемат психоемоционалното напрежение в групата, възпитават навици на адекватно групово поведение, безусловно приемане (ситуационно) ролята на лидера или водещия, т.е. социализират детето.

Изработката на механизмите за възпиране се подкрепя с упражнения под музика. Ако смятаме, че трайно е установена зависимостта на моториката от психичното състояние, то не бива да се забравя и обратното влияние на моториката върху психиката (В.А. Гринер).

Слушането на музика при психогимнастиката може да се предшества от етюд, помагач на детето да навлезе в необходимото емоционално състояние. Така лиричната музика, (отразяваща най-тънките отънъци на настроението), помага за общото успокояване, а драматичната музика, (отразяваща концентрираните емоции на афекта в цялата им сложност), възбужда, повишава жизнения тонус (Б.Г. Ананиев).

Музиката може да служи и като фон, на които се развива действието на един или друг етюд. В този случай, тя усилва емоциите и прави по-ярки образните представи на децата (етюди от типа «Буря», «Клеветник» и др.)

В 70-80 години излязоха няколко монографии, посветени на музикотерапията, като във всяка от тях има глави за прилагането на музиката е лечебна цел при децата, страдащи от неврози (К. Швабе, 1974), от ранен детски аутизъм (Р.О. Бенензон, 1973), от органични заболявания на главния мозък (Е. Кефер-Улрих, 1971). Направени бяха и изследвания върху обективизацията на влиянието на музиката върху децата. (Е. Грюс, Г. Грюс, З. Мюлер, 1971).

В 1982 г. в Берлин излезе книгата на Ю. Брюкнер, И. Медераке и К. Улбрих «Музикотерапия за децата», в която детайлно са разработени всички възможни видове детска музикотерапия, включително пантомимата и различните форми на рисуване в съпровод на музика.

За нас интерес представлява една от методиките, която може да се използва и на занятията по психогимнастика. Основна цел на тази методика е разпознаване на емоциите. Тя се състои от четири музикални урока с постепенно усложняване на задачите. На първия урок децата получават шест картички с изобразено върху тях детско лице с различни мимики: радост, гняв, тъга, удивление, замисленост и внимание. Авторите на тази методика ги нарекоха картички на настроението. След като изслушат музикалната пиеса, децата трябва да вдигнат една от картичките. Ако всички вдигнати картички съвпадат е настроението на музиката, то емоциите, изобразени на тях не се назовават. На следващите три урока децата се учат словесно да описват чувствата, предизвикани от контрастните музикални произведения и да ги съпоставят с картичките на настроенията. Тъй като мимиката върху картичките на настроенията е решена нееднозначно, то децата след прослушването на едно и също

произведение могат да покажат две различни картички. За характеристика на музикалните образи и своите чувства децата използват таблица с полярни определения:

весел – тъжен

бодър – уморен

доволен – сърдит

спокоен – развълнуван

смел – страхлив

бавен – бърз

празнична – делнична

топла – студена

задушевна – отчуждена

радостна – тъжна

ясна – мрачна

красива – грозна

Част 2 ПРАКТИЧЕСКИ МАТЕРИАЛ

МЕТОДИЧЕСКИ ПРЕПОРЪКИ

Във втора част на «Психогимнастика» са поместени 201 систематизирани етюда, също така и игри, насочени както към формиране у децата на различни психични функции (внимание, памет, автоматизирана и изразителна моторика), така и към обучение на елементите за саморелаксация и развитие на уменията за изразяване на различните емоционални състояния. В началото на всеки етюд или игра се посочва възрастта, от която детето с нормален интелект може да се справи. Колкото по-голямо е детето, толкова по-голям е изборът на игров материал за него.

Всяко занятие по психогимнастика се състои от редица етюди и игри. Те са краткотрайни, разнообразни и с достъпно за децата съдържание. При психогимнастиката се използва концентричният метод – от простото към по-сложното. В предучилищна и младша училищна възраст вниманието на детето е още неустойчиво, децата се отличават с голяма подвижност и впечатлителност. Затова често се налага смяна на задачите. Като полезна почивка могат да се използват подвижните игри, които да се редуват с основните задачи.

Занятието продължава от 25 минути до 1 час и 30 минути. Продължителността му зависи от възрастта, особеностите на вниманието и поведението на децата. В курса по психогимнастика са включени 20 занятия. Целият курс при две занятия седмично продължава около три месеца. Занятията се провеждат по определена схема и имат 4 звена, или фази.

СХЕМА НА ЗАНЯТИЯТА ПО ПСИХОГИМНАСТИКА

I фаза. Мимични и пантомимични етюди

Цел: изразително изобразяване на отделни емоционални състояния, свързани с преживяването на телесно и психично удоволствие и недоволство. Модели за изразяване на основните емоции (радост, удивление, интерес, гняв и др.) и някои чувства със социална окраска (гордост, стеснителност, увереност и др.). Децата се запознават с елементите на изразителните движения: мимика, жест, поза, една или друга походка.

II фаза. Етюди и игри за изразяване на отделни черти на характера и емоциите.

Цел: изразяване на чувствата, породени от социалната среда (алчност, доброта, честност и др.), тяхната морална оценка. Модели на поведение на персонажи с едни или други характерни черти. Затвърдяване и обогатяване на вече получени от децата по-рано сведения, отнасящи се до тяхната социална компетентност. При изобразяването на емоциите вниманието на децата е привлечено от всички компоненти на движенията едновременно.

III фаза. Етюди и игри с психотерапевтична насоченост към определено дете или група като цяло. Използват се мимичните и пантомимични способности на децата за максимално възможно естествено превъплъщение в зададения образ.

Цел: корекция на настроението и отделни черти на характера индивидуално, тренинг на моделираните стандартни ситуации.

IV фаза. Психомускулна тренировка.

Цел: Снемане на психоемоционалното напрежение, внушаване на желано настроение, поведение и черти на характера.

Между II и III фаза се прави почивка от няколко минути, по време на която децата изясняват себе си. Наричаме ги «Минутки на палавника». В залата, където се провежда психогимнастиката, без ограничения, децата могат да правят каквото си пожелаят. Водещият психогимнастиката не се намесва при общуването между децата. Желателно е да се договорят за сигнала, който ще извести за възобновяването на занятието. Така, когато встрани стоят и разговарят, всички деца се забавляват, но седнат ли възрастните на столовете си и децата веднага заемат своите места. Ако по време на почивката не е звучала музика, то може на пианото да се изпълнява арпеджио или някоя музикална фраза от детска песничка. За сигнал може да послужи включване и изключването на светлината. Сигналът може да е различен, но постоянен.

Между III и IV фаза може да се постави някакъв етюд за развитие на вниманието, паметта, съпротивата срещу автоматизма или подвижна игра. В групата не бива да са повече шест деца от предучилищна и осем от начална училищна възраст. В психогимнастиката всеки етюд се повтаря няколко пъти, с цел да бъдат обхванати всички деца.

По-голям брой деца в групата е нежелателен, тъй като при увеличаването на броя на повторенията занятието може да предизвика скука и част от децата да се превърнат в зрители.

Трябва да се следи в групата да няма повече от едно хиперактивно, аутично или склонно към истерични реакции дете. Не бива групите да се съставят и по даден признак: само страхливи, само амимични или с неустойчиво внимание.

Децата с проява на раздразнителност, страх, тикове, натрапчивост, истеричност, заекване, лесна умора могат да се занимават заедно. Но децата с нормален интелект и децата с умствена изостаналост трябва да се занимават отделно, по групи. Тъй като втората група ще се занимава по-дълго използва времето за два курса по психогимнастика. Същото трябва да се направи и с дебилните деца, които трябва да водят занимания отделно от децата със забавено психично развитие. Елементи от психогимнастиката могат да се прилагат и при децата-имбецили.

В групата могат да се поканят едно-две деца, които не се нуждаят от психогимнастика, но които могат да влияят положително със своята артистична жилка. Добре е известно, че не само при децата, но даже и при възрастните наблюдаването на външно изразяване на емоции (смях, сълзи, прозяване от скука) от други хора предизвиква съответните подражателни реакции и съпреживявания, затова артистичните деца са желани при психогимнастиката. С тяхна помощ по-леко може да се заразят останалите деца с нужната емоция.

Трябва да се води дневник, в който задължително, но много кратко да се посочи причината за насочване на всяко едно дете към занятията по психогимнастика, което ще помогне при планирането на игрите. Трябва да се определят основните възпитателни и психотерапевтични цели за дадена група като цяло.

ПРИМЕРНИ ЗАПИСКИ:

Група №1

1. *Катя М.* – амимия, отчужденост.
2. *Дима П.* – плахост, страхове.
3. *Серъожа Б.* – неустойчиво внимание, разпуснатост.
4. *Саша М.* – е понижено настроение.
5. *Юра Г.* – упоритост, алчност.
6. *Лена К.* – като фон.

Цел на курса по психогимнастика за група №1:

1. Обучаване на децата в изразителни движения.
2. Тренировка за познаване на емоциите по външни сигнали.
3. Формиране у децата на морални представи.
4. Корекция на поведението с помощта на ролеви игри.
5. Намаляване на емоционалното напрежение.
6. Тренировка на психомоторните функции.
7. Обучение в ауторелаксация.

При разиграването на различните етюди и игри по психогимнастика се поставят възпитателни и психотерапевтични цели. Участието в един и същ етюд и в една и съща роля има за различните деца различна цел. За едни това е възпитанието на чувствата, разширяване на социалната компетентност, развитие на творческото въображение (по-близко до

възпитанието), а за други е отреагиране на емоциите, възможност да се изразиш при безопасна игрова ситуация, успокоение, тренинг на желано общуване (по-близко до психотерапията). Например, обучение на аутистичното дете в изразителни движения. Умение да ги «разчитат», опит да се възпита потребност от емоционално общуване – това, безусловно, е психотерапевтична цел.

Полезно е да се възпитават и обучават в изразителни движения и аутистичните деца, и децата със забавен темп на развитие, особено в случаите, когато при тях на преден план е забавеното развитие на емоционалната сфера. Тренировката в имитация на емоции и познаването им по изразителните движения е необходима дори и при психически здравите деца, тъй като децата имат различна способност да различават емоционално-изразителните средства за безсловесно общуване.

Възпроизвеждането на емоциите от играещите деца и «четенето» на тези емоции от наблюдаващите играта на децата имат не само психохигиенична и психопрофилактична функция, но и функцията на лечебно-педагогическо въздействие върху децата, страдащи от олигофрения, епилепсия, психопатия, изразено и леко забавяне на интелектуалното развитие, от ранен детски аутизъм, невроза, органично поражение на ЦНС с неврозоподобна симптоматика и някои други заболявания.

В «Психогимнастика» са предложени етюди и игри за корекция на нежелателни черти на характера. Ролите между децата се разпределят, както съветва А.И. Захаров: роля, напомняща нежелателни характерни черти и поведение на детето получава едно дете, а желателни черти на характера и поведение демонстрира в същата ситуация друго дете или водещ, след това първото и второто дете (или водещият) си разменят ролите.

Понякога детето, на което трябва да се коригира едно или друго отклонение в поведението, отначало само гледа сценката, в която един от играещите демонстрират отрицателни черти в неговия характер, след това малкият наблюдател си избира някоя от ролите в същия етюд. Сценката се повтаря няколко пъти. По този начин детето получава сведения за това, как другите се справят със ситуацията, той научава, че в една и съща ситуация може да се държи лошо и добре. В ход влиза механизмът на идентифициране, детето на емоционално ниво се осъзнава, остава само по време на саморелаксацията чрез внушение да затвърди придобитите от него в психогимнастиката нови знания за себе си. При значителна част от децата, страдащи от забавено психично развитие, интелектуално-познавателната недостатъчност е вторична, обусловена от нарушенията на така наречените предпоставки за интелекта – памет, внимание, работоспособност, реч, емоционално-волеви и други компоненти за формиране на личността (Е.В. Ковальов). Изхождайки от това положение, на всяко занятие с такива деца са желателни етюдите и игрите за изразяване на емоции и отделни черти на характера да се допълват с едно или друго упражнение, трениращи психомоториката.

Недостатъкът от положителни емоции влияе отрицателно на хода на развитие на личността на всяко дете, а не само на децата със забавеното психично развитие. Затова етюдите и игрите за предизвикване на емоцията на радост трябва да са задължителни за всяко занятие. Най-добре е то да завършва с успокояване на децата, да ги учи на саморегулация.

ПСИХОМУСКУЛНА ТРЕНИРОВКА (САМОРЕЛАКСИРАНЕ)

Аутотренингът често стои в центъра на психотерапевтичната и психохигиенната дейност на детските психоневролози и спортни психолози. Гизела Ебрлейн смята, че още 7-8 годишните деца са способни да изучават автогенната тренировка и да я прилагат съзнателно. Аутогенната тренировка се смята за един от най-добрите методи за корекция на нарушено състояние на личността (К.К. Платонов, 1981).

Широкото разпространение на аутотренинга днес, особено в големите градове, се обяснява с емоционалните претоварвания. Социално-биологични ритми се наблюдават не само при възрастните, но и при децата, понеже ускореният темп в живота и намаляване времето за отдиш през деня засягат и за тях.

Някои деца, особено със слаба нервна система, могат да се невротизират просто поради това, че техните психофизически и соматични реакции изостават от общия ритъм на живота в детския колектив. Психолозите, занимаващи се с предучилищната възраст, препоръчват да се въвеждат разтоварващи упражнения в ежедневието на детската градина и да се правят няколко пъти през деня (Л. Карманова, 1984).

При психогимнастиката за сваляне на психоемоционалното напрежение се използва детският вариант на психо-мускулна тренировка, разработен от А.В. Алексеев за млади спортисти, навремето адаптиран от нас за предучилищната възраст.

А.В. Алексеев препоръчва за по-удобно при обучението в съзнателното напрегане и отпускане (на телесните мускули) да се разделят всички мускули на пет групи: мускули на ръцете, на краката, на тялото, шията и лицето. Вниманието на детето последователно се привлича към група мускули. А.В. Алексеев мисли, че не е редно да се преминава към тренировка на нова група мускули, докато предишната не стане «послушна».

Психофизическият покой който се постига в резултат на психомускулна тренировка, възстановява силите на детето и настъпва приятна дрямка. Ние използваме този момент, за да върнем мислено някои преживявания – така неразрешените дотогава конфликти се преработват от главния мозък и стават «разрешени» (Г. Ебрлейн). По-подробно с психомускулната тренировка можем да се запознаем в двата комплекса, поместени в първия раздел на II част от «Психогимнастика», там са дадени и упражнения за сваляне на напрежението в някои от групите мускули.

При провеждането на психомускулната тренировка, особено в нейната заключителна част, е необходимо да се следи за мярата, да не се удължава прекалено почивката и да се «дозира» внушението.

С цел да се затвърдят получените при психогимнастиката навици и вербализация на емоциите, ние прилагаме изобразителната дейност (за нея подробно разказахме в предишните глави), а също така и съчиняването от децата на «общии истории», които по-късно се инсценират. За тези видове дейност на децата се отделя допълнително време (трето занятие).

СЪЧИНЯВАНЕ НА ИСТОРИИ

Р.М. Сиртцингер (1983) описва терапията като метод «за общо съчиняване на истории» от детето и психотерапевта. Този метод помага на детето да намери адекватни начини за разрешаване на конфликтите, водещи до нарушаване на поведението в къщи и в училище.

Методът предполага следната последователност на действията: отначало детето разказва историята, след това терапевтът я продължава и въвежда в повествованието повече «здравословни» начини за адаптация и разрешаване на конфликтите, в сравнение с тези, които е изложило детето.

Хуморът и драматизацията са съществена част на този метод – те увеличават, заинтересованността и удоволствието, изживявани от детето. Този метод помага на децата да разберат хубавото и лошото на своето «АЗ», да осъзнаят гнева си и да го изразят без опасения. В «отговора» терапевтът представя алтернативни решения на конфликтите с цел да предпази детето от изпадане в плен на невротични типове поведение. Всяка история детето започва с думите «Веднъж», «Много отдавна», «Далече, далече от тук». Така се позволява на детето да говори за това, което е предизвикало тревога у него. В края на всяка история детето измисля заглавие, което помага на терапевта да отдели най-сериозния аспект на историята.

По време на психогимнастиката ние понякога използвахме метода «колективно разказване на истории». На индивидуалните занятия той преминава така, както го е описал Р.М. Сиртцингер. На груповите занятия по психогимнастика такава, съчиняване на «обща история» става с участието на всички деца и водещия.

ПРИМЕРНИ ВАРИАНТИ ЗА ПЛАНИРАНЕ НА ЗАНЯТИЯТА

Занятие № 1

(за деца на 5 – 6 години)

- I
 - 1. Етюд «Карлсон» (мимика).
 - 2. Етюд «Много слабо момче» (пантомимика).
 - 3. Игра «Кой е дошъл?» (идентификация на емоциите).
- II
 - 4. Етюд «Егоист».
 - 5. Беседа «Кого наричат егоист?»
 - 6. Модел на желателно поведение в етюда «Егоист».
 - 7. Минута за свободни занимания.
- III
 - 8. Игра «Любящи родители».
 - 9. Игра «Кой зад кого е?» (наблюдателност, успокояване).
- IV
 - 10. Комплекс «Мечета в бърлога» (саморелаксиране).

Занятие № 2

(за деца 5 – 6 години)

- I
 - 1. Етюд «Страхливото дете».
 - 2. Етюд «Смелото дете».
- II
 - 3. Беседа: «Кой от какво и от кого се бои?»
 - 4. Рисуване на тема: «От кого и от какво се боя?»
- III
 - 5. Игра «В тъмната дупка» (преодоляване на страха от тъмнината).
 - 6. Игра «Запомни своята поза» (памет).
- IV
 - 7. Етюд «Факир» (саморелаксиране).

Занятие № 3

(за деца 6 – 7 години)

- I-II
 - 1. Съчиняване на «обща история» от всички деца заедно с водещия .
- III
 - 2. Инсцениране на «общата история».
 - 3. Минута за свободни занимания.
 - 4. Етюд «Какво се чува?» (Внимание. Подготовка за следваща дейност).
- IV
 - Комплекс: «На морския бряг» (саморелаксиране).

ИГРИ ЗА РАЗВИТИЕ НА ВНИМАНИЕТО

Игри 1 – 9 се препоръчват за деца, страдащи от психомоторна хиперактивност, понижено настроение, патологични страхове, ранен детски аутизъм, забавено психично развитие и други заболявания, при които се проявява недостатъчно внимание.

1. Какво се чува

Цел на играта: Да развива умение за бързо съсредоточаване.

1 вариант (за деца 5 – 6 г.)

Водещият предлага на децата да послушат и запомнят онова, което става зад вратата. След това изисква да разкажат какво са чули.

2 вариант (за деца 7 – 8 г.)

По сигнал на водещия вниманието на децата се насочва от вратата към прозореца, от прозореца към вратата. След това всяко дете разказва какво къде е станало.

2. Бъди внимателен (за деца 4 – 5 г.)

Цел на играта: Да се стимулира вниманието, да се научат бързо и точно да реагират на звукови сигнали.

Децата маршируват под музиката «Марш» от С. Прокофьев. След това при произнасяне на думичката «Зайчета», от страна на водещия, децата започват да подскачат, при думичката «Кончета», да удрят като че с копита по пода, «Рагии» – да пълзят назад, «Птици» – да тичат, разтворили встрани ръце, «Щъркели» – да стоят на един крак.

