

*Shared Experience  
Споделен опит*

## ПСИХОГИМНАСТИКАТА ЗА ОПАЗВАНЕ ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ ПРИ 5 – 6-ГОДИШНИТЕ ДЕЦА

**Любимка Габрова**  
*ЦДГ „Кокиче“ – Плевен*

**Резюме.** Авторът споделя опит за въвеждане на психогимнастиката като част от живота на 5 – 6-годишните деца за опазване психичното им здраве и формиране комплекс от качества, необходими на детето в процеса на педагогическо взаимодействие, социална адаптация и подготовка за училище.

*Keywords:* psihogimnastika, mental health

Предучилищната възраст е период на интензивно развитие на организма. Положителният емоционален климат в детската градина позволява на децата да се разкрият, да бъдат уверени в себе си, което, от своя страна, понижава тревожността, страховете и се отразява положително на социализацията и подготовката им за училище. Здравето на детето, неговото физическо и психическо развитие, социално-психологическата адаптация в значителна степен се определя от условията на живот в детската градина.

*Психичното здраве* е състояние на благополучие, което позволява на индивидите да реализират своите способности, да се справят с нормалните стресови фактори на живота, да работят продуктивно и плодотворно и да допринасят за развитието на своята общност. Емоционалните черти на индивида в значителна степен са обусловени от особеностите на социалния му опит, особено този, придобит в ранно детство. От емоциите, които най-често изпитва и проявява 5 – 6-годишното дете, зависят успешното му взаимодействие с обкръжаващите го, успешното му социално развитие, социализацията му и готовността за училище (Изард, 1999).

Ето защо си поставихме за *цел: въвеждане на психогимнастиката като част от живота на 5 – 6-годишните деца за опазване психичното здраве и формиране комплекс от качества, необходими на детето в процеса на педагогическо взаимодействие, социална адаптация и подготовка за училище.*

Ориентирахме *задачите* по посока – 1. *Апробиране на психогимнастика като система от игри, игрови задачи и упражнения, за опазване на психично-*

то здраве и предпазване от емоционални разстройства при децата. 2. Създаване на позитивна образователна среда за емоционално благополучие на децата на 5 – 6 годишна възраст в детската градина.

Предположихме, че ако в педагогическото взаимодействие включим психогимнастика под форма на игри, игрови задачи и упражнения в ОН „Игрова култура” ще развием положителни черти на характера (увереност, честност, смелост, доброта и т.н.) и изживяване на невротичните прояви (страхове, опасения от несправяне със задачите и неувереност).

В педагогическото взаимодействие с 5 – 6-годишните деца в ОН „Игрова култура и пресъздаване“ се преодолява бариерата при общуването, развива се по-добро самопознаване и опознаване на другите, сваля се психичното напрежение, създава се възможност за личностно изразяване.

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. 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 (Чистякова, 1995).

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 срывове (Нагаев, Бендас, 1982).

В процеса на педагогическо взаимодействие прилагаме разнообразие от игри: за мускулно освобождаване; за речево внимание; за наблюдателност към обстановката; за наблюдателност към партньора в общуването; за запознаване; за психоконтактност; действия с въображаеми предмети; за паралингвистично въздействие; със сенки; за синхрон в действията; за „вътрешни виждания“; за действие и противодействие; за слухово внимание;

Според Г. Данчева „Педагогическата целенасоченост на посочените игри интегрира образователните и възпитателните задачи от различните образователни направления при 5 – 6-годишните деца, които подлежат на задължителна подготовка в детската градина. Чрез тях се формират и активизират комплексни умения, необходими за готовността им за училище: наблюдателност

към обстановката и партньора в общуването; психоконтакност; въображение; способност за идентификация; умение за паралингвистично и словесно въздействие; психореактивност, способност за вариативно действие в съответствие с условията на ситуацията; социална обвързаност и адаптивност“ (Гълъбова, 2008).

В педагогическото взаимодействие акцентирахме върху следните **методически изисквания**: психогимнастиката за опазване психическото здраве на децата да включва *етюди и игри – краткотрайни, разнообразни и с достъпно за децата съдържание*. Използвахме *концентричния метод – от просто към по-сложното*. В предучилищна възраст вниманието на детето е още неустойчиво, децата се отличават с голяма подвижност и впечатлителност. Продължителността зависи от възрастта, особеностите на вниманието и поведението на децата, *може да е част или елемент* от всяко образователно направление, приложена целенасочено или спонтанно – при необходимост, което потвърждава *интегративния и релаксиращия* ѝ характер. *Апробирането е насочено 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*. *Съдържанието на етюдите, игрите и упражненията при 5 – 6-годишните деца са посочени в книга за учителя „Мотивко“*- дидактична система за 5 – 6 -годишни в детската градина.

