

ՀԱՆՐԱՊԵՏԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ
ԿԵՆՏՐՈՆ

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ

ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՁԵՌՆԱՐԿ

(3)

Մեթոդական ուղեցույց

Երևան 2019

Հեղինակներ՝ Հռիփսիմե Բաղդասարյան, Էդգար Մանուկյան,
Նարինե Ներսիսյան, Անի Բոյաջյան,
Մարինե Գրիգորյան, Լիլիթ Թովմասյան,
Աննա Ղարիբյան, Հասմիկ Օհանյան

Մանկավարժահոգեբանական աջակցության ձեռնարկ (3):

Մեթոդական ուղեցույց:

Սույն ձեռնարկում ներկայացված են արվեստի միջոցով իրականացվող աջակցության ուղղությունների շրջանակներում կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների հոգեկան զարգացման գործընթացն ապահովող աջակցության մեթոդներ և ձևեր, տեսական և գործնական աշխատանքներ: Ներկայացված յուրաքանչյուր ուղղությանը կից տրամադրված գործնական աշխատանքները ներառում են զարգացնող բնույթի վարժություններ, անհատական և խմբային պարապմունքների ձևանմուշներ, խաղեր, հեքիաթներ և այլն: Ձեռնարկի առաջին մասում ներկայացված է արվեստի միջոցով իրականացվող աջակցության ամենատարբեր ուղղությունների մասին հակիրճ տեղեկատվություն՝ համապատասխան գործնական մի քանի վարժություններով, իսկ երկրորդ մասում առավել մանրամասն տրված է ավագով աշխատանքի, հեքիաթի, երաժշտության, պարային արվեստի տեսագործնական նյութի առավել ընդգրկուն և գործնական առաջադրանքներով հագեցած փաթեթ:

Ձեռնարկը նախատեսված է մանկավարժահոգեբանական աջակցություն մատուցող մասնագետների, կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների ծնողների, ինչպես նաև՝ ՆՈՒՀ-երի մասնագետների համար:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նախաբան	4
ՄԱՍ 1	
Արտթերապիայի տեսակները և դրանց ընդհանուր բնութագիրը.....	6
ՄԱՍ 2	
Ավազի կիրառումը կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների հոգեկան զարգացման գործընթացում	21
Հեքիաթի կիրառումը կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների հոգեկան զարգացման գործընթացում	37
Երաժշտության կիրառումը կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների հոգեկան զարգացման գործընթացում	55
Պարային արվեստի կիրառումը կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների հոգեկան զարգացման գործընթացում	63
Գրականություն	85

Նախաբան

Արվեստի միջոցով իրականացվող աջակցությունը զարգացնող և շտկողական ուղղություն է, որտեղ կարևորվում են և՛ ընթացքը, և՛ վերջնական արդյունքը: Կիրառվող տեխնիկաներն արդյունավետ են մանկավարժության և հոգեբանության բնագավառներում: Այն ֆունկցիոնալ առումով կիրառելի է ինչպես մանկավարժական, այնպես էլ՝ հոգեբանական (հետազոտական, շտկողական, զարգացնող աշխատանքներում) աջակցություն իրականացնելիս:

Արտթերապիան թույլ է տալիս բացահայտել անձի ոչ միայն ստեղծագործական կարողությունը, այլև ձևավորում է ճաշակ, հոգեկան տարբեր ոլորտներում զարգացնում հմտություններ և կարողություններ: Առավել շոշափելի են արվեստի միջոցով իրականացվող աջակցության արդյունքները հատկապես հուզականային ոլորտում դժվարություններ ունեցող երեխաների հետ այն կիրառելիս: Նման դժվարություններ կարող են համարվել սթրեսը, ընկճախտը, տրամադրության անկումը, հուզական պոռթկումները, հուզական անկայունությունը, բացասական հուզական ապրումները, մերժվածության զգացումը, տազնապները, վախերը, «ես» կոնցեպցիայի ցածր ինքնագնահատականը և այլն:

Արվեստի միջոցով իրականացվող աջակցության նկատմամբ հետաքրքրությունը զգալիորեն բարձրացել է 20-րդ դարի կեսերին: Արտթերապիա տերմինն առաջին անգամ օգտագործել է Ադրիան Հիլը (1938): Աջակցության այս ձևը հիմնված է արվեստի ու ստեղծագործական գործունեության վրա, որի հիմնական նպատակն է անձի ներդաշնակ զարգացումն ապահովելը, ինքնաբացահայտմանն ու ինքնարտահայտմանը մղելը: Դասական հոգեվերլուծողների կարծիքով (Ջ. Ֆրեյդ, Կ. Յունգ) արվեստի միջոցով իրականացվող աջակցության հիմնական կարգավորիչ մեխանիզմը սուբլիմացիան է: Իր զարգացման սկզբնական շրջանում արտթերապիան արտացոլում էր հոգեվերլուծական հայացքներ, որոնցում անձի գեղարվեստական գործունեությունը

համարվում էր հոգեկան գործընթացների չգիտակցված արտահայտում:

Արտթերապիայի հիմնական նպատակն անձի տարբեր հոգեվիճակների՝ զգացմունքներ, հույզեր (տագնապներ, վախեր, ատելություն, սեր, մերժվածություն և այլն) հետագոտելն ու հայտնաբերելն է, նրա ինքնարտահայտման, ինքնագիտակցության արթնացումը, ինչպես նաև՝ ներքին հոգեկան ներդաշնակության ապահովումը:

Այսպիսով՝ ժամանակակից արտթերապիան ուղղություն է, որն արվեստների միջոցով իրականացնում է անձի հոգեվիճակի բարելավումը:

ՄԱՍ 1

ԱՐՏԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Արտթերապիայի ճյուղ է համարվում *բիբլիոթերապիան*: Այն նպատակուղղված ընթերցանությունն է, որը հետագայում քննարկվում է երեխայի հետ: Հաճախ երեխային տրվում է համապատասխան գրականություն՝ կախված հոգեվիճակից և խնդրից: Վեց ընդհանուր ժամանակահատվածն է, երբ թուլանում են մկանները և կանոնակարգվում է սրտի աշխատանքը: Այս պարագայում ընդամենը վեց ընդհանուր նպատակաուղղված և կենտրոնացած ընթերցանության շնորհիվ կարելի է նվազեցնել սթրեսի մակարդակը:

Արվեստի միջոցով իրականացվող աջակցության ամենատարածված տեսակներից է *երաժշտաթերապիան*: «Երաժշտաթերապիա» թարգմանաբար նշանակում է «բուժում երաժշտության միջոցով»: Երաժշտական թերապիան կարող է լինել ակտիվ և պասիվ: Երաժշտական ակտիվ թերապիան ինքնուրույն երգելու գործընթացն է, որի նպատակը անձի համար սոցիալական հարմարվողականության ապահովումն է: Երաժշտության պասիվ թերապիան ներառում է երաժշտական ստեղծագործությունների ունկնդրումը, ինչը դրական է ազդում անձի հոգեբանական և մտավոր առողջության վրա:

Ռիթմն առկա է ոչ միայն երաժշտության մեջ, այլև այն ապրում է մարդու մարմնում: Ուղեղի գոտիները պատասխանատու են կենսաբանական ռիթմերի համար: Հետևաբար, երաժշտական ռիթմերն ի վիճակի են ազդել մարդու ուղեղի վրա: Ահա թե ինչու, դանդաղ երաժշտությունն ունի հանգստացնող բնույթ, իսկ ակտիվ, ուրախ երաժշտությունը ստիպում է շարժվել և պարել:

Համաձայն հայտնի մեթոդի՝ եթե անձի հետ խոսակցական շփումը բացակայում է, ապա երաժշտությունն օգնում է դրա հաստատմանը, իհարկե եթե այն հուզական տոնուսով համապատասխանում է անձի հուզական վիճակին: Այսինքն՝

ընկճախտի դեպքում ցուցվում է հանգիստ երաժշտություն, իսկ գրգռվածության դեպքում՝ բարձր, արագ տեմպով երաժշտություն: Դիտարկելով երաժշտության շտկողական գործունեության հիմնական ուղղությունները՝ առանձնացվում են հետևյալ չորս ոլորտները.

- հուզական ակտիվացում,
- միջանձնային հարաբերություններում շփման-հաղորդակցման հմտությունների զարգացում,
- հոգեվեգետատիվ գործընթացների կարգավորող ազդեցություն,
- էսթետիկ պահանջմունքի զարգացում:

Դրամաթերապիան (հուն. drama՝ գործողություն, therapy՝ բուժում) խմբային արտթերապիայի ձև է, որն իրականացվում է թատերական բեմադրությունների, իմպրովիզացիաների միջոցով: Այն սիմվոլների, մետաֆորաների օգնությամբ անձի ներքին ռեսուրսների, վարքային մոդելների բացահայտման, այլընտրանքային տարբերակների կառուցման ձև է:

Թերապիայի նպատակը ներկայացման խաղարկման ժամանակ վերամարմնավորման շնորհիվ որոշակի արդյունքի հասնելն է:

Դրամաթերապիան նպաստում է՝

- Նյարդային լարվածության նվազեցմանը,
- Հաղորդակցական հմտությունների զարգացմանը,
- Ինքնավերլուծությանը և ինքնաճանաչմանը,
- Կյանքում վարքի ստերեոտիպ մոդելների դուրսհանմանը,
- Ինքնագնահատականի կարգավորմանը,
- Պատասխանատվության զարգացման բարձրացմանը,
- Երևակայության, ինքնաբուխ վարքի զարգացմանը:

Մասնագետի դերը ստանձնած անձը պետք է զուգահեռ պահպանի ներկայի և դրամատիզացիայի միջև կապը: Անհրաժեշտության դեպքում, երբ մասնակիցները դժվարանում են, մասնագետը կարող է միջամտել և խաղալ հոգատար ծնողի կամ լավ ընկերոջ դեր, ով կկարողանա հանգստացնել և ուրախացնել: Ստորև կներկայացնենք մի քանի գործնական վարժություններ,

որոնք կիրառելի են դրամաթերապիայի շրջանակներում, ինչպես նաև դրանք կարող են օրինակելի ձևաչափ դառնալ գործնականում նմանատիպ խաղ-վարժություններ ստեղծելու համար:

Գործնական վարժություն «Շատրվաններ»

Պատկերացրեք, որ գտնվում եք մի վայրում, որտեղ տեղակայված են ամենատարբեր չափերի ու ձևերի հսկայական շատրվաններ: Դրանք մեծ ու փոքր են, տարբեր գույների և ձևերի, լավում է նրանց ուրախ ձայնն ու քրքիջը, իսկ դուք դիտում եք ջրի հոսքը: Երեխաները պետք է երևակայության մեջ պատկերացնեն ներկայացված շատրվանները՝ տարբեր կողմերից շրջելով և մոտենալով այս կամ այն շատրվանին:

Գործնական վարժություն «Կենդանի քանդակ»

Պատկերացրեք, որ Դուք քանդակ եք: Գտեք մարմնի այն դիրքը, որը համապատասխանում է Ձեր ներկա հոգեվիճակին: Զգացեք այն մարդկանց աչքերը, որոնք ուղղված են Ձեզ և թույլ տվեք, որ մարմինը սկսի կյանքի կոչվել: Հեռացրեք Ձեր շարժումները խոչընդոտող քարե դիմակը:

Պարային թերապիան արտթերապիայի տեսակներից մեկն է, որը կիրառվում է շտկման և զարգացման նպատակներով: Պարի միջոցով իրականացվող հոգեբանական աջակցությունը արտթերապիայի հայտնի ձևերից է, որտեղ մարմինը գործիքի դեր է կատարում, իսկ շարժումներն օգնում են վերապրել, գիտակցել և արտահայտել զգացմունքներն ու կոնֆլիկտները: Պարային թերապիայում հատկապես մարմնի և հոգեկանի փոխկապակցված լինելն ավելի է կարևորվում և շեշտադրվում: Պարային թերապիային դիմող մարդը պարտադիր չէ, որ ունենա շարժողական և պարային փորձ: Այստեղ առաջնային է, թե ինչպես է մարդը զգում իր մարմինն ու շարժումները, այլ ոչ թե ինչքանով է նա տիրապետում պարային տեխնիկային:

Պարը, միմիկան, ժեստը և երաժշտությունը զգացմունքների արտահայտման հնագույն միջոցներից են: Քանի որ զգացմունքները խոսքով արտահայտելն ավելի բարդ է, ուստի

պարը՝ որպես ինքնադրսևորման ուժեղ միջոց, զգացմունքների արտահայտման լավագույն ձևերից է: Պարային թերապիայում գոյություն չունեն ստանդարտ պարային շարժումներ, և ինքնադրսևորման համար կարող են կիրառվել բոլոր ձևերը: Պարը կենդանի լեզու է, որով խոսում է մարդը: Դիտարկենք մի քանի գործնական վարժություններ.

Գործնական վարժություն «Մարմնի լեզու»

Քանի որ մարդու շարժումները բավականին կարծրացած են, ուստի պետք է փորձել փոխել այդ շարժումները: Վարժության ընթացքում տրվում են «քայլք, կանգ, ցատկ» հրահանգները, և առաջին գործողությունը այդ պարզ շարժումների կատարումն է: Իհարկե ընթացքում հրահանգների հերթականությունը կարող է փոփոխվել:

Գործնական վարժություն «Դերասան, ռեժիսոր»

Ներկաները բաժանվում են զույգերի: Մեկը կատարում է դերասանի, մյուսը՝ ռեժիսորի դեր: Դերասանը սկսում է կամայական շարժումներ կատարել, իսկ ռեժիսորի «շարժում» հրահանգի ժամանակ դերասանն արմատապես փոխում է իր շարժումները: Առաջադրանքի տևողությունը 2 րոպե է:

Տիկնիկաթերապիան՝ որպես արտթերապիայի տարատեսակ, բավականին լայն տարածում ունի: Մարդու և տիկնիկների միջև հաստատուն կապը ձևավորվել է դեռևս անհիշելի ժամանակներից: Տիկնիկը մարմնավորում է մարդու կերպարն ու մարմինը:

Մանկության ընթացքում տիկնիկները նմանակում են մեծահասակների աշխարհը՝ նախապատրաստելով երեխային հասուն հարաբերությունների: Տիկնիկը պատկերում է մարդուն՝ իրականացնելով տարբեր դերեր և դառնում է երեխայի գործընկերը: Երեխան վարվում է տիկնիկի հետ այնպես, ինչպես ուզում է՝ ստիպելով նրան իրականացնել իր երազանքները և ցանկությունները: Տիկնիկներով խաղը կատարում է լուրջ

սոցիալական և հոգեբանական գործառույթ՝ մարմնավորելով և ձևավորելով որոշակի իդեալ և վեր է հանում թաքնված հույզերը:

Գիտակցելով, թե ինչպիսի դեր և նշանակություն ունի տիկնիկը մարդու կայացման համար՝ հոգեբանները, արտթերապիստները, դրամաթերապիստներն սկսեցին այն օգտագործել իրենց աշխատանքում: Այդպես ձևավորվեց տիկնիկաթերապիան՝ տիկնիկների օգնությամբ տարբեր վիճակների շտկման հոգեբանական մեթոդը, որը միաժամանակ նաև հաճելի ժամանցի միջոց է:

Մեթոդն առանձնանում է իր պարզությամբ ու հասանելիությամբ և լայն կիրառում ունի մասնագետների կողմից:

Տիկնիկի միջոցով իրականացվող հոգեբանական աջակցությունը երեխաների հետ աշխատանքում:

Երեխան, ճանաչելով իրական աշխարհը, սոցիալական կապերն ու հարաբերությունները, ակտիվ վերարտադրում է ընկալված փորձը հատուկ խաղային իրավիճակի մեջ: Այդպիսի պրոյեկցիայի հիմնական օբյեկտները տևական ժամանակ եղել են տիկնիկները: Մանկական տիկնիկաթերապիայի ընթացքում լուծվում են երեխայի սոցիալիզացիայի զարգացման և դաստիարակության խնդիրները: Մանկավարժական տեսանկյունից տիկնիկաթերապիան հոգ է տանում երեխայի հուզական ինքնազգացողության և հոգեբանական առողջության մասին:

Միբեյի խաղալիքը մասնակցում է բեմադրության իրականացմանը, որի սյուժեն երեխայի մոտ խնդիրներ առաջացրած իրավիճակն է, նա ընկնում է վախերով լի պատմության մեջ և հաջողությամբ դուրս գալիս այդտեղից: Սյուժեի բացմանը զուգահեռ՝ երեխայի հուզական լարվածությունն աճում է և հասնելով առավելագույն արտահայտվածության՝ փոխվում բուռն վարքային, հուզական հակազդումների, իսկ վերջում առաջ է բերում նյարդահոգեբանական լարվածության թուլացում:

Գործնական վարժություն «Հարթ տիկնիկներ»

Թղթով ու ստվարաթղթով աշխատանքը բավականին պարզ ու մատչելի է, քանի որ պետք է միայն կտրել ու նկարել, ինչը հնարավորություն է տալիս երեք տարեկան երեխային պատրաստել թղթե հարթ տիկնիկներ: Ճիշտ է՝ նման տիկնիկներն այնքան էլ մարդկային կերպարանք չունեն և նման չեն ձեռնոց-տիկնիկներին, սակայն երեխան կկարողանա կապ տեսնել թղթե տիկնիկների և ձեռնոց-տիկնիկների միջև:

Ավագաթերապիան՝ որպես արտթերապիայի տարատեսակ, հայտնի է մեզ դեռ Յունգյան դարաշրջանից: Արտթերապիայում գոյություն ունի առանձին մի ճյուղ՝ ավագաթերապիա, որը պահպանում է իր արդիականությունը մինչ օրս: Ավագի հետ խաղը երեխային հնարավորություն է տալիս ազատվել հոգեբանական խնդիրներից՝ դրանք տեղափոխելով «ավագի հարթություն»: Ավագի միջոցով իրականացվող հոգեբանական աջակցությունը կիրառվում է ն՝ մեծահասակների, ն՝ երեխաների հետ: Գոյություն ունի 2 տեսակի ավագաթերապիա՝ դասական, որը ենթադրում է կոնկրետ ավագաթերապետիկ միջավայր՝ համապատասխան խաղալիքներով կահավորված սենյակ, պայմաններ և աշխատանքի կազմակերպման ուրույն առանձնահատկություններ, և ոչ դասական, երբ ավագի միջոցով իրականացվող խաղը կազմակերպվում է աջակցության այլ ձևերի հետ համակցված: Ավագը բնական նյութ է, իրականացնում է մի շարք կարևոր գործառույթներ, ինչպիսիք են՝ զարգացնող, հանգստացնող, ռելաքսացիոն, բացասական էներգիա կլանող, նաև ստեղծագործական ներուժն ակտիվացնող: Այն նպաստում է նաև մանր մտորիկայի, ուշադրության կենտրոնացման զարգացմանը, ինչպես նաև հոգեկան այլ ոլորտներում դրսևորվող խնդիրների կարգավորմանը: Հաշվի առնելով ավագի մի շարք դրական գործառույթներ՝ այն կարելի է կիրառել թե՛ զարգացման խնդիր ունեցող և թե՛ խնդիր չունեցող երեխաների հետ: Ավագն արդյունավետ միջամտության ձև է հոգեբանական աշխատանքի կազմակերպման և հոգեբանական խնդիրների բացահայտման գործընթացում:

Գործնական վարժություն «Անսովոր հետքեր»

Երեխաները տալիս են կենդանու անուն և ավագի մակերեսին թողնում են նրանց ոտնահետքերը: Ավագով աշխատելու ընթացքում կարող են հետագայում նկարել տվյալ կենդանուն՝ վերածելով ավագի երկրի բնակչի:

Գործնական վարժություն «Արջուկները գալիս են»

Երեխան բռունցքով և ավերով սեղմում է ավագը՝ ավագի մակերեսին թողնելով արջուկի ոտնահետքեր:

Գործնական վարժություն «Նապաստակները ցատկում են»

Երեխան ավագաթերապիստի մատների օգնությամբ հարվածում է ավագի մակերևույթին՝ շարժվելով տարբեր ուղղություններով:

Գործնական վարժություն «Օձի սողայր»

Երեխան լարված մատներով ավագի մակերեսին տարբեր ուղղություններով ալիքաձև պատկերներ է գծում:

Գործնական վարժություն «Մարդերը վագում են»

Երեխան բոլոր մատներով շարժումներ է անում՝ ընդօրինակելով միջատների շարժումներին: Կարելի է նաև ձեռքերն ամբողջովին ընկղմել ավագի մեջ՝ նաև դրանք միացնելով իրար:

Խաղային թերապիան հոգեթերապիայի ուղղություններից է: Այն հոգեբանության համեմատաբար նոր ուղղություններից մեկն է և շատ կարևոր՝ երեխայի համար:

Խաղի միջոցով երեխաները հաղթահարում են սթրեսային իրավիճակները, ինչպես նաև՝ տարբեր դժվարություններ: Խաղալիս երեխաները դառնում են ավելի ազատ ու անկաշկանդ, ինչպես նաև յուրացնում են նոր հմտություններ:

Խաղը լավագույն միջոցներից է երեխայի հետ հուզական կապ հաստատելու, ինչպես նաև կարևոր խթան է երեխայի

զարգացման ու ինքնահաստատման համար: Յուրաքանչյուր երեխա նման է ստեղծագործողի, ով խաղի միջոցով արարում է իր սեփական աշխարհը կամ էլ վերափոխում այն, ինչպես ինքն է ցանկանում: Երեխայի խաղին հետևելով՝ կարելի է շատ բան պարզել նրա հոգեվիճակի, մտածելակերպի, խառնվածքի, բնավորության գծերի վերաբերյալ:

Խաղի միջոցով իրականացվող աջակցությունը կոչված է օգնելու երեխաներին գիտակցել սեփական «ես»-ը, հաղթահարել ներքին կոնֆլիկտները, վախերը, ֆորբաները, ագրեսիվությունը, ավելորդ հուզական լարվածությունը, բարձրացնել ինքնագնահատականը, բացահայտել և զարգացնել իրենց ներուժին համապատասխան հնարավորությունները, ինչպես նաև՝ նյարդահոգեկան և հոգեառմատիկ տարբեր հիվանդությունների կանխարգելումն ու շտկումը: Խաղի միջոցով իրականացվող աջակցությունն անցկացվում է երկու ձևով՝ անհատական և խմբային: Անհատական աշխատանքների ժամանակ երեխայի մոտ ձևավորվում է սոցիալական շփումը: Խմբային աշխատանքներ իրականացնելիս երեխան հնարավորություն ունի շփվել մյուսների հետ՝ արտահայտելով իր կարծիքը և ավելի բարձրացնել իր «ես» կոնցեպցիան, հաղթահարել ներքին կոնֆլիկտները, վախերը, ագրեսիվ մղումները, նվազեցնել անհանգստությունը և մեղքի զգացումը: Ստորև ներկայացնենք մի քանի գործնական խաղ-վարժություններ, որոնք արդյունավետ են խաղի միջոցով իրականացվող հոգեբանական աջակցության ժամանակ:

