

Гриньова Наталія В'ячеславівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ПСИХОГІМНАСТИКА У РОБОТІ ПСИХОЛОГА

Психогімнастика - метод, при якому учасники психокорекції проявляють себе й спілкуються без допомоги слів. Термін «психогімнастика» має широке й вузьке значення. Психогімнастика у вузькому значенні розуміється як ігри, етюди, в основі яких лежить використання рухової експресії як головний засіб комунікації в групі. Такого роду психогімнастика спрямована на рішення завдань групової психокорекції: установлення контакту, зняття напруги, відпрацьовування зворотних зв'язків і т.д. У широкому розумінні психогімнастика - це курс спеціальних занять, спрямованих на розвиток і корекцію різних сторін психіки людини як пізнавальної, так і емоційно-особистісної сфери [1].

Використання психогімнастики як самостійного методу корекційної роботи було запропоновано чеським психологом Г. Юновою в 1979 році. Психогімнастика Г. Юнової представляла собою модифікацію для підлітків психодрами Д. Морено. За методикою Г. Юнової кожне заняття включало в себе ритміку, пантоміміку, колективні ігри та танці [1].

Психогімнастику використовували також психологи О. Алябєва, Бардієр, Р. Деметер, О. Донцов, М. Козлов, Т. Лисицька, С. Макшанов, І. Ромазан, В. Немеровський, М. Хрущова, Т. Чередникова, М. Чистякова.

М.І. Чистякова запропонувала методику, орієнтовану на дітей молодшого віку. В однойменній книзі представлений систематизований набір етюдів та ігор, спрямованих як на розвиток у дітей різних психічних функцій, так і на навчання елементам саморозслаблення й уміння виражати різні емоційні стани [2].

Психогімнастика включає в себе 3 частини, що характеризуються самостійними завданнями та власними методичними прийомами:

1. Підготовча. Використовуються вправи, що сприяють: зменшенню напруження учасників групи, страхів та заборон; розвитку уваги, чутливості до власної рухової активності, активності інших людей; скороченню емоційної дистанції між учасниками групи; формуванню здатності виражати свої почуття, емоційні стани, проблеми без слів і розуміти невербальну поведінку інших людей.

2. Пантомімічна. Психолог разом з клієнтом вибирає теми, які представляються без допомоги слів. Змісти тем для пантоміми можуть бути орієнтовані на проблеми окремого клієнта, на проблеми всіх членів групи й групи в цілому, тобто стосуватися міжособистісної взаємодії.

3. Заключна. Сприяє зняттю напруги, яка могла виникнути у зв'язку із значимістю пантоміми, сильних емоцій, що супроводжували цю частину занять, підвищенню єднання групи, росту довіри та впевненості. Тут використовуються вправи із підготовчої частини, головним чином ті, які допомагають пережити пацієнтам почуття спільності, єднання [2].

Отже, психогімнастика як самостійний метод психокорекції займає чільне місце в роботі психолога. Метод дозволяють звернути увагу на «мову тіла» і просторово-тимчасові характеристики спілкування, та виступає ефективним засобом оптимізації соціально-перцептивної сфери особистості. Психогімнастика як невербальний метод групової роботи припускає вираження переживань, емоційних станів, проблем за допомогою рухів, міміки, пантоміміки; дозволяє клієнтам проявляти себе та спілкуватися без слів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Осіпова А.А. Загальна психокорекція. Навчальний посібник. М. : Сфера, 2002.
2. Чистякова М.І. Психогімнастика. / Ред. М.І. Буянова. М. : Просвіта. 1990. 128 с.