



**РИТЪМ ЗАНИМАНИЯТА КАТО ДОБРА ПРАКТИКА
ПРИ РАБОТА С ДЕЦА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ**

Мария Христова Христова

Детска градина „Мики Маус“, гр. Габрово

**RHYTHM THERAPY AS A GOOD PRACTICE
FOR WORKING WITH PRESCHOOLERS**

Maria Hristova Hristova

Kindergarten “Mickey Mouse”, city of Gabrovo

***Abstract:** Rhythm therapy is an innovative but effective method of working with preschool children. This activity provides children with a favorable and positive environment for upbringing and overall development of the child's personality, according to its individual needs, including children with special educational needs - avoiding formality in education, upbringing children and their anonymity in the group. These activities support the teacher in his daily work and dealing with problems such as attention deficit disorder, anxiety or frequent irritability, overcoming boredom, as well as in its interaction with children on the autism spectrum.*

***Keywords:** rhythm therapy, preschool children, children with special educational needs, attention deficit disorder, autism spectrum*

Време, пространство, движение – животът е ритъм, който определя параметрите на нашите отношения, поведение, здравословно състояние. Съвременните проучвания и изследователски наблюдения затвърждават мнението, че ритъм заниманията имат определяща роля в обучението и възпитанието на децата от предучилищна възраст. Играта е най-пълноценната форма на взаимодействие между субектите, участващи в този процес, а ритъмът – неизменна част от всяко човешко същество. Използвани заедно, в единна система, те дават възможност на педагога да реализира същността на своето посвещение – като „открие“ всяко дете и му осигури среда за успешно начало.

Същността на ритъма и неговата връзка с човека и природата се определя от идеята за Сътворението. През вековете значението на това понятие се променя, в зависимост от ценностите на различните общества.

През Средновековието разбирането за света се ограничава от религиозната идеология. В своя статия, през 1951 г., Емил Бенвенист представя общото значение на думата „рютмос“ в гръцката философия. След Платон тя съществува само в областите поезия, музика и танц. Латинската форма *rhythmus* също я изключва от природата и нейните извори. Тя не присъства и в Библията, освен като част от значението на думата *numero* (число). През XIX век философските теории поставят нова концепция – ритмите определят нашата индивидуалност и съществуване. В исторически план тези факти



отразяват различните схващания за света – на традиционните общества и на модерното западно общество.

Ритъмът се основава на определена периодичност, а времевите ритми за всяка епоха са различни и се обуславят от начина на живот и социалните нужди. От друга страна биологичният ни часовник определя какво да се случи със системите в нашето тяло, във всеки момент от денонощието и то да работи нормално. Според редица научни изследвания ритмите, протичащи в нашия организъм се синхронизират със слънчеволунните, земни и космически влияния. Всяко нарушение се отразява негативно на тази връзка. Енергийните потоци, които минават през нашата планета влияят на развитието ни и участват в еволюцията на всеки организъм. Космичните и геофизичните явления съвпадат с определени процеси в органичния свят, а от друга страна биологичните цикли съвпадат с тези явления. Познаването на нашата ритмична дейност и всичко, което я управлява ни дава възможност да използваме силата на природните и биоритмологичните закони. Редица съвременни изследвания доказват силата и терапевтичния ефект на ритъм заниманията и в частност на Ритъм терапията, като метод за лечение. Те подпомагат физическите процеси, които протичат в организма, повишават имунитета, „грижат“ се за нашия емоционален свят, чиито ритъм често е нарушен от външни или други фактори. Ефектът от сесиите(заниманията) е еднакво добър през всеки възрастов етап от човешкия живот, като крайната цел винаги се основава на постигането на хармония във връзката ум-тяло-природа. На ритъма реагират едновременно и двете полукълба на мозъка, което определя до голяма степен и спецификата на резултатите от медицинските изследвания. Лечебен ефект се наблюдава при страдащи от болестта на Алцхаймер, Паркинсон, множествена склероза, онкологични заболявания, хора претърпели инсулт, различни хронични състояния, при деца и младежи с увреждания, емоционална нестабилност при подрастващи и възрастни и др. Мястото често се определя от спецификата на целевата група – деца, ученици, възрастни, работещи в условия на силен стрес (във връзка с това се създават корпоративни програми или съобразно вида на конкретна институция се осигуряват сесии на работещите в тях), зависими, лица, лишени от свобода и др.

Присъствието на ритъма във всяка област от живота, съществуването му в материята и в духа, определят неговата значимост и мястото му в педагогическата практика. В абсолютната си чистота теорията отрежда мястото на човека в непрекъснатата близост до природата и предполага съществуване, подчинено на нейните ритми. Те се откриват в тялото, което се движи и прави крачка след крачка, в ръката, която пише, в жестовете, в интонацията, в дишането и в сърдечните удари. Изкуствата, трудът и всичко, което създаваме се движи в определен ред и съгласуването на нашите дейности с природните закони е от първостепенна важност. Най-интимната връзка на човека е с космическата енергия, която определя границите на неговото здраве, на неговите познавателни и духовни възможности. Развиването и съхранението на тази връзка е основната цел на практиката, представена по-долу.

Дейностите в тази практика са заимствани от подхода Орф-Шулверк и Ритъм терапията. Могат да бъдат изградени като допълнителни форми на обучение или



използвани като част от основната форма. Заниманията включват интерактивни игри с ритъм карти, ритмически упражнения – използваме човешкото тяло като първи и естествен музикален инструмент (тропане с крака, пляскане, щракане с пръсти, издаване на звуци с уста и др.), постепенно се включват предмети от бита и детски музикални инструменти, в зависимост от възрастта на децата и спецификата на групата.