3. Слушай звуците (за деца 7 – 8 г.)

Цел на играта: Да развива активно внимание.

Водещият се договаря с децата, че когато той натисне на пианото клавиш от долен регистър, те трябва да станат и да заемат позата «Плачеща върба», а когато натисне клавиш от горен регистър – позата на топола.

След това започват играта. Децата се движат в кръг. Звучи нисък звук - децата застават като «плачеща върба» (разтварят краката, ръцете са леко разтворени от лактите и висят, главата е наклонена към лявото рамо). При високия звук те заемат позата «Топола» (събрани пети, пръстите – встрани, краката прави, ръцете вдигнати нагоре, главата отметната назад, гледат към краищата на пръстите на ръцете).

4. Слушай пляскането (за деца 5 – 6 г.)

Цел на играта – същата.

Играещите се движат в кръг. Когато водещият плесне с дланите веднъж, децата трябва да спрат и да заемат позата на щъркел (стоят на един крак, ръцете встрани). Ако водещият плесне два пъти, играещите застават в позата «жаба» (приклякат, петите събрани, пръстите и

коленете – разтворени, ръцете между краката на пода). При трикратно пляскане децата тръгват отново.

5. Канон (за деца 7 – 8 г.)

Цел на играта: Да се развива волево внимание.

Играта се провежда на музика от Ф. Бургомюлер «Баркарола» (откъс). Децата се нареждат един зад друг. Ръцете са опрени на раменете на стоящия отпред. Когато чуят първия музикален такт, първото дете вдига дясната ръка нагоре, при втория такт – второто и т.н. Когато всички деца вдигнат дясната ръка, при следващия такт започват да вдигат подред лявата ръка. След това отново в такт с музиката започват да свалят ръцете си долу в същия ред.

6. Канон за малчугани (4 – 5 г.)

Цел на играта – същата.

Играещите застават в кръг. При хороводната песен «Патенца» децата последователно правят следните движения: едното прикляква, другото пляска с ръце, третото прикляква и става и т.н.

7. Зяпльовци (за деца 6 – 7 г.)

Цел на играта – същата.

Играещите се движат в кръг, държейки се за ръце. По сигнал на водещия спират четири пъти, пляска с ръце, обръщат се кръгом и продължават движенията. Посоката се сменя след всеки сигнал. Който не изпълни правилно задачата – отпада от играта.

Музикален съпровод Е. Жак-Далкроз «Марш».

8. Пишеща машина (за деца 8 – 9 г.)

На всеки играещ се дава определена буква от азбуката. След това се измисля дума или фраза от три думи. По сигнал децата започват да печатат – първата буква от думата пляска с ръце, след това втората и т.н. Когато напечатат думата, всички деца пляска с ръце.

9. Четири стихии (за деца 6 – 7 г.)

Цел на играта: Да развива вниманието, свързано с координацията на слуховия и двигателния анализатори.

Играещите са насядали в кръг. Водещият се договаря с тях, че ако той каже думата «земя», всички деца трябва да отпуснат ръце надолу, при думата «въздух» – да вдигнат ръцете нагоре, при думата «огън» – да започнат въртене на ръцете в китките и лактите. Който сбърка, отпада от играта.

ИГРИ ЗА РАЗВИТИЕ НА ПАМЕТТА

Игрите 10 – 21 са полезни за деца, страдащи от церебрастеничен синдром, апатична форма на психоорганичен синдром, церебрална парализа и други заболявания, един от ярките симптоми на които е отслабването на паметта.

10. Повтори след мен (за деца 6 – 7 г.)

Цел на играта: Да се развива моторно-слуховата памет.

Децата стоят около масата на водещия. Той предлага на едно дете да повтори всичко, което му почукат с молива. Останалите деца слушат внимателно и оценяват изпълнението с движения: вдигат палец нагоре, ако повторенията са точни и го спускат надолу, ако са погрешни.

Ритмичните фрази трябва да са кратки и ясни по своята структура.

11. Запомни движенията (за деца 5 – 6 г.)

Цел на играта – същата.

Децата повтарят движения на ръцете и краката след водещия. Когато запомнят поредността им, ги повтарят, но в обратен ред.

12. Запомни своето място (за деца 4 – 5 г.)

Цел на играта – същата.

Децата стоят в кръг или в различните ъгли на залата, всеки трябва да запомни мястото си. В съпровод на музика от И. Дунаевски «Галоп» всички тичат, а когато музиката свърши, се връщат по местата си.

13. Запомни своята поза (за деца 4 – 5 г.)

Цел на играта – същата.

Децата стоят в кръг или в различни ъгли на залата. Всяко дете трябва да заеме дадена поза и да я запомни. Когато зазвучи музиката, всички започват да тичат, но свърши ли, трябва да се върнат по местата си и да застанат в същата поза.

Музикален съпровод – С. Бодренков «Игра ти гориш».

14. Слушай и изпълнявай (за деца 7 – 8 г.)

Цел на играта: Да развива вниманието и паметта.

Водещият съобщава един-два пъти няколко движения без да ги показва. Децата трябва да ги извършат в същата последователност, в която са били съобщени от водещия.

15. Ама че пози! (за деца 5 – 6 г.)

Цел на играта: Да се развива наблюдателността.

Играещите заемат различни пози. Водещият ги оглежда и трябва да ги възпроизведе, след като всички играещи деца се върнат в изходно положение.

16. Запомни реда си! (за деца 5 – 6 г.)

Цел на играта – същата.

4 – 5 деца се нареждат едно след друго в произволен ред. Водещият трябва да ги погледа известно време, да се обърне и да каже кой след кого е. След това друг става водещ.

17. Кой какво прави? (за деца 5 – 6 г.)

Цел на играта – същата.

Четирима играещи стоят един до друг. В съпровод на музика от Д. Кабалевски «Весела приказчица» те подред изпълняват различни движения и ги повтарят четири пъти. Детето трябва да запомни, какво са направили и да повтори техните движения.

18. Художник (за деца 5 – 6 г.)

Цел на играта – същата.

Детето играе ролята на художник. Той внимателно разглежда онзи, когото ще рисува, после се обръща и рисува с думи неговия портрет.

19. Сянката (за деца 5 – 6 г.)

Цел на играта – същата.

Звучи музика от А. Петров «Зов на синевата» (от филма «Синята птица»). Две деца вървят по пътя през полето: едното отпред, а другото на две-три крачки отзад. Второто дете е «сянката» на първото. «Сянката трябва точно да повтори всички действия на първото дете, което ту откъсва цвете от края на пътя, ту се навежда за красиво камъче, ту подскача на един крак, ту се спира и се оглежда с ръка над очите.

20. В магазина за огледала (за деца 5 – 6 г.)

Цел на играта – същата.

В магазина има много и различни по размер огледала. Влиза човек, на рамото му – майmunка. Тя се оглежда в огледалата, вижда себе си и си мисли, че има и други майmunки, започва да си криви лицето. Майmunките отговарят със същите физиономии. Тя ги заплашва с вдигнат юмрук, и нея в огледалото я заплашват. Тупа с крак и другите майmunки започват да тупат и повтарят нейните движения.

21. Разузнавачи (за деца 6 – 7 г.)

Цел на играта – същата.

1 вариант: В стаята са поставени произволно столове. Едно дете (разузнавач) минава през стаята, обхожда столовете от всички страни, а друго дете (командир), запомнило неговите движения, трябва да преведе отряда по същия път. След това тези роли се изпълняват от други деца. Разузнавачите проправят новия път, а командирът води отряда по набелязания маршрут.

2 вариант: Началото на играта е същото, както при първия вариант, но командирът трябва да тръгне с отряда от мястото, до което е стигнал разузнавачът и да го доведе до мястото, откъдето той е тръгнал.

Музика – Е. Брусиловски «Марш».

ИГРИ ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИЯ АВТОМАТИЗЪМ

Игрите 22 – 29 се препоръчват за хипер- и хипоактивните деца, а също така и на онези, при които се наблюдава отслабване на вниманието и паметта.

22. Флагче (за деца 4 – 5 г.)

Играещите ходят из залата под звуците на «Българска песен» – обработка Т. Ломова. Когато водещият вдигне флагчето, всички деца трябва да спрат, въпреки че музиката продължава да свири.

23. Забранен номер (за деца 6 – 7 г.)

Играещите стоят в кръг. Избира се цифра, която не бива да се произнася. Вместо нея играещият трябва да плесне с ръце. Например, забраненият номер е 5. Играта започва, когато първото дете каже «едно», следващото продължава да брои до 5. Петото дете мълчаливо пляска с ръце пет пъти. Шестото продължава: «шест» и т.н.

24. Противоположни движения (за деца 5 – 6 г.)

Децата застават в две редици една срещу друга. Звучи «Канадска народна музика», в началото на всеки танц втората редица изпълнява движения противоположни на първата. Ако първата прикляка, то втората – подскача и т.н.

25. Стоп! (за деца 5 – 6 г.)

Децата се движат в съпровод на музиката на Е. Жак Далкроз: «Марш». Внезапно музиката спира, но децата трябва да продължат да се движат в същото темпо дотогава, докато водещият не каже «Стоп!».

26. Замръзни! (за деца 6 – 7 г.)

Децата подскачат в такт с музиката от Кабалевски «Клоуни» (краката встрани – заедно), съпровождайки подскоците с пляскане над главите и по бедрата. Внезапно музиката спира – играещите трябва да застинат в позата, в която са били, когато е спряла музиката. Тези, които не са успели, напускат играта. Отново зазвучава музика – останалите продължават играта. Играе се, докато остане само един, когото обявяват за победител.

27. Моля! (за деца 7 – 8 г.)

1 вариант. Всички участници в играта и водещият застават в кръг. Водещият обявява, че ще показва различни движения (физкултурни, танцови, шеговити), а играещите трябва да ги повтарят само ако водещият изрече при показването думата «моля». Който сбърка – излиза от играта.

2 вариант. Играта върви така, както при първия вариант, но който сбърка, излиза в средата и изпълнява някоя задача – например, да се усмихне, да подскочи на един крак и др.

28. Забранено движение (за деца 5 – 6 г.)

Децата стоят с лице към водещия. Свири музика от И. Дунаевски «Колко е хубаво наоколо». В началото на всеки такт извършват движения с ръце, които показва водещият.

След това се избира едно движение, което се поставя под забрана. Който го повтори – излиза от играта.

29. Празният ъгъл (за деца 7 – 8 г.)

Цел на играта – Развитие на издръжливостта, способности за спиране и превключване на вниманието.

Три двойки играещи деца се разполагат в трите ъгла на стаята, четвъртият – остава празен. В съпровод на музика децата се местят в празния ъгъл в определен ред: 1-ва, 2-ра, 3-та двойка; 2-ра, 3-та и т.н. Когато преместването стане автоматично, водещият предупреждава, че при думичката «още», двойката, която току-що е дотичала до празния ъгъл – трябва да се върне обратно в ъгла, от който са тръгнали, а следващата двойка, която е била наред да тръгне към същия този ъгъл, да остане на мястото си и чак при следващата музикална фраза да изтича до новия празен ъгъл. Децата не знаят кога водещият ще изрече думичката «още» и трябва да са нащрек. Ако децата са по-малко от шест, то в някой ъгъл може да стои едно дете, а ако са повече от шест, възможно е да се съберат три деца.

ПОДВИЖНИ ИГРИ

Игри 30 – 41 се препоръчват на децата, страдащи от психомоторни и емоционални разстройства. Те са полезни и за деца със заекване и избирателен мутизъм. Подвижните игри със съревнователен характер събуждат активност у всяко дете, учат да се подчиняват на определени правила, което организира, дисциплинира и сплотява играещите. С помощта на тези игри е възможно да се развива съобразителност, ловкост, бързина на реакцията у децата, страдащи от задръжки в психическото развитие, церебрастения и други заболявания. Игрите предизвикват здравословно емоционално възбуждане, отвличат от болезнени мисли и фантазии, при това бодрото настроение, предизвикано от тях, се отличава с голяма устойчивост.

Ако в групата има аутично дете, то на водещия често му е нужен помощник. Такъв може да бъде майката на детето, или всеки друг човек, приятен за аутичното дете (например, връстник, така наречения партньор). Помощникът държи аутичното дете за ръката и заедно с него изпълнява правилата на играта. Не бива да се преуморяват хипоактивните деца и да се следи за това децата, страдащи от епилепсия, да не правят онези движения, които могат да провокират припадък (тичане в кръг, въртене около себе си и др.).

Обща цел на тези занятия е запълването на паузите между игрите и етюдите.

30. Скарали се две петлета (за деца 5 – 6 г.)

Две деца си хващат зад гърба пръстите на ръцете, застават на един крак и докато звучи музика от А. Райчев «Скарали се две петлета», подскачат, стремят се да се блъснат един друг с раменете напред.



31. Игла и конец (за деца 4 – 5 г.)

Децата застават едно зад друго. Първото дете е иглата. То тича, като променя посоката. Останалите тичат след него, стараяйки се да не изостават. Съпровод – френска народна песен «Гърбушко».



32. Драконът хване опашката си (за деца 5 – 6 г.)

Играещите стоят един зад друг, като всеки държи за талията стоящия отред. Първото дете е главата на дракона, последното – крайт на опашката. Докато звучи музика от Д. Нуриев «Източен танц», първото играещо дете се опитва да хване последното – драконът хваща опашката си. Останалите деца се държат здраво едно за друго. Ако драконът не успее да хване опашката си, то на негово място в началото застава друго дете.

33. Скучно, много скучно е да се седи (деца от 5 – 6 г.)

Играещите седят на малки столчета. На отсрещната стена има столове с един помалко. Водещият казва:

Скучно е така, нали?–
Само да се гледаме.
Време стана да потичае
И местата си да сменяме.

Когато водещият спре да говори, децата трябва да се затичат и да заемат местата на столовете на отсрещната стена. Губи онзи, който остане без стол.

34. Ловджийчето (за деца 5 – 6 г.)

Водещият избира дете за ловджийче. То стои с лице към стената. Другите деца са на противоположната страна.

Свири музика от И. Хайдн «Рондо» – откъс. Под звуците на тази музика децата тичат към ловджийчето, тупат го по гърба с длан и казват:

Раз-два-три,
раз-два-три
бързо ти ни улови!

След това отново тичат по местата си. Ловджийчето ги гони, за да хване едно от тях. Играта се повтаря. Когато заловят – той става ловджийче.

35. Лисанке, къде си? (за деца 5 – 6 г.)

Децата застават в кръг, водещият в средата. След това се обръщат и закриват очи. В това време водещият обикаля в кръг и незабелязано от децата с докосване определя, кое ще е лисанка, останалите са зайците. По сигнал всички отварят очи, но никое дете не знае, коя е лисанка. Водещият вика първи път: «Лисанке, къде си?» Лисанка не бива да се издава нито с думи, нито с движение, следва второ повикване, на третия път лисанка отговаря: «Тук съм» и се хвърля да лови зайци. Не бива да лови зайчето, което е приклекло. Уловените зайци излизат от играта.

36. Сова (за деца 4 – 5 г.)

Децата си избират водещ – сова. Тя сяда в гнездото и спи. В това време другите деца започват да тичат и да скачат. След това водещият казва: «Нощ е!» Совата отваря очи и започва да лети. Всички деца трябва да замръзнат по местата си. Който мръдне или се засмее, става сова.

Звучи музика от О. Хейлфус «Балалар».

37. Бели мечки (за деца 6 – 7 г.)

Набелязва се мястото, където ще живеят белите мечки. Две деца се хващат за ръце – те са белите мечки. При думите: «Мечките отиват на лов» – те започват да тичат, старайки се да обкръжат и хванат някое от играещите деца. След това отново тръгват на лов. Когато заловят всички – играта свършва.

38. Най-ловкият ездач (за деца 5 – 6 г.)

В залата разбъркано се поставят столове. Ездачите сядат на столовете с лице към облегалката. Когато засвири музиката, всички стават от столовете и започват да препускат в залата, наподобявайки движение на кон. В това време водещият взема единия от столовете. При свършването на музикалния съпровод (Р. Шуман «Смелият конник») децата трябва да седнат на столовете, но задължително с лице към облегалката. Останалото дете без стол излиза от играта. Играта продължава, докато остане само един стол за ловкия ездач.

39. Пътечка (за деца 6 – 7 г.)

Децата се разделят на два отбора с еднакво количество участващи. Във всеки отбор децата се хващат за ръце, образувайки два кръга и по сигнал на водещия започват да се движат в кръг дотогава, докато не спре музиката (паузата на музиката е в различно количество такта: 6, 12, 18 и т.н.) След това водещият поставя задача, която се изпълнява и от двата отбора. Ако водещият каже «Пътечка!» участниците: във всеки отбор застават един зад друг, слагат ръце на отпред стоящия, прилякват, наклонявайки глави леко надолу. Ако водещият каже: «Купа сено!» всички участници се отправят към центъра на своя кръг. Чуват ли: «Бум!» – всички играещи прилякват, сложили ръце на главата.

Тези занятия се редуват от водещия. Който най-бързо изпълни задачата, получава точка.

Печели отборът, получил най-много точки.

Музикален съпровод – руска народна песен «Кума».

40. Вретено (за деца 6 – 7 г.)

Играещите се разделят на две групи. Застават един зад друг. При командата: «Започваме!» децата, застанали първи, трябва бързо, като вретено, да се обърнат в кръг. След това съседите ги хващат за талията и започват да се въртят, докато не стигнат до последния в реда.

Побеждава онази група, в която всички деца са се завъртели най-бързо.

Музикален съпровод – «Лезгинка» (дагестански народен танц).

41. Рекичка (за деца 5 – 6 г.)

В играта участват две групи деца. На пода се обозначава малка рекичка, децата се приближават към нея един по един от всяка група и се опитват да я прескочат. Който я прескочи, се връща в групата си, а който не успее – минава в съседната група.

Накрая в която група се окажат повече деца – тя печели.

Музикален съпровод – азербайджанска народна танцова музика в обработка на С. Рустамов.

ИГРИ, СЪДЕЙСТВАЩИ ЗА УСПОКОЯВАНЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ

Игрите 42 – 46 са полезни за всички деца. Те са в съпровод на спокойна музика, която тренира емоционално-волевата сфера при децата. Целта на такива игри е да се успокоят и организират възбудените деца.

42. Слушай командата! (на деца 5 – 6 г.)

Децата се движат в съпровод на музика от Р. Газизов «Марш» в колона един зад друг. Когато музика спре, всички спират и слушат произнесената шепнешком команда на водещия и веднага я изпълняват. На отборите се дават само команди за изпълнение на спокойни движения. Играта продължава докато групата покаже, че слуша внимателно и изпълнява точно заданието.

43. Разположи постове! (за деца 6 – 7 г.)

Децата маршируват в съпровод на музика от Ф. Шуберт «Марш» един след друг. Отпред марширува командирът. Когато той плесне с ръце, последният от редицата трябва веднага да спре. Така командирът разполага постове в замисления от него ред (в права редица, в кръг, по ъглите и т.н.).

44. Погледни ръцете си! (за деца 5 – 6 г.)

Децата стоят един след друг. Първият е командир. Движейки се в кръг в съпровод на спокоен марш от Р. Паулс «Червени цветя», командирът показва различни движения с ръце, децата повтарят след него. След това се избира нов командир. Той трябва да измисли други движения, участниците повтарят неговите движения.

45. Кой зад кого е? (за деца 5 – 6 г.)