Գործնական վարժություն «Բարի և չար փիսիկներ»

Խաղավարի հրահանգով բոլոր մասնակիցները վերածվում են բարի փիսիկների, որոնք մեկ մեղմ մլավում են, նուրբ նայում, մեկ վերածվում են չար փիսիկների և փնթփնթում կամ զայրացած նայում:

Գործնական վարժություն «Պահմտոցի»

Չնայած նրան, որ բոլորը գիտեն այս խաղը, այն առավել արդյունավետ կիրառելու նպատակով հարկավոր է դրանում

որոշակի լրացումներ կատարել: Խաղավար է նշանակվում մասնակիցներից որևէ մեկը, ով փակ աչքերով հաշվում է մինչև տասը: Այդ ընթացքում բոլոր խաղացողները թաքնվում են, ապա խաղավարը բացելով աչքերը՝ գնում է ընկերներին գտնելու, փնտրելու ընթացքում կանչելով՝ «Որտե՞ղ եք թաքնված. հիմա ես կգտնեմ ձեզ»: Ավելի ուշ գտնված խաղացողը դառնում է խաղավար: Այնուհետև խաղը կարելի է բարդացնել՝ խաղալով մթության մեջ:

Իգոթերապիան արտթերապիայի տեսակներից է: Այն նկարչության միջոցով իրականացվող աջակցություն է, որն ուղղված է հուզականային ոլորտի շտկմանը, վախերի հաղթահարմանը, ինքնաճանաչմանը, անձնային ռեսուրսների դուրսբերմանը և անձնային աճին: Իգոթերապիան ներառում է նկարչություն, գունաթերապիա, նկարների դիագնոստիկա և այլն:

Գործնական վարժություն «Եկե՛ք նկարենք ուրախություն»

Աշխատանքն սկսելուց առաջ անհրաժեշտ է երեխան նստի և հանգստանա և փակելով աչքերը՝ փորձի վերհիշել իր հետ տեղի ունեցած ամենաուրախ պահերը: Ապա հանձնարարել՝ այդ պահերից ստացած հաճելի զգացմունքները ներկայացնել ծաղիկների ու պատկերների տեսքով: 10-15 րոպեն բավարար է այդ պահերը մտովի հիշելու համար, որից հետո երեխան արդեն կարող է պատկերները տեղափոխել թղթի վրա:

Գործնական վարժություն «Խզբզոց»

Վարժությունը հետաքրքիր է այնքանով, որ երեխաներին տալիս է դրական հույզեր՝ հանգստացնելով և առաջացնելով հաղորդակցության հետաքրքրություն: Մասնակիցներից մեկին հանձնարարվում է թղթի վրա արագ գծել հոծ գծեր: Վերջինիս գծանկարը շարունակում է հաջորդ մասնակիցը: Ապա առաջին մասնակիցը նորից միանում է աշխատանքին: Խաղը շարունակվում է այնքան ժամանակ, քանի դեռ մասնակիցներից որևէ մեկը չի որոշել, որ խաղն ավարտված է: Ապա քննարկվում է մասնակիցների «աշխատանքը»: Բոլոր մասնակիցներն

արտահայտում են իրենց կարծիքը նկարի վերաբերյալ՝ արտահայտելով իրենց հույզերը:

Հեքիաթաթերապիա: Հեքիաթի միջոցով իրականացվող հոգեբանական աջակցությունն ուղղված է օգնելու մարդկանց և հատկապես՝ երեխաներին, հասկանալու սեփական անձը, բացահայտելու սեփական ներաշխարհը: Հեքիաթաթերապիայի հիմնական գործիքը հեքիաթն է: Դասական հոգեբանները բազմիցս անդրադարձել են հեքիաթի վերլուծությանը: Դեռ Կ. Յունգը նշում էր, որ հեքիաթի կերպարներն արտահայտում են տարբեր արքետիպեր, և այդ է պատճառը, որ ազդեցություն են գործում անձի վարքի և զարգացման վրա, իսկ Բերնը վկայում էր այն մասին, որ կոնկրետ հեքիաթը կարող է դառնալ մարդու կյանքի սցենար: Հեքիաթաթերապիան սինթեզվում է հոգեբանության, մանկավարժության և տարբեր մշակույթների փիլիսոփայության մեջ: Այդ է պատճառը, որ հեքիաթաթերապիան կարող ենք անվանել «մետաֆորաթերապիա»: Հեքիաթաթերապիայում որպես դրամատիկացիայի հնար օգտագործվում է Մորենտյի հոգեդրամայի մեթոդը: «Դիմակի տակ» տարբեր կյանքերով ապրելը նշանակալի հարստացնում է մարդու ինտելեկտուալ, հուզական և վարքային պաշարները: Հեքիաթի միջոցով իրականացվող հոգեբանական աջակցության հիմնական սկզբունքը բարոյական կողմնորոշիչների ձևավորումն է, երեխայի կամ մեծահասակի հոգում ստեղծարարի զարգացման խթանումը:

Հեքիաթը կարող է օգտագործվել հոգեբանական այնպիսի դեպքերում, երբ հենց անձի խնդիրը նույնականացվում է հեքիաթի հերոսի խնդրի հետ և դուրս բերում պատճառահետևանքային բնույթի տարբերակում, որն էլ նպաստում է խորքային վերլուծություններ կատարելուն, խնդիրը գիտակցելուն: Այս դեպքում փակուղուց դուրս գալու, անձնական խնդրի լուծման ուղիները փնտրելու, որոշումներ կայացնելու նոր հնարավորություններ են ստեղծվում: Շատ կարևոր է, որ աջակցության կիրառման ընթացքում երեխան գիտակցի հեքիաթային հերոսների զգացմունքները, արարքները և

ապրումակցի նրանց, այսինքն՝ թերապիան պետք է նպաստի էմպատիկ վերաբերմունքի դրսևորմանն ու զարգացմանը: Հեքիաթի միջոցով իրականացվող աջակցության կիրառությունը չունի տարիքային սահմանափակումներ, թերևս կարելի է առանձնացնել միայն ստորին սահմանը, որն սկսվում է 2-2,5 տարեկանից: Ստորև ներկայացնվում են մի քանի գործնական վարժություններ:

Գործնական վարժություն «Գնդիկ Բոքոնիկ»

Կարդում ենք հեքիաթը՝ թողնելով այն անավարտ: Երեխան պետք է հորինի հեքիաթի շարունակությունը: Ցանկալի է, որ հորինված բոլոր հեքիաթներն ունենան գեղեցիկ վերջաբան:

Գործնական վարժություն «Նկար- հեքիաթ»

Երեխային հանձնարարվում է նկարել նրա ամենասիրած խաղալիքը, տալ խաղալիքի անունը և հորինել խաղալիքի մասին հեքիաթ-պատմություն:

Արտթերապիայի բավականին հետաքրքիր տարատեսակներից է *գունայթերապիան*, որը կարող է բազմաֆունկցիոնալ աջակցության ձև համարվել, քանի որ թույլ է տալիս գույնի միջոցով ներգործել մարդու ֆիզիկական, մտավոր և հուզական վիճակների վրա: Հաշվի առնելով գույնի այս կամ այն ազդեցությունը մարդու հոգեվիճակի և օրգանիզմի վրա՝ ընտրվում է մարդու խնդրին համապատասխան գույնը, որը և կիրառվում է թե՛ նկարչության, թե՛ վիզուալիզացիաների մեջ: Գույներն արտացոլում են մարդու հույզերը, հոգեվիճակը: Մակայն գույնի մեկնաբանման հարցը բավականին բարդ է և ոչ՝ միանշանակ: Արտթերապիայում գույները մեկնաբանելիս պետք է ուշադրություն դարձնել, թե գույները թղթի վրա ինչպես են օգտագործվել, ինչ քանակով, ինչ գույներով են պատկերված կենտրոնական օբյեկտները: Առանձնահատուկ ուշադրություն է պետք դարձնել գույնի անսովոր օգտագործմանը (օրինակ՝ արևը կապույտ է պատկերված): Արտթերապիայում գույների և սիմվոլների վերլուծությունը անհնար է առանց երեխայի հետ

քննարկումների: Յուրաքանչյուր ոք ունի գույների սուբյեկտիվ մեկնաբանություն: Եվ դա պետք է միշտ հաշվի առնել: Որոշակի գույնի մեջ սուզվելու մեթոդը ներկայումս ակտիվորեն կիրառվում է նախադպրոցական տարիքի երեխաների հետ աշխատանքում: Ոչ ակտիվ, պասիվ երեխաների հետ աշխատանքում մանկավարժները կիրառում են ակտիվացման համար կարմիր, նարնջագույն կամ դեղին գույների կիրառամբ առաջադրանքներ: Դրանք գունավոր նկարներն են, գունավոր խաղալիքներով առաջադրանքները և այլն: Հիպերակտիվ երեխաներին առաջարկվում են սառը գույներով (կապույտ, երկնագույն կամ կանաչ) առաջադրանքներ: Գույներով առաջադրանքներն օգնում են երեխաներին զարգացնել ուշադրությունը, կենտրոնացումը: Ահա և գույների միջոցով իրականացվող աջակցության մի քանի հետաքրքիր գործնական վարժությունների ընտրանի:

Գործնական վարժություն «Բւ ծիածան»

Մասնակիցներին հանձնարարվում է փակել աչքերը և պատկերացնել, թե նստած են անտառային հարմարավետ խրճիթում: Շուրջբոլորը տարածված է եղևնիների, խոտերի ու ծաղիկների անուշ բույրը. ամառային անձրև է տեղում, անձրևի կաթիլները փափկացրել են տերևները. առավոտյան արևը նուրբ գույներով լուսավորում է շուրջբոլորը: Մասնակիցներին հրահանգվում է փորձել ձուլվել բնության ներդաշնակությանը և սպասել հրաշքի: Ապա երբ զգան անձրևը դադարել է, դուրս գան խրճիթից: Պատկերացնեն, թե իրենց գլխավերևում գեղեցիկ ծիածան է, և իրենք պետք է անցնեն ծիածանի տակով: Մասնագետը հրահանգում է վայելել յուրաքանչյուր գույն, ինչը պետք է տևի մոտավորապես 15-20 վայրկյան: Սկզբում փորձեն զգալ կարմիրը, ինչը ուժ կտա նրանց, ապա նարնջագույնը, ինչը կարթնացնի զգայականությունը, դեղինը կհամարի մտավոր ուժերը, կանաչը կթեթևացնի բացասական հույզերը, կապույտը կվերստեղծի ներքին ներդաշնակությունը և կհանգստացնի նյարդային համակարգը, մանուշակագույնը կտաքացնի արթնացնելով ստեղծագործական էներգիան: Ապա շնորհակալություն հայտնելով յուրաքանչյուր գույնին և առհասարակ ծիածանին ավարտել վարժությունը:

Ֆոտոթերապիան օգտագործվում է ներոզների, ընկճախտի, վախերի, ֆոբիաների հաղթահարման նպատակով և օգնում է մարդկանց ձեռք բերել ինքնավստահություն և ազատվել հոգեկան լարվածությունից: Այս մեթոդը կիրառվում է թե՛ երեխաների և թե՛ մեծահասակների հետ աշխատելիս:

Մեփական արխիվում ունենալով մի շարք լուսանկարներ՝ անձը հոգեբանական խորհրդատվության համար ընտրում է միայն նրանք, որոնք կարևոր են իր համար կյանքի հենց տվյալ ժամանակահատվածում: Ֆոտոթերապիայի առավելություններից մեկն այն է, որ շատ դեպքերում այն ավելի դյուրին է դարձնում հոգեբանական քննարկումները, օգնում է այցելուին անկաշկանդ արտահայտել սեփական մտքերը, ապրումներն ու մտատանջությունները: Մասնագետը լուսանկարների միջոցով կարող է պարզել, թե ինչպես և կյանքի ո՛ր փուլում են սկսվել անձի հոգեբանական խնդիրները, ինչպես նաև հասկանալ, թե ինչպիսի փոխհարաբերությունների մեջ է անձն իր ընտանիքի անդամների, ընկերների և առհասարակ շրջապատի հետ: Կարևոր նշանակություն ունի նաև այն, թե անձն ինչ դիրքով է լուսանկարվում, ինչ ֆոնի վրա և նկարներում ինչ գունային գամմա է գերիշխում: Կան մարդիկ, ովքեր ընդհանրապես չեն սիրում լուսանկարվել կամ էլ կանգնում են այնպես, որպեսզի հնարավորինս անտեսանելի լինեն: Արխիվային լուսանկարներից բացի անձը կարող է նաև նոր լուսանկարներ նկարել հենց աջակցության ընթացքում, ինչպես նաև՝ կարող է ֆոտոկոլաժ պատրաստել մասնավորապես այն դեպքում, երբ խորհրդատվության թեման մոտավորապես հետևյալն է՝ «Իմ առողջությունը», «Իմ ընտանիքը», «Իմ ընկերները», «Իմ ներկան, անցյալն ու ապագան» և այլն: Ֆոտոթերապիայով հետաքրքրված մարդիկ հաճախ այն օգտագործում են հետագայում ստեղծագործական ինքնարտահայտման նպատակով: Սակայն անհրաժեշտ է նշել, որ ստեղծագործական լուսանկարչությունը, ինչպես նաև թերապիայի ընթացքում կիրառվող ինքնարտահայտման այլ միջոցները կոչված չեն ցույց տալու մարդու ստեղծագործական կարողությունները, այլ պարզապես ծառայում են ինքնարտահայտման, ինքնաճանաչման, թաքնված

սեփական հնարավորությունների բացահայտման և հոգևոր պահանջմունքների բավարարման նպատակին:

Գործնական վարժություն «Ինքնագովազդ»

Այս վարժությունը ուղղված է սեփական «ես»-ի ընկալմանը, ներքին և արտաքին ռեսուրսների ճանաչմանը, որոնք անհրաժեշտ են նպատակին հասնելու համար: Օրինակ՝ ստանալով նոր աշխատանք և բարձրացնելով ինքնագնահատականը՝ անձնավելի ինքնավստահ է դառնում: Հանձնարարվում է անձնական լուսանկարներից ընտրել դրական հոգեվիճակներն ու սեփական նվաճումներն արտացոլող լուսանկարները:

Կավաթերապիան արտթերապիայի ճյուղ է, որն ազատում է անձին բացասական լիցքերից՝ փոխարենը հաղորդելով դրականը: Մասնագետները հաճախ այն անվանում են հոգեկան հանգստության թերապիա: Ինչպես արտթերապիայի մյուս ճյուղերում, այստեղ նույնպես կարևորը երևակայությունն է: Կավաթերապիայի հնարներով հնարավոր է դրական ազդեցություն ունենալ անձի տրամադրության, մտածողության, երևակայության վրա, թոթափել նյարդային, հոգեկան լարվածությունը, հաղթահարել վախերն ու անվստահությունը: Պատրաստած սեփական իրը ոչ միայն գեղագիտական հաճույք է պատճառում պատրաստողին, այլև բարձրացնում ինքնագնահատականը, սեփական հնարավորությունների ու կարողությունների հանդեպ վստահությունը: Անձը ստեղծագործական աշխատանքով շրջապատից սովորաբար բարձր գնահատանքի է արժանանում:

Գործնական վարժություն «Ինքնաճանաչում»

Մասնագետն առաջարկում է ինքնուրույն ծեփել սեփական մարմինը: Վերջինս պատրաստելուց հետո նրան առաջարկվում է ներկայացնել մի շարք իրավիճակներ, որոնք պետք է խաղարկի կավից պատրաստված սեփական «ես»-ը: Խաղի ընթացքում բացահայտվում են լուրջ խնդիրներ, և մասնագետը լուծումներ է առաջարկում:

Գործնական վարժություն «Փխրուն վախեր»

Մասնագետն առաջարկում է կավով պատկերել կյանքի որևէ սարսափելի իրավիճակ: Այնուհետև վերլուծելով ստացվածը՝ նա սովորեցնում է պայքարել վախի դեմ: Մա արվում է խաղի տեսքով՝ առաջարկելով տարբեր իրավիճակներ: Ի վերջո «վախը» ոչնչացվում է:

ՄԱՍ 2

ԱՎԱԶԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԿ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՄԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Ավագաթերապիան հոգեթերապիայի ուղղություն է: Ձևավորվել է անալիտիկ հոգեբանության շրջանակներում: Որպես մեթոդ՝ աշխարհի և սեփական «ես»-ի հետ շփման միջոց է, ծառայում է ներքին լարվածության թուլացմանը, անգիտակցական-սիմվոլիկ լեզվի մակարդակում թույլ է տալիս կապ հաստատել խորքային, իրական ես-ի հետ, վերահաստատել հոգեկան ամբողջականությունը: Աջակցությունն իրականացնելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել ավագաթերապիայի փուլերը, մասնագետին ներկայացվող մասնագիտական և անձնային պահանջները, ավագով «աշխարհի» մեկնաբանման սխեման, շտկողական և զարգացնող, խմբային և անհատական աշխատանքները, մանկահասակների և մեծահասակների հետ իրականացվող ավագաթերապիայի տարբերություններին վերաբերող հարցերը:

Ավագաթերապիայի հիմնական խնդիրներն են՝

- իմանալ մեթոդի առանձնահատկությունները,
- ուսումնասիրել ավագաթերապիայի տեսական և գործնական ձևերը,
- ուսումնասիրել մեծահասակների և երեխաների հետ աշխատանքում բազմաթիվ հնարավորությունները:

Ավագաթերապիայի հիմնական նպատակը ստեղծագործական ինքնարուխ ինքնարտահայտման միջոցով անձի ինքնամոքումն է, իսկ հիմնական խնդիրը՝ անհատական անգիտակցականի ճնշված, արտամղված փորձը գիտակցված դարձնելը: Ավագաթերապիան թույլ է տալիս լուծել շտկողական, թերապևտիկ, ստեղծագործական զարգացման մի շարք խնդիրներ: Այն արտթերապիայի մյուս ձևերից առանձնանում է իր պարզությամբ և հասանելիությամբ, նոր ձևեր ստանալու հնարավորությամբ, պատկերներ ստեղծելու կարճաժամկետությամբ, ինչն արտացոլում է հենց հոգեկանի դինամիկան:

Ավագը առօրյայում կիրառել են դեռ հին ժամանակներից: Բնիկ ամերիկացիները՝ մասնավորապես նավախո և հոպի ցեղերը, բուժման և ծիսակարգերի կազմակերպման նպատակով հաճախ կիրառում էին ավազի այնպիսի պատկերներ, որոնք կենդանիների, բուսականության և բնության այլ երևույթների հետ էին կապվում: Հետագայում նրանք զարգացրին բուժման ծեսերը, որոնց ընթացքում ավազով ստանում էին շամանական զարմանալի տեսիլքներ: Յուրաքանչյուր «այցելուի» համար պայծառատեսը ստեղծում էր հատուկ ավազանկար, որը ցանկալի կերպով «ծրագրավորում էր» նրան: Ըստ որոշ աղբյուրների՝ նրանք ավազով տեսիլքները ինչ-որ իմաստով կիրառում էին հոգեբանական աշխատանքի նպատակով:

Հոգեբանական պրակտիկայում ավագամանի օգտագործման սկիզբը ընդունված է համարել 1920-ականների վերջը: Այն ձևավորվել է յունգյան անալիտիկ հոգեբանության շրջանակներում և որոշ առումով հիմնված է անգիտակցականի սիմվոլիկ բովանդակության՝ որպես ներքին աճի և զարգացման աղբյուրի վրա: Ըստ էության Կ. Յունգի կողմից մշակված ակտիվ երևակայության տեխնիկան կարող է համարվել ավագաթերապիայի տեսական հիմքը: Կ.Յունգը ավագամանը դիտարկում էր որպես կոլեկտիվ անգիտակցականի մանկական տեսանկյուն, որը հնարավորություն էր տալիս որոշակի ձև հաղորդել տրավմատիկ փորձին և առնչվել դրա հետ: Ի դեպ, սա

հատուկ է ոչ միայն երեխաների, այլև մեծահասակների հոգեկան ներաշխարհին, քանի որ «երեխայի արքետիպը» կամ «ներքին երեխան» պահպանվում է նաև հասուն տարիքում:

20-րդ դարի 40-ական թվականներին Շվեդիայում ճանաչում գտավ Շառլոտա Բյուլերի կողմից մշակված «աշխարհի թեստը» կամ այսպես կոչված «երիկա» մեթոդը, որի կիրառման ժամանակ ավագով աշխատանքը ծառայում էր հոգեախտորոշիչ նպատակին: Մեթոդը մինչ այժմ էլ Շվեդիայում օգտագործվում է որպես մանկական հոգեախտորոշիչ միջոց:

Շվեյցարիայում երեխաների հետ աշխատելիս փոքր-ինչ ավելի ուշ սկսեցին կիրառել Մարգարետ Լովենֆելդի «աշխարհի տեխնիկան» մեթոդը, որի նախատիպը նույն «աշխարհի թեստն էր»: Երեխաների հետ աշխատելիս ավագով խաղի կիրառման միտքն առաջին անգամ ներմուծել է հենց Մ. Լովենֆելդը: Նա մեծ նշանակություն էր տալիս ջրի և ավազի հետ երեխայի շոշափողակյան շփմանը: Մ. Լովենֆելդն իր պրակտիկայում կիրառում էր երկու սկուտեղներ, որոնցից մեկը լցված էր ջրով, մյուսը՝ ավազով: Երեխաներին առաջարկում էին փոքրիկ տարբեր խաղալիքներով տարբեր տուփեր: Երեխաները հնարավորություն էին ստանում ազատ խաղալ ավազով, ջրով և խաղալիքներով՝ այդ գործընթացն անվանելով «աշխարհի ստեղծում», որն էլ դարձավ Մ. Լովենֆելդի մեթոդիկան:

Դ.Կալֆը հետագայում «աշխարհի ստեղծման» հիման վրա մշակեց թերապևտիկ մեթոդ, որը կիրառվեց նախ երեխաների, ապա նաև՝ մեծահասակների հետ աշխատանքում:

Ավագաթերապիան պարզ և միաժամանակ վերլուծություն պահանջող մեթոդ է, որտեղ ավագամանն ու լրացուցիչ պարագաները մատնանշում են երեխա-մասնագետ փոխհարաբերությունները և միջավայր են ստեղծում սիմվոլիկ լեզվով հաղորդակցության համար:

