Национална спортна академия “Васил Левски”

Институт за изследване и прилагане на Паневритмията

Трета научна конференция по Паневритмия

Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото

доклади
и участия в различни конференции
през 2006 – 2007 г.

София, 2007 г.

Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото, 2007 г.

Съставител:
Антоанета Янкова, Даниела Анчева

Издател:
„Институт за изследване и прилагане на Паневритмията”

Под научната редакция на:
проф. Димитър Кайков

Редактор:
Дарина Чернева

Предпечатна подготовка:
Таня Чурчулиева

Фотограф:
Янко Янков

Печат:
„Полиграф-Юг” – Хасково

ISBN-10: 954-90922-5-9
ISBN-13: 978-954-90922-5-7

© Институт за изследване и прилагане на Паневритмията, 2007

СЪДЪРЖАНИЕ

ЧАСТ ПЪРВА

ТРЕТА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ “ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО СИСТЕМА ЗА ХАРМОНИЧНО РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕКА И ОБЩЕСТВОТО” – СОФИЯ, 2005

ОТКРИВАНЕ НА КОНФЕРЕНЦИЯТА. ПРИВЕТСТВИЯ 6

ЕФЕКТИВНОСТ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПАНЕВРИТМИЯ ПО ПРОГРАМАТА “ЗДРАВЕ ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ СРЕД ПРИРОДАТА”. проф. дпсн Д.Кайков – НСА “В.Левски”, инж. А.Янкова – ИИПП 8

ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПАНЕВРИТМИЯ ВЪРХУ САМООЦЕНКАТА И ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ В СРЕДНОТО И ЗРЯЛОТО ДЕТСТВО (ПРИ УЧЕНИЦИТЕ ОТ ПОДГОТВИТЕЛЕН, ПЪРВИ - ШЕСТИ КЛАС). доц. д-р Н.Бояджиева - СУ ”Св. Кл. Охридски”, инж. А.Янкова и В.Яцевич – ИИПП 18

ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПАНЕВРИТМИЯ ВЪРХУ ПСИХО-ЕМОЦИОНАЛНИТЕ СЪСТОЯНИЯ И ТРЕВОЖНОСТТА НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ ПЪРВИ ДО ШЕСТИ КЛАС. доц. д-р Н.Бояджиева - СУ ”Св. Кл. Охридски”, инж.А.Янкова и В.Яцевич – ИИПП 29

ЕФЕКТИВНОСТ НА ЗАНИМАНИЯТА ПО ПАНЕВРИТМИЯ ВЪРХУ ЕМОЦИОНАЛНОТО, КОНГНИТИВНО И СОЦИАЛНО ФУНКЦИОНИРАНЕ В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ. проф. дпсн В.Матанова – СУ ”Св. Кл. Охридски”, инж. А.Янкова - ИИПП 43

ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПАНЕВРИТМИЯ ВЪРХУ МЕЖДУЛИЧНОСТНИТЕ ОТНОШЕНИЯ В

НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ. проф. дпсн В.Матанова – СУ „Св. Климент Охридски", инж.А.Янкова – ИИПП 50

ПРОГРАМАТА "ЗДРАВЕ ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ СРЕД ПРИРОДАТА"- ВЪЗМОЖНОСТ ЗА СВОБОДНО ВЪЗПИТАНИЕ В ДНЕШНОТО УЧИЛИЩЕ. инж. А.Янкова - ИИПП 54

ОБРАЗЪТ НА СЛЪНЦЕТО В БЪЛГАРСКИТЕ МИТОЛОГИЯ, ФОЛКЛОР И ПАНЕВРИТМИЯ. проф. дфн А.Калоянов – ВТУ "Св. св. Кирил и Методий", Д. Анчева – ВТУ "Св. св. Кирил и Методий", ИИПП 63

ДУХОВНО ЗДРАВЕ И ПАНЕВРИТМИЯ: КАЧЕСТВЕН И КОЛИЧЕСТВЕН КОНТЕНТ-АНАЛИЗ НА ТЕКСТА. Д.Анчева – ВТУ "Св. св. Кирил и Методий", ИИПП 87