В залата на различни места са поставени столове. Звучи музика от А. Феро «Гавот». Едно дете, посочено от водещия ходи между столовете и като спре музиката, сядна на най-близкия стол. Водещият посочва друго дете и то повтаря същите действия. Когато всичките деца седнат на столовете, водещият предлага на децата да стават подред и да заемат предишното си място. Те стават в такъв ред, както в началото ги е извикал водещият.



46. Вървим след Синята птица (за деца 5 – 6 г.)

Децата се движат из залата, хванати за ръце и многократно произнасят под съпровод на музика (от И. Сац: «Шествие») думите:

На дълга върволица
 вървим след Синя птица.
 Вървим след Синя птица,
 вървим след Синя птица.

ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗИТЕЛНОСТ НА ЖЕСТА

Етюдите 47 – 61 са предназначени за деца, страдащи от ранен детски аутизъм, изразяващ се в забавяне на психическото развитие и в лека степен на олигофрения (дебилност). Обща цел на тези етюди е развитие правилното разбиране от децата на емоционално-изразителните движения на ръцете и адекватното използване на жеста, което от своя страна съдейства за социалната компетенция на детето.

47. Това съм аз! Това е мое! (за деца 4 – 5 г.)

Детето разговаря с глуха бабичка, която, оказва се, търси него. То разбира, че с бабичката се налага да разговаря с помощта на ръцете, защото тя нищо не чува. Бабичката пита: «Къде си, Витя?» (назовава името на играещото дете), «Чий са тези книги?», «Чий са играчките?» и т.н. Момчето отговаря със жестове.

Изразителни движения. Ръката, сгъната в лакътя, показалецът е насочен към гърдите: «Това съм аз!»; притиснатата китка на ръката към гърдите: «Това е мое!»

48. Омагьосаното дете (за деца 5 – 6 г.)

Детето са го омагьосали. То не може да говори. На въпросите отговаря със жестове. С показалеца сочи различни предметни посоки: шкаф, маса, надолу, нагоре, там.

49. Колко звука са? (за деца 5 – 6 г.)

Водещият почуква няколко пъти с молива по масата. Детето трябва с пръстите да покаже, колко са звуците (ударите).

50. Ето как изглежда! (за деца 5 – 6 г.)

Детето без думи трябва да разкаже за размерите и формата на известни на него предмети. С помощта на жестове той характеризира предмета: малък, голям, остър, едър, кръгъл, четириъгълен, дребен, дълъг, къс.

51. По-тихо! (за деца 3 – 4 г.)

Две мишлета трябва да пресекат пътя, на който спи котенце. Те ту пристъпват на пръсти, ту се спират и разговарят със знаци: «По-тихо!» Етюдът се изпълнява в съпровод на музика от Б. Берлин «Спящото котенце».

Изразителни движения. Шията, опъната напред, показалецът е поставен на устните, веждите повдигнати.

52. Дай! (за деца 4 – 5 г.)

Детето иска да му дадат играчката.

Изразителни движения. Китките се държат хоризонтално с дланите нагоре.

53. Ела при мен! (за деца 3 – 4 г.)

Момчето вика при себе си дете, което се учи да ходи самостоятелно.

Изразителни движения. Приклепнал, двете ръце са протегнати към детето.

54. Върви си! (за деца 3 – 4 г.)

Детето отблъсква този, който го обижда.

Изразителни движения. Китките на ръцете се държат вертикално, с дланите навън.

55. Довиждане! (за деца 3 – 4 г.)

От пристанището отплава огромен бял параход. Изпращачите, гледайки към стоящите на палубата моряци и пътници им махат с високо вдигната ръка: «Довиждане! До нова среща!»

56. Няма да покажа! (за деца 5 – 6 г.)

Мама подари на момичето си малко огледалце, за да прави е него слънчеви зайчета. Децата са наобиколили момичето, молят да им го покаже. Но момичето, притиснало огледалцето към гърдите си, разтворило лакти, се върти насам-натам и вика: «Няма да ви го покажа!»

57. Не зная! (за деца 6 – 7 г.)

Момчето-незнайко чува, че го питат нещо, но не разбира и само повдига рамене, разтваря ръце, сякаш вика: «Не зная», «Не разбирам», «Нищо не съм видял».

Изразителни движения. Повдигнати вежди, ъгълчета на устата отпуснати, за миг повдига рамене, разтваря ръцете, дланите отворени.

58. Игра със снежни топки (за деца 5 – 6 г.)

Зима е. В градината децата играят със снежни топки под музика на Г. Струве «Веселото хълмче».

Изразителни движения. Навеждаш се, вземаш с двете ръце сняг, изправяш се и хвърляш с рязко движение снежна топка, широко разтваряйки пръстите.

59. Игра с камъчета (за деца 5 – 6 г.)

Децата се разхождат по брега на морето. Ту се спират, навеждайки се за камъчета, които са им харесали, ту влизат във водата и се плискат, загребвайки с ръцете си с вода. След това сядат на пясъка и започват да играят с камъчетата. Ту ги подхвърлят нагоре и ги хващат, ту ги захвърлят надалече.

Етюдът се съпровожда с музика от Т. Ломова «На брега».



60. Задружно семейство (за деца 6 – 7 г.)

Децата стоят на столовете, разположени в кръг. Всеки е зает с нещо: едно изработва от пластелин кръгли топчици, друго забива в дъсчица малки гвоздейчета, някой рисува, друг шие или плете и др. Приятно е да гледаш семейство, в което всички работят заедно.

Децата са длъжни да правят с ръцете такива манипулации, сякаш не боравят с въображаеми, а с реални предмети.

По време на етюда звучи музика от Р. Паулс «Златното кълбенце».

61. Вземи и предай! (за деца 6 – 7 г.)

Децата седят на столове, разположени в кръг и едно друго си предават въображаеми предмети. Отстрани, наблюдавайки ръцете на децата, трябва да се създаде впечатление, че те работят с реални предмети.

Музикален съпровод – латишка народна песен.

ЕТЮДИ ЗА ТРЕНИРАНЕ НА ОТДЕЛНИ ГРУПИ МУСКУЛИ

Етюдите 62 – 76 и комплексите 77 – 78 (за психомускулна тренировка) са предназначени за обучение на начините за саморелаксиране на деца с такива невротични прояви като изтощение на нервната система, възбудимост, страхове, натрапчиви състояния, истерични реакции, избиращелен мутизъм, заекване и др.

ЕТЮДИ ЗА ОТПУСКАНЕ НА МУСКУЛИТЕ

62. Щанги (за деца 5 – 6 г.)

Дете вдига «тежка щанга». После я хвърля. Почива си.

63. Всеки спи (за деца 5 – 6 г.)

В залата влиза водещият и вижда:

Посред двора среща той
много хора, всеки спи.
Ето седнал и замръзнал,
друг върви, а не помръдва,
трети зяпа и мълчи.

(В.А. Жуковски)

Водещият се приближава до всяка фигура на дете, застинало в различна поза. Опитва се да ги събуди, хващайки ги за ръката. Повдига една ръка, но тя се отпуска надолу.

64. Ледена висулка (за деца 4 – 5 г.)

Под покрива ни зиме
гвоздей бял виси.
Слънце щом се появи –
Надолу той ще полети.

(В. Селиверстов)

При първия и втория стих – ръцете са над главата. При третия и четвъртия – отпускат рязко ръцете и седат.

65. Сънливко (за деца 4 – 5 г.)

Сънливко пак задряма
горе на стената.
Като чувал със слама
Тупна на земята.

(По превод от С. Маршак)

Детето върти тялото си надясно-наляво, ръцете се размахват свободно, както при парцалена кукла. При думите «Тупна на земята» рязко накланя тялото си надолу.

66. Винт (за деца 5 – 6 г.)

Изходно положение: Двата крака събрани с допрени пети и пръсти. Тялото се накланя на ляво и на дясно. Ръцете свободно следват тялото в същата посока.

Етюдът се изпълнява в съпровод на музика от Н. Римски-Корсаков «Танц на палячото» от операта «Снежанка».

67. Помпа и топка (за деца 6 – 7 г.)

Играят две деца. Едното е голяма надуваема топка, а другото – надува с помпа тази топка. «Топката» стои, ненапомпена, с полусгънати крака; ръцете, шията са отпуснати. Тялото е наклонено малко напред, главата отпусната (защото топката още не е напомпена.) Детето започва да помпи топката, показва това с ръце (те се люлеят във въздуха) и издава звука «с». С всяко подаване на въздух топката се надува повече. Чувайки първия звук «с», тя вдишва първата глътка въздух, заедно с това изправя краката в коленете, след второто «с» изправя тялото, а след третия се изправя и главата, след това се надуват бузите и се вдигат ръцете. Топката е напомпена. Помпата спира да подава въздух. Някой издърпва иглата на помпата от топката... От нея със сила излиза въздух. Чува се звука «ш». Тялото отново омеква и се връща в изходно положение.

Играещите си сменят ролите.

68. Люлки (за деца 6 – 7 г.)

Едно дете стои право и имитира, че се люлее на люлка.

Изразителни движения.

1. Краката леко разтворени, двете стъпала едва докосват пода, но тежестта на тялото е пренесена от единия крак на другия.

2. Единият крак се изнася напред и на него се прехвърля тежестта на тялото, полюлява се напред-назад. За по-голяма изразителност коленете се сгъват и изправят.

Съпровод с музика от Я. Степова «На люлката».

69. Куклата скача (за деца 4 – 5 г.)

Играещият е в ролята на кукла която подскача леко и меко. Подскоци с двата крака едновременно с меки отпуснати колене и тяло, с увиснали ръце и отпусната глава.

Изразителни движения. Краката са свити в коленете, тялото леко наведено напред, ръцете спуснати покрай тялото, главата сведена.

Етюдът се съпровожда от музика на Д. Кабалевски «Клоуни».

70. Кукувицето се покланя (за деца 4 – 5 г.)

Кукувицата на кукувичето
 Купила качулка.
 На кукувицата кукувичето –
 Смешно е като шушулка.

Звучи музика от детската песничка «Кукувицата на кукувичето». По време на етюда детето се накланя напред-надолу без особено напрежение, после се изправя.

71. Спи ми се (за деца 5 – 6 г.)

Момчето помоли родителите си да посрещне с по-големите Нова година. Разрешиха му, но колкото приближава полунощ, толкова повече му се иска да спи. Мъчи се да пребори съня, но най-сетне заспива.

Съпровод с музика от В. Дублянский «Тиха нощ».

Изразителни движения. Прозявки, клепачите се затварят, веждите повдигнати, главата се отпуска, ръцете се отпускат надолу.

72. Спящото котенце (за деца 3 – 4 г.)

Детето изпълнява ролята на котенце, което ляга на килимчето и заспива. Коремчето му равномерно се повдига и отпуска.

Етюдът се съпровожда с музика на Р. Паулс «Денят свършва, нощ настъпва» (приспивна песен).

73. Конкурс между мързеливци (за деца 5 – 6 г.)

Водещият чете стихотворение от В. Викторов:

И във зной, и във пек
 Горският народ не дреме.
 Само язовецът има време
 В дупката си хладна сладко да поспи.
 Мързеливецът насън усърдно
 Труди се безспир
 И по изгрев и по залез
 без да става от кревата.

След това децата подред изобразяват мързеливия язовец. Те лягат върху тепиха или на килимчето и, докато звучи песента от Д. Кабалевски «Лентяй», се стараят колкото се може да се отпуснат.

74. Феята на съня (за деца 5 – 6 г.)

Децата седят на столове, наредени в кръг на достатъчно разстояние един от друг. Звучи «Приспивна» от К. Дуйсейкеев. Към децата се приближава момиченце с тънка пръчица в ръката – това е феята на съня (момчето-вълшебник). Феята докосва едно от играещите деца е пръчицата, то заспива (накланя глава и затваря очи). Феята обхожда всички деца, докосвайки ги с вълшебната пръчица. Феята ги гледа: всички спят, тя се усмихва и тихо излиза.

75. Факири (за деца 5 – 6 г.)

Децата сядат на пода (или на килимчета), кръстосвайки по турски краката, ръцете върху коленете, китките увисват надолу, гърбът и шията са отпуснати, главата наведена, брадичката докосва гърдите, очите – затворени. Докато звучи музика от сирийска народна песен, факирите почиват.



76. Прахосмукачка и прашинки (за деца 6 – 7 г.)

Прашинките танцуват весело под слънчевия лъч. Прахосмукачката започва да работи. Прашинките се завъртат около себе си, кръжейки все по-бавно и бавно, полягат на пода. Прахосмукачката ги събира; когото докосне, той става и излиза.

Когато детето-прашинка сядна на пода, гърбът и раменете са отпуснати и се свиват напред-надолу, ръцете се отпускат, главата се накланя, цялото дете се «размеква».

ПСИХОМУСКУЛНА ТРЕНИРОВКА БЕЗ ФИКСАЦИЯ НА ВНИМАНИЕТО ВЪРХУ ДИШАНЕТО

77. Мечета в бърлогата (въвеждаща игра за деца 4 – 5 г.)

Есен. Рано се стъмва. Мечетата седят на горската полянка и гледат към отиващата в гората майка-мечка. Тя отива да им застели криватчетата в бърлогата. На мечетата им се спи. Тръгват едно след друго към къщи, вървейки точно по следата на мечката. Сядат върху криватчетата и чакат, кога майка им ще си поиграе с тях пред заспиване. Мечката преброява мечетата. Всички са по местата си, може да започне играта.

1. Игра със шишарки (за напругане и отпускане мускулите на ръцете)

Майката-мечка подхвърля на мечетата шишарки. Те ги улавят и със сила ги стискат в лапите си. Шишарките се пръскат на дребни късчета. Мечетата ги захвърлят встрани и търкат лапичките край тялото – лапичките почиват. Майката отново подхвърля шишарки на мечетата.

Играта се повтаря 2 – 3 пъти.

2. Игра с пчеличка (за напругане и отпускане мускулите на краката).

Мечката вика златната пчеличка да си поиграе с мечетата. Децата повдигат коленете, правейки къщички. Пчеличката прелита под коленете. Майката мечка казва: «Лети!» и мечетата дружно изпъват крачетата.

Играта се повтаря 2 – 3 пъти.

3. Игра «студено-топло» (за напругане и отпускане мускулите на тялото).

Майката-мечка излезе. Задуха студен северен вятър и се промъкна през пролуците в бърлогата. Мечетата замръзват. Свили са се на малки кълбенца – топят се. Стана топло. Мечетата се изправят. Пак духна северният вятър.

Играта се повтаря 2 – 3 пъти.

4. Игра със шалчета (за отпускане мускулите на шията).

Мама се завърна и раздаде на мечетата шалчета, за да не мръзнат повече. Полусънливите мечета, без да отварят очи, вързват около шията шалчета. Завъртат главите си няколко пъти на различни страни: хубаво, топло е със шалчетата.

5. Пчеличката пречи да спят (игра за лицевите мускули).

В бърлогата отново долита пчеличката. Реши да кацне върху езичето на някое мече, но те бързо стискат устни и направиха с тях тръбички като ги въртят в различни страни. Пчеличка се обиди и отлетя. Мечетата отново отварят уста, езичето се почива. Идва си майката-мечка и запалва лампата. От светлината мечетата силно присвиват очи и мръщят нос. Мама вижда: всичко е наред; гаси лампата. Мечетата спират да присвиват очи и да мръщят нос. Отново пчеличката долита. Мечетата този път не я гонят, а я попързалиха върху

челцата си, вдигайки веждите нагоре и надолу. Пчеличката им благодари за удоволствието и отлетя да спи.

6. Почивка.

Майката-мечка изпя на мечетата приспивна песен («Приспивна за мечето»), а те, като се нагласиха удобно, започнаха да дремят. Мечката отиде в гората. (Пауза). Мечката се върна и започна да разказва на мечетата, какво им се присънва. Всички мечета сънуваха един и същ сън: Седят те в храсти те и гледат играещите деца. (Етюди, вече минати на занятията. Закрепване на получените впечатления и навици.) (Пауза) Мечката говори на мечетата, ще чуют прекрасна музика, и, обръщайки се към всяко мече поотделно, колко хубаво ще изглеждат те, когато се събудят. (П. Чайковски «Сладката мечта»). След това мечката предупреждава, че скоро ще настъпи утрото и, когато запее чучулигата, те ще са събудят. (Пауза.) Чучулигата пее («Песен на чучулигата»). Децата бързо и енергично, или ако го изисква следващата дейност на децата, спокойно и бавно стават. Учудени и любопитни мечетата поглеждат от бърлогата: легнаха да спят през есента, а вече е пролет. Оказва се, цялата зима са я проспали в бърлогата.

Водещият предлага на мечетата отново да се превърнат в деца. Психомускулната тренировка е завършена.

Вариант за почивка. Водещият предлага на децата да се настанят удобно, да се отпуснат и да слушат със затворени очи нежна музика (Н. Рот «Говорете по-тихо»). Спре ли музиката, децата отварят очи и стават.

За деца от 4 до 5 г.

ПСИХОМУСКУЛНА ТРЕНИРОВКА С ФИКСАЦИЯ НА ВНИМАНИЕТО ВЪРХУ ДИШАНЕТО

78. На брега на морето (въвеждаща игра за деца 6 – 7 г.).

Децата си играят на морския бряг (етюд «Игра с камъчета»). Плискат се във водата (етюд «Игри във водата»). След като достатъчно са се къпали, децата излизат от водата и лягат върху горещия пясък на плажа... Затварят очи от яркото слънце. Разтварят отпуснати ръце и крака.

1. Игра с пясъка (напрягане и отпускане мускулите на ръцете)

Вземат в ръцете си въображаем пясък (при вдишването). Стискайки силно пръстите в юмрук, задържат пясъка в ръцете си (задържане на дишането). Посипват си коленете с пясък, бавно разтваряйки пръстите (при издишването). Отърсват пясъка от ръцете, така отпускат китките и пръстите. Отпускат безсилно ръцете си покрай тялото: мързи ги да движат тежките си ръце.

Играта се повтаря с пясъка 2 – 3 пъти.

2. Игра с мравка (напрягане и отпускане мускулите на краката)

По пръстите на краката е полазила мравка (мравки) и бързо се движи по тях. Силно свиват пръстите, краката са напрегнати, прави (при вдишването). Задържат ходилата в това положение, внимателно се опитват да разберат на кой пръст е мравката (задържа се дишането). Рязко за миг освобождават напрежението като изтръскват мравката от пръстите на краката (при издишването). Пръстите на краката се движат надолу-встрани, отпускат се краката, за да починат.

Играта се повтаря два-три пъти.

3. Слънчице и облаче (напрягане и отпускане мускулите на тялото)

Слънцето се е скрило зад облаче. Захладнява. Свиват се на кълбо, за да се постопят (задържат дишането). Слънцето отново се показва, става топло – отпускат се, изморени от горещината (при издишване).

4. В ушите е попаднала вода (за напрягане и отпускане мускулите на шията)

В положение легнали на гръб клатят глава, изхвърлят вода от едното ухо, после от другото.

5. Лицето загаря (за напрягане и отпускане мускулите на лицето)

Получава загар брадичката – излага се на слънцето, леко се отварят устните и зъбите (при вдишването). Над децата лети бръмбарче, кани се да кацне върху езика на някое от тях. Здравно затварят устата (задържане на дишането). Бръмбарчето отлита. Леко се отваря устата, с облекчение се издишва. Гонейки бръмбарчето, може енергично да се движат устните. Напича се носът – хубаво се излага на слънчевите лъчи, устата полуоткрити. Лети пеперудка. Избира, на чий нос да кацне. Мръщиш носа, вдигайки горната устна нагоре, устата

полуотворена (задържаш дишането). Пеперудата отлита. Отпускаш мускулите на устните и носа (издишване). Веждите – във формата на люлка: отново долита пеперудата. Децата я оставят да се полюее върху веждите. Движат ги нагоре-надолу.

