**«Психогимнастика – эффективная форма организации детской театрализованной деятельности»**

Психогогимнастика- это курс специальных занятий {этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию раз­личных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Морено в молодости работал в детских садах и при­думывал для своих подопечных сценарии, которые становились канвой для детской импровизации,— это были уже зачатки психо­драмы.

Морено организовывал игровую психотерапию у детей так, что сами пациенты оказывались исполнителями тех или иных ролей. Психотерапевт являлся постановщиком психодрамы. Больные выполняли функции как актеров, так и зрителей. В таком виде метод представляется аутопсихотерапевтическим.

В методике психогимнастики каждое занятие включает ритмику, пантомиму, коллективные игры и танцы. Оно состоит из трех фаз:

I фаза — снятие напряжения, что достигается с помощью раз­личных вариантов бега и ходьбы, имеющих и социометрическое значение (кого выбрать в напарники и т. п.);

II фаза — пантомима (поведение в случае, когда в окно влезает вор, боязнь запачкаться и т.п.);

III фаза заключительная, закрепляющая чувство принадлежности к группе (используются различного рода коллективные игры и танцы).

«Психогимнастика» М.И. Чистиковой отличается в первую очередь тем, что она ориентирована на детей младшего возраста. Во-вторых, основной акцент в ней сделан на обучение элементам техники выразительных движений (I фаза занятия), на использование выразительных движении в воспитании эмоций и высших чувств (II и III фазы занятия) и на приобретение навыков в саморасслаблении (IV фаза занятия).

Заслуживает внимание программа рационально-эмоционального воспитания в США (Анн Верной, 1983). Основная цель этой программы — научить ребенка справляться с жизненными трудностями. Ребенок должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. В ходе рационально-эмоционального вос­питания, как и занимаясь психогимнастикой, дети изучают различ­ные эмоции, возможность управлять ими.

Таким образом, психогимнастика примыкает к психолого-педа­гогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреж­дение эмоциональных расстройств у детей.

На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выраже­ния эмоций - выразительным движениям. В этом психогимнасти­ка сближается с большой группой методик» использующих язык тепа в психотерапии нарушений общения у детей и подростков (М. Депфнер и др., 1981; А. Вильда-Кизель, 1987). Основная цель — преодоление барьеров в общении, развитие лучшего по­нимания себя и других, снятие психического напряжения, созда­ние возможностей для самовыражения.

В последние 10-15 лет разработано много методик, направлен­ных на улучшение и коррекцию дружеских взаимоотношений детей и подростков, т. н. тренинг социальных навыков,

В психогимнастике тоже придается большое значение общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального раз­вития и эмоционального здоровья детей. Имеются десятки причин, вызывающих нарушения общения. Нарушения взаимоотношений могут быть, в частности, следствием двигательной расторможенности, а также неумения словесно общаться.

Во время занятий психогимнастикой в основном используется бессловесный материал, хотя словесное выражение своих чувств детьми поощряется ведущим. Ведь назвать - значит более или менее понять.

Таким образом, детям, прошедшим курс психогимнастики становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других, У них вырабаты­ваются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

В результате эволюции человека за определенными ощуще­ниями и чувствами закрепились характерные моторные выраже­ниям (реакции). Моторный компонент обязателен при любой эмо­циональной реакции, при любом эмоциональном состоянии.

Определить особенности внешнего проявления эмоциональных состояний можно по мимике — выразительным движениям мышц лица» по пантомимике — выразительным движениям всего тела, по вокальной мимике — выразительным свойствам речи. В более широком понимании к выразительным движениям относятся и физиологические реакции, сопровождающие эмоции,- сосу­дистые, дыхательные, секреторные.

Восприятие внешнего выражения эмоций возбуждает ответные эмоциональные переживания и реакции у людей и играет видную роль в человеческом общении. Владение выразительными движе­ниями предполагает также тонкое понимание всех оттенков и нюансов в выражении лица, жеста и движения тела другого человека.

Мимика говорит нам без слов о тех или иных чувствах и настроениях человека. Если человек улыбается, значит, он радуется; сдвинутые брови и вертикальные складки на лбу свидетельст­вуют о недовольстве, гневе, О многом может сказать взгляд человека. Он может быть прямой, открытый, потупленный, довер­чивый, ласковый, хмурый, вопрошающий, испуганный, невырази­тельный, застывший, блуждающий. Общее выражение лица может быть осмысленное, грустное, угрюмое, брезгливое, самодовольное, безразличное. Много определений можно подобрать и к смеху и плачу. Мимика бывает живой, вялой, бедной» богатой, маловыра­зительной, напряженной, спокойной. Иногда наблюдается амимия.

Ко времени рождения человека все мышцы лица, необходимые для выражения эмоций, уже достаточно сформированы, хотя они и несколько отличаются по возможности функционирования от мышц лица взрослого (X. Остер, П. Экман, 1968).

Такие специфические эмоциональные состояния, как горе, страх, интерес, печаль» удивление, можно наблюдать уже у младен­цев (Дж. Лойджман, Л. Стеттнер, 1982).