Ավագաթերապիան՝ որպես մեթոդ, համեմատաբար երիտասարդ է, սակայն կարճ ժամանակահատվածում հասցրել է բավական մեծ արդիականություն վայելել համապատասխան մասնագետների շրջանում: Այս հետաքրքրվածությունը գլխավորապես պայմանավորված է դասական մեթոդի տարատեսակ մոդիֆիկացիաների գոյությամբ: Ավանդական ավագաթերապիայի շրջանակներում և դրանից դուրս տարիների ընթացքում ստեղծվել են բազմաթիվ մեթոդներ և տեխնիկաներ, որոնք հաջողությամբ աշխատում են տարաբնույթ հոգեբանական խնդիրների լուծման ուղղությամբ: Մեթոդը ընդլայնվելով կիրառվում է ոչ միայն հոգեբանների, այլև հարակից ոլորտի մասնագետների /լոգոպեդոգներ, նյարդաբաններ, մանկավարժներ/ աշխատանքում՝ տարբեր նպատակներով:

Ավագաթերապիայի մոդիֆիկացիաները դասական ավագաթերապիայից հիմնավորապես տարբերվում են թե՛ նպատակով, թե՛ կազմակերպման ձևով և թե՛ տեխնիկապես: Այդ իսկ պատճառով տերմինաբանական շփոթմունքից զերծ մնալու համար ընդունված է դասական ավագաթերապիան անվանել միջազգային Sandplay, իսկ բազմատեսակ մոդիֆիկացիաները՝ sandplay տերմինով՝ մեծատառը կամ փոքրատառը ընդունելով որպես տարբերակիչ գործոն:

Դասական ավագաթերապիան ենթարկվում է խիստ կանոնների, չափանիշների և ունի հստակ սահմանափակումներ: Ի տարբերություն սրան՝ մոդիֆիկացիաներն առավել ճկուն են և թույլ են տալիս մասնագետին ստեղծագործական մոտեցումներ ցուցաբերել թե՛ աշխատանքի կազմակերպման, դրա ընթացքի, թե՛ ավագի կիրառման նպատակների նկատմամբ:

Եթե դասական ավագաթերապիայի գլխավոր նպատակը հոգեբանական խնդիրների հետ աշխատանքն է, այլ կերպ ասած՝ հոգեթերապևտիկ կիրառությունը, ապա ավագաթերապիայի մոդիֆիկացիաները կիրառվում են նաև հոգեբանական զարգացող և շտկող աշխատանքում հոգեկան ֆունկցիաների, անձնային, հուզակամային, ճանաչողական, արժեքային ոլորտների, ինչպես նաև՝ մանր մոտորիկայի զարգացման նպատակով:

Ներկայումս բուն զարգացում է ապրում ավազանկարչությունը կամ ավազային անիմացիան, որը, լինելով նկարչական արվեստի համեմատաբար նոր տեխնիկա, հասցրել է կիրառվել նաև հոգեբանական տարբեր ուղղությունների, հիմնականում արտթերապիայի շրջանակներում: Այն որոշ դեպքերում նույնիսկ կարելի է համարել ավազաթերապիայի մոդիֆիկացված տեխնիկա:

Այսպիսով՝ դասական և մոդիֆիկացված ավազաթերապիաները հաջողությամբ կիրառվում են հոգեբանների կողմից թերապևտիկ, զարգացնող և շտկող նպատակներով:

Ավազաթերապիայի՝ որպես մեթոդի հաջողությունը մեծապես կապված է հիմնական նյութի՝ ավազի և ջրի առանձնահատկությունների հետ: Մրանք բնական նյութեր են և գոյություն ունեն ցանկացած էկո-համակարգում: Ավազը լինում է տարբեր տեսակի՝ մանր և խոշոր, սպիտակ, դեղնավուն, շագանակագույն կամ մոխրագույն: Ավազը ավազաթերապիայում կիրառվում է ն՝ չոր, ն՝ թաց ձևով՝ ջրի հետ խառնած, ինչն էլ հնարավորություն է տալիս ձևափոխել պատկերները:

Ավազը ավազաթերապիայում ստեղծում է հողի, ցամաքի, երկրի ասոցիացիան: Ջրի կիրառումն ավազաթերապիայում նույնքան կարևոր է: Ավազամանը՝ կիսով չափ կամ ավելի քիչ լցված ավազով, հնարավորություն է տալիս ավազամանում ջուր ևս օգտագործել: Ջուրը կյանքի, ընթացքի, հոսքի, շարժման ու փոփոխության խորհրդանիշն է:

Ջրի հոսքը Դ.Կալֆը համեմատում էր անձնային աճի, հոգեբանական զարգացման հետ:

Շոշափական շփումը ավազի հետ շատ կարևոր է, քանի որ առհասարակ շոշափելիքի միջոցով հաղորդակցումը ամենաառաջնային և հիմնարար ինֆորմացիայի աղբյուրն է անձի համար:

Ավազի հետ անմիջական շփումը ենթադրում է տարբեր

շարժումներ՝ հարթեցում, շոյում, փորում, պնդեցում, հետքերի ստեղծում, ինչպես նաև՝ ավազի ցանում:

Ավագով աշխատելը հիմնականում բոլորին հաճելի է, սակայն լինում են դեպքեր, երբ անձը հրաժարվում է միանգամից դիպչել ավազին: Այդ դեպքում մասնագետի համար շատ կարևոր է պատճառը հասկանալն ու համբերատարություն ցուցաբերելը:

ԱՎԱԶԻ ՄԻՋՈՑՈՎ ԻՐԱԿԱՆԱՑՎՈՂ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄԸ ԵՎ ԸՆԹԱՑՔԸ

Ավագաթերապիայի գործընթացը յուրահատուկ է՝ պայմանավորված անձի չկրկնվող խառնվածքով:

Թերապևտիկ գործընթացի կազմակերպումն ու ընթացքն ունեն որոշակի կառուցվածք:

Մինչ աշխատանքն սկսելը կարևոր է ավագաթերապիայի միջավայրի, սենյակի, նյութերի նախապատրաստումը, սենյակի համապատասխան կահավորումը:

Ավագաթերապիայի ընթացքը հետևյալ փուլերով է ընթանում՝

Առաջին փուլ՝ տեղեկատվության հավաքագրում և երեխայի հետ վստահելի հարաբերությունների հաստատում: Առաջին հանդիպման ժամանակ կարևոր է երեխային սենյակի, նյութերի հետ ծանոթացնելը, ինչպես նաև՝ մասնագետի կողմից մասնագիտական սեփական մոտեցումների ու մեթոդի մասին տեղեկատվության փոխանցումը:

Երկրորդ փուլ՝ դիտում: Այս փուլի ընթացում մասնագետը գլխավորապես հետևում է երեխայի վարքին, ռեակցիաներին:

Երրորդ փուլ՝ բուն թերապևտիկ փուլ, որն իր հերթին բաղկացած է երեք ենթափուլերից՝ *սկիզբ, ընթացք, ավարտ:*

ԱՎԱԶԻ ՄԻՋՈՑՈՎ ԻՐԱԿԱՆԱՑՎՈՂ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՓՈԻԼԵՐԸ

Գոյություն ունեն ավագաթերապիայի փուլերի տարբեր բաժանումներ: Օրինակ, Ժիզելա դե Դոմենիկոն առաջարկում էր հետևյալ փուլերը՝

- Կառուցողական փուլ,
- Առաջնային ապրման փուլ,
- Երկրորդային ապրման փուլ,
- Լուսանկարման փուլ,
- Ապամոնտաժման փուլ:

Առավել ամբողջական է Աննա Գուդվինի և Բարբարա Լաբովիտցի առաջարկած տարբերակը.

«Աշխարհի» ստեղծում – այս փուլում երեխան առանց հոգեբանի որևէ միջամտության կառուցում է «աշխարհն» այնպես, ինչպես ինքն է ուզում. մասնագետի դերը միայն դիտելն ու տեղեկատվություն հավաքելն է:

Ապրում և վերակառուցում – այս փուլն ամբողջապես անձի ներքին աշխարհն է, երբ նա նայում է իր պատրաստի «աշխարհին», մտածում, ունենում ապրումներ և հույզեր, ցանկության դեպքում ինչ-որ փոփոխություններ կատարում: Հիմնականում այս փուլն ընթանում է լռության մեջ. մասնագետը միայն երբեմն-երբեմն հանդես է գալիս որպես «ռեֆլեքսիվ հայելի» անդրադարձնելով այցելուի հոգեվիճակը կամ ապրումները:

Թերապիա – այս փուլը հոգեբանի ակտիվ միջամտության և բուն աշխատանքի փուլն է: Նա կարծես էքսկուրսիա է գնում երեխայի կառուցած «աշխարհ», իսկ վերջինս պատմում է «աշխարհի» և նրա բնակիչների մասին: Մասնագետի ճիշտ ընտրված հարցերն օգնում են ոչ միայն պարզաբանել իրավիճակը, այլև երեխային օգնում են հասկանալ սեփական ապրումները:

Դոկումենտացիա – այս փուլում այցելուին հնարավորություն է տրվում լուսանկարել սեփական «աշխարհը»:

Անցում - այս փուլում մասնագետն օգնում է երեխային կապ հաստատել կառուցած աշխարհի և սեփական իրավիճակի միջև:

«Աշխարհի» ապամոնտաժ – այս փուլում ստեղծած աշխարհն ապակառուցվում է, երեխան հավաքում է այն ամենն, ինչ օգտագործել էր «աշխարհն» ստեղծելիս:

Վերոնշյալ փուլերն, իհարկե, ընդհանուր են թերապևտիկ տարբեր դեպքերի համար, բայց և այնպես լինում են դեպքեր, երբ երեխայի հետ հնարավոր է լինում անցնել մի քանի փուլ միասին, կամ հակառակը, բաց է թողնվում որևէ փուլ:

ԱՎԱԶԱՅԻՆ ԱՇԽԱՐՀԻ ՄԵԿՆԱԲԱՆՄԱՆ ՄԿՋԲՈՒՆՔՆԵՐԸ ԵՎ ՄԻԵՄԱՆ

Ավագային «աշխարհների» վերլուծությունը կատարվում է սխեմայով: Հարկ է նշել, որ այս սխեման կիրառելի է միայն դասական ավագաթերապիայի դեպքում:

Ավագային աշխարհի ամբողջական պատկերը, ըստ հետևյալ սխեմայի, բաժանվում է վերին և ստորին, ձախ, կենտրոնական և աջակողմյան մասերի:

ԳԻՏԱԿՑԱԿԱՆ			
ԱՆԳԻՏԱԿՑԱԿԱՆ			
	ԱՆՑՅԱԼ	ՆԵՐԿԱ	ԱՊԱԳԱ

Այսպիսով, ընդունված է համարել, որ ձախ կողմում տեղակայված պատկերները վերաբերում են այցելուի անցյալին, կենտրոնականը՝ ներկային, իսկ աջակողմյանը՝ ապագային:

Հորիզոնական մասով՝ պատկերը բաժանվում է երկու մասի: Ներքևում տեղակայված օբյեկտները խոսում են այցելուի անգիտակցականի մասին, իսկ վերինները՝ գիտակցականի:

Նպատակներ՝

- Բացահայտել երեխայի անցյալը
- Բացահայտել ներկայիս վիճակը
- Նշագրել երեխայի՝ իր ապագայի մասին ունեցած պատկերացման մասին
- Ստանալ անգիտակցական աշխարհի մասին տեղեկություն
- Ստանալ գիտակցական աշխարհի մասին տեղեկություն:

ԳՈՒՅՆԻ ԵՎ ՄԻՄՎՈԼՆԵՐԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՎԱԶԻ ԿԻՐԱՌՄԱՍԲ ԻՐԱԿԱՆԱՑՎՈՂ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐՈՒՄ

Ինչպես արտթերապիայի տարբեր ճյուղերում, ավագաթերապիայում ևս գույնը ունի իր նշանակությունը: Որևէ գույնի գերակշռումը կամ բացակայությունը կարող է խոսել երեխայի հոգեվիճակի մասին:

Այսպես, կարմիրը գուգորդվում է կյանքի, ուժի, սիրո, ուրախության հետ, ինչպես նաև՝ կրքի, ջղայնության, բռնության:

Դեղինը արևի, իմաստնության, հասկացման, ինտուիցիայի և ուրախության, նաև ատելության ու ստի գույնն է: Բացի այդ՝ դեղինը կապվում է դեստրուկտիվ միտումների հետ:

Նարնջագույնը միաձուլում է կարմիրի իմպուլսիվությունն ու էքստրավերտությունը և դեղինի ինտուիտիվությունը: Նարնջագույնի գերակշռումը վկայում է նյարդայնության, անհանգստության մասին:

Կանաչը աճի, կայունության, հուսալիության գույնն է, նաև հանգստության, խաղաղության: Կանաչի գերակշռումը երբեմն վկայում է փոփոխություններից խուսափելը:

Կապույտը գուգորդվում է երկնքի, ճշմարտության, հուսալիության, ներդաշնակության, հույսերի հետ, իսկ մուգ կապույտը՝ սառնության ու մահվան հետ:

Մանուշակագույնը ոգեղենության, ներշնչանքի, խորհրդավորության, միստիկայի և կախարդանքի գույնն է: Մուգ

մանուշակագույնի գերակշռումը վկայում է երևակայական աշխարհում թաքնվելու ցանկության մասին:

Սպիտակը խորհրդանշում է մաքրություն, ճշմարտություն, հավատ:

Սևը խորհրդանշում է դատարկություն, լույսի պակաս, վիշտ, չարություն, կախարդություն, դժոխք:

Շագանակագույնը հողի, աճի, մայր բնության գույնն է:

Ավագաթերապիայում ավագե «աշխարհի» մեկնաբանության ժամանակ մասնագետը հիմնվում է ն' այցելուի անհատական սիմվոլների, ն' համընդհանուր սիմվոլների վրա: Գոյություն ունեն բազմաթիվ սիմվոլներ, որոնցից ամենագլխավորներն են.

թիթեռ – անմահություն, հոգի

աշտարակ – բարձունք, ուժ

կուժ – կին, ներդաշնակություն

կշեռք – արդարություն, հավասարակշռություն

ջուր – մաքրություն, կյանք, ընթացք

գայլ – դաժանություն, չարություն, հաղթանակ, ուժ

սունկ – երկարակեցություն, հավերժություն, մահվանից հետո կյանք

դելֆին – փրկություն, սեր, արագություն

օձ – իմաստնություն, ուժ

բանալի – իշխանություն, մուտք, գիտելիք

Սիմվոլների առավել ամբողջական կազմը ներկայացված է գրականության տարբեր աղբյուրներում:

ԱՎԱԶԻ ՄԻՋՈՑՈՎ ԻՐԱԿԱՆԱՑՎՈՂ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ ԵՐԵՄԱՆԵՐԻ ՀԵՏ

Երեխաների հետ ավագով աշխատանքի հիմնական ուղղություններն են.

- ավագով զարգացնող աշխատանք
- ավագով հոգեշտկողական աշխատանք
- ավագով թերապևտիկ աշխատանք
- ռելաքսացիոն աշխատանք
- ավագանկարչություն

Ավագով զարգացնող աշխատանքն իրականացվում է թե՛ անհատական, թե՛ խմբային ձևաչափով՝ կախված նպատակից և խնդրի առանձնահատկություններից: Զարգացնող աշխատանքն ունի առաջնային և երկրորդային մի շարք խնդիրներ:

Առաջնային խնդիրներ

- հոգեկան գործընթացների զարգացում
- ստեղծագործական զարգացում
- շոշափական զգայունության և մանր մոտորիկայի զարգացում

Երկրորդային խնդիրներ

- հուզականային ոլորտի զարգացում
- արժեքային ոլորտի զարգացում
- շփման ոլորտի զարգացում:

Ավագի՝ որպես նյութի և ավագաթերապիայի՝ որպես մեթոդի ընտրությունը երեխաների հետ աշխատանքում պայմանավորված է մի շարք առավելություններով:

Դրանք են.

- սեփական աշխարհի (կյանքի) ստեղծում
- եռաչափ տարածության առկայություն
- բնական նյութերի հետ շփման հնարավորություն
- երեխայի համար նյութի գրավչություն և հասանելիություն
- նյութի զարգացնող նշանակություն և այլն:

Երեխաների և մեծահասակների հետ անցկացվող ավագաթերապիան մեծապես ենթարկվում է նույն պահանջներին և օրենքներին, այնուամենայնիվ մանկական ավագաթերապիան ունի իր առանձնահատկությունները՝

- երեխայի հետ աշխատելու հայցը ներկայացվում է ծնող(ների) կողմից,
- առկա է սահմանների և կանոնների անհրաժեշտություն,
- ավագե կոմպոզիցիաները բնական են, ինքնաբուխ ու դինամիկ,
- ավագաթերապիայի փուլերը տարբերվում են և միաձուլված են,
- կերպարների ընտրության մեջ առկա է տարբերություն
- վերացական պատկերները բացակայում են:

Մանկական ավագաթերապիայի փուլերն են՝

- քառու,
- կոնֆլիկտ-պատերազմ,
- ելք-ներդաշնակություն:

ԽՄԲԱՅԻՆ ԱՎԱԶԱԹԵՐԱՊԻԱ

Ավագաթերապիան կամ ավագով աշխատանքն առհասարակ կարող է իրականացվել ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային ձևաչափով: Վերջինիս նպատակը հիմնականում հաղորդակցական հմտությունների զարգացումն է: Բացի այդ, խմբային աշխատանքն ունի հետևյալ առավելությունները՝ այն խթանում է կամային գործընթացները, երբ երեխաներից մեկը տեսնում է մյուսի պատրաստած որևէ կառույցը, ցանկանում է սեփական ուժերով ևս կառուցել:

Երեխաները, երբեմն իրենց կամքից անկախ, լուծում են տալիս միմյանց խնդիրներին և հաճախ այդ լուծումները հիանալի թերապևտիկ արդյունք են ունենում:

Խմբային աշխատանքում շատ հաճախ առավել հեշտ են լուծվում սահմանների, սահմանափակումների, հոգեբանական փոխանցման և կոնտր փոխանցման հարցերը:

Սովորաբար խմբերում ներգրավվում են 2-3-ից մինչ 7-8 երեխա՝ կախված տարիքից: Որքան փոքր են երեխաները, այնքան նպատակահարմար են փոքր խմբերը:

Խմբային աշխատանքն իրականացնելիս կարելի է կատարել տարբեր նորամուծություններ՝ կախված տվյալ խմբի առանձնահատկություններից: Եթե խումբը քիչ թե շատ կայացած է, ներխմբային հարաբերությունները լարված չեն, կարելի է ավագով կատարել նաև խմբային աշխատանք:

**ԱՎԱԶԱԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐՆ ՈՒ
ՄԱՀՄԱՆԱՓԱԿՈՒՄՆԵՐԸ:
ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԱՎԱԶԱԹԵՐԱՊԻԱՑՈՒՄ**

Որպես մեթոդ՝ ավագաթերապիան ունի մի շարք առավելություններ: Այն թույլ է տալիս ակտիվացնել այցելուի «ներքին երեխային»: Հիմնական բնական նյութն ավագն է՝ մեծ ձգողականությամբ հանգստացնող ազդեցությամբ: Հնարավորություն է տալիս ստեղծել իրական, շոշափելի «աշխարհ», որը կարելի է դիտել, շոշափել, փոփոխել: Ավագաթերապիան չի պահանջում վերբալ մեծ ակտիվություն, թույլ է տալիս հաղթահարել երեխայի դիմադրությունը: Առավել նպատակահարմար է այն կիրառել այն դեպքերում, երբ երեխան անկարող է բառերով նկարագրել իր հետ կատարվածը, սեփական մտքերն ու զգացմունքները, սուր է տանում տարիքային ճգնաժամը:

Ավագաթերապիայի կիրառման համար կան նաև սահմանափակումներ. երեխայի տազնապայնությունը բավական բարձր է, խիստ դիմադրում է ավագաթերապիա իրականացնելուն, մասնագետի և երեխայի միջև չկան վստահելի հարաբերություններ և այլն:

Ավագի միջոցով աջակցություն տրամադրող մասնագետի հուշաթերթ

Ավագի վրա «աշխարհի» կառուցման ժամանակ մասնագետը.

- Ստեղծում է անվտանգ և ապահով տարածք:
- Երեխային ծանոթացնում է ավազամանի (песочница), օբյեկտների և գործողությունների հետ:
- Մենյակում ունենում է երեխային դիտելու հարմար վայր:
- Աշխատելիս սենյակից դուրս չի գալիս:
- Լռում է, եթե երեխան ինքը չի ցանկանում խոսել:
- Նկատում է ոչ վերբալ ազդակները՝ դեմքի արտահայտությունը, միմիկաները և այլն:
- Ուշադրություն է դարձնում աշխատանքի հերթականությանը և «աշխարհի» պատկերների դասավորվածությանը:
- Չի ցուցաբերում ակտիվություն և նախաձեռնությամբ հանդես չի գալիս:
- Ավազամանին չի դիպչում:
- Առանց մեկնաբանությունների, օբյեկտիվ դիտում է արձանագրում այցելուի կատարած գործողությունները:

Մասնագետը պետք է ուշադրություն դարձնի հետևյալին.