Пеперудата отлита. Спи им се, отпускат мускулите на лицето. Без да отварят очи, допъзвяват до сянката, настаняват се удобно.

6. Почивка. Сън на морския бряг.

Децата слушат шума на морето (Н. Римски-Корсаков «Океан-морето синее»). Водещият говори на децата, че сънуват един и същ сън и разказва съдържанието му: в съня си те виждат това, което са правили на занятието (затвърдяване на получените впечатления и навици). (Пауза.) Водещият съобщава, при какъв сигнал ще се събудят (по реда – когато засвири свирката и т.н.). (Пауза.) Звучи сигнал (Н. Римски-Корсаков. Соло на цигулка от сюитата «Шехерезада»). Децата енергично, или зависи от ситуацията, бавно и спокойно стават. Тренировката приключва.

Вариант за почивка. Водещият съобщава на децата названието на музиката, която ще слушат, предлага им да заемат удобна поза и да затворят очи. Звучи музика от Сен-Санс «Лебед». Когато музиката свърши, децата стават тихо и се приближават към водещия.

ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА ОСНОВНИ ЕМОЦИИ

Етюдите от този раздел могат да бъдат полезни за деца със задръжки в психическото развитие, аутични, с невротични реакции и състояния, емоционално разстроени, страдащи от слабо прогресивна шизофрения, от епилепсия и от други психични заболявания, а така също и за деца с бедна изразителна моторика.

Общата цел на тези етюди е развитието на способностите за разбиране на емоционалното състояние на другия човек и умението адекватно да се изразява своето, както и корекция на емоционалната сфера на детето.

Забележка: Съдържанието на етюда не се чете пред децата, а предложената в етюда ситуация емоционално се преразказва – това е само основата за създаването на множество варианти по зададената тема, като се отчитат емоционалните особености и проблеми на всяко дете или група.

ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА ВНИМАНИЕ, ИНТЕРЕС И СЪСРЕДОТОЧАВАНЕ

79. Кучето души (за деца 6 – 7 г.)

Ловджийското куче забелязва дивеч и веднага застива в напрегната поза. Муцуната му е издадена напред, ушите са нащрек, очите втренчено наблюдават плячката, а носът безшумно поглъща приятния и дразнещ мирис.

80. Лисицата подслушва (за деца 3 – 4 г.)

Лисицата стои до прозореца на къщичката, в която живеят котката с петела и подслушва за какво си говорят.

Изразителни движения. Главата е наклонена встрани (слуша, наострила ухо), погледът и е насочен в другата посока, устата и е полуотворена.

Поза. Крачето е поставено напред, тялото е леко наклонено в същата посока.

81. Какво става там? (за деца 5 – 6 г.)

Момчета са застанали в тесен кръг и нещо правят, навели глави. На няколко крачки от тях спира момиче. «Какво става там?» – си мисли тя, но не решава да се приближи.

Изразителни движения. Главата е обърната към посоката на ставащото действие, погледът е внимателен.

Поза. Единият крак е напред, на него е и тежестта на тялото, едната ръка се плъзга по бедрото, другата е отпусната край тялото.

82. Щурче (за деца 4 – 5 г.)

Момичето се разхожда в градината и изведнъж забелязва голямо зелено щурче. Започва да се приближава до него. Щом протяга ръка, за да го похлупи с длан, то скок – и вече е на друго място. Звучи музика от Ан. Александров «Щурче».

Изразителни движения. Шията е изпъната напред, внимателен поглед, тялото леко наклонено напред, детето стъпва на пръсти.

83. Любопитният (за деца 6 – 7 г.)

По улицата върви мъж, в ръката – спортна чанта, от която се подава нещо. Момчето забелязва това и изпитва силно любопитство какво има в сака. Мъжът крачи с големи крачки и не вижда момчето. Но момчето се доближава плътно до него, ту подтичва от едната страна, ту протяга шията, поглежда в полуотворения сак. Изведнъж мъжът спира, оставя сака на земята и отива до телефонната будка. Момчето прикляка до сака, леко отваря ципа и поглежда вътре. Там има две обикновени ракети. Разочаровано, момчето махва с ръка и без да бърза тръгва за дома.

84. Съсредоточеност (за деца 7 – 8 г.)

Командирът седи на масата и внимателно изучава картата. Обмисля план за настъпление срещу врага.

Изразителни движения. С лакъта на лявата ръка детето се опира на масата и поддържа главата си, като я накланя наляво; с показалеца на дясната си ръка сочи нещо по въображаемата карта.

Мимика. Леко притворени очи, долната устна – прехапана.

85. Размисъл (за деца 6 – 7 г.)

Момчето събира гъби в гората и се загубва. Най-после намира правилния път. Но накъде да върви?

В това време звучи музика от Д. Лвов-Компанейц «Размисъл».

Изразителни движения. Детето стои, с ръце на гърдите или едната ръка на гърдите поддържа другата, на която се опира брадичката.

ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА УЧУДВАНЕ

86. Учудване (за деца 4 – 5 г.)

Момчето се учудва: вижда как фокусникът поставя в празен куфар котка и затваря куфара. Когато го отваря, там няма котка... От куфара изскача куче.

Мимика: Устата отворени, веждите и горните клепачи повдигнати.

87. Кръгли очи (за деца 6 – 7 г.)

Веднъж първокласникът Артур наблюдавал чудна сценка и по този повод написал разказ: «Излязох от училището. Завих зад входа и видях, че един парцал се движи. Вдигнах го и видях, че под него има котенце.»

Водещият предлага на децата да покажат, какви са били очите на момчето, когато е видяло, че това е жив парцал.

88. Ватманът се учуди (за деца 8-9 г.)

Водещият чете откъс от стихотворение на С. Маршак «Разсеяният от улица Басейна».

Веднъж той във трамвая
на спирката решил да слезе.
Нали е глупав и нехаен –
бърбори на кондуктора изплезен:
Вагоноуважаемий,
дълбокоуважаемий,
вагоноуважаемий,
дълбокоуважаемий,
Налага се да спрете,
ще слизам тука аз.
Веднага спирката да доведете!
Зачуди му се ватманът.
За миг трамваят спря.
Какъв чудак разсеян
от улица Басейна!

Избира се след това дете за ролята на ватман. Към него със странната молба се обръща разсеяният човек от улица Басейна.

Поза. Детето гледа към говорещия, ръцете безпомощно се отпускат или едната ръка прикрива устата, като че ли да съдържи учудването си.

Мимика. Веждите и горните клепачи са повдигнати.

ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА УДОВОЛСТВИЕ И РАДОСТ

89. Златните капчици (за деца 4 – 5 г.)

Вали топъл дъжд. В локвите се появяват мехурчета. Иззад облаците се показва слънцето. Дъждът изглежда златен.

Детето подлага лицето си на златните капчици дъжд. Приятен летен дъжд. По време на етюда звучи музика от Д. Христов «Златни капчици».

Изразителни движения. Главата отнетната, устата полуотворена, очите затворени, мускулите на лицето отпуснати, раменете също.



90. Цвете (за деца 4 – 5 г.)

Топъл лъч се спуска върху земята и стопля посятото в земята семенце. От семенцето се показва кълн. От кълна израства прекрасно цвете. Разнежва се цветето от слънцето, грее на топлината и светлината всяко от своите листенца, следейки с главичката си слънцето.

Изразителни движения. Прикляква се на двата крака, отпускат се главата и ръцете; повдига се главата, изправя се тялото, ръцете се вдигат встрани – цветето разцъфва; главата леко се отмята назад, тялото бавно се завърта, следейки слънцето.

Мимика. Очите са полузатворени: усмивка, мускулите на лицето са отпуснати.

91. Ласка (за деца 4 – 5 г.)

Момчето с усмивка прегръща и гали пухкаво котенце. Котето затваря очи от удоволствие, мърка и изразява своето задоволство към момчето като потърква с главичката си ръката му.

Звучи музика от А. Холминов «Ласкавото котенце».

92. Вкусните бонбони (за деца 3 – 4 г.)

В ръцете на момиченцето има въображаем пакет или кутия с бонбони. Тя подава пакетчето или кутията към всяко дете поред. Те си вземат по един бонбон и благодарят, след това развиват хартийката и слагат бонбона в устата си. По лицата им личи, че бонбонът е вкусен.

Звучи музика от Т. Касерн «Медените бонбони».

Мимика. Имитира се дъвчене, усмивка.

93. Мечетата оздравяха (за деца 4 – 5 г.)

Разболяха се мечетата Тим и Том. Дойде докторът. Излекува мечетата и на тях им стана много добре. Не ги болят вече коремчетата.

Изразителни движения. В седнало положение, краката разтворени, тялото леко отметнато назад, брадичката леко повдигната, усмивка.

94. Първият сняг (за деца 4 – 5 г.)

Много дни валя ситен хладен дъжд. Духаше противен вятър. В градината беше тъжно и кално. Момчето не го пускаха на улицата.

И днес момчето се събуди с мисълта, че няма да се разходи по улицата. Приблужи се до прозореца и замря от приятно учудване. Всичко беше покрито с бял сняг!

Вън погледнах призори –
 В сняг облечен дворът ни блести.
 Втурнах се, отворих аз вратите –
 не повярвах на очите.
 Що за зимни небеса!
 Бели, бели чудеса...
 Няма облак над главата –
 той е вече под краката.

(А. Гунули)

В градината вече е чисто и просторно. Ще отида да се разходя. По-бързо, по-бързо да се обличам!

Изразителни движения. Главата е отметната назад, веждите са повдигнати, детто върви усмихнато.

95. Жар-птица (за деца 6 – 7 г.)

В царската градина растяла ябълка със златни ябълки. Започнала Жар-птица да долита до дървото и да кълве ябълките. Царят заповядал на синовете си да пазят ябълковото дърво. На третата нощ трябвало да пази Иван-царевич. Скрил се той под дървото и зачакал... В полунощ долетяла Жар-птица и кацнала на дървото. Иван-царевич заплепен гледал Жар-птицата. Тя цялата била от злато, очите ѝ били стъклени, перата ѝ сияели така, че в градината станало светло, сякаш е ден. Изправил се Иван-царевич и хванал за опашката Жар-птица, но тя се отскубнала от ръцете му и полетяла, а в ръцете на Иван-царевич останало само едно перо от опашката и. Вдигнал перото над главата си Иван-царевич – наоколо всичко засияло в светлина. Тръгнал си той към двореца. Който го срещнел по пътя, оставал изумен от чудната светлина на златното перо.

Музикален съпровод: В. Герчик. Танц на Жар-птица от операта «Горски чудеса».

Изразителни движения. Изпъната напред шия, отметната назад глава, вдигнати вежди, широко отворени очи, усмивка.

Поза. Цялото тяло е пренесено на един крак, изведен напред, ръцете са протегнати с възхищение към предмета

96. Обичащите родители (за деца 4 – 5 г.)

В залата звучи латишка народна песен «Приспивна за мечето».

Мечката-майка и мечокът-татко люлеят своето любимо синче. Отначало мечката-майка люлее мечето, нежно прегръщайки го, а мечокът-татко с добродушна усмивка ги гледа и тихо полюлява люлката. След това мечокът-татко започва да люлее синчето. Таткото люлее, а мечката-майка ги гледа двамата ласкаво, с любов.

Изразителни движения. Ръцете са в прегръдка пред тялото, пръстите на двете ръце са хванати, детето ритмично се поклаща под музиката надясно-наляво, на лицето му има усмивка.

97. Карлсон (за деца 5 – 6 г.)

Водещият предлага на децата гатанка:

Домът ми е на покрива ви равен.
И кой ли тук не ме познава,
На перката ми всеки тон
го чува вашият балкон.

(М. Танич)

След това едно дете показва, какво е лицето на Карлсон, а друго – колко е доволно лицето на момчето, при което е долетял Карлсон.

Изразителни движения. 1. Надуват се бузите. 2. Детето се усмихва широко.

98. Среща с приятел (за деца 6 – 7 г.)

Момчето си има приятел. Но настъпва лятото и те трябва да се разделят. Момчето остава в града, а приятелят му заминава с родителите си на юг. Скучно е в града без приятел. Минава месец. Веднъж момчето върви по улицата и вижда, че на тролейбусната спирка слиза неговият приятел. И двамата много се радват един на друг.

Изразителни движения. Прегръдки, усмивка.

99. Битка (за деца 6 – 7 г.)

В залата звучи музика от П. Хофер «Битка».

Едното дете изобразява Иван-царевич, който се сражава с триглавия Змей-Горянич и го побеждава. Иван-царевич се радва и се гордее с победата.

Изразителни движения. При изпълнителя на ролята на Змей-Горянич главата и китките на ръцете са трите глави. Те се поклащат, спускат се надолу, встрани към Иван-царевича, изскачат подред (вече отсечени), вдигат се (израснали нови). Иван-царевич с явно усилие размахва въображаем меч.

Изразителни движения. Раменете разтворени, краката леко встрани, главата отметната, веждите повдигнати, на устните – лека усмивка.



100. *Аз съм страшен боец (за деца 5 – 6 г.)*

Момчето се чувства силно и храбро. Докато звучи музика от Г. Шуман «Марш», то марширува из залата, правейки се на страшен боец.

Ето моя кон – вихрогон,
 А тук е сабята ми нова.
 И с пушката си мога
 Да си гърмя на воля.
 И знай се – храбър съм боец,
 опитайте се да ме спрете!
 Юнак съм и храбрец,
 кален съм в боевете.

(Н. Карпов)

101. *Двама клоуни (за деца 5 – 6 г.)*

Етюдът се разиграва в съпровод на музика от В. Адигезалов «Много ми е весело». Двама забавни клоуни жонглират с въображаеми разноцветни халки, без да се виждат един друг. Изведнъж се сблъскват в гръб и падат. Толкова им е смешно, че, паднали на пода, продължават гръмко да се смеят. След като се успокояват, помагат си да се изправят, събират халките и отново весело жонглират. Но сега си хвърлят един на друг халките.

Изразителни движения. Главата е назад, устата е широко отворена, устните са широко усмихнати, веждите – повдигнати, очите – леко присвити.



102. Новата кукла (за деца 3 – 4 г.)

На момичето са подарили нова кукла. То се радва, скача весело, върти се, играе с куклата. В залата звучи музика от П. Чайковски «Новата кукла».

103. Намерих ключа (за деца 7 – 8 г.)

Момчето е ученик. Той се връща в къщи по-рано от родителите си. Затова са му дали свой ключ. Бърка да извади ключа и да отключи. Ще влезе в къщи, ще остави чантата, ще обядва и ще излезе да поиграе... Но, къде е ключът? Момчето го търси в чантата, по джобовете, под изтривалката... Няма го! Силно се разстройва: мама и татко ще се върнат късно от работа и ще си изпати, че е загубил ключа. Излиза на улицата – дано там да го намери. Дълго го търси и когато вече е готово да се разплаче, изведнъж си спомня, че е под пейката (или виси на клончето в хроста на двора). Взема радостен ключа и подскачайки весело около пейката, тича към къщи.

104. Неочаквана радост (за деца 5 – 6 г.)

В стаята влиза мама, усмихната поглежда момчетата и казва:

«Деца, приключвайте с играта. След час отиваме на цирк!»

Вдига ръка и показва билетите. Момчетата спират изненадани, а после затанцуваха около нея, пляскайки с ръце от радост.

Изразителни движения. 1. Прехапват долната устна, вдигат веждите, усмихват се. 2. Смеят се, търкайки ръцете си, едната ръка е свита в юмрук. Може да се пляска с ръце, да се подскача, да се танцува.

105. Празнично настроение (за деца 6 – 7 г.)

Децата се разделят на две групи. Първата група стои до стената. Втората върви из залата в кръг в съпровод на музика от Н. Римски-Корсаков (увертюра към първо действие на операта «Приказка за цар Салтан», откъси), марширува тържествено и, минавайки край стоящите до стената, ги приветства с вдигане дясната ръка нагоре. (Децата трябва да си представят, че маршируват на празник, облечени красиво. Настроението е радостно, празнично.)

Изразителни движения. Върви се с уверена, решителна крачка, тялото е изправено, главата – вдигната. На лицето има усмивка.

106. Правилното решение (за деца 8 – 9 г.)

Детето е израснало и е вече геолог. Заминало е на експедиция, за да намери красив мрамор за облицовка на станция на метрото. Геологът трябва да мине по греда, прехвърлена от единия бряг на другия, над бурна река. Той гледа от високия бряг към водата и му става страшно. Но е решил да пребори страха. Ще гледа само напред. Смело стъпва по гредата и благополучно минава на другия бряг. Сега може да погледне надолу. Геологът е доволен. Чувства се силен и смел. Радва се, че е взел правилното решение. Лицето му грее от усмивката.

(Детето може да мине по въображаемата гредя – дори да е начертана с тебешир на пода или на пейката.)

107. Чунга-Чанга (за деца 6 – 7 г.)

Пътешественикът приближава с кораба си до Вълшебния остров, на който всички са радостни и безгрижни.

Още щом слиза на брега, около него се събират жителите на острова – малки чернокожи деца. И момчетата, и момичетата са облечени с еднакви пъстри полички, на краката и ръцете звънтят гривни с камбанки, на ушите им – кръгли обеци, на шиите – огърлици, а в косите – красиви пера. Весели и усмихнати започват да танцуват в съпровод на музика от В. Шаински «Чунга-Чанга» около пътешественика и да пеят:

Чудо-остров, чудо-остров,
тук да се живеят е просто!
Чунга-Чанга!

Пътешественикът решава завинаги да остане на този остров.

108. Хубаво настроение (за деца 5 – 6 г.)

Майката изпраща сина си в магазина за хляб. «Купи бисквити и бонбони», казва тя. – Ще си пийнем чай и ще посетим зоологическата градина». Момчето взема парите и, подскачайки, се затичва към магазина. Има хубаво настроение.

Изразителни движения. Походка: бърза крачка, преминаваща в подскоци.

Мимика. Усмивка.

Звучи музика от Д. Лвов-Компанейц «Хубаво настроение».

109. Усмивваме се на мама (за деца 3 – 4 г.)

Водещият пее песничката «Усмивваме се на мама» от В. Агафонилов.

Тра-ла - ла, Тра-ла-ла
Не се бойте от вода.
Чистички, добре измити
Мама среща усмихнати.

Децата слушат песента и повтарят движенията, които показва водещият.

1-ред – пляска с ръце.

2-ред – разтварят ръце с дланите нагоре.

3-ред – гладят с кръгови движения бузите си.

4-ред – отпускат ръце и се усмихват.

110. Смелият ездач (за деца 4 – 5 г.)

Звучи музикална пиеса от Д. Кабалевски «Кавалерийска». Детето язди кон.

Гордея се със моя кон,

с крила е моят вихрогон.
 Политна ли като стрела –
 ще изпреваря всички на света.

(З. Петрова)

111. След дъжда (за деца 4 – 5 г.)

Горещо лято. Току що е преваляло. В съпровод на унгарска народна песен децата (при *p* - пиано) внимателно стъпват, ходят около въображаеми локви, старасейки се да не намокрят краката. После (при *f* - форте), сякаш нарочно, скачат по локвите толкова силно, че на всички страни летят пръски. Много им е весело. Звучи унгарска народна песен.