СТАНОВИЩЕ ОТНОСНО ТЕКСТОВЕТЕ НА ПЕСНИТЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА. доц. дпн К.Сапунджиева - СУ "Св. Кл. Охридски" 99

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ЗА ПРЕПОДАВАТЕЛ ПО ПАНЕВРИТМИЯ: УСЛОВИЯ, ПОЛЕЗНОСТ, ВЪЗМОЖНОСТИ. Даниела Анчева – ВТУ "Св. св. Кирил и Методий", ИИПП 100

ПАНЕВРИТМИЯТА – ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ХАРМОНИЧНО РАЗВИТИЕ НА ХОРА В НАПРЕДНАЛА ВЪЗРАСТ. инж. К.Ламбова – ИИПП, д-р Д.Илиева, инж. Т.Тодоров - Център за квантова медицина ... 109

ОПТИМИЗИРАНЕ НА СЪРДЕЧНО-СЪДОВАТА ДЕЙНОСТ ЧРЕЗ ПАНЕВРИТМИЯТА. инж. Т.Тилев – биофизик, Ив.Колева и инж. Н.Милчева– ИИПП ... 119

ЧАСТ ВТОРА

ДОКЛАДИ, УЧАСТВАЛИ В КОНФЕРЕНЦИИ ПРЕЗ 2006 – 2007 г.

ПРЕВЕНЦИЯ И ОВЛАДЯВАНЕ НА АГРЕСИВНОТО ПОВЕДЕНИЕ НА УЧЕНИЦИТЕ ЧРЕЗ АДАПТИРАНА МЕТОДИКА ПО ПАНЕВРИТМИЯ. проф. дпсн Д. Кайков – НСА “В.Левски”, инж. А.Янкова – ИИПП 133

ВЪЗМОЖНИ СТРАТЕГИИ ЗА МУЗИКАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕЗ XXI ВЕК
д-р Даниела Найденова- ИИПП 140

ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТТА НА УЧЕНИЦИТЕ ЧРЕЗ ОБУЧЕНИЕ ПО ПАНЕВРИТМИЯ.
Дарина Чернева- докторант на СУ „Св. Кл. Охридски”,ИИПП - 152

МИСЛОВНИ ЕКСПЕРИМЕНТИ. ЛИТЕРАТУРНИ МИНИАТЮРИ
„Група за себеопознаване чрез писане” с ръководител Дарина Чернева – „Лятно училище на планина”, Рила – Семково, 2007..... 159

ОТКРИВАНЕ НА КОНФЕРЕНЦИЯТА. ПРИВЕТСТВИЯ



На 22 декември 2005 год. в НСА "В.Левски" се проведе Третата научна конференция "Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото". Тя беше организирана от „Института за изследване и прилагане на паневритмията" (ИИПП) и НСА.



Конференцията беше открита от **Ректора на НСА проф. Лъчезар Димитров**:

"Драги приятели, добре дошли в НСА! Имам лични впечатления от вашата дейност. Вашето предимство, което паневритмията ви дава, е европейския начин на общуване, на подход, със сдържаност и умереност и на мен лично това ми допада. Вие сте добре дошли в НСА, защото условията са добри. Откривам Трета научна конференция по паневритмия и се надявам тя да премине успешно!"



Проф. Веселин Маргаритов– зам.председател на ДАМС, отговарящ за научните изследвания в спорта и за спортната дейност в училищата:

"Искрено се радвам, че днес съм сред Вас и мога да споделя няколко думи. Когато за първи път се започнах с паневритмията, като

към нещо ново се отнесох със скептицизъм и съмнение. Но ми трябваше малко време, за да разбера, че наистина паневритмията е средство, форма и метод за обучение. паневритмията е уникално средство за поддържане на физическото развитие и психическите дееспособност и допринася за психо-физическата подготовка на младото поколение. Паневритмията единствена показва как вътрешната психическа дейност може да регулира външната физическа дейност и обратно. Това е цялостно състояние, което трябва да се стремим да развиваме.