- ավագի, ջրի և օբյեկտների օգտագործման առանձնահատկություններին, օբյեկտների տեղաշարժմանը,
- օբյեկտների ընտրությանն ու տեղափոխման հերթականությանը, ինչպես նաև այն օբյեկտներին, որոնք երեխան ընտրել, բայց չի տեղադրել ավազամանում,
- «աշխարհի» ստեղծման ձևին՝ արագությանը, ինտենսիվությանը, օբյեկտների քանակին,
- ավազամանի օբյեկտների ու կառույցների կրկնություններին, քանակին, գույներին, խմբավորումներին, հակասություններին օբյեկտների ուղղվածություններին,
- ոչ վերբալ ազդակներին՝ դեմքի արտահայտությանը, արտաքին և ներքին փոփոխություններին,

- ավագամանի առարկաների շարժմանը՝ լրացումներին և հեռացումներին,
- այցելուի՝ օբյեկտների նշանակությունը պարզաբանող լեզվին,
- ավագի մեջ թաքցրած օբյեկտներին:

Ավագի միջոցով իրականացվող աջակցության գործընթացը առավել կարգավորված դարձնելու համար կարևոր են մասնագետի կողմից կատարվող նշումները: Հնարավոր չէ հիշել այն ամենը, ինչ կատարվում է աշխատանքների ընթացքում:

Այն առավել արդյունավետ դարձնելու համար էլ կարևոր է ավագաթերապիստի փաստագրումը: Աշխատելիս շատ մասնագետներ լուսանկարում են կառուցած «աշխարհները»: Սա նույնպես փաստագրման ձև է: Մնացած դեպքերում փաստագրումն իրականացվում է գրավոր տարբերակով: Փաստագրումը ծառայում է հետևյալ նպատակներին՝ օգնում է մասնագետին չմոռանալ կարևոր մանրուքները: Նշումներն օգնում են հանգիստ պայմաններում հասկանալ երեխայի այս կամ այն վարքաձևի պատճառը: Տարբեր օրերի նշումների միջոցով հնարավոր է համեմատություններ անել և տեսնել զարգացման շարժը: Գրառումներն օգնում են մանրամասն հաշվետվություն ներկայացնել՝ ըստ անհրաժեշտության: Քանի որ հնարավոր չէ ամեն ինչ գրանցել, ուստի մասնագետը պետք է առանձնացնի կարևոր նյութը և տարբերի առաջնայինը երկրորդականից:

Գրանցումներում կարևոր են՝

- օբյեկտներն ընտրելու հաջորդականությունը,
- առաջինն ընտրված օբյեկտը,
- ընտրված, բայց չօգտագործված օբյեկտը,
- երեխայի տրամադրության ֆոնը,
- ժեստերն ու դիմախաղը:

**ԱՎԱԶՈՎ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐՈՎ ԵՎ
ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՎ
ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀԵՏ**

Ավագով աշխատանքը այլընտրանքային մեթոդ է զարգացման խնդիրներով երեխաների հետ շտկող-զարգացնող աշխատանքում:

Այն հաջողությամբ կարող է կիրառվել ինչպես հոգեբանների, այնպես էլ լոգոպեդների, նյարդաբանների, մանկավարժների և հատուկ մանկավարժների կողմից իրենց իսկ աշխատանքի սահմաններում՝ որպես աշխատանքի ոչ ավանդական մեթոդ:

Հոգեբաններն ավագի միջոցով աշխատանքն անց են կացնում ինչպես բնականոն զարգացմամբ, այնպես էլ զարգացման որոշակի առանձնահատկություններով և սահմանափակ հնարավորություններով երեխաների հետ:

Արդյունավետ է ավագով զարգացնող աշխատանքը խոսքի, տեսողության և լսողության խնդիրներով երեխաների հետ աշխատանքում: Վերը նշված մեթոդներն ու աշխատանքային տեխնիկան ճիշտ կիրառելու դեպքում արձանագրվում են զգալի և շոշափելի հաջողություններ՝ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների զարգացման գործընթացում:

**ՀԵՔԻԱԹԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԿ
ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՑՈՂ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ
ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾՆԹԱՑՈՒՄ**

Հեքիաթաթերապիան հոգեբանության երիտասարդ ուղղություններից է: Այն օգնում է հեքիաթի միջոցով ներթափանցել մարդու ներաշխարհ՝ փորձելով խնդիրներին լուծումներ տալ:

Հեքիաթը երեխային հնարավորություն է տալիս այլաբանորեն խոսելու իր անհանգստությունների, վախերի մասին: Այս ուղղությունն արդյունավետ է կիրառել երեխաների խոսքի զարգացման, դաստիարակության, հուզակամային ոլորտի կայունացման, տարբեր իրավիճակներին և միջավայրին հարմարեցման նպատակով: Հեքիաթաթերապիան իրականացվում է ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային եղանակներով: Ընթերցվում, վերլուծվում և բեմադրվում են հեքիաթները, ինչպես նաև երեխաները նկարում են իրենց պատկերացրած հերոսին: Հերոսների վարքը վերլուծելով, փոփոխելով, նոր հերոսներ ստեղծելով ու դրանց խնդիրները լուծելով՝ աջակցություն մատուցող մասնագետը երեխաների հետ լուծում է նաև իրեն հուզող հարցերը:

Մեթոդի կիրառությունն առավել արդյունավետ է զարգացման խնդիրներ ունեցող ավագ նախադպրոցականների և կրտսեր դպրոցականների հետ աշխատանքում:

Ըստ Տ. Դ. Զինկևիչ-Եվստիգնևայի առաջ քաշած տեսության՝ հեքիաթաթերապիան հզոր ազդեցություն ունի մարդու հուզական և վարքային փոփոխությունների շտկման վրա և կարճ ժամանակահատվածում արդյունավետություն է երաշխավորում:

Հեքիաթների կիրառությունը կարևոր ներգործություն ունի հոգեբանական հետևյալ խնդիրների հետ աշխատանքում՝

- Մեփական անձի հետ չհամակերպվելը,
- Ազդեհիայի անկառավարելի բռնկումները,
- Միայնության զգացողությունը,

- Սեփական զգացմունքները հասկանալ չկարողանալը,
- Սեփական կյանքի իմաստավորման, արժեքների համակարգի կառուցման անկարողությունը,
- Կոնֆլիկտները՝ ծնող-երեխա հարաբերություններում, պատանեկան դժվարությունները:

Հեքիաթի միջոցով աջակցության իրականացումը չունի տարիքային սահմանափակումներ, թերևս կարելի է առանձնացնել միայն ստորին սահմանը, որը սկսվում է 2-2,5 տարեկանից:

Զինկնիչ-Եվստիգնեսայի կարծիքով հոգեշտկողական հեքիաթները ստեղծվում են երեխայի վարքի վրա նրբորեն ազդելու նպատակով: Անհրաժեշտ է ասել, որ հոգեշտկողական հեքիաթների կիրառումը տարիքային սահմանափակումներ ունի, այն է՝ 11-13 տարեկան հասակը:

Տ. Դ. Զինկնիչ- Եվստիգնեսան առանձնացնում է հեքիաթի 6 տեսակներ.

- Ստեղծագործական
- Ժողովրդական
- Հեղինակային-ժողովրդական
- Դիդակտիկ
- Հոգեշտկողական
- Հոգեթերապևտիկ:

1. Ստեղծագործական հեքիաթներ:

Այս խմբին են դասվում ժողովրդի հորինած և հեղինակային հեքիաթները: Հենց այդ պատմություններն ընդունված է անվանել միֆեր, հեքիաթներ, առակներ: Այս հեքիաթները սկզբում չէին ստեղծվել հոգեբանական աջակցությունների համար, բայց այսօր հաջողությամբ կիրառվում են նման աշխատանքներում:

2. Ժողովրդական հեքիաթներ:

Առավել հին են ժողովրդական հեքիաթները, որոնք գրականության մեջ անվանվում են միֆեր: Միֆերի հնագույն հիմքը մարդն է ու բնությունը: Ժողովրդական հեքիաթների սյուժեները տարբեր են:

Կենցաղային հեքիաթներում հաճախ պատմվում է ընտանեկան կյանքի տարբեր իրավիճակների մասին, ցուցադրվում են կոնֆլիկտային իրավիճակների լուծման տարբերակներ: Դրանք ձևավորում են առողջ միտք և հումորի զգացում ձախորդությունների նկատմամբ, պատմում են ընտանեկան փոքրիկ խորամանկությունների մասին: Դրա համար կենցաղային հեքիաթներն անփոխարինելի են դեռահասների հետ ընտանեկան խորհրդատվություններ կատարելիս: Այդպիսի հեքիաթներից է «Ով առաջինը կխոսի» ռուսական հեքիաթը: Սարսափ հեքիաթները առեղծվածային ուժերի մասին հեքիաթներն են՝ կախարդների, ոգիների և այլնի մասին: Այս դեպքում մենք գործ ունենք երեխայի ինքնաթերապիայի հետ, ապրելով և մողելավորելով տագնապային իրավիճակները՝ երեխաները ազատվում են լարվածությունից և ձեռք են բերում արձագանքելու նոր ձևեր:

Հեքիաթ պատմելու ընթացքում կա 2 կարևոր նախապայման՝

1. հեքիաթը պետք է պատմել ազդու ձայնով՝ ընդգծելով բաղաձայները,
2. ավարտը պետք է անսպասելի և հումորային լինի:

Կախարդական հեքիաթներն առավել գրավիչ են 6-7 տարեկանների համար: Դրանց շնորհիվ մարդու անգիտակցական ոլորտը ներդաշնակության մեջ է մտնում նրա հոգեբանական զարգացման հետ:

3. Հեղինակային-ժողովրդական հեքիաթներ

Հեղինակային-ժողովրդական հեքիաթներն օգնում են երեխային գիտակցել սեփական ներքին ապրումները:

4. Դիդակտիկ հեքիաթները:

Դիդակտիկ հեքիաթներն ուսումնական հանձնարարությունների նյութ են դառնում: Հեքիաթաթերապիայի պարապմունքների ժամանակ երեխաները սովորում են իրենց տրված մաթեմատիկայի տնային հանձնարարությունները վերափոխել դիդակտիկ հեքիաթների: Այս պատմություններում հանձնարարության կատարումը

փորձության հաղթահարումն է, ինչն էլ հերոսին հաջողություն է բերում:

5. Հոգեշտկողական հեքիաթներ

Հոգեշտկողական հեքիաթները ընտրվում են երեխայի խնդրին մոտ թեմայով, բայց ոչ մի դեպքում դրա հետ չպետք է ուղիղ կապ ունենան: Հեքիաթը պետք է առաջարկի երեխայի խնդրի լուծման ավելի արդյունավետ մի քանի տարբերակ կամ էլ այդ հարցում պետք է օգնի հոգեբանը: Հեքիաթի սյուժեն պետք է կազմվի հետևյալ հերթականությամբ՝ «Կար-չկար...» հասված, «...և հանկարծ», «Մի անգամ...» հատված: Հերոսը հանդիպում է ինչ-որ խնդրի կամ երեխայի խնդրին նման կոնֆլիկտի: Թերապևտիկ հեքիաթի հանգուցալուծումը պետք է դրական լինի: Հանգուցալուծման ժամանակ հեքիաթի հերոսները հաղթահարում են դժվարությունները:

6. Հոգեշտկողական հեքիաթների կառուցման հիմնական սկզբունքները

Հոգեշտկողական հեքիաթի ստեղծման համար անհրաժեշտ է կիրառել ագրեսիվության հետևյալ ավգորիթը.

ա) առաջին հերթին ընտրել երեխայի տարիքին, սեռին, բնավորությանը համապատասխան հերոսին,

բ) այնուհետև հերոսին նկարագրել այնպես, որ երեխան նմանություն գտնի իր և հերոսի միջև,

գ) հերոսին դնել երեխայի իրավիճակին համապատասխան պրոբլեմային դրության մեջ՝ հերոսին վերագրելով երեխայի բոլոր ապրումները,

դ) ստեղծված իրավիճակից դուրս գալու համար հերոսին տալ ելք՝ հնարավորություն փնտրելու և գտնելու համար:

Այդ ամենի համար անհրաժեշտ է իրավիճակը բերել տրամաբանական ավարտին՝ հերոսին տալով վերափոխվելու հնարավորություն: Հերոսը կարող է հանդիպել մարդկանց, որոնք նույնպես նույն իրավիճակում են հայտնվել և տեսնել, թե ինչպես են նրանք դուրս գալիս դրանից: Նա հանդիպում է իմաստունի (հոգեթերապիստի) կերպարին, ով բացատրում է նրան տեղի

ունեցածը: Մասնագետի խնդիրն է հեքիաթի իրադարձությունների միջոցով բոլոր կողմերից երեխային բացատրել իրավիճակը, նրան առաջարկել վարքի այլընտրանքային ձևեր՝ օգնելով նրան դրական իմաստ գտնել կատարվածում:

ե) հերոսը գիտակցում է իր սխալ վարքը և սկսում է փոխվել:

Հեքիաթի միջոցով իրականացվող հոգեբանական աջակցությունը հուզական և վարքային դժվարություններ ունեցող երեխաների հետ աշխատելու արդյունավետ միջոցներից մեկն է: Այս մեթոդը թույլ է տալիս լուծել տարբեր տարիքներում առաջացող խնդիրները:

Հեքիաթների միջոցով կարելի է աշխատել ագրեսիվություն, տագնապայնություն, նյարդայնություն, անվստահություն, սեփական զգացմունքները հասկանալու խնդիրներ, ինչպես նաև՝ հոգեւնամատիկ տարբեր խնդիրներ ունեցող երեխաների հետ:

Բացի այդ, հեքիաթաթերապիան թույլ է տալիս երեխային գիտակցել սեփական խնդիրները՝ մատնանշելով դրանց լուծման ուղիները:

Հեքիաթաթերապիայի հիմնական նպատակներն են.

- երեխաների զգացմունքների ներդաշնակության զարգացումը,
- սեփական զգացմունքներն արտահայտելու կարողության ձևավորումը,
- ապրումակցման ձևավորումը,
- հուզական դրական ֆոնի, հարմարավետության և պաշտպանվածության ձևավորումը,
- դրական «ես» կոնցեպցիայի ձևավորումը,
- սեփական ընտրության և արարքների պատասխանատվության ձևավորումը,
- հասակակիցների և մեծահասակների հետ հաղորդակցվելու կարողության ձևավորումը, ներքին ինքնագնահատականի զարգացումը:

Հեքիաթաթերապիան երեխային օգնում է աշխարհը ամբողջությամբ ընկալել, երագել, ակտիվացնել ստեղծագործական

ունակությունները, կարևոր գիտելիքներ է տալիս աշխարհի, մարդկային փոխհարաբերությունների վերաբերյալ: Մեթոդի միջոցով երեխայի մոտ ձևավորում են հերոսի վարքի տարբեր մոդելներ, սոցիալական տարբեր նորմեր, որոնցից նա կարողանում է տարբերակել դրականը բացասականից, չարը՝ բարուց և այլն:

ՀԵՔԻԱԹԱԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ՄԵԹՈՂՆԵՐԸ

Հեքիաթաթերապիայի դիրեկտիվ և ոչ դիրեկտիվ կամ ուղղվածություն ունեցող և չունեցող ձևերը տարբերվում են երեխայի հետ աշխատող հոգեբանի կամ մանկավարժի դերով: Դիրեկտիվ մոտեցման դեպքում մանկավարժը գլխավոր անձն է, որն ակտիվ մասնակցում է հեքիաթաթերապիայի ընթացքին, ուշադիր հետևում է երեխայի վարքին՝ կառուցելով իր հետագա գործողությունները՝ հիմնվելով դիտումների արդյունքների վրա:

Խնդիրներ ունեցող երեխան աջակցման անհատական մոտեցման կարիք ունի: Երեխայի անձի ձևավորումը արդյունավետ ղեկավարելու համար անհրաժեշտ է ունենալ հոգեբանական խորը գիտելիքներ երեխայի զարգացման առանձնահատկությունների վերաբերյալ:

Հեքիաթաթերապիան երեխայի հոգեկանին հարմարեցված հոգեթերապիայի ամենալավ մեթոդն է: Հեքիաթի այլաբանության միջոցով մենք դաստիարակում ենք երեխային: Այն կարող է շտկել փոքրահասակ երեխայի վարքի հուզական խանգարումները՝ ագրեսիան, տագնապայնությունը, հուզական անհարմարավետությունը, վախի և ատելության զգացումները:

Վախը և ատելությունը անձին կարող են մղել հուսահատության գիրկը:

Ատելության առաջացման պատճառներ կարող են լինել.

1. Ծնողների մշտական ագրեսիվ պահվածքը, որը օրինակ կարող է դառնալ երեխաների համար:

2. Ծնողների՝ երեխային չսիրելը, ինչի արդյունքում երեխայի մոտ առաջանում է անպաշտպանության զգացում, թշնամական վերաբերմունք շրջապատողների նկատմամբ:
3. Երեխային հաճախակի վիրավորելը:

Տազնապայնությունը սպառնացող վտանգի զգացումն է, որի արդյունքում էլ առաջանում է անհարմարավետության զգացում՝ երբեմն պահպանվելով երկար ժամանակ: Տազնապայնությունը առավել հանդիպող է տղաների մոտ՝ կապված նրանց ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների հետ:

Ինչպե՞ս պատմել հեքիաթը

Շատ ծնողներ, դաստիարակներ, մանկավարժներ երեխաների համար հեքիաթներ են կարդում կամ պատմում: Սակայն հեքիաթաթերապիայում հեքիաթն ունի իրեն բնորոշ պատմելու յուրահատուկ ձևը:

Հեքիաթը պատմվում է խմբի կամ մեկ մարդու համար երրորդ դեմքով (պատմում է մեծահասակը): Այս դեպքում շատ կարևոր են դերասանական հմտությունները: Պատմելու ընթացքում կարևոր է՝ երեխան զգա, որ հեքիաթը նույնքան տպավորիչ է, որքան ֆիլմը, մուլտֆիլմը: Յուրաքանչյուր հեքիաթ պատմող մարդ պատմում է գիտակցաբար՝ շեշտադրումը դնելով այն տեղում, ինչը համապատասխանում է երեխայի խնդրին: Քանի որ հեքիաթն ունի խնդիրը շտկելու նպատակ, ուստի պատմողը անպայման պետք է նախապես ծանոթ լինի պատմվելիք նյութի հետ ու ընտրի տվյալ երեխայի խնդրին համապատասխան հեքիաթ: Հեքիաթը կարելի է սկսել այսպես. «Միրելի՛ երեխաներ, ...» կամ «Հեքիաթային հերոսներ, այսօր մենք ոտք ենք դրել կախարդական աշխարհ...»: Կարելի է պատմել նաև առաջին դեմքով. այս դեպքում պատմողը ներկայանում է որպես դեպքերի ականատես՝ նկարագրելով հեքիաթային իրավիճակում առաջացած իր զգացմունքները: Երեխաները կարող են լսել շրջանաձև նստած (ցանկալի է հանգիստ երաժշտության ներքո):

Հեքիաթը պատմում է խումբը. այս դեպքում հեքիաթը պատմում է ոչ թե մեկը, այլ խումբը: Առաջարկվում է պատմել այն հեքիաթը, որը ծանոթ է խմբի բոլոր անդամներին: Յուրաքանչյուր մասնակից հերթով պատմում է հեքիաթից մի հատված (սա շատ հարմար է 6-7 երեխաներից կազմված խմբում): Երեխան ազատ կարող է պատմել հեքիաթի որ մասը որ կցանկանա: Ցանկալի է, որ հեքիաթը սկսի պատմել ակտիվ մասնակից, իսկ մնացածը կշարունակեն: Հնարավոր է նաև, որ ինչ-որ հայտնի հեքիաթ սկսեն պատմել և հոգեբանի (մասնագետի) ցուցումով հաջորդ մասնակիցը նոր հատված հորինի:

Հեքիաթը հորինում են խմբով: Լինում է, չի լինում... սկսում է մեկը, իսկ մյուսը շարունակում է, հաջորդը չի կրկնում՝ նոր շարունակություն է հորինում, անպայման հեքիաթը պետք է ունենա վերջաբան:

Հեքիաթի հորինում նկարի միջոցով: Հոգեբանը ցույց է տալիս հեքիաթների հերոսներ, նկարներ, և երեխան կամ երեխաները սկսում են հեքիաթ հորինել այդ նկարների շուրջ: Մա օգնում է երեխաների երևակայության, հիշողության, ուշադրության զարգացմանը, ինչպես նաև զարգացնում է խոսքը ու լսելու ունակությունը:

Հեքիաթը վերարտադրում են նկարի միջոցով: Այս դեպքում հեքիաթը պատմելուց հետո երեխաները փորձում են «նկարել» տվյալ հեքիաթը միասին: Յուրաքանչյուրը նկարում է իր կողմից պատմած հեքիաթային աշխարհից մի կտոր: Այն օգնում է, որ խումբը կարողանա հեշտ համագործակցել:

Ինչպե՞ս օգնել երեխային հեքիաթ հորինել

Յուրաքանչյուրս մեր կյանքում գոնե մեկ անգամ հորինել ենք հեքիաթ, առակ, կատակ կամ էլի ինչ-որ պատմություն: Հեքիաթ, պատմություն հորինելը ինքնաբուխ և հաճելի զբաղմունք է: Հաճախ երեխայի վառ երևակայությունն օգնում է, որ նա ինքնաթերապիայով զբաղվի (իհարկե առանց գիտակցելու): Հորինված հեքիաթը, պատմությունը հաճախ արտացոլում է հոգու ներքին իրավիճակը:

Ինչպե՞ս օգնել երեխային. օրինակ երեխային առաջարկում ենք 10 բառ (գոյականներ)՝ տիեզերք, սիրտ, աթոռ, երգ, լամպ, զինվոր, թագավոր, հրահանգ, գիրք, նկարիչ (քարտերի միջոցով) և տալիս ենք 5 բույսի ժամանակ, որպեսզի մտքում հորինի պատմություն՝ օգտագործելով այդ բառերը: Մա նպաստում է ն՝ մտածողության զարգացմանը, և՛ ներքին հակասությունների վերացմանը:

Անավարտ հեքիաթներ

Մեծածավալ տեղեկատվություն կարող ենք ստանալ երեխայի մասին՝ դիտելով նրա խաղը կամ նրա ընտրած շփման «ձևը»: Շատ ժամանակ մասնագետին չի հետաքրքրում, թե ինչու երեխան ագրեսիվ վարք ցուցաբերեց կամ ինչու է մեկուսացած և այլն: Փորձենք այս հարցը տալ երեխային. նա չի պատասխանի, բայց հենց որ հեքիաթի «լեզվով» խոսենք, կարող ենք նույնիսկ թափանցել նրա հոգու խորքը: Անավարտ հեքիաթի մեթոդը հեքիաթաթերապիայի ձևերից մեկն է, երբ պատմում ենք հեքիաթից մի հատված և երեխան շարունակում կամ ավարտում է այն: Մա ոչ միայն ստեղծագործական գործընթաց է, այլև երեխայի զգացական աշխարհի վերարտադրում, որը նա չի կարող ուղղակի ձևով արտահայտել: Մեթոդը կիրառելիս երեխան չպետք է զգա, հասկանա, որ իրեն «հետազոտության» են ենթարկում: Կարևոր է նաև, որ մասնագետը զերծ մնա երեխայի ընտրած շարունակությունը, պատասխանը մեկնաբանելուց: Ուշադրություն պետք է դարձնել, թե ինչպես է երեխան պատմում հեքիաթը. պատասխանում է արագ՝ իջեցնելով ձայնը, հուզմունք է ցուցաբերում կամ հրաժարվում է պատասխանից, ինչպես նաև ուշադիր պետք է լինել ու նաև պետք է գրի առնել նրա ընտրած վերջաբանը:

Ստորև ներկայացված են մի քանի անավարտ հեքիաթ, որոնց միջոցով կարելի է բացատրել խնդիրը կամ վերացնել դրանք: Հեքիաթները ընտրված են ռուս հեքիաթաթերապիստ Ե. Վ. Չելիի («Ես այսօր բարկացած եմ՝ ինձ համար հեքիաթ պատմիր» Чех. Е. В. "Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку", 2009г.) գրքից:

Այգեպանը և թուփը

Այգեպանը մի փոքրիկ թուփ էր տնկել իր այգում: Նա շատ էր սիրում թփին: Ամեն օր ջրում էր նրան, խնամում: Հաճախակի կտրում էր նրա ավելորդ ճյուղերը, որ թուփը գեղեցիկ ապրի, բայց թփից նորանոր ճյուղեր էին աճում, որոնք անհնազանդորեն թեքվում էին այս ու այն կողմ:

-Լա՛վ չէ այսպես,- ասում էր այգեպանը և նորից կտրտում էր թփի ավելորդ մասերը:

Եվ ահա մի գեղեցիկ օր...