112. Игри във водата (за деца 6 – 7 г.)

Лято. Децата почиват във вилата. Весели, вкупом тичат към рекичката и в движение се хвърлят във водата, пляскат по нея с ръце и крака... Едно момче, вижте, започва да плува към най-дълбокото място, стиска носа и ушите с пръсти и се потапя изцяло във водата. Седи вътре, задържайки дишането, а после изведнъж изплува над водата. Набирайки въздух, пак се гмурва в нея. Останалите деца се приближават до него, започва съревнование, кой повече може да издържи под водата. Хубаво е да се къпеш. Весело е. Можеш да се пръскаш с ръце, с крака, ако си на по-плиткото. А какво удоволствие е да ходиш по дъното с ръце! Няма по-голямо наслаждение от това, с весел вик да излезеш на брега и да се проснеш на топлия пясък, лениво да изчакаш, докато ти изсъхнат банските.

Децата действат, съобразно фабулата на разказа, докато звучи музика от (А. Лемуан. «Этюд»). Когато музиката свърши, излизат на брега.

ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА СТРАДАНИЕ И ПЕЧАЛ

113. Водното конче замръзна (за деца 4 – 5 г.)

Настъпи зимата, а водното конче още не си е направило къщичка, не се е запасило с храна. Водното конче трепери от студ:

Ей че студ, ей че студ!
Ох, ох, ох, ох
Гладен да изкара
кой ще може, кой?
В зимната стихия
сняг е навалял голям.
искам да се стопля,
дайте ми да ям!

Звучи музика от В. Герчик «Песен за водното конче» (от детската опера).

Мимика: Веждите са вдигнати и присвити; зъбите тракат от студ.



114. Северният полюс (за деца 4 – 5 г.)

Момиченцето Женя има вълшебно цвете. Един ден и се прииска да отиде на Северния полюс. Взема Женя цветето, откъсва едно от листенцата, изпраща го във въздуха и казва:

Полети, листенце, полети
към далечните земи,
към далечните земи!
Пак при мене се върни!
Тихо кацнеш ли до мен –
заповядай, аз те моля
да се озова на Северния полюс!

За миг Женя, както си е с лятна рокличка, с боси крачета, съвсем самичка се озовава на Северния полюс, а студът там стига до 100 градуса! (В. Катаев)

Изразителни движения. Коленете са плътно приближени, така че едното скрива другото, ръцете са до устата, детето се опитва с дъха си да си стопли пръстите.

115. Ох, ох, боли ме корема! (за деца 4 – 5 г.)

Двете мечета Тим и Том изядоха няколко вкусни, но неизмити зелени ябълки. Заболя ги корема. Започнаха да се оплакват:

Ох, ох, ох, коремът ни боли!
 Нещо в него ври, кипи!
 ябълката май ни навреди –
 болнички сме ние – Том и Тим.

Оплакванията на мечетата са в съпровод на музика от М. Красев «Гъжна песничка» (из музикалната приказка «Тим и Том»).

Изразителни движения. Веждите се вдигат и свалят, очите са присвити, тялото е сгънато на две, коремът е хлътнал, ръцете са притиснати към него.

116. Много слабо дете (за деца 6 – 7 г.)

Детето се храни зле. Отслабнало е, и мравка може да го събори.

Някой тъжен там върви
 и през сълзи песничка реди?
 Мравка срещнала момчето
 и го спънала с краче.
 Довлече се Митко до вкъщи,
 на прага задъхан се спря...
 Охка Митко и се мръщи?
 Безсилен е, болен и слаб,
 не хапва и залъче хляб.
 И мравчица малка на пътя
 изпречи ли се, той се спъва.

(З. Мошковская)

Едно след друго децата показват, какво слабо лице има Митя. След това разпределят помежду си ролите на бабата, мравката и Митко. Бабата храни Митко с лъжичка. Той с отвращение блъска лъжичката. Бабата го облича и той тръгва на разходка. Звучи песен от З. Левина «Митя». Момчето, залитайки, върви към вратичката (специално поставен стол). Срещу него пропъзлява мравка и само го докосва с пръстче. Митко пада.

117. Старата гъба (за деца 6 – 7 г.)

Старата гъба скоро ще падне. Слабото краче не издържа тежестта на голямата набръчкана шапка.

Изразителни движения. Детето стои право, краката му са разтворени, коленете – леко свити, раменете са отпуснати, ръцете висят покрай тялото, главата е сведена към рамото.

118. Толкова съм уморен! (за деца 5 – 6 г.)

Мъничко джудже носи върху рамото си голяма елхова шишарка. Спира се, сваля шишарката до краката си и казва:

Аз съм много уморен,
аз съм много, много уморен.

Звучи музика от Д.Г. Тюрк «Аз съм много уморен.»

Изразителни движения. Детето стои, ръцете му висят покрай тялото, раменете му са отпуснати.

119. Пепеляшка (за деца 5 – 6 г.)

В залата звучи музика от М. Воловац «Пепеляшка и принцът» (откъс). Момичето изобразява Пепеляшка, която се връща вкъщи след бал много натъжена – изгубила си е пантофката...

Изразителни движения. Наведена глава, събрани вежди, отпуснати ъгълчета на устните, забавена походка

120. Островът на ревлювците (за деца 5 – 6 г.)

Пътешественик попада на остров, където живеят само ревливи деца. Той се мъчи да ги утеши, но всички ревливи деца го отблъскват и продължават да реват. Звучи музика от Д. Кабалевски «Ревла».

Мимика. Веждите са повдигнати и смръщени, устата е полуотворена.

ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА ГНЯВ

127. Сърдитият дядо (за деца 4 – 5 г.)

След като пристигнал при дядо си на село, Петя веднага тръгнал да се разхожда. Дядо му се разсърдил, защото момчето излязло извън двора. Ами ако от гората дойде вълк, какво ще стане с Петя?

Мимика: Намръщени вежди.

По време на етюда звучи музика от С. Прокофьев от симфоничната приказка «Петя и вълкът», темата за дядото.

128. Крал Боровик няма настроение (за деца 4 – 5 г.)

Водещият чете стихотворение, а децата изпълняват действията, които са описани в текста.

През гората направо вървял
гневният крал Боровик.
Викал злобно, тропал с крак
и заканвал се с юмрук.
Хвърлял погледи сърдити –
бил нахапан от мухите.

(В. Приходько)

129. Мрачният орел (за деца 7 – 8 г.)

Звучи музикалната картинка от Р. Габичвадзе «Орел». Водещият чете стихотворение от В. Викторов:

Зад решетката намръщен, зъл
Седи орел с крила огромни.
Летял е над скалите стръмни,
И като камък спускал се
Върху врага изплашен.
Свободен господар е бил
На побелели върхове –
Сега намръщен, зъл седи
Безсилен е във плен.

След това едно дете изобразява орел, който бавно махайки крила, каца (сяда на камък или стол) и мрачно разглежда децата из-зад решетката (направена от столове).

130. Разгневената хиена (за деца 6 – 7 г.)

Хиената лежи зад самотна палма (специално поставен стол). В листата на палмата се крие маймунка. Хиената чака кога маймунката ще премалее от глад и жажда и ще скочи на земята, за да я изяде. Хиената се вбесява, когато някой приближава до палмата с намерение да помогне на маймунката.

Аз страшна съм хиена,
 Хиена разгневена.
 От гняв устата ми е в пяна –
 разпеня ли се, крий се, бягай!

Изразителни движения: Активна жестикулация.

Мимика. Смръщени вежди, навъсен нос, изпъкнали устни.

131. Разярената мечка (за деца 6 – 7 г.)

На горската полянка момчето забеляза мече. Мечето се затича към момчето и започна да го хваща с лапите за краката, сякаш го канеше да играят заедно. Мечето беше смешно и весело. Защо пък да не си поиграе с мъхнатия партньор? Изведнъж се чува страшен рев и момчето вижда, че върху него, застанала на задните се лапи, се нахвърля мечката. Момчето побягва с всички сили към близкото дърво и за миг се качва на него. Мечката не се катери след момчето, а започва да дращи с нокти ствола, да ръмжи, злобно поглеждайки към момчето. Изведнъж недалеч от тях заскимтява мечето. Мечката оставя дървото и побягва да спасява мечето от някаква страшна беда. Момчето постоява още малко на дървото, после слиза и се затичва към къщи.

Изразителни движения: Ярост, свити вежди, изпъкнали устни, намръщен нос, ръмжене, тялото трепери, активни жестикулации.

132. Две сърдити момчета (за деца 4 – 5 г.)

Момчетата се скараха. Много са сърдити, свъсени вежди, размахват ръце, вървят един срещу друг, за малко да се сбият...

Етюдът се изпълнява в съпровод на музика от Е. Ботляров «Побойник».

ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА СТРАХ

133. Лисичето се бои (за деца 3 – 4 г.)

Лисичето вижда майка си на другия бряг на ручея, но не се решава да влезе във водата. Водата е студена и дълбока.

Изразителни движения: Стъпва с предния крак напред, после връща пак крака назад. Това движение се повтаря няколко пъти. За по-голяма изразителност може да се имитира отърсване на краката от капчиците вода.

134. Кучето лае и те хваща за краката (за деца 3 – 4 г.)

Детето се разхожда. Край него на каишка върви куче. То се отбива към момчето и иска да го захапне за петите.

По време на етюда звучи музика от Г. Фрид «Появяването на голямото куче».



135. Страх (за деца 5 – 6 г.)

Момчето се плаши да остане само. Стои неподвижно на стола и страхливо поглежда към вратата. Ако някой се е скрил в другата стая, тогава? По същото време звучи музика от Н. Мясковски «Тревожна приспивна песен».

Изразителни движения. Главата назад и сгушена в раменете.

Мимика. Веждите се вдигат нагоре, очите широко отворени, устата отворена за възкликание.



136. Буря (за деца 4 – 5 г.)

Навън бушува буря. Вали проливен дъжд. Бляскат светкавици. Ечи силен гръм. Момчето е само в къщи. Стои зад прозореца. В мига, когато прогърми силно, му става страшно.

Звучи музика от М. Раухвергер «Гръмотевица»

Изразителни движения: Главата назад и стгушена между раменете, очите широко отворени, устата също, дланите сякаш предпазват лицето от страшно зрелище

137. Момент на отчаяние (за деца 5 – 6 г.)

Детето е пристигнало с родителите си в чужд град. На гарата изостава от тях и се обърква, не знае накъде да върви. Звучи музика от Н. Лисенко «Момент на отчаяние»(откъс).

Изразителни движения: Главата наклонена напред и стгушена между раменете, плещите повдигнати, веждите се вдигат ту нагоре, ту надолу, устните разтворени така, че се вижда горният ред зъби, едната ръка стиска силно другата.



138. Нощни звуци (за деца 6 – 7 г.)

Патенцето избягало от птичия двор. Нощта го заварила в гората. Времето се влошило. Завалил дъжд. Задухал вятър. Дърветата скърцали шумно и навеждали клони от силата на вятъра почти до земята. На патето се сторило, че го хващат големи, тъмни и мокри лапи. Чуват се бухали, а патето си мисли, че някой крещи от болка. Дълго скитало патето из гората, докато си намери местенце, където да се скрие.

В залата гасне светлината. Всички деца, освен патето, изобразяват дървета, дънери и пънове. Зад столовете може да се имитира бурелом. Докато звучи музика от Ф. Бургомюлер «Балада», децата, без да стават от местата си, правят заплашителни пози и издават гръмки, плашещи звуци: пищят, охкат и т.н. Патето се крие в малка пещера (под масата). Свило се е на топка и трепери, когато музиката спира, се включва светлината. Етюдът завършва.

ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА ВИНА И СРАМ

139. Виновният (за деца 4 – 5 г.)

Момчето е счупило вазата и майка му се кара. То чувства вината си. Етюдът се изпълнява в съпровод на музика от В. Дорохин «В ъгъла».

Изразителни движения: Главата наклонена напред и стгусена между раменете. Раменете повдигнати; краката прави, петите събрани; ръцете покрай тялото.

Мимика. Веждите вдигнати нагоре, устните спуснати надолу.

140. Васка се срамува (за деца 3 – 4 г.)

Имало една Галя. Тя си имала кукла Таня. Галя играела с куклата, хранела я, слагала я да спи.

Веднъж сложила куклата да спи в креватчето. Покачил се котаракът Васка и я съборил на земята (на пода).

Върнала се Галя вкъщи и видяла, че куклата лежи на пода, взела я и започнала да се кара на котарака: «Защо бутна моята кукла?» А Васка стои с наведена глава, срам го е.

След като чуят разказа, децата подред показват колко се е засрамил котаракът Васка.

141. Срамно (за деца 4 – 5 г.)

Коля случайно счупи дистанционното на телевизора. Изплаши се какво ще каже майка му, как ще го накаже. Затова каза, че малкият му брат го е счупил. Наказали него. По-големият брат се засрамил.

Изразителни движения. Главата наклонена напред, веждите вдигнати и навъсени, устните спуснати надолу.

142. Чуня моли за прошка (за деца 5 – 6 г.)

От прасето-самохвалко се отдръпнали всички негови приятели – таралежчето и катеричката, дошъл и вълкът. Чуня вика приятелите си:

Търся аз да ви открия,
Моля ви, простете!
Самохвалството ми вие
вече забравете?

(В. Соколов, Т. Дмитриева)

Изразителни движения. Първи и втори стих: обръщане на главата на различни страни, повдигане на веждите, ръцете протегнати напред. Трети, четвърти стих: главата отпусната, веждите повдигнати, устните изпъкнали и леко надуты, ръцете висят до тялото.

Игри за изразяване на различните емоции

Целта на тези игри е затвърдяване и възпроизвеждане на различни емоции

143. *Таня-ревлата (за деца 4 – 5 г.)*

Децата обикалят хванати на хорце, в центъра на което стои Таня, и казват стихче:

Нашата Таня пак заплака –
падна топката в реката.
Тихо, Таня, не плачи –
Топката ти ще спасим.

(А. Барто)

Докато децата четат стихотворението Таня плаче отчаяно. Когато хороводът спре, Таня избърсва сълзите си и се усмихва.

144. *Скараха се и се помириха (за деца 4 – 5 г.)*

Две деца отначало изобразяват скарани деца.

Изразителни движения. Две деца са опрели гърбовете и тропат с единия крак; ръцете на кръста или зад гърба.

След това изобразяват помирилите се.

Изразителни движения. Децата се гледат в лицата и се усмихват. Хващат се за ръце, весело започват да танцуват. Накрая се прегръщат. Звучи музика от Т. Вилкорейска «Помириха се».

145. *Различни настроения (за деца 4 – 5 г.)*

Водещият чете стихотворение от Е. Юдин «Виж какво дете».

Плаче пак детето –
Като мечка то ръмжи.
Радва се момчето –
ручейче шуми.
Лее той сълзи –
Все едно дъждец вали.
А усмихне ли се – виж,
слънчицето се яви.
Ето го, такъв е той –
моят малък син – герой.

Дете изобразява с мимика различните емоционални състояния, описани в текста.

146. Различно настроение (за деца 5 – 6 г.)

Закапризничи момчето Марк –
Плаче, вика, тропа с крак.
А усмихне след миг –
И на слънчице изгрее лик.

(Н. Померанцева)

Децата подред с мимика показват емоционалното състояние на момчето Марк.

Изразителни движения:

1 – 4 такт (*капризно настроение*): веждите спуснати и свити, устните полуотворени, тъгълчетата на устните висят надолу, главата леко наклонена надолу, раменете отпуснати. Капризната гримаса на лицето се допълва с последователни леки движения на двете рамене напред и назад.

5 – 8 такт (*хубаво настроение*): веждите повдигнати, устните леко усмихнати, главата отметната леко назад, раменете разтворени.

По време на играта звучи музика от Г. Хакензак «Капризното момченце Марк».



147. Снежанка (за деца 4 – 5 г.)

Водещият разказва приказката «Снежанка». След това децата изобразяват учудването и радостта на стареца и старицата, когато те виждат живата Снежанка.

Изразителни движения.

1. Учудване: отворена уста, вдигнати вежди. 2. Радост: широко усмихнати.

148. Разходка (за деца 5 – 6 г.)

Летен ден. Децата се разхождат (етюд «хубаво настроение»). Започва да вали дъжд (етюд «Златни капчици»). Децата тичат към къщи. Прибират се навреме, започва буря (етюд

«Буря»). Бурята преминава бързо, спира да вали. Децата отново излизат на улицата и започват да тичат по локвите (етюд «След дъжда»).

В играта се използва унгарска народна мелодия, музика Д. Лвов-Компанейц «Хубаво настроение», П. Христов «Златни капчици», К. Караев «Сцена на бурята» (откъсите се дават по-долу).



149. Какво има в ъгъла? (за деца 6 – 7 г.)

От столове се прави креват. Детето се преструва, че се съблича и ляга в леглото, затваря очи. Влиза дядото – друго дете. Той се преструва, че сваля халата, след това се доближава до внука, вижда, че спи, поправя одеялото, излизайки от стаята гаси светлината. Водещият чете стихотворението на Ал. Кушнер «Какво има в ъгъла?»

Нещо в ъгъла се мярка – черна, движеща се сянка.
Иди, че го разбери – може би човек дори...
Вижте, страх ме е от мрака, някой сякаш мене чака.
Ту ме дръпне за ръката,
ту се спъне във краката, Светна.
Скри се в тъмнината – бил на дядо ми халата.

След това момчето отваря очи – страхува се. Влиза дядото и включва лампата. Момчето се засрамва.

Изразителни движения:

1. Безпокойство: надуті бузи, замижели очи, ъгълчетата на устните отпуснати
2. Съжаление, срам: веждите вдигнати и устата открита (изопнато лице), раменете повдигнати.

150. Изгубил се (за деца 5 – 6 г.)

Момче пристига с родителите си в непознат град. Току-що са слезли от влака и вървят по перона. Изведнъж момчето вижда много голямо куче и учудено се спира (етюд «Учудване»), а родителите продължават нататък. Кучето изчезва. Момчето се оглежда, но не вижда родителите си (майка, татко или баба му, сестра му). Тича към изхода за града (специални поставени столове), излиза и застива в поза на отчаяние – няма никого (етюд «Момент на отчаяние»). Родителите също го търсят. Доближават се до него отзад и го потупват по рамото. Радост от срещата. Мама и татко го хващат за ръка и тръгват весели из града (етюд «Хубаво настроение»).

151. Змей (за деца 5 – 6 г.)

Приказен град (наредени в кръг столове). В него живеят царският син, царската щерка и занаятчия. Градът се пази от Стражника. Иван-царевич отива на лов. Царската дъщеря нещо бродира. Занаятчиите с нещо се занимават (ковачът кове, бояджията боядисва, и т.н.). Стражата обхожда града. Появява се внезапно Змейт. (Звучи музика от П.Чайковски «Баба-яга»). Стражата е смъртоносно ранена, убити са занаятчиите, а царската дъщеря е отведена в пещерата на Змея. Той пази входа за пещерата, бди над царската дъщеря. Иван-царевич се връща от лов. Стражът се надига и сочи натам, където Змейт е отвлякъл царската дъщеря. Иван-царевич взема меч и отива да се сражава със Змея (етюд «Битка»). Звучи музика от Б. Хофер «Битка». Змейт е победен след борба. Още щом пада Змейт, стражата и занаятчиите се съвземат, а от пещерата излиза царската дъщеря. Иван-царевич я отвежда в града. Тя отново започва да бродира, занаятчиите подхващат своята работа. Стражата започва да обикаля града. Иван-царевич се стяга пак да ходи на лов.