Выражение лица играет важную роль в общении. К. Изард, (1980) отмечал, что эмоции, отражающиеся на лице, «слышны лучше, чем речь», поэтому для формирования взаимной привязан­ности между матерью и ребенком, для полноценного его развития необходимо, чтобы мать понимала, что ей «сообщает ребенок, а ребенок должен «увидеть» и почувствовать эмоциональную реак­цию матери.

Умственно отсталые дети (как и умственно отсталые взрос­лые) заметно хуже, чем люди с нормальным интеллектом, распоз­нают чувства на лице другого человека. Как далеко заходит это различие, зависит от степени их отсталости. Довольно часто бедность мимики, слабость и не дифференцированность эмоций на­блюдаются у детей с задержкой в развитии.

 Проведав небольшое исследование. Группа детей одного воз­раста, например 5-летнего, должна выполнить следующие движе­ния: поднять брови вверх, сдвинуть их, сильно зажмуриться, широко раскрыть глаза, надуть щеки, втянуть щеки в полость рта.

Мы увидим, что большая часть детей выполнит все точно, хотя всегда среди них найдутся и такие, которым надо будет пока­зать, что требуется сделать. Возможно, будут и такие дети, ко­торые не смогут поднять брови вверх, их сдвинуть… А что это? Вы попросили ребенка широко раскрыть глаза, а он еще и рот открыл, и голову откинул назад. Некоторые дети, выполняя это за­дание, дополнительно расставляют руки и ноги. Это синкинезии — сопутствующие движения. Причина — недостаточная дифферен-цированность движений. По метрической шкале лицевой психомо­торики Л. А. Квинта (1931) произвольно поднимать брови ребе­нок может к 4 годам, нахмуривать брови к 7 годам (непроизвольно нахмуривать брови при гневе ребенок способен и к 7 месяцам). Отставание развития лицевой моторики бывает и у нормально развивающихся детей, но чаще все же у детей с задержкой в развитии.

Поэтому уже в младенческом возрасте резко амимичное лицо у ребенка должно настораживать родителей.

Жесты делятся на условные, указывающие, подчеркивающие, ритмичные, показывающие и эмоциональные. Жестикуляция ма­жет быть живой, вялой, бедной, богатой, маловыразительной, естественной, спокойной, порывистой, робкой, энергичной, жест может и отсутствовать.

Если провести несложное исследование группы детей 4—6-летнего возраста, то мы увидим, что даже маленькие дети знают жести­куляцию и умеют ею пользоваться. Когда им называли слова «высокий», «маленький», «там», «я» и т. д. и просили показать жестом, они легко справлялись с этим заданием.

Исключение составляют лишь те дети, которые отстают в развитии. Им и в возрасте 6 лет трудно, например, показать размер маленького комарика (муравьишки, малюсенькой сахарин­ки и т. п.). Дети, больные шизофренией, по сравнению со здоро­выми детьми с меньшей точностью распознают эмоционально-выразительные движения рук (Ю.Ф. Поляков, А.Е. Жирнова, 1988).

П.П. Лачинов в 1909 г. писал, что выразительные движения изредка слагаются из жестов, часто из мимики, из поз же всег­да. Все отрицатель эмоции «съеживают» фигуру человека, а все положительные — ее «развертывают». «Расцвел, как цветок»,— говорят про счастливого человека.

Осанка и поза имеют большое значение в создании облика человека. Осанка образуется из положения головы и туловища. Голова может быть поставлена прямо, склонена на бок, втянута в плечи, откинута назад. Поза у человека бывает однообразной, разнообразной, стереотипной, естественной, искусственной, гра­циозной, скованной; перемена поз может быть постепенной, быстрой, замедленной, порывистой, плавной. Общий вид характе­ризуется как напряженный, расслабленный, подобранный, скован­ный, естественный, величественный, приниженный, подавленный, развязный, разболтанный, распрямленный, сутулый, сгорбленный, стройный, без редких особенностей.

Могут ли 5—6-летние дети, произвольно принимать условлен­ную позу? Чтобы узнать это, можно предложить ребенку в отсутствие дру­гих детей показать, как он выглядел бы, если бы ему было холод­но или если бы у него болел живот. При нормальном развитии большая часть детей сдвигает вперед плечи, сжимается, сги­бается, меньшая сохраняет корпус распрямленным, т.е. не справ­ляется с заданиями.

При систематических упражнениях можно улучшить пантоми­мику.

Нарушения выразительной моторики заслуживают присталь­ного внимания потому, что неумение правильно выразить свои чув­ства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и со взрослы­ми. Особенно в этом случае страдают дети с неврозами, орга­ническими заболеваниями головного мозга и другими нервно-психическими заболеваниями. Дети с бедной экспрессией, возмож­но, и сами полностью не улавливают, что им сообщается бессло­весным образом другими, неправильно оценивают и их отношение к себе, что в свою очередь может быть причиной углубления у них астенических черт характера и появления вторичных невро­тических наслоений.

Таким образом, психогимнастика позволяет корректировать психические процессы ребенка, формировать у него основные средства выразительности, влиять на отношения ребенка со сверстниками.