Այս հեքիաթի շարունակությունը մեզ թույլ է տալիս իմանալ, թե երեխան ճնշում ստանո՞ւմ է ինչ-որ մեկի կողմից: Դա կարող է արտահայտվել այսպես, եթե «թուփը» ինչ-որ հարցում սկսի ըմբոստանալ:

Ծանր ժամանակներ

Անտառում ապրում էր նապաստակների ընտանիքը՝ հայրը, մայրը և որդին (դուստրը): Մի անգամ հայր նապաստակն ասում է մայր նապաստակին.

-Գիտե՞ս, սիրելի՛ս, մեզ համար շատ ծանր ժամանակներ են: Ես երկար մտածեցի, թե ինչպես ենք այսուհետ ապրելու: Արի՛ այսպես անենք...

Այստեղ առաջարկվում է հետևյալ հարցը. «Ի՞նչ էք կարծում՝ ի՞նչ ասաց հայր նապաստակը»: Այս փոքրիկ հատվածը մեզ թույլ կտա հասկանալ, թե ինչպե՞ս է զգում երեխան իրենց տանը: Օրինակ, մեզ պետք է անհանգստացնի «Արի՛ փոքրիկ նապաստակներից հրաժարվենք» պատասխանը, ինչը կարող է նշանակել, որ երեխան իրեն անպետք է զգում:

Ազրավը

Մի թագավորությունում ապրում էին թագավորն ու թագուհին: Նրանք ունեին մի որդի (դուստր): Ապրում էին հանգիստ, խաղաղ կյանքով, սակայն մի օր էլ թագավորությունում

երևաց սև ագռավը: Նա, տեսնելով արքայազնին (արքայադստերը), բռնեց նրան ու տարավ իր թագավորություն: Արքայազնը (արքայադուստրը) սկսեց աղերսել.

- Խնդրու՛մ եմ՝ ինձ թող՝ ես գնամ տուն:

Ագռավն ասաց.

-Ես կթողնեմ քեզ, եթե դու երեք լավ հատկանիշ ասես քո մասին, և եթե դրանք ճիշտ լինեն, ես կհավատամ ու դու տուն կգնաս...

Տրվում է հարցը, թե արքայազնը (արքայադուստրը) ինչ հատկանիշներ թվեց, ապա պատասխանի միջոցով պատկերացում է կազմվում երեխայի ինքնագնահատականի մասին:

Շնիր և կաշաղակը

Լինում է չի լինում, մի շնիկ է լինում: Մի անգամ նա դուրս է գալիս զբոսանքի և տեսնում է այգու անկյունում նստած կաշաղակին, որը ձայն չէր հանում և ոչ էլ փորձում էր թռչել:

-Ինչու՞ ես հանգիստ նստել՝ չես թռչում ու ձայն չես հանում...

Տրվում է հարցը, թե ինչ կպատասխանի կաշաղակը, ապա պատասխանի միջոցով կարող ենք պարզել՝ արդյոք երեխան սթրեսային վիճակում է, թե՛ ոչ:

Շտկողական, թերապևտիկ նշանակությամբ հեքիաթներ

Հեքիաթն իր մոգական ուժով ազդում է երեխայի ներաշխարհի և վարքի վրա՝ դրանով իսկ օգնելով նրան: Երեխայի սիրելի ու նախընտրած հեքիաթը հուշում է մասնագետին փոքրիկին հուզող խնդիրների մասին: Հոգեբանների հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ երեխայի կողմից սիրված հեքիաթներում կարծես թե «ծրագրավորված» է երեխայի կյանքը: Որպես կանոն դրանց մեջ արտացոլվում են այնպիսի վարքային ձևեր ու իրավիճակներ, որոնք զգում է երեխան և ապրում դրանցով: Հեքիաթի գլխավոր հերոսը դառնում է երեխայի սիրելին: Ավելին, երեխան դառնում է հեքիաթի հերոս, մասնակից

ու կապում է «հեքիաթայինը» իրական կյանքի հետ: Տ. Դ. Ջինկևիչ-Եվստեգնևան իր «Հեքիաթաթերապիայի հիմունքներ» (Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева "Основы сказкотерапии") գրքում նշում է, որ շտկողական հեքիաթները երեխայի վարքի վրա ազդող «նուրբ» տարբերակներ են: Ստորև ներկայացված են Օ. Վ. Խուխլանայի «Հոգու լաբիրինթոս» գրքից շտկողական հեքիաթներ:

Հեքիաթ պարկուտ աստղի մասին

Նպատակը. Ձևավորել նպատակապացություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ:

Հեռավոր կապույտ երկնքում ապրում էին երկու աստղիկ-ընկերուհիներ: Նրանք ապրում էին շատ մոտ համաստեղություններում: Նրանցից Աստրան, քանի որ շատ ջանասեր էր, ամեն ինչ անում էր անընդհատ փայլելու ու երկինքը պայծառ լուսավորելու համար, իսկ Էլյան շատ փոքր էր և խամրած, քնում էր ոչ միայն ցերեկը, այլև գիշերները՝ չցանկանալով լուսավորել շուրջբոլորը:

- Ինչու՞ ավելորդ ջանք թափեմ,- մտածում էր Էլյան,- եթե երկնքում կան այդքան միանման շատ ու շատ աստղեր: Իմ փոխարեն նրանք էլ կարող են լուսավորել երկինքը... ավելի լավ է՝ գնամ քնելու:

Եվ հորանջելով Էլյան գնում է քնելու: Հանկարծ նրան արթնացնում է ուժեղ քամին: Աչքերը բացելով՝ տեսնում է ինչ-որ կուրացնող փայլ: Էլյան նստում է ամպի վրա՝ ոտքերը կախ գցած նայելով այդ լույսին. նրան հյուր էր եկել մեծ ու պսպղուն, գեղեցիկ արբանյակ: Տեսնելով նրան՝ աստղիկը ոգևորված ասում է.

- Ա՛խ, ի՛նչ գեղեցիկ ես, գիտեմ՝ դու մշտական փայլ չունես, քո լույսը արագ է մարում, բայց ես ամեն ինչ կտայի, որ գոնե կարճ ժամանակով քեզ նման պայծառ լինեի:

Արբանյակը կանգ առնելով՝ ասում է.

- Միբե՛լի՛ս, տիեզերքում յուրաքանչյուրս էլ ունենք մեր դերը, ճիշտ է՝ ես կարճ կյանք ունեմ, բայց հասցնում եմ իմ ողջ փայլն ու լուսավորությունը տալ երկնքին: Դու ժամանակ մի՛ կորցրու, թե չէ ամբողջ կյանքդ քնած կանցկացնես: Մի՛ ալարի, քնել կարող ես

նան ցերեկը: Դու ասող ես և պարտավոր ես գիշերը լուսավորել երկինքը:

Ջրույցից հետո Էյա-ասողը սկսեց մտածել. «Ինչու՞ ամբողջ կյանքս անցկացնեմ քնած ու հոգնած... ես գիտեմ՝ ինչ կանեմ»: Արդեն լույսը բացվում էր, և բոլոր աստղերը պատրաստվում էին քնելու: Էյան էլ քնեց գիշերը պայծառանալու և լավ լուսավորելու համար: Երբ եկավ գիշերը, արթնացավ մեր աստղիկը՝ փայլեցնելով սուր ծայրերը: Նրա ընկերուհիները սկզբում չճանաչեցին, որովհետև շատ շքեղ տեսք ունեւր: Մայր Լուսինը հպարտացավ նրանով: Երկիր մոլորակում աստղագարդ գեղեցիկ գիշեր էր...

...

Արմենն ու Տիգրանը տուն էին վերադառնում աշխատանքից: Հանկարծ Արմենը՝ նայելով երկնքին, ասում է.

-Տիգրա՛ն, տեսնո՞ւմ ես այն մեծ աստղը, դա իմ աստղն է, տեսնո՞ւմ ես՝ ո՞նց է փայլում..

Իսկ այդ ժամանակ Էյա և Աստրա աստղիկները նայում էին վերևից, լսում Արմենին և ավելի ուժեղ փայլում: Էյան հասկացել էր, որ եթե մի բան շատ ես ուզում, չես ալարում ու շատ ես ջանում, ամեն ինչի հասնում ես:

Մատիտների ընտանիքը

Նպատակը: Բարդ հարաբերությունների շտկում ծնողների հետ: Կոնֆլիկտների վերացում:

Կար-չկար մատիտների մի ընտանիք կար: Մի անգամ մայրիկը ճաշ էր պատրաստում, իսկ հայրիկն ու որդին զբաղվում էին իրենց գործերով: Փոքրիկ մատիտը շատ խորամանկորեն տնից դուրս եկավ առանց զգուշացնելու, քանի որ մայրիկը թույլ չէր տվել նրան տնից դուրս գալ: Հայրիկը նկատեց, որ փոքրիկ մատիտը չկա, և դուրս եկավ նրան փնտրելու: Հայրիկը փնտրեց, փնտրեց ու չգտավ: Մայրիկն էլ հանկարծ մտավ սենյակ և տեսավ, որ չկա ո՛չ հայրիկը, ո՛չ որդին: Հայրիկը փնտրելով հասավ մինչև անտառ և գտավ որդուն: Սկզբում բարկացավ, ապա ասաց.

- Գիտե՞ս, տղա՛ս, դու մեզ շատ վախեցրիր, մենք քեզ շատ ենք սիրում, չի կարելի առանց զգուշացնելու դուրս գալ տնից:

Փոքրիկ մատիտն իրեն լավ զգաց, երբ տեսավ, որ հայրն ու մայրը մտածում են իր մասին:

Հերիաթը պատմելուց կամ կարդալուց հետո կարելի է առաջադրել հետևյալ հարցերը.

Ինչու՞ մատիտը գնաց տնից:

Երբ գտան մատիտին, ինչու՞ բարկացան նրա վրա:

Արդյոք մատիտը նորից կփախչի տնից:

Մի անգամ անտառում

Նպատակը: Տազնապայնության շտկում, ինքնագնահատականի բարձրացում:

Մի գեղեցիկ անտառում ապրում էր փոքրիկ նապաստակը: Աշխարհում ամենաշատը նա ուզում էր, որ լինի ուժեղ, համարձակ և ինչ-որ բարի ու կարևոր բան անի շրջապատի համար: Բայց ոչինչ իր մոտ չէր ստացվում: Նա միշտ վախենում էր, և նրան անտառում անվանում էին վախկոտ նապաստակ: Նա շատ էր տխրում այդ անվան համար և միայնակ լինելիս հաճախ լաց էր լինում: Նապաստակը Կուղբ անունով մի ընկեր ուներ: Մի օր նրանք գնում են գետի մոտ խաղալու: Նրանք անհոգ վազվզում էին փայտե կամրջի վրա, և հանկարծ մի փայտ է պոկվում, ու Կուղբը ընկնում է գետը: Նա չի կարողանում լողալ և սկսում է օգնություն կանչել: Նապաստակը կարողանում էր լողալ, բայց քանի որ վախկոտ էր, չէր մտնում ջուրը: Նա միայն գետի ափով վազում էր ու գոռոռում հույս ունենալով, որ իր ձայնը մեկը կլսի և կօգնի: Բայց նապաստակը հասկանալով, որ իրեն ոչ ոք չի լսում և ոչ մեկը չի կարող օգնել ընկերոջը, թռավ ջուրը: Նա մտքում իրեն համոզում էր. «Ես ոչնչից չեմ վախենում, ես կարողանում եմ լողալ, հիմա կօգնեմ Կուղբին»: Նապաստակը սուզվեց, և Կուղբը փրկվեց: Հենց որ վերադարձան տուն, անտառում պատմեցին իրենց հետ պատահածի մասին: Գազանները սկզբում չհավատացին, ապա հպարտացան նապաստակով և մեծ խնջույք կազմակերպեցին: Նապաստակը մինչև հիմա շատ երջանիկ ապրում է՝ միշտ հիշելով

իր քաջ ու բարի արարքի մասին: Ու հիմա արդեն հասկացել է՝ եթե հավատաս ուժերիդ և հույսդ դնես միայն քեզ վրա, ապա ամեն ինչ կստացվի:

Հերիաթը պատմելուց կամ կարդալուց հետո կարելի է առաջադրել հետևյալ հարցերը.

Ինչպիսի՞ն էր նապաստակը:

Ինչու՞ էր վախենում նա:

Ինչպե՞ս օգնեց Կուղբին:

Ինչպե՞ս նապաստակը համարձակություն ձեռք բերեց:

Փոքրիկ արջուկը

Նպատակը: Հասակակիցների հետ շփման խանգարումների, ագրեսիվության բարձր մակարդակի շտկում:

Անտառի շատ գազանիկներ մանկապարտեզ էին հաճախում: Մանկապարտեզի մոտ ապրում էր արջերի ընտանիքը: Նրանք Արջուկ անունով մի փոքրիկ ունեին: Նա բոլորի հետ վիճում էր և մտածում, թե բոլորն ուզում են նեղացնել իրեն, և ինքը պետք է պաշտպանվի՝ հարվածելով բոլոր գազանիկներին: Նրա հետ ոչ ոք չէր խաղում:

Մի օր էլ, երբ Արջուկը շատ տխուր մտռնում էր մանկապարտեզին, նրան նկատելով՝ Սկյուռիկը բացականչեց.

- Տես՛ք՝ փոքրիկ Արջուկն է գալիս...

- Տես՛ք՝ նա բռունցքները սեղմած գալիս է՝ մեզ հարվածի,- գոռաց Նապաստակը,- մենք ուզում ենք քեզ հետ ընկերանալ, իսկ դու ուզո՞ւմ ես մեզ հարվածել,- վախեցած ասաց Նապաստակը:

Բոլոր գազանները վազեցին Արջուկի մոտ, իսկ նա, տեսնելով գազանիկներին, մտածեց, թե նրանք են ուզում իրեն հարվածել, ավելի փոթորկվեց և բռունցքները սեղմած՝ կանգնեց:

- Մենք քեզ հետ ընկերություն չենք անի,- բղավեցին գազանիկները և գնացին՝ թողնելով Արջուկին միայնակ:

Արջուկը մտածեց, թե ինչու փախան բոլոր գազանիկները, ու հենց այդ պահին զգաց, որ բռունցքները դեռ սեղմված են...

Հաջորդ օրը Արջուկը եկավ մանկապարտեզ, և բռունցքները բացած՝ հանգիստ քայլում էր: Գազանիկները նկատելով նրա հանգստությունը՝ կանչեցին խաղալու: Արջուկը սիրով համաձայնեց, և այդ պահից սկսած՝ Արջուկը շատ ընկերներ ձեռք բերեց: Բոլորով սկսեցին ուրախ ու համերաշխ ապրել չնեղացնելով միմյանց:

Հերիաթը պատմելուց կամ կարդալուց հետո կարելի է առաջադրել հետևյալ հարցերը.

Ինչու՞ չէին խաղում Արջուկի հետ:

Ինչու՞ էր Արջուկը բռունցքները սեղմած քայլում:

Ինչպե՞ս փոխվեց Արջուկը:

Դու ինչպե՞ս կվարվեիր, եթե Արջուկի փոխարեն լինեիր:

Ոգնու դպրոցը

Նպատակը: Օգնում է երեխային հեշտ հարմարվել դպրոցական կյանքին և ռեժիմին:

Լինում է, չի լինում, մի ոգնի է լինում՝ կլորիկ, մոխրագույն, սուր քթիկով ու սև, կլորիկ աչուկներով: Ճիշտ է՝ ոգնին ասեղի նման սուր փշեր ունեք, բայց նա շատ բարի էր ու բարեհամբուր: Ոգնին ապրում էր սովորական մի դպրոցում, որտեղ կային շատ երեխաներ: Ոգնին չէր հիշում, թե ինչպես է եկել դպրոց, անգամ մտածում էր, թե դպրոցում էլ ծնվել էր: Ամենից շատ սիրում էր երեխաներին, որովհետև նրան կարկանդակներ էին հյուրասիրում, և դպրոցի գանգը, ինչը լսել էր շատ փոքր տարիքից: Ոգնին շատ էր սիրում դպրոցը, սիրով գրում էր, կարդում, նոր առարկաներ էր սովորում, նկարում էր: Բայց նաև գիտեր, որ դպրոցում սովորելը երեխաների համար է, իսկ ինքը կենդանի է: Եվ նրա երազանքն էր՝ մեծանալուն պես ուսուցիչ դառնալը և իր անտառային ընկերներին տառեր ու թվեր սովորեցնելը:

Եվ երբ ոգնին մեծացավ, նրա երազանքն իրականացավ: Անտառի բնակիչները կառուցեցին անտառային դպրոց, ինչը դարձավ իսկական դպրոց նապաստակների, աղվեսների, մկների, արջերի և այլ կենդանիների համար: Մեծ դասասենյակում կախել

Էին գրատախտակը և դրել գեղեցիկ աթոռներ և սեղաններ: Ոգնին ուներ բազմաթիվ գրքեր, որոնցով տառեր ու թվեր էին սովորում կենդանիները: Մի օր էլ Բուն դպրոց բերեց մի մեծ զանգ:

-Ինչու՞ ես այդ զանգը բերել դպրոց,- հարցրեց պահակ Ճագարը,- դպրոցում չեն խաղում, այլ սովորում են:

-Ինձ ուսուցիչ Ոգնին է խնդրել, որ բերեմ,- պատասխանեց Բուն:

-Բայց դա ինչի՞ համար է,- զարմացած հարցրեց պահակ Ճագարը:

-Որ կենդանիները զանգի ձայնը հենց լսեն, դասամիջոց անեն,- ասաց Բուն:

Այդ պահին ներս մտավ ուսուցիչ Ոգնին և ասաց.

-Շատ ճիշտ ես ասում, Բու՛, ու նաև հենց այդ զանգով էլ աշակերտ-կենդանիները կհասկանան, որ դասամիջոցից հետո պետք է գեղեցիկ նստեն նստարանների մոտ և սպասեն իրենց ուսուցչին: Այդ պահին զանգի ձայնը լսվեց:

Հեքիաթը պատմելուց կամ կարդալուց հետո կարելի է առաջադրել հետևյալ հարցերը.

Ձեզ դուր եկա՞վ անտառային դպրոցը:

Ի՞նչով էին զբաղված Ոգնու դպրոցում կենդանիները:

Իսկ ինչպիսի՞ն է ձեր դպրոցը:

Վարդը և երիցուկը

Նպատակը: Անվստահության վերացում, ցածր ինքնագնահատականի բարձրացում:

Փոքրիկ քաղաքում կար մի փոքրիկ այգի, որտեղ աճում էր մի շքեղ կարմիր վարդ: Վարդից հեռու աճում էր մի խեղճ երիցուկ: Նա սովորական երիցուկ էր՝ սպիտակ թերթիկներով և դեղին միջուկով: Երիցուկը մի երազանք ուներ. դառնալ շքեղ, յուրահատուկ ծաղիկ: Երիցուկը հիացմունքով նայում էր հիասքանչ վարդին, ով անընդհատ խնամվում էր տիրոջ կողմից: Հենց երաշտ էր լինում, վարդին ջրում էին, իսկ երբ կարկուտ էր տեղում, նրան ծածկում էին, որ չվնասվի:

-Ի՛նչ լավ է զգում վարդն իրեն, կուզենայի նրա փոխարեն լինել:

Մի օր էլ մի երեխա էր անցնում երիցուկի կողքով և նկատելով երիցուկին՝ հիացած բացականչում է. «Ի՛նչ գեղեցիկ ծաղիկ է»:

Երիցուկը իրեն շատ լավ է զգում և հասկանում, որ յուրաքանչյուր ծաղիկ իր տեղն ու դերն ունի:

Հեքիաթը պատմելուց կամ կարդալուց հետո կարելի է առաջադրել հետևյալ հարցերը.