152. Три приятелки (за деца 5 – 6 г.)

Живеели едно време три приятелки: свинчето Хрю, котката Мър и патицата Кря. В един топъл есенен ден отишли на разходка. Били облечени с нови дрехи, майките им наредили да ги пазят и не ги цапат, да не се отделят една от друга. Но Мър, тичайки след една птичка (етюд «Щурец»), се закачила за едно коренище и скъсала роклята си, на свинчето Хрю му се приискало да си полежи малко в една локва (етюд «Лентяй»). Патицата пък загубила шапката и обувката си докато помагала на Хрю да се измъкне от локвата. И ето ги – вървят трите след разходката, навели глави, плачат на глас... Нещо ще се случи. Какво ще кажат майките им? (етюд «Островът на ревлите»).

Майките посрещат децата си пред къщи страшно учудени (етюд «Учудване»), разсърдват се и искат да ги накажат (етюд «Провинилият се»). Но като разбират как Кря е спасявала Хрю, спират да им се карат и дори започват да ги хвалят.

153. Пожар (за деца 6 – 7 г.)

Две братчета останали вкъщи, защото в детската градина имало карантина. Майката не могла да намери човек, който да бъде с тях, докато тя е на работа. Момчетата много се зарадвали, че ще останат сами.

Още щом майката излязла и затворила вратата, братчетата отишли в кухнята за кибрит. Намерили бързо две кутийки. Излезли на коридора, поставили столове и започнали да играят на война. Често драскали клечки кибрит и ги хвърляли през столовете, представяйки си, че столовете са границата, а летящите запалени клечки – бойни ракети. Клечките угасвали още при полета, а ако някои продължавали да горят на пода, то трябвало да ги настъпят с крак и от пламъка нищо не оставало.

– Ура! Пали! Огън! – викали братчетата ту поотделно, ту заедно, без да забележат, че една от запалените клечки паднала зад шкафчето за обувки...там имало вестник, той пламнал, огънят плъзнал по тапетите, запалила се стената на шкафчето, появил се дим в коридора.

Най-после децата усетили миризмата на пушека и видяли, че излиза иззад шкафчето. Оставили играта, затичали се към кухнята, напълнили чаши със вода, промъкнали се през столовете, които пречели да се отиде до шкафчето и започнали да изсипват вода там, откъдето излизал димът. Но той не спирал да образува кълбета. Тогава децата решили да дръпнат шкафчето и да видят, какво става там. Но пламъците преградили пътя им. Не можели да стигнат до водата, до изхода на стаята.

Братчетата се изплашили, започнали високо да плачат, отишли в стаята и затворили вратата, но димът проникнал през нея. Децата започнали да кашлят, да се задушават. Опитали да отворят малкото прозорче, но нямали вече сили. Успели само да идат до кревата, качили се отгоре, завили се с одеало и...загубили съзнание.

Свестили се чак в болницата. До тях седяла майка им, а до нея докторът. Тогава братчетата си спомнили всичко. Започнали да плачат, да молят за извинение и обещали на доктора, че повече няма да си играят с кибритени клечки. Като се успокоили, майка им разказала, как пристигнала пожарната, как са ги изнесли навън от огъня и как са загасили пожара.

154. В тъмната дупка (за деца 4 – 5 г.)

Двама приятели – патето и зайченцето, отишли на разходка. По пътя си срещнали Лисана. Тя си помислила, че е хубаво да ги изяде, но на глас казала: «Здравейте, неразделни приятели! В моята дупка имам за вас пригответно угощение: вкусни бонбони, хрупкави бисквити. Елате ми на гости?» Малките повярвали на Лисана и тръгнали след нея. Пристигнали. Лисана отворила вратичката на хралупата: «Влезте вие първи!». Щом пристъпили прага Патето и Зайченцето, Лисана бързо затворила вратата с ключ и започнала да се смее: «Уха-а! Хитро ви измамах. Ще отида сега за дърва, ще запала огън, да заври водата и ще ви хвърля в нея, малките ми. Ех, че вкусна гощавка ще бъде!» Патето и зайченцето, като се оказаха в тъмното и чуха насмешките на Лисана, разбраха, че са измамени. Патето заплакало и започнало със силен глас да вика майка си. Зайченцето не заплакало, а мислело... «Хайде, Пате, да изкопаем подземен проход и през него да избягаме» – казало накрая то. Патето престанало да плаче и заедно със Зайченцето започнали да рият земята. Скоро се появила светлина, отворът ставал все по-широк и по-широк. Ето, приятелите излезли на свобода. Патето и Зайченцето се прегърнали, радостни и весели побягнали към къщи. Върнала се Лисана с дървата, оставила ги на земята, отключила вратичката, огледала дупката и замряла от учудване... В дупката нямало никого.

Играта се провежда до помещение, където няма осветление (коридор, складово помещение и др.). Тази тъмна стая ще бъде лисичата дупка. Децата рият подземен проход като дращят с пръстите по вратата. Водещият след известно време започва тихичко да отваря вратата.

155. Двамата сеньори (за деца 6-7 г.)

Водещите по роли четат стихотворението за веселия и тъжния сеньори.

Сеньор Мажор

Приятели, представям се да няма спор –
за мен е чест и е приятно:
Наричат ме сеньор Мажор,
познат приятел на децата.
Аз винаги на всички нося
шеги, усмивки, много смях.
Приятел ли си ти със мен –
ще бъде весел всеки ден.
Тра-ла-ла, тра-ла-ла,
ще бъде весел всеки ден.

Сеньор Минор	Наричат ме сеньор Минор за името ми няма спор: смеха заменям аз с тъгата, емблемата ми е сълзата. Затуй предлагам в този час да потъгуваме със вас и за какво – не зная сам. Тра-ла-ла, тра-ла-ла, и за какво, не зная сам.
Сеньор Мажор	Със мен ще бъдеш бодър, смел и ще летиш като орел. Повярваш ли сега на мене – ще имаш ти мажорно настроение.
Сеньор Минор	А с мен ще бъдеш благ и мил и всичко с мъка победил. Ще ти е най-добре със мене, с минорното ми настроение.
Сеньор Мажор	Под светло, слънчево небе върви с усмихнато лице.
Сеньор Минор	Усмивка и тъга вървят ръка в ръка на тоя свят.
Сеньор Мажор	Поемеш ли на път – върви, от нищо ти не се плаши! Викни във тихия простор: «Ела при мен сеньор Мажор!» – веднага ще се появя. Тра-ла-ла, тра-ла-ла, веднага ще се появя.
Сеньор Минор	Ако е тежък твой ден – търси утеха ти при мен. Повикаш ли ме – няма спор, при теб ще е сеньор Минор.

Децата се приближават към онзи сеньор, с когото биха искали да играят. Групите на сеньор Мажор и на сеньор Минор подред разиграват етюди под музиката на Е. Тиличеева «Мажор, Минор» с весело и тъжно съдържание.

156. Съчувствие (за деца 6 – 7 г.)

Децата си спомнят играта «Двамата сеньори». Но този път групата на сеньор Мажор се отправя към острова на ревльовците (етюд «Остров на ревльовците»). Те се опитват да развеселят кралицата на ревльовците, но напразно. Радостните лица на сеньор Мажор и

неговите приятели дразнят и обиждат кралицата на острова. Тя плаче още по-силно. Ревльовците изгонват веселящите от острова.

На същия остров се отправят сеньор Минор и неговите приятели. Сядат до кралицата. Всички тъгуват заедно с нея. Сеньор Минор съчувствено се усмихва на кралицата. Става чудо. Кралицата отговаря с усмивка. Започват да се смеят и другите ревльовци. Лицата им засияват, всички имат хубаво настроение.

157. Дватама риболовци (за деца 6 – 7 г.)

На моста стоят две момчета с рибарски въдици. Имат еднакви въдици, еднакви кошнички за уловена риба, а и стоят недалеч един от друг. Но едното момче изважда с въдицата риба от водата, а другото с досада поглежда към него. В неговото кошче има само една рибка. И в момента не кълве, а при съседа непрекъснато дърпа към водата. Неудачникът – рибар непрекъснато се мръщи, а късметлията важничи и се надсмива.

158. Котенца (за деца 5 – 6 г.)

Възпитателят чете английска народна песен в превод на С. Маршак:

В ъгъла две малки
котенца се скараха.
Стопанката за миг метлата взе
и сбилите се вън изкара.
Дори не пита кой е прав
и кой за сбиването крив.
А беше зима, нощем, в януари,
студът на двора двете свари.
На камъка до стълбите се скриха,
студените си лапички присвиха.
Но ето че стопанката добра
на топлото от жалост ги прибра.
«Защо? – ги пита, – замълчахте вече?»
Засрамени се скриха в ъгъла далечен.
От себе си изтупаха снега,
в обятията грабна ги съня,
навън виелицата викаше деня...

Децата, след като чуват песничката, подред показват мимиката на стопанката, на премръзналите котенца, сладкия им сън. След това разиграват цялата сценка.

159. Малкият скулптор (за деца 5 – 6 г.)

Едно дете изобразява скулптор, а останалите – глината. Скулпторът е замислил да извая от глина злия вълк. Води едно дете до средата на залата и му показва как трябва да застане, какво лице да направи, за да прилича на вълк. Детето-глина застива в поръчаната поза. Скулпторът обикаля около статуята, любува и се, а ако не е доволен от своята работа, отново показва позата на детето-глина.

Следващият път се избира друг скулптор, който замисля, например, да направи снежен човек.

160. Скулптурна група (за деца 6 – 7 г.)

Водещият предлага да си спомнят етюда «Малкият скулптор» и казва, че този път скулпторът е решил да извае скулптурна група, която ще се нарича «Вълк и заек». Поставя две деца в средата на залата и показва на всяко от тях позата и мимиката: Заекът лови риба и не забелязва, че зад гърба му стои вълкът и всеки миг ще го сграбчи. Скулпторът обхожда групата, поправя нещо, ако сметне за необходимо, отдръпва се встрани и се любува на своята работа. Той е уморен, ляга да си отдъхне малко до скулпторната група. Докато той спи, скулпторната група оживява. Вълкът се опитва да хване заека. Тичат около спящия, но щом той се размърда и се събужда, вълкът и заекът заемат своите места и застиват в предишните пози. Скулпторът става, отново се любува на своята творба. Той не знае, че вълкът и заекът са оживели.

ЕТЮДИ И ИГРИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА ОТДЕЛНИ ЧЕРТИ НА ХАРАКТЕРА

В етюдите и игрите 161 – 201 са представени модели на желателно и нежелателно поведение.

Децата, страдащи от олигофрения в стадия на дебилност, изразена в забавено интелектуално развитие, от органично заболяване на главния мозък и други отклонения в развитието, влияещи на качеството на тяхната социална компетентност, се учат да разбират кое поведение на коя черта от характера съответства и как се оценя.

На занятията с децата, страдащи от прекалена стеснителност, егоизъм, инат, алчност, преструване, страхливост, склонност към доносничене и др., които знаят моралните препоръки, но не ги спазват, ударението пада върху емоционалното осъзнаване от децата на отрицателните черти на своя характер. Етюдът, в който е отразена една или друга отрицателна черта от характера на конкретно дете, след това трябва да се повтори така, че в него да бъде показан моделът на желателното поведение точно в същата ситуация.

ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА ПОЛОЖИТЕЛНИ ЧЕРТИ НА ХАРАКТЕРА

161. Смелият заек (за деца 4 – 5 г.)

Заекът обичал да седи на един пън и високо да пее песни и да рецитира стихове. Не се страхувал, че може да го чуе вълкът.

Изразителни движения. Поза. Положение прав, единият крак малко напред, ръцете зад гърба, брадичката повдигната. *Мимика.* Уверен поглед.

162. Часовой (за деца 5 – 6 г.)

Дете изобразява граничар. Водещият чете стихотворение:

Стои на поста той,
стои като герой.
И никой, знам не може
съня ни да тревожи.

(С. Погореловски)

Изразителни движения. Главата изправена и малко отнетната назад, погледът устремен напред, краката леко разтворени, ръцете в положение, като че ли държат автомат.

163. Капитан (за деца 6 – 7 г.)

Детето си въобразява, че е капитан. Стои на мостика на кораба и гледа напред. Наоколо – тъмно небе, високи бурни вълни, вятърът свишти. Но капитанът не се бои от бурята. Чувства се силен, смел, уверен. Той ще доведе своя кораб до пристанището.

Изразителни движения. Гърбът изправен, краката разтворени, погледът устремен напред, понякога се поднася към очите бинокъл.

164. Доброто момче (за деца 5 – 6 г.)

Зима. Малкото момиче, играейки със снега, губи ръкавицата си. Пръстите ѝ замръзват. Едно момче забелязва това. Приближава се към момиченцето и слага на ръката ѝ своята ръкавица

165. Внимателното момче (за деца 5 – 6 г.)

По улицата върви жена с покупки. От чантата ѝ пада пакет. Момчето вижда това и се затичва, взе пакета и го подава на жената. Тя му благодари.

166. Посещение при болен (за деца 5 – 6 г.)

Момчето се разболя. Дойде при него приятел. Гледа болния със съчувствие, дава му да пийне вода, грижливо оправя одеалото.

167. Любящ син (за деца 5 – 6 г.)

Момчето тихо влиза в стаята с подарък, скрит зад гърба му. Върви на пръсти и се усмихва. Майка му не знае, че момчето е в стаята и ей сега ще ѝ направи подарък.

168. Честният шофьор (за деца 6 – 7 г.)

В таксито (специално подредени столове) сядат мъж с фотоапарат. Казва на шофьора къде да го заведе и скоро пристигат на определеното място. Пътникът се разплаща с шофьора, излиза от колата и се отправя към къщи. Шофьорът оглежда мястото, където е седял пътникът и вижда оставен фотоапарат. Спира колата, взема забравения фотоапарат и влиза във входа, където е влизал притежателят на този фотоапарат. Той, обаче, не знае на кой етаж живее разсеяният пътник, затова започва да звъни на всички врати подред. Най-после на втория етаж една от вратите отваря същият пътник. Таксиметровият шофьор усмихнато му връща фотоапарата. Мъжът благодари на шофьора.

169. Сладолед (за деца 6 – 7 г.)

Майката дава на момиченцето пари за сладолед. То тичешком излезе на пътя и не забелязва, че парите са ѝ паднали от джоба. Приближава до будката, където продават сладолед, бръква в джоба, но не намира там парите. Връща се по пътя назад. «Къде ли съм ги изгубила?» – си мисли момиченцето. А парите ги е намерило едно момче. Той също е решил да си купи сладолед. Изравнява се с момиченцето и чува: «Мама ми даде пари за сладолед, а аз ги загубих по пътя». «Ето ги» – момиченцето, купува си сладолед и си го разделя с момчето.

170. Така е справедливо (за деца 6 – 7 г.)

Майката отишла до магазина. Още щом затворила вратите, братчетата започнали да лудуват – тичали около масата, борели се, замервали се един друг с възглавниците от дивана.

Изведнъж щракнала ключалката. По-големият брат като чул, че се отваря вратата, бързо седнал на дивана. По-малкият не забелязал пристигането на майката и продължавал да мята възглавниците. Така хвърлил една от тях, че улучил лампиона на тавана и тя се залюляла. Майката се разсърдила и наказала в ъгъла виновния. По-големият брат станал от дивана и се наредил до братчето си.

– Защо и ти застана в ъгъла? Теб не съм те наказала, – запитала майката.

– Така е по-справедливо, – сериозно отговорил по-големият брат. – Аз измислих играта с възглавниците.

Трогната, майката се усмихнала и простила на синовете си.

171. Справедливият баща (за деца 6 – 7 г.)

Момчето с баща си почивали извън града. Там имали градина, където растели ягоди. Веднъж сутринта бащата отишъл до съседното село за пощата, а синът започнал да събира узрелите ягоди. Момчето изпълнило точно заръката на баща си да не мачка листата, не откъснал нито една зелена ягода. Занесло набраните ягоди и отишло на реката. И докато се къпело, в градината им се промъкнало съседското прасе и започнало да ходи из ягодите. Съседката забелязала това и изкарала прасенцето от градината. Когато се върнал, бащата видял измачканата градина и много се разсърдил на сина си. Помислил, че той е виновен, въпреки че не е виновен за случилото се. Баща му още повече се разсърдил, като помислил, че го лъже. Изпъдил сина си в другата стая и се замислил над своето поведение. В това време дошла съседката и разказала за прасенцето. Тогава бащата отишъл до сина си, прегърнал го и му казал: «Не бях прав, че не ти повярвах. Моля да ме извиниш».

172. Вежливото дете (за деца 4 – 5 г.)

В залата на столчета седят децата. Звучи музика от М. Литовко «Танц с реверанси». Влиза едно дете и вежливо се ръкува с всеки в залата.

ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА ОТРИЦАТЕЛНИ ЧЕРТИ НА ХАРАКТЕРА

173. Страхливото дете (за деца 5 – 6 г.)

Детето е за първи ден в детската градина. Страхува се. Струва му се, че възпитателката е недоволна от него, а децата са готови да го обидят.

Изразителни движения. Седи в края на стола изправен, коленете свити, петите и пръстите събрани, лактите към тялото, дланите върху коленете, главата наведена.

По това време звучи музика от Римски-Корсаков «Седеше Ваня».

174. Стеснителното момче (за деца 8 – 9 г.)

Веднъж в училище дошъл писател, ветеран от Великата Отечествена война и започнал да разказва за подвизите на разузнавачите. Той обърнал внимание на едно дете, което го слушало много внимателно. Когато писателят свършил разказа, децата му благодарили и се разотишли, а стеснителното момче останало. То стояло и втренчено гледало писателя, без да се реши да заговори с него.

Писателят се приближил до него:

– Ти искаш да запиташ нещо? Момчето навело глава. – Какво така...Питай!

Момчето още повече се навело. Изведнъж неочаквано се обърнало и бавно си тръгнало. Децата и писателят предположили, че детето не се решавало да се обърне към писателя.

След това водещият играе ролята на писателя, а децата подред изобразяват стеснителното момче.

На по-големите деца водещият съобщава, че това бил Алберт Несарски. По време на войната той бил лекар в партизанския отряд.

175. Лакомото куче (за деца 4 – 5 г.)

Водещият чете стихотворение от Василий Квитко:

Лакомото куче
Дръвцата си събра
Водата си наля
и тесто замеси.
Банички опече,
скри ги то далече.
И изяде ги само.
Хам-хам, хам, хам!

След това детето имитира действията, за които се говори в стихотворението.

176. Искам пък! (за деца 4 – 5 г.)

Майката и синът влязоха в магазина за покупки. В него се продаваха и велосипеди.

– Искам този велосипед – каза момчето. Мама му показа портмонето и пошепна, че нямат толкова пари.

– Не ме интересува! – извика момчето и тропна с крак. – Искам велосипеда и толкоз!

Майка му се огледа наоколо и видя, че купувачите и магазинерът ги гледат. Хвана сина си за ръка и реши по-бързо да излязат от магазина. Но той подви колене и седна на пода. Майката нямаше сили да го удържи. Синът ѝ, лежи на мръсния под, чука с юмруци по него, рита във въздуха, извива се, повтаря, плачейки с капризен глас:

– Искам, това искам пък!

172. Егоист (за деца 5 – 6 г.)

Мама донесе за чая три пирожки. Момчето взе едната и с пръст посочи другите две: «Тези ще ги изям довчера». Майката си помисли: «Моят син е егоист.»