Най-големия проблем на физическото възпитание и изобщо на децата е, че физическото възпитание в училищата е една чиста физическа дейност. Няма го вътрешния психически елемент. Точно в паневритмията виждам този елемент – на хармония за развитие на психофизиката. Искрено Ви пожелавам успех във Вашите научни начинания."



Стефка Костадинова – председател на БОК:

"Драги приятели, за мен е чест, че днес съм сред Вас. Искам да ви благодаря за това, което правите за спорта. Искам да Ви кажа, че ние спортистите съществуваме благодарение на Вас. Знайте, че вратите на БОК са отворени към Вас."

ЕФЕКТИВНОСТ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПАНЕВРИТМИЯ ПО ПРОГРАМАТА "ЗДРАВЕ ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ СРЕД ПРИРОДАТА"

проф. дпн Димитър Кайков – НСА "Васил Левски",
инж.Антоанета Янкова - ИИПП



Актуалност на проблема

В условията на прехода в България ясно се откроиха проблемите, свързани с детското развитие. Наблюдава се намаляване на защитните сили на детския организъм. Налице е снижаване на възрастовата граница за заболяване на опорно-двигателния апарат, диабет, неврози, високо кръвно налягане и наднормено тегло. Увеличава се броя на децата с психически заболявания.

Последните изследвания отчитат криза в личностното развитие на детето и междуличностните отношения. Наблюдават се високи стойности на детската тревожност и агресията. Децата трудно се справят с овладяването на учебния материал, имат крещяща нужда от общуване. Често сънуват страшни сънища. Най-често децата споделят, че: "много ми е трудно по английски"; "боя се, че никой не ме харесва" и "обхваща ме силна тревога да не умра". Все повече се намалява възрастта за употребата на алкохол, цигари и наркотични вещества. Потребността налага увеличаването на броя на центровете за борба срещу противообществените прояви при малолетни.

Заедно с това се наблюдава нарастването на смъртността при възрастните. Все повече са заболелите от рядко срещани болести.

Всичко това ясно очертава потребността от научнообоснована система, която да спомага за оздравяване на човешкия организъм, да създава положителни емоции, да

удовлетворява потребността от общуване и да създава условия за хармонично развитие на човека и обществото.

Теоретична постановка

Петгодишният ни опит в научното изследване на паневритмията, съвместно с учени от различни университети, все по-категорично я определя като универсална система за подобряване на физическото и психическото здраве на човека и за развиване личностните му качества.

Паневритмията въздейства комплексно, защото е изградена върху единството на движение, музика и слово. Движенията са максимално опростени, за да са достъпни за всички възрасти. Големият ефект се получава чрез многократното им повторение в различни комбинации и музикален съпровод. Изпълнението изисква висока концентрация на вниманието, тъй като играещият е ангажиран едновременно емоционално, умствено и волево.

Музиката е спокойна и богата на тоналности и ритмика. Тя емоционално обогатява работата с физиката и нейната изява. Така се постига обратна връзка с психиката и вътрешния емоционален свят.

Текстовете на песните от паневритмията са наситени с положителни преживявания. Те съдържат богат избор от позитивни сценарии. Посланието е “Ние сме заедно”. Основните теми са за живота и природата. Паневритмията е успешна музикотерапия, в която актьорът се пробужда в първото упражнение, натрупва различни житейски опитности и накрая се превръща в слънчев лъч, даряващ със светлина и радост околните. Максималната ефективност се постига единствено при точното изпълнение на движенията и песните.

Целта на изследването е създаване на програмата “Здраве чрез движение сред природата” изградена върху обучението по паневритмия.

За постигането на целта са изпълнени следните основни задачи:

1. научно обосноваване на програмата;

2. експериментиране и оптимизиране на програмата;
3. внедряване на програмата в практиката.