Ինչու՞ էր երիցուկը հիացնունքով նայում վարդին:

Երիցուկը ե՞րբ իրեն լավ զգաց:

Կարելի՞ է այս թեման համեմատել մարդկանց հետ:

**ԵՐԱԺՇՏՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԿ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՑՈՂ
ԵՐԵՎԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Երաժշտությունը՝ որպես զարգացնող և շտկողական աշխատանքներ իրականացնելու միջոց, իր ուրույն ազդեցությունն ունի անձի վարքային, հուզական և ինտելեկտուալ ոլորտների վրա: Այն, հանդիսանալով ոչ վերբալ շփման ձև, իր արմատական ազդեցությունն է ունենում հույզերի, զգացմունքների և տրամադրության վրա, թուլացնում է բացասական ապրումները, ասես «կախարդական հնարներով» ներգործում է անձի հոգեկան աշխարհի վրա, աշխուժացնում և հանդարտեցնում, թարմացնում և ուրախացնում, ոգևորում և փոթորկում անձի ներաշխարհը: Երաժշտությունն ի գորու է ցանկացած իրավիճակում փոխանցել խաղաղություն և շարժում, թեթևություն ու թարմություն, առաջ բերել այս կամ այն հուզական տրամադրությունը: Երաժշտության թերապևտիկ առանձնահատկությունների մասին խոսվել է դեռ հին ժամանակներից, երբ Հին Հունաստանում, Եգիպտոսում, Հնդկաստանում և Չինաստանում փիլիսոփաները, հոգևորականները երաժշտությունը կիրառել են բժշկության նպատակով: Հույն փիլիսոփա Պյութագորասի աշխատություններում անգամ կարելի է հանդիպել անձի հուզական վիճակների վրա երաժշտության ազդեցության վերաբերյալ նկարագրություններ: Երաժշտության ապաքինման ուժը հայտնի է դեռևս հնագույն ժամանակներից, ինչի մասին վկայությունները կարելի է գտնել հին եգիպտական պապիրուսներում և անտիկ մտածողների աշխատություններում: Հին Հունաստանում երաժշտական արվեստը ընկալվում էր որպես «մուսայական արվեստի» երրորդություն՝ պոեզիա, պար և երաժշտություն: Հին աշխարհի փիլիսոփաներն ու մտածողները կարծում էին, որ երաժշտությունը կարգուկանոն է հաստատում ամբողջ տիեզերքում, այդ թվում նաև՝ մարդու օրգանիզմում, երբ այնտեղ ասես խախտված է հարմոնիան: Հայտնի են Պլատոնի մտքերը՝ կապված երաժշտաթերապիայի հետ. իր կարծիքով

երաժշտության ռիթմերը և անձի մտքերը, միմյանց հետ փոխազդելով, այն դարձնում են առավել հավաքված: Պլատոնի և Պյութագորասի մտքերը շարունակեց Արիստոտելը, ով առաջադրեց «կատարսիս» եզրույթը: Կատարսիսը մարդու հոգու մաքրման գործընթացն է արվեստի ընկալման ընթացքում:

Երաժշտության միջոցով իրականացվող հոգեբանական աջակցության յուրօրինակությունը և արժեքավոր լինելն այն է, որ վերջինս գոյություն է ունեցել և շարունակում է գոյություն ունենալ որպես համընդհանուր երևույթ՝ անկախ սեռային, տարիքային, մշակութային և այլ պատկանելություններից: Հատկանշական է, որ երաժշտության և մարդու փոխներգործության արմատները տանում են դեպի հեռավոր անցյալ՝ դեպի մարդկության գոյության սկունքները: Գիտական և պատմական փաստերը վկայում են, որ երգն ու պարը ի հայտ են եկել ավելի վաղ, քան մարդու հողաբաշխ խոսքը: Կարելի է ենթադրել, որ երաժշտությունը նախնադարյան մարդու շփման հաղորդակցման ձևերից է, ինչպես նաև՝ խոսքի ծագման սկիզբը, և եթե փորձենք մարդկության զարգացման ընթացքը համեմատել մարդկային անհատական կյանքի զարգացման հետ, ապա պատահական չէ, որ մինչև մեկ տարեկան երեխան մինչ խոսելը, բառեր արտասանելը «ասես երգում է» օրորոցում՝ հիմք դնելով հետագայում հողաբաշխ խոսքի զարգացմանը: Այս ամենը թույլ է տալիս եզրակացնել, որ երաժշտությունը յուրաքանչյուրիս անգիտակցականում է, այն գալիս է դարերի խորքերից և ասես գենետիկ հիշողությամբ փոխանցվում է սերնդեսերունդ: Պատահական չէ, որ ազգային ու ժողովրդական երգերը, խաղիկները, յուրաքանչյուր ազգի համար իր ուրույն թերապևտիկ նշանակությունն ունեն, քանզի դրանք պահպանվել են գենետիկ հիշողությունում և առավել հոգեհարազատ են տվյալ մտածելակերպ ունեցողներին: Երաժշտության «կախարդական ուժը», ամենևին էլ պայմանավորված չլինելով վերջինիս տեմբրով կամ տակտով, թույլ է տալիս մարդուն ձուլվել բնությանը, այլ մարդկանց և ազգություններին և առհասարակ մարդկությանը, իսկ այդ համընդհանուր համամասնության զգացման միջոցով էլ հասնել հոգեբանական կայունության և առողջության:

Ներկայիս ժամանակներում երաժշտության և մարդու ներաշխարհի փոխներգործությունը շվեդական դպրոցի ներկայացուցիչների կողմից դիտարկվում է որպես յուրահատուկ հոգեռեգոնանսային վիճակ, երբ խորքային չգիտակցված ապրումները երաժշտական հարմոնիկ հնչյունների ներքո կարող են դուրս հանվել և «տեսանելի դառնալ», ենթարկվել վերլուծության և գիտակցման, ինչի արդյունքում էլ երեխան կարող է հաղթահարել սեփական խնդիրները: Ամերիկյան դպրոցի ներկայացուցիչները երաժշտության միջոցով իրականացվող հոգեբանական աջակցության էությունը մեկնաբանում են հոգեվերլուծության տեսանկյունից և աշխատանքի ընթացքում շեշտը դնում անցյալի տրավմատիկ ապրումների վերհանման և երաժշտության միջոցով կատարափաին հասնելուն: Այս գործընթացն էլ իր հերթին բերում է երեխայի հուզական լիցքաթափմանը:

Ամփոփելով տարբեր դպրոցների և ուղղությունների ցուցաբերած մոտեցումներն ու վեր հանված փաստերը՝ կարելի է հանգել այն եզրակացության, որ հոգեբանական աջակցություն իրականացնելիս երաժշտության կիրառումը առավել արդյունավետ է հետևյալ խնդիրների հաղթահարման նպատակով.

- շփման հմտությունների զարգացում
- հոգեբանական լարվածության թուլացում և ռելաքսացիա
- ստեղծագործական երևակայության խթանում և զարգացում
- խմբային գիտակցության ձևավորում
- գեղագիտական պահանջմունքների բավարարում և այլն:

Ստորև առավել մանրամասն կներկայացնենք երաժշտության կիրառման միջոցով կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաների իմացական ոլորտի զարգացման գործընթացը, ինչպես նաև՝ հուզական վիճակների կարգավորմանն ուղղված տեսական նյութերն ու վերլուծությունները, գործնական խաղերն ու վարժությունները:

Երաժշտության միջոցով զարգացնող կամ շտկողական աշխատանքներ իրականացնելիս բժիշկներն ու հոգեբանները նախապատվությունը տալիս են դասական երաժշտությանը:

Սակայն ժամանակակից երաժշտությունը նույնպես իր դրական հետքն է թողնում անձի հոգեկան աշխարհի վրա: Թե՛ դասական և թե՛ ժամանակակից երաժշտության կարևորությունը հոգեբանական աջակցության պարագայում այն է, որ ակամայից թույլ է տալիս անձին, հատկապես երեխային վերապրել, «դուրս բերել» ներքին դրական և հատկապես բացասական, ինչո՞ւ ոչ առօրյայում խորը արտամղված ապրումները: Այն արդյունավետ դաշտ է ստեղծում հուզական լիցքաթափման համար:

Երաժշտության միջոցով հոգեբանական աջակցության իրականացման ընթացքում կարևորվում է նաև ֆիզիկական միջավայրի արդյունավետ կազմակերպումը: Վերջինս բարեհաջող և անվտանգ իրականացնելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել այնպիսի բազմաթիվ հանգամանքներ, ինչպիսիք են ֆիզիկական պայմանները /այդ թվում՝ տարածության չափերը/, երաժշտական գործիքները և դրանց դասավորվածությունը, մասնակիցների զբաղեցրած դիրքը և թվաքանակն այդ աշխատասենյակում, ինչպես նաև՝ երեխաների և երաժշտության փոխներգործունեության ընթացքն ու զարգացումը տվյալ աջակցության գործընթացում: Օրինակելի տարբերակ է, երբ աշխատասենյակը բավարար լուսավորված է, ոչ շատ մեծ է, որտեղ կտեղավորվեն պարապմունքի համար նախատեսվածից ավելի մասնակիցները /8-10 հոգի/, անհրաժեշտ երաժշտական գործիքների հավաքածուն՝ ներառյալ դաշնամուրը կամ այլ ստեղնաշարային գործիք: Ընտրվում են հիմնականում այնպիսի գործիքներ, որոնք առավել արտահայտիչ են ու տպավորիչ, փորձարկվողների «ջանքերը կարդարացնեն», և դրանք կիրառելու հատուկ դժվարություններ չեն առաջանա:

Երաժշտության նպատակաուղղված կիրառումը կարող է նպաստել ճանաչողական ոլորտի զարգացմանը, ինչպես նաև թուլացնել հուզական լարվածությունը, ձևավորել հաղորդակցման հմտություններ, հարստացնել ներաշխարհը և ակտիվացնել ստեղծագործական ներուժը, որոնք էլ ավելի են կարևորվում հատկապես զարգացման խնդիրներ ունեցող երեխաների հետ տարվող աշխատանքներում: Վերջիններիս հետ երաժշտության միջոցով կատարվող հոգեբանական աշխատանքներն էլ ավելի

արդյունավետ են, քանի որ նրանք երաժշտության հանդեպ յուրահատուկ հետաքրքրություն ունեն: Նրանք արագ արձագանքում են ձայներին, հեշտ յուրացնում և անչափ սիրում են երաժշտությունը:

Ստորև կներկայացնենք խաղերի շարք, որոնք հաճախ կիրառելի են երաժշտության միջոցով հոգեբանական աջակցություն ցուցաբերելիս:

ԽԱՂ-ՄԵԹՈԴԻԿԱՆԵՐ

«Քայլե՛լ, թե վազել՛» /3-5տ./

Երեխայի հետ միասին ընտրվում են տարբեր ռիթմի և տեմպի երգեր կամ մեղեդիներ՝ արագ, դանդաղ կամ միջին արագության: Տվյալ երգի ռիթմի ներքո կամ քայլում ենք, կամ վազում (պայմանները որոշվում են տեղում): Այնուհետև, երբ երեխան արդեն ընտելանում է խաղին և պայմաններին, թողնում ենք նրա ընտրությանը:

«Բռնիր ռիթմը»/3-5տ./

Թմբուկի կամ սեղանի վրա թմբկահարում ենք տարբեր ռիթմեր՝ շատ դանդաղ, աստիճանաբար արագացնելով: Առաջարկվում է երեխային ռիթմին համապատասխան քայլել կամ վազել՝ ակամայից շարժումը համապատասխանեցնելով ռիթմին: Այսպիսի խաղերը երեխայի մոտ ներքնայնացնում են արտաքին աշխարհի ձայնահնչունացիոն արտահայտումները: Կան խաղեր, որոնք նպաստում են ուշադրության կենտրոնացման զարգացմանը, երբ երեխան սպասում է, կրկնում է կամ համապատասխանեցնում է ձայնաշարժողական գործունեությունը: Այդպիսի խաղային օրինակ է, երբ վարողը դիողը հնչեցնելիս հրահանգում է երեխաներին արթնանալ և ակտիվանալ, իսկ քսելոֆոնը հնչեցնելիս՝ պառկել հատակին և քնել: Վարողը հիմնականում խաղերը համապատասխանեցնում է երեխաների խնդրին, ըստ դրանց՝ փոփոխում հերթականությունները, արագությունը, ռիթմերը: Մեկ այլ տարբերակ է, երբ երեխաները շրջանաձև նստում են փոքրիկ

աթոռակների վրա, վարողը կանգնում է մեջտեղում և երբ նվագում է դիռլը, նստած երեխաները իրար են փոխանցում գնդակները, իսկ երբ շվին՝ գլորում են գնդակը: Երաժշտության միջոցով իրականացվող զարգացնող աշխատանքների շրջանակներում կան խաղեր, որոնք նպաստում են երևակայության, մտածողության, տրամաբանության և այլ հոգեկան գործընթացների զարգացմանը: Խաղ-մեթոդիկաները կարծրացած չեն, դրանք կարող են փոփոխվել ըստ երեխայի տարիքի, սեռի, կարողությունների, պահանջմունքների, խմբային պայմանների և ըստ զարգացման առանձնահատկությունների: Երբեմն խաղերը կարելի է իրականացնել՝ որոշ մասեր փոփոխելով, որոշ մասեր հանելով:

«Մտեղծագործել գույգերով»

Խաղ-վարժությունն ուղղված է ուշադրության կենտրոնացվածության և կայունության, ինչպես նաև համագործակցության հմտությունների ձևավորմանը: Այն ապահովում է նաև կամային որակների ձևավորումը: Առաջարկվում է բաժանվել գույգերի /եթե անհատական պարապմունք է, ապա այն իրականացվում է մասնագետի հետ/ և տարբեր կամ միևնույն երաժշտական գործիքների միջոցով համատեղ որևէ երաժշտություն կամ ռիթմ նվագել, որտեղ մեկը գլխավորում է երաժշտություն կամ ռիթմ ձևավորելը, իսկ մյուս մասնակիցը ապահովում է ընդհանուր ֆոնը: Այնուհետև առաջարկվում է դերերով փոխվել:

«Շշուկից մինչև ճիչ»

Խաղը թույլ կտա երեխային ազատվել կուտակված լարվածությունից: Երգեք երեխայի հետ որևէ ձայն, օրինակ՝ «լա-լա-լա-լա»: Սկզբում երգեք շշուկով, այնուհետև կամաց-կամաց բարձրացրեք ձայնը մինչև ճիչ: Գոռալուց հետո խորը շունչ քաշեք և առաջարկեք երեխային միջին ձայնով երգել որևէ մանկական երգ, որը սիրված է երեխայի կողմից:

«Հանգիստ մատիկներ»

Երբ երեխան լարված է և նյարդայնացած, առաջարկեք նրան նվազել դիոլ և թմբուկ այնքան ժամանակ, որքան նա կցանկանա: Երբ երեխան կբավարարվի և կավարտի թմբկահարելը, Ձեր ձեռքով երեխայի յուրաքանչյուր մատիկից հանեք լարվածությունը: Շարժումը նման է մատից մատանի հանելուն: Այդ ընթացքում ասեք երեխային, որ անհանգստությունը լքում է նրան:

«Գուշակիր տրամադրությունը»

Տվյալ խաղ-վարժությունը նախատեսված է իրականացնել ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային պարապմունքների ժամանակ, և այն նախատեսված է հիմնական հույզերի ճանաչողությունը, ապրումակցելու կարողությունը զարգացնելու համար, ինչպես նաև՝ սեփական հուզական ապրումները դրսևորելու նպատակով:

Երեխային առաջարկվում է ընտրել ցանկացած երաժշտական գործիք և վերջինիս միջոցով արտահայտել սեփական տրամադրությունը, իսկ դիմացինը փորձում է գուշակել: Եթե հաջողվում է ճիշտ գուշակել, ապա խաղը փոխանցվում է հաջորդ մասնակցին:

«Ինքնաբուխ նկարչություն երաժշտության ներքո»

Երեխաներին առաջարկվում է երաժշտության հնչյունների ներքո նկարել իրենց ցանկացածը, երաժշտությամբ խթանված գուգորդություններն ազատ արտահայտել թղթին: Կարելի է կիրառել մատիտներ, ջրաներկեր, նաև կավիճներ: Երաժշտության ընտրության ժամանակ ցանկալի է նախապատվություն տալ ուրախ, վառ հուզականությամբ ոչ շատ բարձր ռիթմերով մեղեդիներին /դասական երաժշտությունն ամենաարդյունավետներից է/:

«Ղիրիժոր»

Երեխային առաջարկվում է երաժշտության ներքո ղիրիժորական համապատասխան շարժումներ կատարել /Երեխային իր ինտելեկտուալ զարգացվածության աստիճանին համապատասխան նախապես տեղեկատվություն տրամադրել ղիրիժորի և նրա կատարած աշխատանքի մասին, ցանկալի է նաև տեսանյութ դիտելը/: Վերջինս կխթանի երեխայի ներգրավվածությունն ու հետաքրքրասիրությունը երաժշտության ընկալման գործընթացում, որն էլ հուզական լիցքաթափման և ընդհանուր առմամբ հոգեշտկողական արդյունավետ աշխատանքի իրականացման համար հիմք է:

«Բնքնաբուխ պար»

Վարժությունը նախատեսված է հույզերի ազատ արտահայտման, հուզական լիցքաթափման համար: Երեխաներին առաջարկվում է հորինել տարբեր պարեր, որոնք կունենան ամենատարբեր անուններ՝ «Իմ ամենադժվար օրը», «Ես և իմ ծնողները», «Իմ ուրախ օրը» և այլն:

«Մարմնի պարը»

Այս խաղը թույլ կտա երեխային բավարարել անընդհատ շարժվելու ցանկությունները և ազատվել կուտակված էներգիայից կառուցողական ճանապարհով: Անհրաժեշտ է երգել երեխայի հետ հետևյալ երգը, որի բառերին հեշտ կարելի է հարմարեցնել շարժումներ՝ ստեղծելով պարզ պար.

Մի ոտք առաջ,

Մի ոտք հետ

Պտտվում ենք միասին,

Գլուխն ենք մեր շարժում այսպես,

Թաթիկներով ծափ տալիս:

**ՊԱՐԱՅԻՆ ԱՐՎԵՍՏԻ ԿԻՐԱՌՈՒՄԸ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏՈՒԿ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻ ԿԱՐԻՔ ՈՒՆԵՑՈՂ
ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ**

Մանկավարժության և հոգեբանության արդի խնդիրներից է երեխաների հոգեկան, մտավոր և ֆիզիկական զարգացման գործընթացում նոր, ավելի արդյունավետ մեթոդների ներմուծումն ու կիրառումը: Հոգեբաններն ու մանկավարժները փաստում են, որ երեխայի մտավոր և հոգեկան զարգացումը սերտորեն կապված է նրա շարժունակության զարգացման հետ:

Շարժումը բնական միջոց է երեխայի աշխարհընկալման և սեփական «ես»-ի ճանաչման համար: Այդ իսկ պատճառով նրանք սիրում են խաղալ, շարժվել, վազել և ինքնաբուխ պարել: Հետևելով մեծերին, կրկնելով և կատարելագործելով սեփական շարժումները՝ երեխան սովորում է զգալ, ընկալել և հաստատել կապը շրջակա միջավայրի հետ:

Այսօր երեխաների հետ աշխատանքում իր նշանակալի տեղն է զբաղեցնում պարաշարժողական թերապիան: Հաճախ հանդիպում են երեխաներ, որոնք ունեն ուշադրության անբավարարություն, շարժողական անվտանգություն, ցրվածություն, գերլարվածություն, ինֆանտիլիզմ, վարքային շեղումներ և այլ խնդիրներ: Պարը «մարմնի լեզու» է, որով կարող են հաղորդակցվել բոլորը՝ առանց բացառության, այն զգացումների արտահայտման, հոգեբանական խնդիրների լուծման, մկանային լարվածության կարգավորման, անձի լիարժեք ձևավորման և զարգացման մատչելի ու արդյունավետ միջոց է: Պարաշարժողական թերապիայի տարբեր ուղղությունները կարելի է կիրառել ոչ միայն զարգացման տարբեր խնդիրներ ունեցող և տարբեր տարիքային խմբերի, այլև բնականոն զարգացում ունեցող երեխաների հետ աշխատելիս:

Ուստի ներկայացվող նյութի գործնական նշանակությունը զարգացման տարբեր դժվարություններ ունեցող երեխաների հետ տարվող թերապևտիկ աշխատանքների որակի և արդյունավետության բարձրացումն է: Այն կիրառելի է

ուսումնական բոլոր հաստատություններում զարգացման, հոգեբանական խնդիրներ ունեցող երեխաների հետ աշխատելիս:

Պարաշարժողական թերապիայի արմատները թաքնված են հնագույն քաղաքակրթություններում, որտեղ պարը կյանքի կարևոր կենսաբաղադրիչ է եղել:

Պարը մեր բազային պահանջմունքն է: Մինչ խոսքի առաջանալը մարդը կարող էր արտահայտել իր վիճակը, ցանկություններն ու զգացմունքները միայն մարմնի լեզվի միջոցով: Մարմնի լեզուն զարգացավ և ժամանակի ընթացքում ստացավ պարի ձև: Առաջին պարերը կրում էին ծիսական բնույթ, և նրանցից ամեն մեկն ուներ իր նպատակն ու նշանակությունը: Ժամանակի ընթացքում պարը ենթարկվեց բազմազան փոփոխությունների և անփոփոխ մնաց միայն նրա գլխավոր հատկությունը: Մարդու մարմնական շարժումները նրա հոգեկան ներաշխարհի և արտաքին աշխարհի փոխհարաբերությունների արտացոլումն է: Այս արտասովոր յուրահատկությունը մարդու բնության մեջ է, և դրա վրա է հիմնավորվում պարի թերապևտիկ ֆունկցիան:

Պարը մարդուն թույլ է տալիս արտահայտել այն ամենը, ինչը կարող է կամ չի կարող արտահայտել բառերով: Այն կարող է խթանել մարդկային հնարավորությունների և կոնֆլիկտների արտահայտումը: Քանի որ պարը ներառում է բնական ուրախություն, էներգիա և ռիթմ, որոնք հասանելի են բոլորին, ուստի նպաստում է «ես»-ի գիտակցմանն ու ըմբռնմանը: Շարժումն ինքնին փոխում է զգացողությունները: Նրանք ապահովում են այն հիմքը, որից ծագում և արտահայտվում են զգացմունքները: Այն ամենը, ինչ գտնվում է նախավերբալ և անգիտակցական մակարդակում, հաճախ վերածվում է անմիջական զգացմունքի: Իմանալով պարին բնորոշ այս տարրերը՝ դրանք հեշտությամբ կիրառվում են պարաշարժողական թերապիայում: Յուրաքանչյուր լեզու ունի իրեն բնորոշ յուրահատուկ ժեստի տարբերակը, այս համատեքստում կարելի է ասել, որ պարը բոլոր լեզուների մայրն է: Գոյություն ունի «ժեստերի լեզվի» մասին հնագույն հիպոթեզ, որն անվանվել է «կլինեսթետիկ» խոսք: Համաձայն որի՝ հնագույն լեզուն ժեստերի, նշանների լեզուն է, որը բնութագրում է մարդու

հուզական վիճակը: Վերադառնալով պարի ակունքներին՝ հարկ է նշել, որ մի շարք պարողներ հրաժարվեցին դասական բալետի հստակ կանոններից: Ժամանակակից պարողներից շատերը դարձան պարային թերապիայի անմիջական հիմնադիրները:

20-րդ դարի առաջին կեսին պարային արվեստում տեղի ունեցող հեղափոխության առաջամարտիկներ Այսեդորա Դունկանը (1878-1927) և Մերի Վիգմանը (1886-1973) կարծում էին, որ հուզական ու անհատական դրսևորումը պարողի համար ամենակարևորն է: Նրանց փորձն ու համոզմունքը ցույց են տալիս, որ մարմնի միջոցով մենք անմիջականորեն վերապրում ենք հույզերը և պատասխանում դրանց: Մի կողմ նետելով բալետի խիստ և կառուցվածքային տեխնիկան՝ նրանք սատարում էին պարի միջոցով անհատականության ուղղակի, անմիջական դրսևորմանը: Պարի միջոցով անձը կառուցում է իր և շրջապատի հաղորդակցումը: Նրանք գտնում էին, որ պարի գործընթացի մեջ անձն ամբողջությամբ է ընդգրկվում՝ մարմնով, ինտելեկտով, հոգով, և այն դառնում է արտահայտման ու հաղորդակցման միջոց:

Այսեդորա Դունկանը սենսացիոն հեղաշրջում կատարեց դասական բալետում ցուցադրելով իր եթերային, թեթև, ինքնաբուխ իմպրովիզացիաները: Նա հրաժարվեց պուանտաններից՝ պարելով բոբիկ: Նրա պարերն ազատ էին՝ հիմք ունենալով հունական պարային ոճը: Դրանք զգայական, հուզական պարեր էին. շարժումները գալիս էին բնությունից, քամուց, օդից: Նրա պարերում գլխավորում էր լիակատար ազատությունը:

Պարը՝ որպես հաղորդակցման ձև, զարգացրել է պարուհի Մերի Վիգմանը («Պարը կենդանի լեզու է, որով խոսում է մարդը... Պարն ուղղակի շփում է պահանջում, որովհետև նրա կրողը և միջնորդը համարվում է ինքը՝ մարդը, իսկ արտահայտման առարկան մարդկային մարմինն է»):