Подходът Орф-Шулверк осигурява средства за запознаване на децата със света на изкуството – танцово, музикално и театрално. В този момент се осъществява и невидимата връзка между участниците. Реализира се един естествен процес на социализация, съпроводен от съчетание на ритъм, говор, музика, движение. Осигурена е необходимата на децата спонтанност, за която често няма място в традиционните ситуации. Педагогът получава реална възможност да разшири своето въздействие върху групата или конкретно дете и става част от тази специална връзка.

Всяко занимание започва със задаване на ритъм модел - от възрастния или от дете, което може да се справи с тази задача. Позитивното излъчване на педагога е от първостепенно значение за честотата на връзката, която протича в кръга. Той е творец, а децата изиграват своите роли, според личните си възможности, разбирания и потребности. Уважението към индивидуалността, нейната изява и приемане, създават атмосфера на привързаност и доверие. Детето развива своето усещане за автономност и чувството си за контрол и самоконтрол – то расте спокойно и уверено в себе си. В това взаимодействие се актуализира „Аз“ идентичността. Самооценката започва да се формира още в момента, в който се осъзнаем като отделна личност – около 2,5-3 годишна възраст. Нашата задача е да осигурим хармония между природата на детето и средата. Тези процеси водят до положителна промяна без излишен стрес и са важен психологически ресурс за самоусъвършенстване в следващите възрастови етапи.



Фиг.1. Подходът Орф-Шулверк



Фиг.2. Подходът Орф-Шулверк

Всяко дете има възможност да изрази вълнения и мисли по свой начин и според възможностите си – с жестове, мимики, звуци (фиг.1, 2).



Фиг.3. Музикални занимания с 2-3 годишни деца



Фиг.4. Ритъм занимания с 2-3 годишни деца



Фиг. 5. Подходът, реализиран с 5-6 годишни деца

Мощната сила на подхода се крие в емоционалното въздействие върху децата и връзките, които се създават между тях (фиг.3, 4, 5).

Силата на барабанната терапия е открита от лечителите преди хиляди години. Тези звуци предизвикват състояния, които водят до укрепване на физическите и психическите сили. Свиренето на барабани е бърз и ефективен начин за стимулация на мозъка – на физическо ниво и като богатство от ресурси за обединяване на ума, духа и тялото. Груповите занимания задоволяват изключително успешно нуждата от усещане за принадлежност и свързаност, снижават егоцентризма и отчуждението, които често съпътстват съвременния човек и го лишават от заложените в него хармония и свързаност със заобикалящия го свят (фиг. 6).

Вибрациите на децата с аутизъм са различни от нашите, но желанието ни да трептим на една честота с тях и да се грижим за тях ни кара да търсим нестандартни подходи. Терапевтичните ритъм техники са средство, което ни дава възможност да осъществим това - да се „срещнем“ на територия, на която можем да комуникираме с тях, по тяхна воля и съобразно индивидуалността им. По време на заниманията концентрацията на децата се повишава, нуждата от извършване на присъщите им движения за автостимулация значително намалява (фиг. 7).



Фиг.6. Барабанна терапия с 6-7 годишни деца



Фиг.7. Барабанна терапия с дете с аутизъм

Постигнатите резултати след реализирането на представената по-горе практика са тясно свързани с решаването на съвкупността от задачи в ежедневно работата на детския учител. В педагогическите ситуации, освен стандартните форми, методи и средства, учителят получава възможност да достигне до всяко дете, като използва ритъма за усвояване и затвърдяване на знанията по основните образователни направления – български и математика, по един естествен и близък до детето в тази възраст начин (възпроизвеждане на звуци, ритмично броене и др.). Създават се условия за повишаване на сензитивността, усъвършенстване на грубата и фина моторика, на усета за ритъм, за движение и пространство; изграждат се позитивни междуличностни отношения; повишава се концентрацията и самоконтрола на децата; сваля се степента на напрежение от различни външни фактори, оказващи влияние върху тяхната психика и физическото им състояние към дадения момент; децата започват да се изразяват свободно и заявяват присъствието си в групата - при част от тях това се случва по-трудно от обичайното, поради поведенчески или друг вид проблеми.

Всеки миг от живота е подчинен на ритъма. Всяко живо същество зависи от енергията, задвижвана от него. Най-голямото предизвикателство пред всеки педагог е да



преведе детето през лабиринта от емоции и информация, без то да изгуби собствения си ритъм и да съхрани връзката му с природата. Единственият начин да се постигне това е като се откриват нестандартни подходи към детето, растящо в настоящето - с грижа за неговото бъдеще. Много често този път ни връща в далечното минало.

Литература

- [1] Jean-Claude Schmitt, (2016), *Les rythmes au moyen age*, Editions Gallimard, Paris
- [2] Геннадий Малахов, (2005), *Биоритмология, Здраве и щастие*, София
- [3] Проф. д-р Елка Петрова, (2002), *Предучилищна педагогика*, Университетско издателство „Св.св. Кирил и Методий“, Велико Търново
- [4] Мартин Иванов, (2012), *Алхимия на ритъма*, Институт за съвременно изкуство и терапия „Либерта“

За контакт с автора:

Мария Христова

e-mail: mariqhristov@gmail.com