При *създаване на позитивна образователна среда* използвахме препоръчаните от М.И. Чистякова изисквания, за да постигнем **целите**: *за мимични и пантомимични етюди*: изразително изобразяване на отделни емоционални състояния, свързани с преживяването на телесно и психично удоволствие и недоволство; модели за изразяване на основни емоции (радост, удивление, интерес, гняв) и някои чувства със социална окраска (гордост, стеснителност, увереност); децата се запознават с елементите на изразителните движения: мимика, жест, поза, една или друга походка; *при етюди и игри за изразяване на отделни черти на характера и емоциите*: изразяват чувства, породени от социалната среда (алчност, доброта, честност), тяхната морална оценка; модели на поведение на персонажи с различни характерни черти; при изобразяването на емоциите вниманието на децата е привлечено от всички компоненти на движенията едновременно; *за етюди и игри с психотерапевтична насоченост към определено дете или група като цяло*: използват се мимичните и пантомимични способности на децата за максимално естествено превъплъщение в зададения образ с цел корекция на настроението и отделни черти на характера индивидуално, тренинг на моделираните стандартни ситуации; *за психомускулна тренировка*: снемане на психоемоционалното напрежение, внушаване на желано настроение, поведение и черти на характера (Чистякова, 1995).

Като **спомагателни средства** за общуване, които се използват за опазване психичното здраве на 5 – 6-годишните деца ефективни са **рисуването и музиката**. *Рисунката* и самото *рисуване* помагат на децата да се обучават в навици за адекватно възприятие и изразяване на емоции, съчетани с тренинг за отделните видове неречево общуване – мимика и пантомимика. Прилагаме *рисуване с помощта на шаблони и условни фигурки, игра с мастилени петна, тематично и свободно рисуване*.

Възприемането на *музиката* не изисква предварителна подготовка и е достъпно за децата – може да се предшества от етюд, помагач на детето да навлезе в необходимото емоционално състояние. *Лиричната музика* (отразяваща най-тънките оттенъци на настроението) помага за общото успокояване, а *драматичната музика* възбужда, повишава жизнения тонус. *Музиката може да служи и като фон*, на който се развива действието на един или друг етюд (усилва емоциите и прави по-ярки образните представи на децата-етюди от типа „Буря“, „Клеветник“).

Изводи, обобщения и препоръки:

1. *Опазването на психичното здраве* на 5 – 6-годишните деца в *емоционалното общуване* в детската градина интегрира когнитивни, поведенчески и собствени емоционални качества, осигуряващи осъзнаване, разбиране и регулиране на собствените емоции и емоциите на другите, които успешно влияят на междуличностните взаимодействия и на личностното развитие.

2. *Психичното здраве* включва: субективно благополучие, субективна преценка за собственото ниво на ефективност, автономност, компетентност, способност за реализиране на собствения интелектуален и емоционален потенциал.

3. *Устойчивостта на психогимнастиката* (невербален метод за групова работа) под форма на игри, игрови задачи и упражнения може да се използва в следващия възрастов период (6 – 7-годишни) за опазване психичното здраве на децата преди постъпване в училище. Необходимо е да се изследват критерии и показатели за психологическа готовност на децата за училище.

## ЛИТЕРАТУРА

- Гълъбова, Д. (2008). *Книга за учителя „Моливко“ - дидактична система за 5-6-годишни в детската градина*. София: Слово.  
Чистякова, И. (1995). *Психогимнастика*. Москва: Просвещение.  
Изард, К. (1999). *Психология емоций*. Москва: Питер.

## REFERENCES

- Galabova, D. (2008). *Kniga za uchitelya „Molivko“ - didaktichna sistema za 5-6-godishni v detskata gradina*. Sofiya: Slovo.

Chictyakova, I. (1995). *Psihogimnastika*. Moskva: Prosveshtenie.  
Izard, K. (1999). *Psihologiya emotsiy*. Moskva: Piter.

## **PSYCHO GYMNASTICS TO PROTECT MENTAL HEALTH AT 5-6 YEAR OLDS**

**Abstract.** The author shares the experience of introducing psiho gymnastics as part of the life of 5-6 year olds, to protect mental health and forming a complex of qualities required of the child in the process of pedagogical interaction, social adaptation and preparation for school.

✉ **Mrs. Lyubimka Gabrova**  
Kindergarten "Kokitché"  
Pleven, Bulgaria  
E-mail: lgabrova@abv.bg