178. Нахалникът (за деца 6 – 7 г.)

Момчето седна с хармониката на скамейката под прозорците и засвири силно. От входа излезе жена и помоли момчето да се премести на друго място. «Свириш точно под прозорците ни, а аз току-що приспах болната си дъщеря.» «А мен какво ме интересува!» – отговори през зъби момчето и засвири още по-високо.

През това време звучи музикална пиеса от П. Чайковски «Селянин свири с хармоника».

179. Доносник (за деца 7 – 8 г.)

Момчето пречи на седящите зад масата да рисуват. Ту им взема моливите, ту разваля рисунките им, шарейки върху тях с молива. Децата го гонят. Момчето тича, плачейки, при майка си (до възпитателя) и казва, че са го обидили.

През това време звучи музика от С. Слонимски «Доносник».



180. Преструванко (за деца 6 – 7 г.)

Момчета играят на гоненица, застигат се и се удрят с ръка един-друг. Неочаквано едното момче пада и не става.

Другите идват при него. То не мърда. Вдигат го, оглеждат крака му, поставят го на скамейката. Изведнъж момчето блъска приятеля си, скача и докосва най-близкия до него и бяга. Другите се опитват да го хванат, но то се измъква с бягство.

181. Чуня-самохвалкото (за деца 5 – 6 г.)

Прасенцето Чуня се хвали пред катеричката и таралежчето, че не го е страх от вълка:

Вълка ще прасна по носа,
ще дръпна сивото ухо!
Опашката ще отнеса,
да дойде само той – охо!

(В. Соколов, Т. Дмитриева)

Изразителни движения. Главата извита и отдръпната назад, веждите вдигнати, раменете разтворени, краката – също, дясната ръка върху бедрото, лявата маха и прави заплашителни движения.

182. Мишката-самохвалка (за деца 6 – 7 г.)

Една мишка се разхождала из гората и срещнала Еленчето със златните рогца.

– Подари ми твоите златни рогца, – помолила Мишката.

– Защо ти са моите рогца? Те ще ти пречат, – отговорило Еленчето,

– Ти си стиснато, стиснато! – започнала да го дразни Мишката.

– Не съм стиснато, – отговорило Еленчето и сложило златните си рогца върху главата на мишката. Зарадвала се тя и се затичала към другите мишки да видят какво украшение има на главата си. Толкова бързала, че забравила да благодари на Еленчето.

Като видяла приятелките си, Мишката започнала да се хвали:

– Аз съм най-хубавата, най-богатата, няма повече с вас, простите, да дружа. Изведнъж от храста изскочил котаракът. Всички мишки хукнали да бягат, а Мишката със златните рогца се спряла. Котаракът я сграбчил и изял. На тревата останали само златните рогца. Дошло Еленчето, отново си ги сложило на главата.

– Ето защо не бива да се хвалиш много, – въздъхнало Еленчето и поклатило златните си рогца.

183. Имитатор (за деца 5-6 г.)

Когато някой непознат влиза в стаята, момчето започва да права гримаси също като палячо от куклен театър, иска му се новодошлият да гледа само него.

Звучи музика от Г. Окунев.



184. Вова-разпилянко (за деца 5-6 г.)

Водещият чете стихотворение от Л. Барбас «За Вова-разпилянко», правейки пауза след всеки въпрос:

Вовка е разсеян и объркан,
 ризата си пак изгуби.
 Сивите котаци, може би,
 в храста са я скрили.
 Или заек я отнесе?
 Таралеж ли я е свил?
 Или тайно я отвлече
 Плюшеното мече?
 Или Вова сам я сложи
 под кревата – всичко може?
 Ех че си разсеян, Вова,
 искаш да ти купят нова.

Детето, което изпълнява ролята на Вова-Разпилянко, през това време вдига рамене, сякаш казва: «Аз не зная» (етюд «Аз не зная»).

185. Упоритото момче (за деца 4-5 г.)

Настъпва вечер. Време е да се вечеря и след това да се ляга. Мама хваща за ръчичка момчето, за да си отидат в къщи. Но то се инати, дърпа ръката си, даже и тропа с крак: «Не искам. Няма да се върна в къщи!»

Етюдът се съпровожда с музика от Р. Леднев «Упоритият».



186. Карабас-Барабас (за деца 6-7 г.)

Детето изобразява Карабас-Барабас. Седи на стола и, докато звучи музиката (А. Лелин «Карабас» – откъс), злобно гледа към Буратино, когото всеки миг ще хвърли в огъня.

Изразителни движения. Седи на стола, широко разтворил краката, с единия крак леко потрепва, без да отделя пръстите от пода, тялото е наклонено напред, ръцете (юмруците) опрени в бедрата, веждите навъсени.

187. Злобарка (за деца 4-5 г.)

Дете изобразява злобар. То седи на стола и докато звучи музика (Д. Кабалевски «Злобар») гледа към всеки от присъстващите със злоба и недоволство.

Мимика. Веждите свити, горната устна захапана.

ИГРИ ЗА СЪПОСТАВЯНЕ НА РАЗЛИЧНИ ЧЕРТИ НА ХАРАКТЕРА

188. Мълчаливко (за деца 3 – 4 г.)

Водещият чете стихотворение от А. Бродски «Мълчаливко».

Във градината дойде
Мълчаливко – срамежливото дете.
Ни говори, ни се смее,
страх го е дори да пее.
Но незнайно откъде
толкова кураж то взе –
смело е сега и важно –
взе да пее песни даже.

Детето, изпълняващо ролята на Мълчаливко отначало плахо седи на стола (етюд «Плахото дете»), след това съгласно текста се превръща в смело: скача около стола, а след това запява някаква песничка («Смелото дете»).

189. Страшният звяр (за деца 5 – 6 г.)

Водещият чете стихотворение от В. Семерин «Страшният звяр».

Страшен звяр при нас се втурна,
с крак вратата ни катурна:
Зъбите му искат да ядат
и мустаците стърчат.
Светят му зениците –
иска да ни плаши,
и окото му е страшно.
Лъска козината даже...
Може и лъвица да е
Или пък вълчица ?
Плахото дете извика:
– Рис е!
Храброто момче извика:
Махни се!

Децата, получили ролите на котката, глупавото и храброто момче, действат съгласно текста.

190. Двама приятели (за деца 6 – 7 г.)

Децата слушат в изпълнение на водещия стихотворението от Т. Волгина «Двамата приятели», дават оценка на двете деца, разпределят ролите:

Дойдоха двама на реката
да потопят и те краката.
Единият веднага се реши
и гмурна във дълбоките води.
А другият на камъка седи,

страхът изглежда го надви.
 Един въпрос го спъна:
 «Ако в дълбокото потъна?»
 Отново заваля снега,
 отидоха със кьнки на леда.
 Единият се плъзга от сърце,
 червено стана бялото лице.

А другият от страх не смее,
 приятелчето даже да погледне
 «Тук страшно хлъзгаво изглежда -
 ако падна и си счупя нещо?

В едно горещо, знойно лято
 ги свари буря във полята.
 Единият набързо се укри,
 а другият във храстите седи.
 Намокри го дъжда и киха,
 киха той сега.

Водещият отново чете стихотворението, а децата готвят съответстващата пантомима.

191. Лакомото прасенце (за деца 4 – 5 г.)

Котенцето среща треперещо кученце. То е гладно, загубило е родителите си. Котенцето решава да му помогне. В този момент край тях минава тлъсто прасенце и дъвче голяма кифла. Котенцето и кученцето молят прасенцето да даде малко и на тях. Прасенцето отвръща с грубо грухтене. Тогава котенцето го хваща за опашчицата и прасенцето с писък побягва да се оплаква на своята майка.

192. Три характера (за деца 6 – 7 г.)

Децата слушат музикалните пиеси от Д. Кабалевски «Заядливко», «Ревлата» и «Палавницата». Заедно с водещия дават оценка на тяхното поведение. Три деца се договарят, кой какво момиче ще изобразява. Четвъртото трябва да се досети по тяхната мимика и пантомимика кои поотделно са.

При повторението на играта Заядливко, Ревлата и Палавницата застават един до друг и отговарящото дете трябва да ги познае без музикалното подсказване, само по мимиката и пантомимиката.

Ако в групата има само едно момиче, то ролите на Заядливката и Ревлата се изпълняват от момчета.

193. Готвачът-лъжец (за деца 5 – 6 г.)

Водещият чете стихотворение:

Излезе въвн от кухнята Писанка,
 Нацупена, с очи заплакани.
 – Защо ти, писето ми, плачеш?
 и като болничка се влачиш?

– Готвачът пак каймака
с лъжицата излапа:

Звучи музика от В. Калинников «Писанка». Дете изобразява готвача. Той се преструва, че облизва каймака на млякото, разливайки го по въображаеми чашки. Готвачът отива при децата и им раздава чашите с млякото. Децата питат: А, къде е каймакът? Готвачът отвърща: «Писанка го е облизала». Те изпиват чашите и дават празни на готвача. Той си тръгва. Влиза дете, изобразяващо плачещо котенце. От него децата научават, че готвачът е лъжец. Готвачът чува това и се скрива. Децата го търсят, намират го и го водят до котенцето. Готвачът се извинява на Писанка.

194. Просто бабичка (за деца 5 – 6 г.)

По улицата вървели две деца – момче и момиче. Пред тях вървяла старица. Била много хлъзгаво. Бабичката се подхлъзнала и паднала.

– Подръж ми малко книжките! – извикало момчето, дало чантата на момичето и се притекло на помощ на старицата. Когато се върнало, момичето го запитало?

– Това твоята баба ли е ?

– Не – отговорило момчето.

– Майка ти? – се учудило момичето.

– Не!

– Сигурно е леля ти? Или някоя позната?

– Не, не – отвърнало момчето. – Това е една старица.

След като чуят разказа на В. Осеева «Просто старица», разиграват друга ситуация: Как би постъпило момичето, ако беше на улицата сама и видеше падналата старица. След това разиграват ситуацията така, както е дадена в разказа на В. Осеева. Етюдът се проиграва още веднъж: момчето и момичето заедно помагат на бабата.

195. Дяволчето или Момчето-наопаки (за деца 6 – 7 г.)

Момчето-дяволче живееше в блатото. Понякога по пътеката край блатото минаваха хора. На Дяволчето много му харесвали хората, а на него му се искало и те да го харесат. Затова, като види някой от минавачите, веднага се качвало на буца пръст и започвало да танцува – навсякъде хвърчала мръсна вода. Минавачите ускорявали крачката, затваряли си носа, отвърщали лицето от Дяволчето... То не знаело, че миризмата от спарената вода била неприятна, че кривенето и гримасите плашат хората, а и мокрите му, съдрани дрехи, обсипани с пиявици и охлюви, предизвиквали у всички отвращение.

Веднъж по пътеката минал добър човек. Не се отвратил от Дяволчето, не запушил нос, а го извикал при себе си, извадил от джоба си карфица, забол я върху мръсните дрехи. За миг блатото изчезнало, а пред него стояло красиво и спретнато момче.

Бившето Дяволче помолило добрия човек да живее при него и те започнали да живеят заедно. Добрият човек каже: «Отвори вратата» – а момчето по-плътно я затваря. «Среши се» – а момчето още повече разрошвало косите си. «Подготви си уроците» – момчето бягало на улицата.

Добрият човек разбрал, че от Дяволчето ще се получи момче-наопаки. Не му се карал, а започнал да казва всичко наопаки: «Набий тази ревла» – момчето започвало да милва ревлата и да я успокоява. «Включи светлината, когато излизаш на улицата» – момчето я изключвало и т.н. Така и живеели.

196. Шапката на старицата Шапокляк (за деца 6 – 7 г.)

Във Франция на шапката казват «Шапо» (Chapeau – значи шапка). Старицата Шапокляк толкова се учудила на това, че свалила шапката от главата и започнала да я оглежда от различни страни. Тя дори не забелязала, че още щом свалила шапката, от отвратителна и немирна баба се превърнала в славна и добра. По това време край пейката, на която седяла баба Шапокляк, минало разплакано момче. По-рано бабата би го спънала, за да падне, но сега новата Шапокляк оставила шапката си на пейката, приближила се към момчето и започнала мило и внимателно да го разпитва, защо е толкова разстроено. Момчето и казало, че майка му е болна. Той трябвало да пресече улицата и да отиде до аптеката, за да купи лекарства, но колите така бързо профучавали, че спирали и то не можело да премине оттатък. Добрата Шапокляк го успокоила и го завела до подземен преход, който бил много далече. През това време към скамейката, на която седяла старицата Шапокляк, се приближило момиче. Тя много обичала да се облича красиво, но пък била и с добра душа. Помислила си: «Само ще премеря тази шапка и веднага ще я оставя на мястото си. «Но щом сложила шапката на главата, веднага се превърнала в противна и немирна девойка. Устните сами запели:

На всеки щом помагаш,
ти време пропиляваш.
С добри дела не се хвали –
награда няма да получиш ти.
Предлагам ви на всички
да правите така,
както прави вижте
баба Шапокляк

Срещу тях на скамейката седяли крокодилът Гена и Чебурашка. Те разглеждали картинки в една книжка. Момчето седнало при тях и започнало уж да разглежда картинките, но тихичко изтикващо приятелите към края на скамейката, докато Гена и Чебурашка не паднали на тревата. Момчето направило гримаса и хукнало да прави и други бели (детето само измисля лошите постъпки). Изведнъж задухал силен вятър (ролята на вятъра може да я изпълнява друго дете). То свалил от главата на момчето шапката. Момчето отново станало красиво и мило. То затичало след шапката, хванало я и я поставило на предишното място. След това се извинило на крокодила Гена и на Чебурашка, както и на всички, които е засегнало, докато на главата и била шапката на старицата Шапокляк.

197. Розовата думичка «привет» (за деца 6 – 7 г.)

Едно момче загубило всички хубави думи и у него останали само лоши. Тогава майка му го завела при лекаря (той имал огромни мустаци), който казал:

– Отвори устата, изплезе езика, погледни нагоре, виж края на носа си, надуй бузите. После заповядал на момчето да отиде и потърси хубавата дума. Отначало то намерило такава дума и показало, че тя е дълга около двадесет сантиметра – тази дума била «у-у-уф!» тоест,

лоша дума. После по-малка (около пет – десет сантиметра – «Оставете ме!» – Също лоша дума. Най-сетне открил розовата думичка «привет», сложила я в джоба, занесло я вкъщи и се научило да казва само добри думи. Така станало добро момче. (Дж. Родари).

Децата получават ролите на майката, лекаря и момчето и започват да разиграват според фабулата на разказа.

198. Вредното пръстенче (за деца 6 – 7 г.)

Зъл вълшебник решава да превърне хубаво и добро момче в противно и лошо. Той хвърля пред момчето пръстенче. Ако то сложи пръстенчето на пръста, веднага ще стане закачливо, зло и противно. Но доброто момче не знае това. То взема пръстенчето, слага го на пръста си и се превръща в отвратително момче. Исква му се да бие всички, да чупи и започва наред. Най-сетне, като се уморило, легнало и заспало. Към децата, обидени от злото момче, се приближава добрият вълшебник. Той предлага на едно от децата да свали от спящото момче вредното пръстенче. Всички пристъпват безшумно към злото момче (етюд «Тихо»). Пръстенът е свален – момчето се събужда. Отново е хубаво и добро. То моли за извинение пред всички (етюд «Провинилият се»). Добрият вълшебник счупва пръстена – злият вълшебник умира. Всички маршируват весело (етюд «Хубаво настроение»).

Пръстенът може да бъде въображаем или направен от мека жица.

199. Децата са спасени (за деца 8 – 9 г.)

Граничарят Сергей Сенин се прибра в къщи на краткосрочна отпуска. Домът им бе близо до малка ж.п. гара.

Веднъж Сергей реши да види приятелите си от училището. Минавайки през релсите, той видя, че по траверсите, хванати за ръка, вървят две момиченца от детската градина, а в далечината към тях приближаваше пътническият влак. Увлечени от играта, те не забелязваха грозящата ги опасност. Без да се бави граничарят се хвърли към момиченцетата и успя да отблъсне по-голямото момиче извън релсите, а с по-малкото остана на релсите. Всички, които видяха това, замряха на място. Когато влакът отмина, Сергей стана, а с него и момиченцето.

След като чуят разказа на В. Шпандирев «Децата са спасени», групата и водещият мислят над това кои качества на характера помогнаха на граничаря Сергей да не се смути, а да спаси малките момичета. След това децата разпределят помежду си ролите и разиграват дадената ситуация.

200. Сърдитата Маша (за деца 6 – 7 г.)

Маша имаше по-малък брат, на когото постоянно се сърдеше. И този път му се разсърди! Момчето намерило фолмастер и започнало да шари в нейния албум за рисуване. Маша измъкна албума из-под ръцете му и го изгледа така страшно, че то реши – ей сега сестра ми ще ме набие.

Докато Маша се занимаваше с албума, откъсвайки нашарените листове, момчето се втурна по коридора, стигна вратата и излезе на улицата.

Маша чу, че бравата щракна, излезе да види, кой е дошъл. Нямахше никого. А и братчето го нямаше. Изтича Маша на улицата и започна да го вика. А братчето, като чу сърдития и глас, съвсем се уплаши и побягна на отсрещната страна на улицата. Шофьорите

забелязха момченцето и спряха колите. Маша помисли, че братчето ѝ е вече под някоя кола. Втурна се и видя, че то е живо. Бързо го настигна, хвана го здраво за ръката и го качи на тротоара. Колите потеглиха. Маша се наведе, започна да прегръща братчето си и да го ласкае, още не вярвайки, че е жив и здрав.

– Страх ме беше от теб, а ти си била добра! – каза малкото братче.

201. Двамата малки ревнивци (за деца 6 –7 г.)

(Обща история)

Братята Гошо и Тошо много си приличали, само дето косите на Гошо били тъмни, а на Тошо – светли. Те много обичали майка си, но тяхната любов не я радвала, защото момчетата били големи ревнивци.

Веднъж майката купила две малки състезателни колички. На Гошо му се сторило, че количката на Тошо е по-хубава. Поискал да я измъкне от ръцете му и, плачейки, викал: «На него давате винаги по-хубавото, защото го обичате повече!» Майката поставила двете купени колички една до друга, но Гошо не млъквал: «Мойта кола е надраскана, а неговата не е. Ти нарочно ми я даде надраскана!» «Тошо, дай му твоята» – казала майката. Заменили количките. На колата на Тошо имало не една, а цели три драскотини.

Гошо отново е разсърдил и бил готов да се скара с братчето си, но го досрамяло и млъкнал.

Друг път на Тошо се сторило, че майка му го обича по-малко от братчето. Гошо се разболял – настинал. Майка му останала вкъщи да се грижи за него. Сложила го в леглото, донесла му хапчета и вода и седнала до него. Изведнъж Тошо заплакал и започнал да обвинява майка си: «Ти обичаш повече Гошо. Никога не сядаш до мен, не ми даваш хапчета и вода!» Майка му казала с уморен глас: «Лягай си». Тошо бързо се съблякъл и легнал в кревата си. Майката донесла и на него хапчета и вода. От хапчетата на Тошо му загорчало. Майка му седнала до него, но той не се зарадвал на това. Трудно било здраво момче да лежи в кревата, но и да си признае пред майка си му било неудобно и срамно.