Предмет на изследването е ефективността на въздействие на програмата.

Обект на изследването са 987 деца на възраст от 6 до 15 години и 160 възрастни.

За решаване на задачите, постигане на целта и доказване на ефекта са приложени следните методики: проучване на литературата, проективни тестове за изследване и диагностика, анкета, наблюдение, беседа.

Обосновка на програмата

Програмата "Здраве чрез движение сред природата" е педагогически експеримент, който е разработен за предучилищна възраст и 1-12 клас. Обучението е в период от 4 години, при занимания 2 пъти седмично по 1 учебен час. Това създава възможност децата от детската градина да продължат обучението в училище. Общата методологична рамка съдържа зимен, пролетен и летен цикъл.

През зимата се изучават упражненията и песните на паневритмията. Работи се за развиване чувството на ритъм, координация и работа в група чрез ритмични музикални и подвижни игри.

През пролетния цикъл заниманията са в зеления кът на училището и близкия парк. Заедно с танцуването на заучените упражнения се наблюдава пробуждането на природата. Съвместно със специалисти се посещават резервати, природо-защитни центрове и се организират експедиции за минерали. Така заедно с опознаване на природата се възпитава уважение и грижа. Детето се превръща в активен участник в обучението и се формират взаимовръзки между учебни понятия и реален опит. Осигурява се възможност за докосване до националните традиции, наследство и култура.

През лятото заниманията продължават за желаещите деца на възраст от 6 до 16 год. в "Лятно училище на

планина”. Специалистите от Национален парк Рила с презентациите, екологичните уроци, състезанията и интерпретативните образователни маршрути учат деца и възрастни да разпознават различни растения и следи от животни, и да спазват правила за опазване на природата. По време на преходите децата почистват замърсените маршрути. Организирали сме 4 летни училища, като първото е съвместно с НСА, а следващите три са с Национален парк Рила.

За шест учебни години в обучението са участвали над 3400 деца от 15 града на страната.

За възрастните обучението е разгърнато в две години и в него са участвали около 250 човека, предимно жени.

Методи на изследване

За доказване на ефективността на приложение на педагогическия експеримент са измерени следните основни показатели: морфологичен статус на учениците; диагностика на състоянието на организма с апарат „БИОТЕСТ МК-02”, пулсови честоти; сомастоскопия; устойчивост и превключване на вниманието; образна и краткотрайна слухова памет; развитие на интелекта; бързина за решаване на невербални интелектуални задачи; детска тревожност; САН-тест; самооценка; надежда; социометрична карта.

При 6 годишните е изследвано психомоторното им развитие като са използвани: вербален и невербален тест за схема на тялото, тест на Пиаже за ориентация ляво-дясно, ритмична структура, тест на Пиерон-Рутер, тест на Тулуз-Пиерон и тест за превключване на вниманието.

При възрастните са измерени следните основни показатели: здравословен статус; пулсови честоти; диагностика на състоянието на организма с апарати „БИОТЕСТ МК-02” и “PERESVET”; контрол на кръвна глюкоза и кръвно налягане; работоспособност; самооценка, качества от идеала, антиидеала и нови качества; САН.

Данните са обработени чрез надеждни математико-статистически методи.

Изследванията са проведени от преподаватели по паневритмия, обучени в Центъра за следдипломна квалификация на Национална спортна академия "В.Левски".

Изследвани са:

- през учебната 2000/2001 год. 240 деца от 8 до 14 години и 40 възрастни;
- през учебната 2002/2003 год. 82 деца в 4 града от 9 да 11 години, участвали в обучението 1 и 2 години, 57 деца- с два проективни теста, 22 деца с гръбначни изкривявания, 10 деца от помощно училище, 13 деца – с биорезонансна диагностика и 90 възрастни.
- през учебната 2004/2005 год. общо 396 ученици от 8 до 12 години в 8 училища, 167 деца на 6 години от 6 детски градини, 30 възрастни от група „Здраве"-Варна.