Կ. Յունգը այն կարծիքին էր, որ մարմնի և հոգևոր նշանների փոխադարձ ներթափանցումն այնքան խորն է, որ մարմնի հատկություններով մենք ոչ միայն կարող ենք խոստումնալից հետևություններ անել հոգևորականների մասին, այլև հոգևոր

առանձնահատկություններով կարող ենք դատել համապատասխան մարմնական կազմվածքների մասին:

Երկրորդ համաշխարհային պատերազմից հետո Եվրոպայի և Ամերիկայի հոգեբուժարանները լեփ-լեցուն էին ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեկան խնդիրներ ունեցող զինվորներով: Մինչ այդ կիրառվող մեթոդները կարծես այլևս չէին բավարարում մասնագետներին և նրանք սկսեցին կիրառել արվեստի տարբեր ճյուղերը՝ նկարչություն, պար, երաժշտություն: Դրանք սկզբում կրում էին ժամանցային բնույթ, սակայն շատ արագ մասնագետները նկատեցին, որ գործընթացը թողնում է դրական ազդեցություն և սկսեցին այդ ուղղությունները կիրառել բուժման նպատակով: Արտթերապիան՝ որպես օժանդակ միջոց, հիմք է վերբալ հաղորդակցման համար. այն դուրս է բերում անձի ներքին լարվածությունն ու նպաստում է զգացմունքների ազատ դրսևորմանը, ինքնաբացահայտմանը:

Պարի անցումը որպես թերապևտիկ միջոցի ամենից հաճախ կապվում է Մերիան Չեյզի (1886-1970) անվան հետ, թերապիայի այդ տեսակում նրան «առաջին տիկին» են կոչում: Մ. Չեյզը հիմնական թերապևտիկ արդյունքը համարում էր ակամա բնագոյային ուրախությունը, որն ստանում էին այցելուները աջակցության ժամանակ:

Պարային տեխնիկայից աստիճանաբար հեռանալով՝ Մ. Չեյզը շեշտը դրեց շարժման միջոցով անհատական պահանջմունքների դրսևորման վրա: Նա հատուկ դպրոցներում, կլինիկաներում, նաև սեփական ստուդիայում սկսել է աշխատել երեխաների, անչափահասների հետ: Նրա աշխատանքները մեծ ազդեցություն են թողել հոգեբանների, հոգեբույժների և առողջապահության ոլորտի այլ մասնագետների վրա: Բժիշկ Վ. Օվերհոլտերը, ով ավելի ուշ գլխավորել է Վաշինգտոնի սբ. Էլիզաբեթ հիվանդանոցը, իմանալով Չեյզի աշխատանքի մասին՝ հրավիրեց նրան մեթոդները փորձելու հոսպիտալացված հոգեկան հիվանդների հետ: Տարիներ անց սբ. Էլիզաբեթ հիվանդանոցում չխոսող և հոգեկան խնդիրներով հիվանդների հետ աշխատանքում նրա աշխատանքը ազգային ճանաչում ստացավ: Անբուժելի հիվանդությամբ տառապող հիվանդները պարային թերապևտիկ

սեանսների ժամանակ ընդգրկվում էին խմբային փոխազդեցության և զգացմունքների արտահայտման մեջ: Պարային թերապևտիկ սեանսների ժամանակ շարժողական երկխոսությունը հաստատվում էր դրան հաջորդող քննարկմամբ, զգացմունքների, կերպարների, մտքերի և հիշողությունների խոսքային արտահայտմամբ, որը հաճախ հիվանդների համար առաջին քայլն էր՝ անցում կատարելու հոգեթերապիայի ավելի ավանդական, խոսքային ձևերին:

Ժամանակակից պարաշարժողական թերապիայի նպատակն անձի սեփական «ես»-ի ընկալման ու զարգացման ձեռքբերումն է: Պարային թերապիան հոգեթերապիայի տեսակ է, որն արմատներով հիմնված է պարարվեստի վրա: Աջակցման միջոցն է շարժողունակության զարգացումը, իսկ գործիքը մարդու մարմինն է: Պարային թերապիայի հիմքում հոգեկանի և մարմնի փոխկապակցվածության գաղափարն է: Զարգացնելով և ամրապնդելով այս կապը՝ անձը կարող է գիտակցաբար առողջացնել իր հոգևոր և հոգեբանական վիճակը: Շարժման գործընթացում նա կարող է վերապրել, ճանաչել և արտահայտել տարբեր զգացողություններ, հույզեր և խնդիրներ՝ տալով լուծումներ բոլոր ներքին փակուղիներին: Հոգեբանական խնդիրներից (մկանային պատյաններ և բլոկներ) ազատվելու բանալին մարմնազգացողությունն է, որի ժամանակ տեղի է ունենում բնական դրական գործընթացների արթնացում: Պարային վերապրումների ընթացքում մեկնարկում են յուրահաստուկ գործընթացներ ֆիզիոլոգիայում և հոգեկանում և արդյունքում այդ պահին ազատում են անհատին բացասական հույզերից ու զգացողություններից: Պարի արդյունավետությունը հոգեբանական, հոգևոր, հուզական և ինտելեկտուալ գործընթացների միասնականացնելն է միացնելով գիտակցության տարբերն ու անձին մեկ ամբողջական կառուցվածքում: Արդյունքում անձը դառնում է ավելի ներդաշնակ և ձեռք բերում հավասարակշռություն: Հենց այստեղ է դրսևորվում թերապիայի հիմնական էությունը:

Պարաշարժողական թերապիայում չկա մարմնի իդեալական մոդել, որին պետք է ձգտել ու հասնել: Տարբերությունն այս

թերապիայի և մարմնական մյուս աշխատանքների միջև այն է, որ այստեղ երեխան ինքն է իրեն հետազոտում իր շարժումներով, զարգացնում (անձի ակտիվության սկզբունք) իր ճանապարհով, իսկ մասնագետը հսկում և ուղղորդում է նրան: Պարաշարժողական թերապիայի գլխավոր սկզբունքը հետևյալն է. կարևոր չէ, թե ինչպես է անձը շարժվում, կարևոր է, թե ինչ է զգում և մտածում, ինչ է ցանկանում արտահայտել սեփական պարի շարժումներով, քանի որ մարմինը միակն է, որը մարդուն չի ստում և օգնում է նրան բացահայտել և դրսևորել ամբողջությամբ և իսկությամբ: Այսպիսով՝ շարժումների միջոցով շփումը կարող է ուղղորդվել ինչպես մոտորիկայում շեղումների վերականգմանը, մկանային, ֆիզիոլոգիական տոնուսի կարգավորմանը, այնպես էլ՝ հոգեկան գործընթացների, շփվողական, հուզական ոլորտում խանգարումների, հոգեհուզական լարվածության վերացմանը, հոգեթերապևտիկ ազդեցության իրականացմանը: Չոն Սմոլվուդը՝ յունգյան վերլուծաբանն ու պարային մասնագետը, առանձնացնում է թերապևտիկ գործընթացի 3 բաղադրիչ՝

- գիտակցում (մարմնի մասերի, շնչառության, զգացմունքների, կերպարների, մարդու վերբալ և ոչ վերբալ շփման աններդաշնակության դեպքում),
- շարժումների արտահայտչականության մեծացում (շարժումների բաղադրիչների բազմազանության զարգացումը, շարժումների ուժի և տարածության, սեփական շարժումների սահմանների որոշումը և դրանց ընդլայնումը):
- ստույգ, վավերական (աուտենտիկ) շարժումներ (ինքնաբուխ, պարաշարժողական իմպրովիզացիա, որը բխում է ներքին զգացողություններից՝ ներառելով ապրումների և զգացմունքների փորձ և ուղղորդում անձի ինտեգրմանը):

Ուսումնասիրելով մարմնի շարժումները՝ Ռ. Լաբանը ստեղծեց մարմնի լարվածության և նրա չափերի գնահատման հիմքերը: Նա հանգեց այն եզրակացությանը, որ բոլոր շարժումներն ու դրանց դինամիկան կարելի է ներկայացնել կոնկրետ համակարգով, որն ունի 4 հիմնական բաղադրիչ՝

Դրանք են՝

- Ուժ
- Ժամանակ
- Տարածություն
- Ընթացք:

Այս չորս բաղադրիչներից յուրաքանչյուրը կարող է ունենալ երկու սանդղակ՝ ուժը (ծանրություն)՝ հզոր և թեթև, ժամանակը՝ արագ և դանդաղ, տարածականը՝ ուղիղ և բազմակողմանի, ընթացքը՝ ազատ և սահմանափակ: Ըստ Լաբանի՝ մարդու բոլոր շարժումները կարելի է չափել այս սանդղակով: Բաղադրիչների այս խումբն ամբողջացնում են պարային շարժումների հիմնական ութ ճիգերը:

Պարաշարժողական թերապիայի օգնությամբ երեխան շարժումները կարող է օգտագործել իրեն առավել լիարժեք դրսևորելու և ուրիշների հետ շփման մեջ սեփական «ես»-ը պահպանելու համար: Ի տարբերություն մարմնի հետ աշխատելու մյուս մոտեցումների՝ պարաշարժողական թերապիան օգտագործում է երազներ, կերպարներ և սիմվոլներ: Այն թերապիաների միակ տեսակն է, որտեղ օգտագործվում են շատ ազատ տարածություններ:

Պարաշարժողական թերապիան անցկացվում է երկու ձևով.

- անհատական,
- խմբային

Տիպական խմբային պարապմունքը ներառում է երեք հատված.

- Նախավարժանք
- Ընթացք (զարգացում)
- Ավարտ:

Նախավարժանքն օգնում է միանալ խմբին, ավելի լավ զգալ սեփական վիճակը, կենտրոնանալ: Նախավարժանքի արդյունքում խմբի անդամները սովորաբար լիցքաթափվում, կենտրոնանում և շարժման պատրաստակամություն են ձեռք

բերում: Նախավարժանքը նաև նպաստում է սեփական մտքերի ու զգացմունքների, մարմնի ու շարժումների հետ դրանց կապի գիտակցմանը:

Հիմնական մասում մասնագետը օգնում է յուրաքանչյուր մասնակցի գիտակցել զգացմունքները հակառակ՝ վիզուալ կապի միջոցով: Շարժողական վարքն ընդլայնվում է պարի մեջ՝ օգնելով գիտակցել կոնֆլիկտները, ցանկությունները և կարող է նպաստել բացասական զգացմունքներից ձերբազատմանը: Այստեղ մասնագետը պետք է շատ նրբանկատ և զգայուն լինի խմբում տեղի ունեցող յուրաքանչյուր փոփոխությանը, որպեսզի չառաջանա հուզական և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածություն, ինչն էլ հանգեցնում է աշխատանքի նկատմամբ դիմադրությանը:

Մասնագետն օգնում է շարժումների գործընթացը հասցնել ավարտին (գործընթացի երրորդ հատվածը) վերբալ հակադարձ կապի օգնությամբ: Ելնելով հոգու և մարմնի միասնությունից՝ այն օգնում է հոգեհուզական դաշտում մարմնի աշխատանքի շնորհիվ հասնել նկատելի արդյունքների: Պարային թերապիան արտթերապիայի կարևոր տեսակներից մեկն է՝ հիմնված երաժշտության գեղարվեստական ստեղծարարությունների և շարժման վրա: Այն կիրառվում է որպես մարդու հոգեկան ներդաշնակեցման և զարգացման միջոց: Այսպիսի թերապիան հոգեթերապևտիկ աշխատանքներում ունի ակնհայտ առավելություն: Պարային թերապիան գերազանցապես ոչ վերբալ շփման միջոց է, ինչն էլ արժեքավոր է հատկապես նրանց համար, ովքեր լավ տիրապետելով խոսքի արվեստին՝ դժվարանում են սեփական ապրումներն արտահայտել բառերով, կամ ընդհակառակը, չափազանց շատ են օգտագործում խոսքային նյութը, ինչը ևս դժվարեցնում է ապրումների իրական գիտակցումը: Միմովիկ խոսքը պարարվեստի հիմքերից մեկն է, ինչը թույլ է տալիս մարդուն առավել հաճախ ճշգրիտ արտահայտել իր ապրումները, նորովի նայել իրավիճակին, խնդիրներին և դրա շնորհիվ գտնել լուծման ճանապարհը:

Գոյություն ունեն պարային մասնագետի աշխատանքի երեք հիմնական ոլորտներ.

1. մարմինը և նրա շարժումները (մկանային լարվածություն),

2. միջանձնային հարաբերությունները (կոնֆլիկտներ),
3. ինքնագիտակցում (հույզերի կարգավորում, ստեղծագործական երևակայության զարգացում):

Առաջին ոլորտում աջակցության հիմնական նպատակն է մարմնի ակտիվացումը. օգնել այցելուին ամբողջովին զգալ և հայտնաբերել մարմնի մկանային լարվածությունները, զարգացնել մարմնի շարժումների հնարավորությունները:

Երկրորդ ոլորտում պարային մասնագետը, օգտագործելով ռիթմ և ուղղակի ֆիզիկական ներգործություն, գնահատում է հաղորդացման բազային մակարդակը:

Խմբային փորձը հնարավորություն է տալիս մեծացնել ինքնագիտակցության աստիճանը՝ վիզուալ՝ հակադարձ կապի միջոցով, ինչը անձը ստանում է ուրիշների շարժումների հետևելիս: Հետևելով, թե ինչպես են ուրիշների մոտ արտահայտվում զգացմունքները՝ մարմնի միջոցով, խմբի մասնակիցը կարող է նույնականացնել և գտնել սեփական զգացմունքները: Խմբում տիրող մթնոլորտը խմբի մասնակցին հնարավորություն է տալիս ստանալ և տալ հակադարձ կապ՝ ընդլայնելով սոցիալ-հոգեբանական դերերի վարքագծային խաղացանկը:

Երրորդ ոլորտում նպատակները խմբավորված են այն գաղափարի շուրջ, որ գիտակցված մարմնական փորձը նպաստում և ընդլայնում է ինքնագիտակցությունը՝ առաջ բերելով ստեղծագործական երևակայության զարգացում և հույզերի կարգավորում:

Երբևէ հետևել էք փոքրիկ երեխայի, ով շարժվում է երաժշտության ներքո: Նկատել էք՝ ինչ երջանիկ է նա այդ պահերին: Նրա բոլոր շարժումները լցված են ուրախությամբ: Հնարավոր է՝ մարմինը միշտ չէ, որ ենթակվում է, բայց փոքրիկին դա չի անհանգստացնում, նա չի տալիս գնահատական իր սեփական պարին: Երբ մենք փոքր էինք, բոլորս սիրում էինք և կարողանում էինք շարժվել երաժշտության ներքո: Պարը տալիս է հնարավորություն արտահայտելու մեր հույզերը, տրամադրությունը և զգացմունքները՝ միաժամանակ

ապահովելով հանգստություն և ներդաշնակություն: Ուրեմն՝ պետք չէ մոռանալ ինքնօգնության՝ այդ հրաշագործ մեթոդի մասին:

Պարաշարժողական աջակցությունը բաղկացած է հետևյալ փուլերից

Շրջանի կազմում և ծիսակարգային ողջույն (ողջույնի ձևը որոշվում է խմբի մասնակիցների համաձայնությամբ, տևողությունը՝ 5 րոպե),

Մկանները տաքացնող վարժություններ (այս փուլում կատարվում են մկանները տաքացնող վարժություններ, պարում են մարմնի տարբեր մասերը՝ մարմինը պատրաստելով պարաթերապիային, տևողությունը՝ 8 րոպե),

Հիմնական մաս (հիմնական մասի ընթացքում շեշտադրվում են պարաթերապիայի առավելությունները, կատարվում են պարային խաղ-վարժություններ, տևողությունը՝ 20-25 րոպե),

Հոգեմկանային թուլացման վարժություններ (մասնակիցները գրավում են իրենց հարմար դիրքը և լսում են ռելաքսացիոն երաժշտություն: Այն կարող է գուգորդված լինել վերբալ նյութով, տևողությունը՝ 5 րոպե),

Շրջանի կազմում և ծիսակարգային հրաժեշտ (հրաժեշտի ձևը որոշվում է խմբի մասնակիցների համաձայնությամբ, տևողությունը՝ 2 րոպե):

Ողջույնի և հրաժեշտի պահին շրջանի մասնակիցները պետք է լինեն միմյանց ձեռքերը բռնած:

Պարարվեստի միջոցով իրականացվող աջակցությունն անցկացվում է հետևյալ կերպ. նախապես ընտրվում են վարժություններ, որոնք կարող են նաև ենթարկվել որոշակի փոփոխությունների՝ ըստ անհրաժեշտության: Վարժությունների համակարգն ունի 4 ուղղություն, որոնք ունեն տարբեր նպատակներ.

- Մկանային լարվածության կարգավորում
- Հույզերի կարգավորում
- Փոխհարաբերությունների կարգավորում
- Ստեղծագործական երևակայության զարգացում:

Յուրաքանչյուր պարապմունքի ժամանակ կիրառում ենք վերոհիշյալ չորս խմբերի վարժություններից:

Վարժությունները հիմնականում ուղեկցվում են երաժշտությամբ (Պ. Ի. Չայկովսկի «Ծաղիկների պարահանդեսը», Դ. Դ. Շոստակովիչ «Տիկնիկների պարը», Մ. Գլինկա «Արտույտ», Վ. Յա. Շաինսկի «Միասին քայլելն ուրախ է», Տ. Մանսուրյան, Ֆ. Մենդելսոն, «Արևիկ» մանկական համույթի երգացանկից և այլն):

Առաջին խումբ

ՄԿԱՆԱՅԻՆ ԼԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ

Հայտնի է, որ մկանային լարվածությունը վախի և այլ բացասական հույզերի հետևանք է: Մարդու դրական հույզերը, հանգիստ և հավասարակշռված վիճակը կարգավորում են մկանային համակարգի լարվածությունը, բարելավում ընդհանուր զգացողությունը:

Տվյալ վարժությունների նպատակն է ազատել մարմինը մկանային լարվածությունից՝ ձեռք բերելով շարժումներում թեթևություն:

Վարժություն «Խմբավար»

Երաժշտությունը՝ «Արևիկ» մանկական համույթի երգացանկից.

Նպատակը՝ կարգավորել մկանային լարվածությունը:

Ընթացքը՝ մասնակիցները կազմում են շրջան, հնչում է երաժշտությունը: Մասնագետը հերթականությամբ թվարկում է մարմնի պարող մասերը, օրինակ՝ պարում է գլուխը, պարում են ուները, պարում են արմունկները և այլն:

Մասնակիցները ձգտում են առավելագույնս ճիշտ կատարել շարժումները՝ հաջորդաբար փոխելով նշված մարմնի մասը:

Վարժությունը կատարվում է մի քանի անգամ:

Վարժություն «Տիկնիկներ»

Երաժշտությունը՝ Դ. Դ. Շոստակովիչ «Տիկնիկների պարը».

Նպատակը՝ պարբերաբար լարել և թուլացնել մարմնի մկանները:

Ընթացքը՝ մասնակիցները մարմնավորում են փայտե տիկնիկների լարելով ոտքերի, մարմնի, ձեռքերի մկանները: Կատարվում են կտրուկ շարժումներ՝ մարմինը շրջելով աջ և ձախ, ոտնաթաթերը պահելով անշարժ, հատակին ամուր կանգնած, անշարժ են նաև պարանոցը, ձեռքերը, ուսերը:

Թուլացնում են մկանները, ձեռքերը թույլ կախված են մարմնի ուղղությամբ: Այս դիրքով կատարվում են իրանի կարճ, կտրուկ պտույտներ մեկ՝ աջ, մեկ՝ ձախ: Պտույտի ժամանակ ձեռքերը շարժվում են ազատ բարձրանալով վերև, իջնելով վար, գլուխը իրանի հետ թեքվում է, ոտքերը մնում են անշարժ՝ ոտնաթաթերը հատակից չպոկելով:

Վարժությունը կատարվում է մի քանի անգամ:

Վարժություն «Ծաղիկներ»

Երաժշտությունը՝ Պ. Ի. Չայկովսկի «Ծաղիկների պարահանդեսը».

Նպատակը՝ պարբերաբար լարել և թուլացնել մարմնի մկանները՝ զգալով թեթևության հաճելի զգացողությունը:

Ընթացքը՝ մասնակիցները հանգիստ բարձրանում են ոտքերի թաթերի վրա, ձգվում վերև, կարծես «ծաղիկները ողջունում են արևին»:

Մասնագետը նշում է, որ արևը թաքնվեց ամպերի հետևում, ծաղիկները տխրում են, հերթականությամբ թուլացնում են դաստակները, կախ գցում գլուխները, ձեռքերը ծալվում են արմունկից կարծես խորհրդանշելով ծաղկի ցողունի կոտրվելը:

Ազատվելով լարվածությունից՝ թուլացնում են պարանոցը, ուսերի մկանները, իրանը, թեթևակի ծալելով ծնկները՝ հանգիստ նստում են հատակին, ասես թոշնում են ծաղիկները:

Վարժությունը կատարվում է մի քանի անգամ:

Վարժություն «Հեքիաթային այգի»

Երաժշտությունը՝ Պ. Ի. Չայկովսկի «Ծաղիկների վալս».

Նպատակը՝ պարբերաբար լարել և թուլացնել մարմնի մկանները՝ զգալով թեթևության հաճելի զգացողությունը:

Ընթացքը՝ մասնակիցները շրջանաձև նստած են հատակին՝ ձեռքերով գլուխները ծածկած, պատկերում են փակ կոկոն գլխիկներով ծաղիկներ:

Երաժշտության առաջին իսկ հնչյուններից հրաշագործը (մասնագետը կամ երեխաներից մեկը՝ ըստ ցանկության) կախարդական փայտիկով կենդանացնում է ծաղիկներին:

Ծաղիկ-մասնակիցները, հերթականությամբ բարձրացնելով գլուխները և ձեռքերը, նստած տեղից դանդաղ բարձրանալով, բացվում են: Սկսում են միմյանց հետ, նաև հրաշագործի հետ տեղում պարել: Հրաշագործի հրահանգով փոխում են զույգերը կամ նորից շրջան են կազմում:

Երաժշտության ուղեկցությամբ վարժությունը ավարտվում է, ծաղիկները նորից փակվում են՝ դառնալով կոկոններ, և ընդունում են նախնական դիրքը:

Վարժություն «Կրակ-սառույց»

Երաժշտությունը՝ Տ. Մանսուրյանի.

Նպատակը՝ պարբերաբար թուլացնել և լարել մարմնի մկանները:

Ընթացքը՝ վարժությունը հիմնված է մարմնի ամբողջ մկանները հաջորդականությամբ լարելու և թուլացնելու վրա: Մասնագետը «կրակ» և «սառույց» հրահանգներով (մոտավոր 1 րոպե տարբերությամբ) փոխում է վարժության ձևը:

«Կրակ» հրահանգը պահանջում է ակտիվ ինքնաբուխ շարժումներ, «սառույց» հրահանգը՝ կանգ առնել այն դիրքով, որ պահին այն լսվեց, պահանջվում է մկանները լարել առավելագույն չափով:

Վարժությունը կատարվում է մի քանի անգամ:

Վարժություն «Չարածճի պինգվին»

Երաժշտությունը՝ «Պինգվին Վինը» մուլտֆիլմից:

Նպատակը՝ սովորել կառավարել սեփական շարժումները.