И Гошо и Тошо неусетно заспали. Сънували еднакъв сън: Този път бил болен не Гошо, а Тошо. Болели го зъбите. Майката решила да заведе Тошо при зъболекаря. Гошо замръннал: «Когато аз простилах, ти при лекар не ме заведе, а с Тошо отиваш». Майката отговорила: «Обличай се, отиваме при зъболекаря всички». Влезли заедно в поликлиниката. Показал се лекарят и извикал Тошо в кабинета си. Гошо се скрил зад майка си и взел да вика, че не го болят зъбите. Но лекарят извикал и Гошо в кабинета. И какво се случило там??...Твоео братче имаше излишен зъб – зъб на ревността. Я да видя, има ли такъв и при теб. Докато се опомни, зъболекарят извадил и на него един зъб. «Ето го и твоят зъб на ревността» – казал зъболекарят и показал на Гошо малко зъбче. Когато се връщали в къщи, минали покрай магазина за играчки и майка им купила две различни играчки. За пръв път братята не се скарали. След това започнали да си играят дружно, но и двамата държали по нещо в свито юмруче. Легнали да спят и, когато на сутринта се събудили и отворили юмручетата, видяли, че там има по едно хартиено зъбче – зъбчето на ревността. Засмели се и хвърлили хартиените зъбчета.

Дошла си майка им, видяла Гошо и казала, че е оздравял, но днес трябва да си остане в къщи, а Тошо може да излезе и да поиграе. Преди при такава ситуация щеше да има плач, сърдене, упреци, че тя обича единия повече. «Без мен на Гошо ще е скучно», – казал Тошо, и той останал вкъщи. Започнали да си играят заедно.

Никога повече братчетата не проявявали ревност един към друг, а и майка им повече не се разстройвала.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕН РЕЧНИК

Автоматизми – действия, извършвани при почти пълно отсъствие на контрол на съзнанието. За разлика от физиологичните процеси (дишане, работа на сърцето и др.) по начало непроизволни, механическите действия първоначално протичат под контрола на съзнанието и след това в зависимост от усвояването им, се превръщат в автоматични, които са и основа на различните видове навици. На физиологичната основа на автоматизма съответства динамичният стереотип.

Адаптации – приспособяване на орган или организъм (физиологична адаптация) или на личност (психична адаптация) към изменението на условията на средата. Ако става дума за нови междуличностни отношения се говори за социално-психологическа адаптация.

Алтруизъм – понятие, означаващо форма на поведение, ориентирана към друг човек, без съзнателно извличане на лична изгода.

Аимия – отсъствие на изразителност на лицевата мускулатура, наблюдавано при някои заболявания на централната или периферната нервна система, при локални поражения на мозъка, при психични заболявания.

Астения – нервно-психична слабост, проявяваща се в повишена умора и изтощеност, в снижаване прага на чувствителността, в крайна неустойчивост на настроението, в нарушаване на съня. Възниква в резултат на различни заболявания, при прекалени умствени и физически напрежения и при продължителни отрицателни преживявания и конфликти.

Аутизъм – болезнено състояние на психиката, характерно със съсредоточаване на човека върху своите преживявания и отдалечаване от реалния външен свят. При децата аутизмът се проявява в нарушаване на поведението, във фантазии, намаляване активността при игрите, в намаляване на речевия контакт; учениците губят интереса към обучението, изпитват трудности на училищните занимания, губят контакт с връстниците си и с възрастните.

Аутогенна тренировка – вид психотерапия, базираща се на максимално психично и мускулно отпускане, съчетано със самовнушение.

Афекти – силни и относително кратковременни емоционални преживявания, съпроводени с рязко изразяване на двигателните прояви, развиват се при критични условия, при неспособност на субекта да намери адекватен изход от неочаквано възникващи ситуации.

Вербален – словесен, отнасящ се към речта.

Внимание – произволна или непроизволна насоченост на психичната дейност.

Различаваме следните видове проблеми, свързани с вниманието: стесняване обема на вниманието (когато човек може да възприема малко количество обекти), неустойчивост на вниманието (когато е нарушена концентрацията на вниманието) и неговото отклонение към странични ефекти.

Внушение – процес на въздействие върху психиката на човека, характеризиращ се с намаляване на съзнателното възприятие на онова, което му се внушава.

Воля – способност на човека съзнателно и целенасочено да регулира своята дейност.

Въображение (фантазия) – психичен процес, съдържащ в себе си създаване на нови образи (представи) по пътя на преработка на материала на възприятията, получени в предшестващия опит.

Хиперактивност – съчетание на общо двигателно безпокойство, непостоянство, изобилие от излишни движения, недостатъчна целенасоченост на постъпките, повишена афективна възбудимост, емоционална лабилност, нарушение концентрацията на вниманието.

Хипомимия – леко снижаване изразителността на мимиката.

Депресивно състояние – афектно състояние, характерно с отрицателен емоционален фон, с изменение на мотивационната сфера, на когнитивните (свързани с познанието) представи и с обща пасивност на поведението, субективно човек в състояние на депресия изпитва преди всичко тежки, мъчителни емоции и преживявания – подтиснатост, тъга, отчаяние.

Детски негативизъм – съпротива, стремеж да се действа напук. В поведението на детето различаваме два вида негативизъм: 1) пасивен негативизъм – инат и нежелание да изпълни това, което предлага възрастният; 2) активен негативизъм – изпълняване на действия от детето, противоположни на изискването.

Детски церебрален паралич – двигателни нарушения, възникващи вследствие на органично поражение на главния мозък, които се откриват при раждането на детето или се проявяват в първите месеци от живота му.

Дисфория – понижено настроение с преобладаване на озлобено-тъжни, мрачно-недоволни, съчетани с раздразнителност, агресивност, често и със страхови прояви.

Забавено психично развитие – нарушаване темпа на психичното развитие на детето. При такива деца се забелязва парциално (частично) недоразвитие на висшите психически функции, носещо временен характер и преодолима в детската и юношеската възраст.

Защитни механизми – психологическо «ограждане» на личността от негативни, травмиращи преживявания. При децата аналогично, както и при възрастните – макар и в значително по-малка степен, се наблюдават различни защитни механизми и предучилищна възраст и в началния курс това е най-вече фантазирането.

Игрова терапия – метод за психотерапевтическо въздействие върху деца и възрастни с използване на игри. В основата на различните методики, описващи това понятие, е признанието за това, че играта оказва стабилизиращо влияние върху развитието на личността.

Идентификация – опознаване, разпознаване на нещо, на някого; наподобяване, отъждествяване с някого, с нещо.

Инфантилизъм – задръжка в развитието на организма. Характерен признак – съчетание на физическа и психическа недоразвитост. Психическият инфантилизъм се отличава с наличието в личността на възрастния човек на особености в поведението, характерни за детето.

Истерия – патологично състояние на човешката психика, характерно с повишена внушаемост, със слабост на съзнателната регулация на поведението. За истерията е характерно несъответствието между малката дълбочина на преживяванията и яркостта на външните прояви: викове, плач, престорени припадъци и т.н.

Катарзис – емоционално сътресение, изпитвано от човека под въздействието на произведение на изкуството, способно да доведе до това да се освободиш от незначителни преживявания и мисли и да изпитваш състояние на вътрешно пречистване.

Комплекс на оживлението – положителна емоционална реакция на детето, проявяваща се в това, че при появата на възрастен, при звука на неговия глас бебето започва да се усмихва, да издава звуци, съсредоточава погледа си, като изменя ритъма на движение на ръцете и краченцата. Комплексът на оживлението се смята за първата социална реакция на детето.

Личност – човекът като продукт на общественно-исторически отношения, притежаващ определени индивидуални качества.

Маниакално състояние – характерно е с повишено, но немотивирано, весело настроение, с ускоряване на асоциативните процеси, с изменчивост, с неустойчивост на вниманието, с речедвигателна възбудимост.

Морални (нравствени) чувства – висши чувства, преживявания, свързани с отношението на човека към други хора, към обществото и към своите обществени задължения.

Музикотерапия – използване на музиката с лечебни цели.

Мутизъм – отказ от речево общуване при отсъствие на органични поражения на речевия апарат. В основата на мутизма лежи психична травма (уплаха, обида, конфликт, непосилно изискване). Наблюдава се най-вече в детската възраст и по-често възниква при стеснителните, плахите, физически слабите деца. Мутизмът се среща при шизофренията, истерията. При децата по-често се наблюдава избирателен мутизъм – детето не влиза в речево общуване само в определена обстановка с определени хора.

Натрапчиви състояния – мисли, съмнения, страхове, влечения, действия, които възникват у човека въпреки желанието му. Отделни, нестабилни натрапчиви състояния могат да се появят при съвсем здрави хора. Постоянните и непреодолими натрапчиви състояния са признак на редица психични заболявания.

Неврастения – заболяване от групата на неврозите, възникващи вследствие на изтощаване на нервната система, при което се отбелязва повишаване на раздразнителността, умора, загуба на способността за продължително умствено и физическо напрежение.

Неврози – група нервно-психически разстройства, характерни с не толкова рязко изразени функционални нарушения от страна на висшата нервна дейност.

Олигофрения – груба недоразвитост на нервно-психическите функции – предимно недостатъчно абстрактно-логично мислене, в резултат на поражение на главния мозък още във вътрешно-утробния период или в най-ранните етапи на постнаталното развитие. По степента на интелектуалната недостатъчност различаваме три групи олигофрения: идиотизъм (най-дълбоко слабоумие), имбецилност (средна степен), дебилност – лека степен. Психическите функции при идиотите се свеждат до рефлекторни актове; на имбецилите могат да се внедрят навици за самообслужване; дебилите, въпреки забавянето и липсата на конкретност на мисленето, ниското равнище на съждения, тесния кръгзор, бедния запас от думи и слабата памет, са способни на придобиване известни знания и професионални навици.

Онтогенезис – развитие на индивидуалния организъм. Понятието «онтогенезис» в психологията се употребява за обозначаване измененията в психиката на детето, които стават в условията на обучение и възпитание. Дизонтогенезис – изопачено развитие.

Памет – психически процес при запомнянето, запазването и последващото възпроизвеждане на миналия опит.

Пантомимика – един от видовете изразителни движения на човека, обхващащ онези изменения в походката, осанката, жестовете, които предават неговото психично състояние, преживяване, отношение към едни или други явления. Най-важни компоненти на пантомимиката са жестовете – изразителни движения на ръцете, които служат като едно от средствата за уточняване на речевата комуникация.

Пиктограма – рисунка, служеща като символ на определена дума или понятие; пиктограмата се използва при експерименталното психологическо изследване.

Психастения – болезнено разстройство на психиката, характерно с крайна нерешителност, боязливост, склонност към натрапчиви идеи. Психастениците се отличават с

тревожно-мнителния си характер, стеснителност, слабо развитие на инициативността (при високо развитие на чувството за дълг), с педантичност. Заради своята неувереност са склонни към многократна проверка на своите действия.

«Психически трънчета» – образно определение на конкретни първопричини за неврозите според З. Фройд, предложил един от методите на психотерапията – психоанализа. Било открито, че травмиращите събития, афективните преживявания, неизпълненото желание и др. не изчезват от психиката, а се подлагат на изтласкване – на активно отстраняване от съзнанието към сферата на несъзнателното, където продължават да въздействат активно на психическия живот, проявявайки се често в замаскиран, зашифрован вид – под формата на невротични симптоми.

Психогени – разстройства на психиката, възникващи под влиянието на психически травми.

Психохигиена – част от общата хигиена, разработваща мероприятия за опазване и укрепване на нервно-психичното здраве на човека. Психохигиената е тясно свързана с психопрофилактиката, чиято главна цел е отстранението на факторите, които се отразяват вредно върху психиката на човека и използването на фактори, които и влияят полезно.

Психодрама – метод за групова психотерапия, състоящ се в разиграване от болните на сцени от живота, в които се възпроизвеждат конфликтни ситуации и се създава възможност за адекватно реагиране.

Психомускулна тренировка – вариант на самовнушение, основан върху някои елементи на прогресивна мускулна релаксация – според Е. Джекобсон. Тренировката на способностите за задържане на спокойното внимание върху нужни мисловни образи става в процеса на овладяване чрез отпускане, загряване и обездвижване на редица групи от скелетните мускули.

Психопатия – патология на характера, при която в субекта се наблюдава стабилно съчетание на свойствата на характера, възпрепятстващи неговата адекватна адаптация в социалната среда.

Психопатология – отрасъл в медицината, изучаващ общите закономерности на психичните болести, техните причини, протичане, предупреждение и лечение.

Психосоматични разстройства – разстройства на органите и системите, предизвикани от психически фактори.

Психосоматика – направление в медицината, изучаващо ролята на психическите фактори в етиологията и патогенезиса на функционалните и органичните разстройства в организма на човека.

Психотерапия – лечебно въздействие върху психиката на болен или група болни. Психотерапевтичните въздействия са най-вече психически въздействия, на първо място чрез словото, също така и чрез мимиката, жеста, поведението и действието, а така също и с влиянието на околната обстановка (лечение чрез средата).

Релаксация – физиологическо състояние на покой, отпуснатост при подготовка за сън, а също така пълно и частично отпускане, настъпило в резултат на произволни усилия от типа на аутогенната тренировка и други корекционни начини.

Ритмика – система от физически упражнения, построена върху връзката с музиката, ритмиката; един от видовете за художествено възпитание, тя запознава децата с танци, песни; ритмиката играе съществена роля при формирането и корекцията на речта, помагайки на нейната плавност и ритмичност.

Социометрия – метод на социалната психология при изучаването на междуличностните отношения, най-вече откъм качествена страна.

Спонтанен – самопроизволен, възникнал без външно въздействие.

Стрес – състояние, предизвикано от прекалено психическо и физическо напрежение или под въздействието на травмиращи дразнители. Стресът може да оказва както положително, мобилизиращо, така и отрицателно влияние на дейността (дистрес), та чак до пълна дезорганизация.

Тест – един от методите за стандартно изпитание, изпълнението на който може да даде възможност да се определят знанията на човека, особеностите на неговите познавателни процеси (внимание, мислене и др.)

Физиогномика – изучаване изразенията на лицето и общия физически облик, в медицината се използва за диагностика на болестите.

Фобии – натрапчиви състояния на страх. Разновидности на фобиите – натрапчив страх да почервенееш, страх при пребиваване на открити места, страх от смъртта, от училището и др).

Характер – индивидуално съчетание на устойчиви психически особености на човека, определящи типичния за даден субект начин на поведение в определени жизнени условия и обстоятелства.

Емпатия – способност на индивида емоционално да откликва на преживяванията на другите хора.

Етюди – упражнения, насочени към изучаване и развитие на отделните начини (форми) на изкуството. Етюдите в психогимнастиката могат да представляват образни и моторни упражнения.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М., 1986.

Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М., 1986.

Изард К.Е. Эмоции человека: Пер. с англ. – М., 1980.

Развитие личности ребенка: Пер. с англ. – М., 1987.

Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста /Под ред. А.В. Запорожца, Я.З. Неверович. – М., 1986.

Раншбург Й., Поппер П. Секреты личности! Пер. с венг. – М., 1983.

Раттер М. Помощь трудным детям: Пер. с англ. – М., 1987.

Стиваковская А.С. Нарушения игровой деятельности. – М., 1980.

Эберлейн Г. Страхи здоровых детей: Пер. с нем. – М., 1981.

Эмоциональное развитие дошкольника /Под ред. А. Д. Кошелевой. – М., 1985.

Юн Г. Дети с отклонениями: Пер. с нем. – Кишинев, 1987.

СЪДЕРЖАНИЕ

Предговор	3
Част 1 ОБЩИ ВЪПРОСИ НА ПСИХОГИМНАСТИКАТА	6
КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ПСИХОГИМНАСТИКАТА	6
ИЗРАЗИТЕЛНИ ДВИЖЕНИЯ.....	8
Мимика.....	8
Жестове	9
Пантомимика	9
Обучение в изразителни движения	10
КЛАСИФИКАЦИЯ НА ОСНОВНИТЕ ЕМОЦИИ.....	11
Интересът.....	11
Радост	11
Удивление.....	12
Дистрес.....	12
Отвращение	13
Гняв	13
Презрение.....	13
Страх	14
Срам.....	14
Чувство за вина	15
ВЛИЯНИЕТО НА ЕМОЦИИТЕ ВЪРХУ ПСИХИЧНИТЕ ПРОЦЕСИ	16
КОРЕКЦИЯ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА СФЕРА	18
Възпроизвеждане на чувствата.....	18
Освобождаване от страх.....	19
Страх от училището.....	22
Емоциите при деца с неконтролирано изпускане на урина и неволна дефекация	23
Ревност, завист, алчност.....	25
СЛОВЕСНИЯТ ЕЗИК НА ЧУВСТВОТА.....	27
ТРУДНОСТИ В ПОВЕДЕНИЕТО И ХАРАКТЕРА	29
СПОМАГАТЕЛНИ СРЕДСТВА ЗА ОБЩУВАНЕ, СТИМУЛИРАЩИ КОРЕКЦИЯТА НА НАСТРОЕНИЕТО, ПОВЕДЕНИЕТО И ПСИХОМОТОРИКАТА НА ДЕЦАТА	32
Мимиката и пантомимиката в рисунки	32
Игра с мастилени петна.....	35
Свободно и тематично рисуване	35
Музика.....	36
Част 2 ПРАКТИЧЕСКИ МАТЕРИАЛ	39
МЕТОДИЧЕСКИ ПРЕПОРЪКИ	39
СХЕМА НА ЗАНЯТИЯТА ПО ПСИХОГИМНАСТИКА.....	40
ПСИХОМУСКУЛНА ТРЕНИРОВКА (САМОРЕЛАКСИРАНЕ).....	43
СЪЧИНЯВАНЕ НА ИСТОРИИ.....	44
ПРИМЕРНИ ВАРИАНТИ ЗА ПЛАНИРАНЕ НА ЗАНЯТИЯТА.....	45
ИГРИ ЗА РАЗВИТИЕ НА ВНИМАНИЕТО.....	46
ИГРИ ЗА РАЗВИТИЕ НА ПАМЕТТА.....	48
ИГРИ ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИЯ АВТОМАТИЗЪМ.....	51
ПОДВИЖНИ ИГРИ.....	53
ИГРИ, СЪДЕЙСТВАЩИ ЗА УСПОКОЯВАНЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ.....	57
ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗИТЕЛНОСТ НА ЖЕСТА	59
ЕТЮДИ ЗА ТРЕНИРАНЕ НА ОТДЕЛНИ ГРУПИ МУСКУЛИ.....	62
Етюди за отпускане на мускулите	62
Психомускулна тренировка без фиксация на вниманието върху дишането.....	66

Психомускулна тренировка с фиксация на вниманието върху дишането	68
ЕТЮДИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА ОСНОВНИ ЕМОЦИИ	70
Етюди за изразяване на внимание, интерес и съсредоточаване	70
Етюди за изразяване на учудване	72
Етюди за изразяване на удоволствие и радост	73
Етюди за изразяване на страдание и печал	80
Етюди за изразяване на гняв	83
Етюди за изразяване на страх	85
Етюди за изразяване на вина и срам	87
Игри за изразяване на различните емоции	88
ЕТЮДИ И ИГРИ ЗА ИЗРАЗЯВАНЕ НА ОТДЕЛНИ ЧЕРТИ НА ХАРАКТЕРА	96
Етюди за изразяване на положителни черти на характера	96
Етюди за изразяване на отрицателни черти на характера	99
Игри за съпоставяне на различни черти на характера	104
ТЕРМИНОЛОГИЧЕН РЕЧНИК	110
ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА	115