Анализ на резултатите

При децата:

При децата в предучилищна възраст, занимаващи се с паневритмия, са отчетени повишени способности да контролират поведението си и да се съобразяват с изискванията на средата и значимите други. Забелязва се умение за съвместна дейност, която носи удовлетворение. Наблюдава се развитие на:

- устойчивост и концентрация на вниманието;
- вербални и невербални умения;
- двигателната, образна, емоционалната памет;
- формирането на избирателния характер на паметта.

В групите по паневритмия се подкрепят положителните поведенчески модели. Заниманията в тази възраст спомагат за изява на потенциалните възможности на детето и ускоряват процеса на социализация.

При децата в средното и зряло детство

Диагностика на състоянието на организма с биорезонансна апаратура показа, че паневритмията най-силно е повлияла върху енергийните меридиани на белия дроб, жлъчката, тройния нагревател, сърцето, тънките черва и

далака. Подобрена е дейността на ендокринната система и кръвоносната система. Постигнато е динамично равновесие на процесите във вегетативната нервна система. Наблюдава се занижен и стабилен пулс, което е резултат от подобрената функция на дихателната, нервната и ендокринната системи.

Това обяснява повишаването на настроението, радостта и спокойствието, и понижаването на гнева. Тези емоции се отразяват положително върху здравето и дейността. Те са индикатори за адаптация към променящите се ситуации. Всички тези положителни промени са признак за повишаване на жизнените сили.

Щадящият режим на натоварване е подходящ за деца със здравословни проблеми.

Заниманията по паневритмия са повлияли върху корекцията на гръбначните заболявания.

Експерименталната програма по паневритмия категорично повишава психо-емоционалния тонус на децата и ги успокоява. Децата стават по-съсредоточени и работоспособни. Положително е повлияно още върху въображението, концентрацията, устойчивостта и превключването на вниманието. Развит е обема на краткотрайната слухова памет и е увеличена бързината за решаване на невербални интелектуални задачи. Повишава се мотивацията им за учене.

При децата със специфични образователни потребности се създават благоприятни условия за коригиране на деструктивните въздействия от външната среда.

Овладяват се пространствено–времевият ритъм, позата, последователността в действията, координацията на движенията. Преодолява се двигателният дискомфорт, спазми и контрактури, което позволява по-продължителни натоварвания. Намалена е емоционалната нестабилност при общуването, физическият и емоционален комплекс за непълноценност. Силно е въздействието върху интелекта, устойчивостта и превключването на вниманието.

Определящо за групата по паневритмия са общосподелените ценности и интереси, общуването, придружено с

положителна емоция и спонтанност. Децата се намират в състояние на комфорт, което поддържа самочувствието, настроението и самостойността на личността. Те имат възможност да получат емоционална подкрепа и кураж да бъдат добри и да развият усет към потребностите на другите. Наблюдава се синхронизация с връстниците, което се отразява върху процеса на цялостното педагогическо общуване в класа.

Още във втората година самочувствието и настроението на децата, участващи в обучението по паневритмия, са трайно подобрени. Те се чувстват по-добри, защото е налице нравствена самоидентификация. Отчетено е актуализиране на самооценката заедно с по-голяма критичност и по-оптимистични нагласи на децата за самите себе си. Те винаги могат да намерят възможност да решат проблемите си, което е показател за активиране на ресурсите и адаптивността на децата.

От друга страна, високото ниво на сплотеност, желание за помощ, сътрудничество, дружелюбност и подкрепа показва социална интеграция, тъй като обучението по паневритмия помага на децата да имам повече приятели.

Наблюдава се задоволяване на базови потребности: от сигурност; от принадлежност и любов; от оценка на постиженията и чувство за компетентност, което обяснява снижаването и редуцирането по естествен начин на тревожността, физическата, словесната и инструменталната агресия.

При възрастните

Изследвани са 160 възрастни от градовете Варна, Плевен, Габрово, Димитровград и Русе. Ефективността от прилагането на паневритмията е в пряка зависимост от мотивите и възможностите на участниците.

