

© Рібцун Ю. В. Психогімнастика // Енциклопедія освіти: довідково-аналітичне вид. Нац. акад. пед. наук України. – К. : Юрінком Інтер, 2021 – С. 836-837.

ПСИХОГІМНАСТИКА – 1) комплекс розвивальних, психопрофілактичних і психокорекційних занять у вигляді невербальних ігор, вправ та етюдів; 2) метод групової психотерапії з використанням рухової експресії як основного засобу спілкування.

П. проводиться як з дорослими, так і з підлітками та дітьми, починаючи з трьох років. Тривалість П. визначається віковими особливостями і складає не менше 20 хв та не перевищує 1,5 год. Кількість учасників занять (груп) з П. становить від 6 до 12 осіб.

П. є найбільш корисною для людей соматично ослаблених, з порушеннями поведінки та соціальної адаптації, осіб з порушеннями мовлення, парціальними затримками психічного розвитку, психосоматичними захворюваннями, легкими нервово-психічними розладами.

Метою П. є зняття психофізичного напруження, подолання комунікативних бар'єрів, покращення розуміння себе та оточуючих, зокрема усвідомлення зв'язку між думками, почуттями та поведінкою. П. дозволяє за допомогою зовнішніх проявів почуттів та емоцій (міміка, жестика, пантоміміка) висловити свої переживання щодо наявних проблем, поділитися ними з іншими, змінити власне ставлення до того, що відбулося (відбувається), навчитися долати життєві труднощі.

Загальним фоном П. для створення мотиваційної основи та вироблення інтересу до внутрішньої роботи є гумор. Допоміжними альтернативними засобами комунікації у П. є музика, образотворча діяльність, пальчикові, артикуляційні, зорові, дихальні вправи, використання піктограм.

Найчастіше П. проводиться за схемою, запропонованою М. І. Чистяковою (для дітей і підлітків) або Г. Юновою (для підлітків і дорослих).

Відповідно до методики М. І. Чистякової заняття П. складається з чотирьох фаз: 1) мімічні та пантомімічні етюди, спрямовані на виразне віддзеркалення основних емоцій і емоційних станів на рівні протиставлення (радість-сум, тривога-

спокій); 2) етюди та ігри на відображення окремих рис характеру та соціально обумовлених почуттів (доброзичливість, жадібність, правдивість тощо), налагодження емоційних контактів; 3) психотерапевтично спрямовані етюди та ігри для перевтілення у певний образ з метою тренінгу моделювання стандартних ситуацій (сюжетно-рольовий зміст, емоційне усвідомлення себе, нові способи адаптивної поведінки); 4) оволодіння способами саморегуляції, психом'язове тренування шляхом зняття психоемоційного напруження (м'язи верхніх, нижніх кінцівок, тулуба, шиї, обличчя) у протиставленні (напруження-розслаблення, різкі-плавні, швидкі-повільні рухи).

Відповідно до методики Г. Юнової заняття П. будуються з використанням невербальних технік (ритмічні, пантомімічні, танцювальні вправи, колективні ігри) і складаються з трьох фаз: 1) зняття напруження за допомогою бігу та ходьби з метою подолання страхів і внутрішніх заборон, розуміння невербальної поведінки оточуючих, розвитку уваги як до власної рухової активності, так і інших людей; 2) пантоміма у вигляді символічного розігрування певних ситуацій (як індивідуальних, так і соціально значущих), що дозволяє побачити себе очима інших; 3) заключна фаза, що проводиться з метою відреагування сильних емоцій, зміцнення відчуття приналежності до групи.

Лит.: 1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду : метод. материалы в помощь психологам и педагогам. – М. : ТЦ «Сфера», 2003. – 88 с. 2. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. – 2-е изд. – М. : Владос, 1995. – 160 с. 3. Психогимнастика у початковій школі / Упоряд. О. А. Атемасова. – Х. : «Ранок», 2010. – 160 с.

Ю. В. Рібцун