Ընթացքը՝ վարժության համար անհրաժեշտ են զանգակներով մասնիկներ: Աննշան շարժման ժամանակ մասիկները զնգում են:

Հրահանգ՝ անցնել այնպես, որ զանգակները չզնգան, հետո այնպես, որ զանգակները հնչեն՝ պարզ (քայլ), շեշտադրված (թռիչքներ), անդադար զանգ (վազք), հարվածներով (տեղում կանգնած միայն աջ ոտքով հարված, տեղում կանգնած միայն ձախ ոտքով հարված, նույնը կատարել քայլելիս):

Այս վարժությունը կարելի է կատարել երաժշտության՝ թմբուկի կամ այլ հարվածային գործիքների ուղեկցությամբ: Կարելի է կատարել նաև առանց երաժշտության, որպեսզի զանգակների ձայների ներքո երեխաները ավելի լավ հետևեն և կառավարեն իրենց շարժումները՝ ստեղծելով ռիթմիկ երաժշտություն:

Վարժությունը կարելի է կատարել մի քանի անգամ:

Վարժություն «Հրաշալի զանգակներ»

Երաժշտությունը՝ Ֆ. Մենդելսոնի.

Նպատակը՝ սովորել կառավարել սեփական շարժումները:

Ընթացքը՝ վարժության համար անհրաժեշտ են զանգակներով մասիկներ: Պարել հանգիստ, որ զանգակների ձայները հնարավորինս չլսվեն (սովորական քայլ՝ կրունկների, թաթերի վրա, քայլ հետ, քայլ կողք, կքանստած):

Նմանակելով որևէ կենդանու՝ միջատ, կատու, մկնիկ, թիթեռ, մեղու, շարժվել այնպես, որ զանգակները չհնչեն:

Վարժությունը կարելի է կատարել մի քանի անգամ:

Երկրորդ խումբ

ՀՈՒՅՁԵՐԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ

Պարը հույզերի արտահայտման, հոգեկան լարվածությունից ազատվելու, ստեղծագործական ակտիվության խթանման միջոց է:

Պարի ժամանակ զգացմունքները ներկայացվում են բեմադրված հերթականությամբ՝ հատուկ մշակված, յուրացված շարժումներով: Սակայն թերապևտիկ նպատակով կատարվող պարերը զգացմունքները վերափոխում են իմպրովիզացիոն շարժումների:

Այս խմբի վարժությունների նպատակն է պարի արտահայտչականության միջոցով ձևավորել և զարգացնել

երեխաների անհատականությունը, սովորեցնել պարային շարժումներով արտահայտել սեփական հույզերը, ազատվել մկանային և հուզական լարվածությունից:

Վարժություն «Պարում ենք հույզեր»

Երաժշտություն՝ Ա. Ռիբնիկով «Կարմիր գլխարկի երգը».

Նպատակը՝ սովորեցնել արտահայտել սեփական հույզերը, ցուցաբերել անհատականություն:

Ընթացքը՝ կարելի է որպես նախաբան պատմել մի որևէ պատմվածք, լեգենդ, որը կտրամադրի որոշակի ապրումների, հույզերի:

Մասնագետը խորհուրդ է տալիս մասնակիցներին պարել այնպես, ինչպես իրենք են ուզում՝ արտահայտելով ուրախություն, զարմանք, կարոտ: Կարելի է փորձել պարել փակ աչքերով:

Վարժությունը ավարտվում է քննարկումով (մասնակիցներին դուր եկավ իրենց պարը, ինչ զգացին, մտածեցին, ինչ կփոխեին շարժումներում, բավականացրե՞ց «հույզը» արտահայտելու մարմնի հնարավորությունները):

Տվյալ օրը վարժությունը չի կրկնվում:

Վարժություն «Թղթի պատառոտում»

Երաժշտությունը՝ Վ. Շաինսկի «Չունգա-չանգա»:

Նպատակը՝ սովորեցնել արտահայտել սեփական հույզերը, ցուցաբերել անհատականություն:

Ընթացքը՝ մասնակիցները երաժշտության ներքո թռչկոտում և պատռում են գունավոր թուղթը, զցում վերև, լցնում միմյանց վրա:

Գունավոր թուղթը նպաստում է հույզերը ավելի ուրախ և արտահայտիչ դարձնելուն:

Վարժությունը կարելի է կրկնել մի քանի անգամ:

Վարժություն «Կենդանի կոշիկներ»

Երաժշտությունը՝ Վ. Շաինսկի.

Նպատակը՝ սովորեցնել կառավարել սեփական հույզերը:

Վարժության համար անհրաժեշտ են զանգակներով մասիկներ.

Ընթացքը՝ մասնակիցներին հանձնարարվում է պատկերել՝ ինչպես են քայլում տխուր, ուրախ, մտազբաղ, շտապող, հոգնած, ուժեղ մարդու կոշիկները:

Մասնագետը հերթով խրախուսում է մասնակիցներին:
Վարժությունը կարելի է կրկնել մի քանի անգամ:

Վարժություն «Ազատ պար»

Երաժշտությունը՝ Պ. Ի. Չայկովսկու.

Նպատակը՝ սովորեցնել ազատ արտահայտել հույզերը:

Ընթացքը՝ մասնակիցներին առաջադրվում է հորինել պար հետևյալ անվանումով՝ «Իմ ամենաձանր օրը», «Իմ ամենաուրախ օրը», «Ես և իմ ծնողները», «Ես և իմ ընկերները»:

Պարում են հերթով, իսկ մասնակիցները մասնագետի օգնությամբ գուշակում են:

Տվյալ օրը վարժությունը չի կրկնվում:

Վարժություն «Թռիչք»

Երաժշտությունը՝ Մ. Գլինկա «Արտույտ».

Նպատակը՝ սովորեցնել ազատ արտահայտել հույզերը:

Ընթացքը՝ մասնակիցներին առաջարկվում է պատկերացնել, որ իրենք թռչուններ են և ունեն թևեր: Երաժշտության տակ ազատ թռչկոտում են՝ արտահայտելով իրենց զգացողություններն ու հույզերը:

Ավարտելուց հետո մասնակիցները մասնագետի օգնությամբ գուշակում են, թե ով ինչ թռչուն էր իրեն պատկերացրել:

Վարժությունը կարելի է կրկնել:

Վարժություն «Թիթեռնիկներ» և «Մեղուներ»

Երաժշտությունը՝ Ֆ. Կուպերենի.

Նպատակը՝ սովորեցնել ազատ արտահայտել հույզերը:

Ընթացքը՝ մասնակիցները բաժանվում են երկու խմբի՝ թիթեռնիկների և մեղուների: Հանձնարարվում է պատկերացնել ամառային արև, տաք օր: Թիթեռնիկները, թափահարելով գեղեցիկ

թնիկները, անհոգ թռչում են ծաղկից ծաղիկ, իսկ փոքրիկ մեղուները համբերատար և ջանասիրաբար ծաղիկներից նեկտար են հավաքում:

Մասնագետի հրահանգով երեխաները դերերով փոխվում են:
Վարժությունը կարելի է կրկնել:

Վարժություն «Գնացք»

Երաժշտությունը՝ Վ. Շաինսկու.

Նպատակը՝ սովորել արտահայտել հույզերը ըստ դիթմի և տեմպի:

Ընթացքը՝ գնացքը ընթանում է հարվածային գործիքների դիթմին և տեմպին համապատասխան: Կարելի է օգտագործել թմբուկ կամ այլ հարվածային գործիք:

Գնացքը շարժվում է դանդաղ, արագ, բարձրաձայն, կամաց:

Եթե երեխաները շարժվում են ձայնային ուղեկցությանը ոչ համապատասխան, ապա մասնագետը որպես ազդանշան ցույց է տալիս համապատասխան կարմիր և կանաչ թղթե շրջաններ:

Վարժությունը կարելի է կրկնել:

Երրորդ խումբ

ՓՈՆՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄ

Պարային շարժումները շրջապատի հետ շփման հաղորդակցման յուրատեսակ միջոց են:

Պարը պահանջում է անմիջական շփում, որովհետև և՛ պարողը, և՛ միջնորդը մարդն է, իսկ արտահայտման գործիքը՝ մարմինը, որի բնական շարժումները պարի համար նյութ են:

Պարային թերապիան նպաստում է սոցիալական հմտությունների զարգացմանը, հույզերի արտահայտմանը, համագործակցման ունակությունների զարգացմանը:

Այս խմբի վարժությունների նպատակն է զարգացնել երեխաների հաղորդակցման հմտությունները, հաղթահարել երեխաների և մեծահասակների միջև շփման խոչընդոտները, զարգացնել համախմբվածությունը:

Վարժություն «Առաջնորդը և հետևորդները»

Երաժշտությունը՝ Վ. Շահինսկու.

Նպատակը՝ դաստիարակել համախմբվածություն, հանդուրժողականություն:

Ընթացքը՝ խումբը շարվում է մեկ գծով: Հնչում է երաժշտությունը, առաջին մասնակիցը դառնում է առաջնորդ, մյուսները՝ հետևորդներ:

Առաջնորդի դերում պարողը ազատ և ինքնաբուխ է ինքնարտահայտվում՝ առավելագույնս օգտագործելով սեփական պարային շարժումները:

Որոշ ժամանակ անց առաջնորդը փոխում է իր դերը, կանգնում շարքի վերջում, դառնում հետևորդ:

Հերթով բոլոր մասնակիցները կատարում են առաջնորդի դերը: Վարժությունը նույն օրը չի կրկնվում:

Վարժություն «Խամաճիկներ»

Երաժշտությունը՝ Կ. Դերյուսի.

Նպատակը՝ դաստիարակել հանդուրժողականություն, ապրումակցում:

Ընթացքը՝ երեխաները կազմում են զույգեր: Ձույգերից մեկը կատարում է տիկնիկի դերը, մյուսը խաղում է տիկնիկով: Տիկնիկի համար հորինվում են պարային շարժումներ՝ շարժելով նրա ձեռքերը, գլուխը, մարմինը: Երաժշտությունը պետք է լինի ուրախ, տրամադրություն բարձրացնող: Մասնագետը զգուշացնում է, որ պետք է լինել քնքուշ և ուշադիր տիկնիկի նկատմամբ:

Խաղի ընթացքում զույգերն անպայման փոխվում են դերերով:

Այսպիսի շփումը հնարավորություն է տալիս ստեղծել հատուկ վստահելի մթնոլորտ, առանց խոսքերի արտահայտել միմյանց նկատմամբ բարյացակամություն, միմյանց օգնելու և ապրումակցելու պատրաստակամություն:

Վարժությունը կարելի է կրկնել:

Վարժություն «Թիթեռնիկ և զեփյուռ»

Երաժշտությունը՝ Տ. Մանսուրյանի.

Նպատակը՝ դաստիարակել հանդուրժողականություն, ապրումակցում:

Ընթացքը՝ երեխաները կազմում են զույգեր: Չույզերից մեկը «Թիթեռնիկն» է, մյուսը՝ «զեփյուռը»: «Ձեփյուռը» ձեռքերը պարզում է «Թիթեռնիկին»՝ ավերը դեպի վերև, իսկ «Թիթեռնիկը» մասների ծայրով թեթև դիպչում է ավերին:

Սկսվում է դաստակների ինքնաբուխ պար, որտեղ «զեփյուռը» կառավարում է «Թիթեռնիկի» պարը: Ընթացքում՝ զույգերը փոխում են դերերը, պարում են հանգիստ և դանդաղ՝ ձեռքերի շարժումներով դեկավարելով միմյանց:

Վարժությունը կարելի է կրկնել մի քանի անգամ:

Վարժություն «Ոտքերի երաժշտությունը»

Առանց երաժշտության.

Վարժության համար անհրաժեշտ են զանգակներով մասիկներ.

Նպատակը՝ դաստիարակել ընկերասիրություն, համախմբվածություն:

Ընթացքը՝ մասնակիցները բաժանվում են զույգերի: Մասնագետի հրահանգով կատարում են ոտքերի ռիթմիկ շարժումներ, ամեն թեթև շարժումներից զանգակներն արձագանքում են:

Չույզերը, միմյանց կրկնօրինակելով, փորձում են ստեղծել ոտքերի երկխոսություն:

Վարժությունը կարելի է կրկնել մի քանի անգամ:

Վարժություն «Պար գլխաշորով»

Երաժշտությունը՝ Գլինկա «Ամառային գիշեր».

Նպատակը՝ դաստիարակել համախմբվածություն, ընկերասիրություն:

Ընթացքը՝ մասնակիցներին բաժանվում են գլխաշորեր: Երաժշտության ներքո նրանք խաղում են գլխաշորով յուրաքանչյուրը բեմադրելով իր սեփական պարը: Մասնագետը

բոլորին տրամադրում է 3-4 բույս ժամանակ, այնուհետև մասնակիցները շրջան են կազմում:

Երաժշտությունը հնչում է սկզբից: Մասնակիցները հերթով գալիս են կենտրոն և դառնում վարող՝ ներկայացնելով իրենց գլխաշորի պարը: Շրջան կազմած՝ մասնակիցները փորձում են կրկնօրինակել: Վարողը կրկնում է իր շարժումները, որոնք նախօրոք բեմադրել էր:

Վարժությունը շարունակվում է այնքան, մինչև բոլորը ցուցադրեն իրենց բեմադրությունը:

Չորրորդ խումբ

ՍՏԵՂԾԱԳՈՐԾԱԿԱՆ ԵՐԵՎԱԿԱՅՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՅՈՒՄ

Արվեստի բնագավառը նպաստող դաշտ է ստեղծագործական երևակայության զարգացման համար:

Հետևյալ վարժությունները կոչված են պարային թերապիայի միջոցով զարգացնել երեխաների ստեղծագործական երևակայությունը:

Վարժություն «Մուլտֆիլմերի, հեքիաթների հերոսներ»

Երաժշտությունը՝ «Արևիկ» մանկական համույթի երգացանկից.

Նպատակը՝ զարգացնել ստեղծագործական երևակայությունը:

Ընթացքը՝ մասնագետը բոլորին հանձարարում է ընտրել իրենց սիրելի հերոսի կերպարը՝ Չեբուրաշկա, կոկորդիլոս Գենա, Բուրատինո, Մալվինա, Արտեմո, Պույ-պույ մկնիկ, պինգվին Վին, սարդ-մարդ, Մաշան և արջը, Կարմիր գլխարկը և այլն:

Մասնակիցները պետք է կատարեն ընտրված հերոսին բնորոշ պարային շարժումներ:

Մասնագետը խրախուսում է բոլորին:

Տվյալ օրը վարժությունը չի կրկնվում:

Վարժություն «Տարվա եղանակներ»

Երաժշտությունը՝ Ա. Վիվալդի «Տարվա եղանակներ».

Նպատակը՝ զարգացնել ստեղծագործական երևակայությունը:

Ընթացքը՝ մասնագետը նկարագրում է, հետո միասին քննարկում են տարվա եղանակները՝ գարուն, ամառ, աշուն, ձմեռ:

Մասնակիցները «տարվա եղանակները» ներկայացնում են փոքրիկ էսյուդներով, ով ինչպես զգում և պատկերացնում է:

Գուշակում են, թե յուրաքանչյուրը տարվա որ եղանակն է ներկայացրել:

Վարժությունը կարելի է կրկնել մի քանի անգամ:

Վարժություն «Արահետ»

Երաժշտությունը՝ Ֆ. Մենդելսոնի.

Նպատակը՝ զարգացնել ստեղծագործական երևակայությունը:

Ընթացքը՝ մասնագետը ներկայացնում է, որ պետք է պատկերացնել, թե միասին մոլորվել են հեքիաթային անտառում, որտեղ ապրում են բարի և չար հեքիաթների հերոսները:

Պետք է մեկ շարքով դուրս գալ անտառից այդ նեղ և ոլոր-մոլոր արահետով: Պետք է շարժվել շատ դանդաղ և զգույշ, որպեսզի հեքիաթների չար հերոսները չարթնանան: Առջևից շարժվողը վարողն է:

Վարողն ընտրում է քայլերի տեմպը, իսկ մյուսներն ընդօրինակում են նրա շարժումները: Երբ վարողը հոգնում է, կանգնում է շարքի վերջում՝ վարողի դերը փոխանցելով հաջորդին:

Երաժշտությունը հնչում է դանդաղ, ուստի անհրաժեշտ է պահպանել լռություն, որպեսզի այն լսելի լինի:

Քայլել ոլոր-մոլոր արահետով՝ ազատ տարածության մեջ պատկերացնելով խոչընդոտներ:

Վարժությունը կարելի է կրկնել:

Վարժություն «Կրկես»

Երաժշտությունը՝ Է. Դիմետրով «Արլեկին».

Նպատակը՝ զարգացնել ստեղծագործական երևակայությունը:

Ընթացքը՝ խմբային իմպրովիզացիա.

Մասնակիցներին առաջարկվում է ըստ ցանկության ներկայացնել ծաղրածուին, կրկեսային ձիուկին, վարժեցրած շնիկին, լարախաղացին, այլ կենդանիներին:

Մասնագետը խրախուսում է բոլորին:

Վարժությունը կարելի է կրկնել:

Վարժություն «Ջրային բույսեր»

Երաժշտությունը՝ «Նեմոյի փնտրտուքները» մուլտֆիլմից.

Նպատակը՝ զարգացնել ստեղծագործական երևակայությունը:

Ընթացքը՝ մասնագետը ներկայացնում է, որ մասնակիցներն իրենց պատկերացնեն հյուր ծովային թագավորին: Շարժումները պետք է լինեն ձգվող, փափուկ՝ ներկայացնելով ծովի հատակին աճող բույսեր, որոնք շարժվում են ջրի ամեն թեթև տատանումից:

Վարժությունը անցկացվում է շրջանով, վարողը ձեռքին ունենում է կանաչ շարֆ: Շարֆը փոխանցվում է շրջանի մասնակիցներին, և համապատասխանաբար փոխվում է վարողը:

Վարժությունը շարունակվում է այնքան, մինչև յուրաքանչյուրը մեկական անգամ լինի վարող:

Վարժություն «Արտացոլում»

Երաժշտությունը՝ Ֆ. Մենդելսոնի.

Նպատակը՝ զարգացնել ստեղծագործական երևակայությունը:

Ընթացքը՝ մասնակիցները կազմում են կիսաշրջան, նրանցից մեկը ընտրվում է որպես վարող՝ կենտրոնում կատարելով որոշակի վարժություններ, որոնք պետք է կրկնեն մասնակիցներն այնպես, կարծես դրանք վարողի շարժումների արտացոլումն են հայելու մեջ: Վարողի դերում հերթականությամբ լինում են բոլոր մասնակիցները (տևողությունը 8-10 րոպե):

Վարժությունը կարելի է կրկնել:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Вайзман Н.П., Психомоторика умственно отсталых детей. М., 2002.
2. Выготский Л. С., Проблема умственной отсталости. – В кн., Избранные психологические исследования. – М., 1998.
3. Медведева Е. А. и др., Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании, Учеб. / - М.: Академия, 2001. <<Арт – терапия>> ред.- сост. А. И. Копытин. СПб., 2001.
4. <<Арт – терапия>> Диалог, Россия – Великобритания.
5. Сборник заметок. Островитянин, 2008.
6. <<Дженингс С., Минде А. <<Сны, маски и образы, Практикум по арт – терапии>>. М., 2003.
7. <<Лебедева Л. Д. <<Арт – терапия в педагогике>> 2003.
8. Алексеева М. Ю. <<Практическое использование составляющих арт – терапии в работе учителя>>. М., 2003.
9. Ворожцова О., “Музыка и игра в детской психотерапии”, Москва, Издательство Институт психологии, 2004
10. Ньюмен С. “Игра и занятия с особым ребенком” Москва, 2004
11. http://sandtherapy.am/music_hy/
12. Т. Д. Зинкевич – Евстегнеева - " Основы сказкотерапии".
13. О. В. Хухлаева – "Лабиринт души"
14. Е. В. Чех – "Я сегодня злюсь, расскажи сказку"
15. М. А. Панфилова – "Лесная школа"
16. Л.Д. Короткова – Сказкотерапия в школе. Методические рекомендации
17. Ազարյան Ռ. Ն., Ավագյան Ա. Վ. (խմբագրություն) - Հատուկ մանկավարժություն (ղասագիրք մանկավարժական բուհերի ուսանողների համար): Եր., «Զանգակ», 2016, 432 էջ:
18. Գրիգորյան Վ. Հ. - Հոգեֆիզիոլոգիա: Եր., Երևանի համալս. հրատ., 2007, 366 էջ:
19. Պողոսյան Ի. Ա. - Երաժշտությունը և երեխայի զարգացումը (մեթոդ. ձեռնարկ): Եր., Ասողիկ, 2008, 36 էջ:

20. Պոլլուսյան Ի.Ա. - Ուշադրության և իմացական գործընթացների զարգացումը երաժշտական փարափունիքների միջոցով: Եր., Աստղիկ, 2008, 24 էջ:
21. Бинн Дж. Оулдфилд А., “Волшебная дудочка”, Москва, Теревинф, 2000, с. 7.
22. Ворожцова О., “Музыка и игра в детской психотерапии”, Москва, Издательство Институт психологии, 2004, с. 3.
23. Ньюмен С. <<Игра и занятия с особым ребенком>>, Москва, 2004, с. 23.
24. Акименко В.М. Обследование обшей и мелкой моторики. Ростов н/Д, ООО//Феникс//2011.
25. Андреева, Ю. Танцетерапия /Ю. Андреева. – М.: Диля, 2005.
26. Баскаков В. Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии. М., 2002.
27. Бирюкова, И. В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души /И. В. Бирюкова. //Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. - №1-2.
28. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И./ Интегративная танцевально-двигательная терапия. СПб.: Речь,/ 2010 .
29. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела/Пер. с англ.С.Коледа/ М: Институт Общегуманитарных Исследований, 2002.
30. Оганесян, Н. Ю. Танцевальная терапия: теория, методика, практика / Н. Ю. Оганесян, Э. Гренлюнд – СПб.: Речь, 2007.
31. Пасынкова, Н. Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности /Н. Б. Пасынкова./ Психологический журнал. 1993. №4.
32. Савинних Н.В., Основные направления танцевально-двигательной терапии М., 2011.
33. Сборник Танцевально-двигательная терапия, перевод Бирюковой И., Ярославль, 2004. Статьи Старк А. и Хендрикс К.)
34. Черемнова, Е.Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики /Е. Ю. Черемнова. – М.: Феникс, 2008.