Отчита се стабилизиране на кръвното налягане, общо тониране на организъма, а при болните от диабет и нормализиране на обменните процеси. Диагностиката на състоянието на организма с биорезонансна апаратура показа, че при системно практикуващи мъже и жени са нара-

снали и са се балансирали енергиите на каналите на стомаха, пикочния мехур, жлъчката и белите дробове. Подобрена е дейността на ендокринната и лимфната системи и съединителната тъкан. Възстановена е подвижността и е подобрена работата на ставите.

Отчита се подобрение на настроението, активността, работоспособността и самочувствието. По време на обучението доминират положителните преживявания на радост. Развива се интелектуалната структура на психиката. Особено във висшите й нива. Силно се развива творчеството. Подобрява се волята. Нараства психическата устойчивост, упоритостта. Развиват се моралните, волевите и социално-психическите качества. Паневритмията силно въздействие оказва върху овладяването на страха и агресията.

Тя е успешен метод за развитие на самооценката като се утвърждават качествата, към които човек се стреми т.е. от неговия идеал. Анализът на резултатите показва, че заниманията обогатяват представата на човека за себе си като му помагат да открие нови, предимно комплексни психо-физически качества. Наблюдава се разширяване кръга на общуване, което дава условия за развитие и утвърждаване на самооценката, като основен източник на осъзнато самовъзпитание при възрастните. Самооценката се развива на трите нива: качествено – статично, качествено – динамично и перспективно, което дава възможност за развитие на потенциала на човека.

Редовните занимания с паневритмия съхраняват общата активност и повишават психическата устойчивост, работоспособността и кондицията. Тъй като се активират мисловните процеси, участникът става по-концентриран, възприема и мисли по-ясно. Съзнателното участие в паневритмията активира личността и я подготвят за адекватно поведение и позитивно мислене. Особено добре се повлияват жените над 40 години, независимо от хормоналните промени в организма (климактериум).

В упражненията от паневритмията последователно се съчетават натоварване и отпускане. Това допринася за

постигане на динамично равновесие на процесите във вегетативната нервна система и достигане на регулация и саморегулация на по-фино ниво. Системният режим на натоварване и релаксация осигурява благоприятни възможности за функциониране на всички органи и системи. Овладените емоции неутрализират натоварващото влияние на външните дразнители. Това осигурява обстановка за оптимална работа на сърцето, за да укрепне, без излишно повишаване на неговия ритъм. Щадящият режим на натоварване е подходящ за хора със здравословни проблеми, за възстановяване и поддържане на здравето.

При по-продължително обучението при жени в напреднала възраст до 73 години, със сериозни здравословни проблеми (сърдечно-съдовата система (честа хипертония), опорно-двигателния апарат (болки и ограничени движения в ставите, гръбначни изкривявания, коксартроза, остеопороза), ендокринна система, бъбреци и пикочен мехур, и периферна нервна система) се наблюдава значително и трайно намаляване на патогенните показатели. Голяма е активността на меридианите на стомаха, панкреаса, далака и черния дроб. Органите и системите преминават в норма до пълен енергиен баланс.

Извод:

Получените и анализирани данни дават основание да считаме, че:

1. Заниманията с паневритмия в предучилищна възраст спомагат за изява на потенциалните възможности на детето и ускоряват процеса на социализация, което се извършва на основата на добро когнитивно и емоционално развитие.

2. Образователната програма „Здраве чрез движение сред природата” е особено перспективна, защото със своята дългосрочност създава условия за ефективна и резултатна работа с децата. Изключително ценна е възможността обучението от детската градина да продължи и в училище, като с това се подпомага адаптацията на детето

в новите условия и се подкрепя неговото справяне, личностно развитие и израстване.

3. Това е единствената програма, която може да обедини усилията на училищно ръководство, родители и специалисти в системна работа за създаване на условия за правилно развитие на детето в самото училище. Тя предлага партньорство и професионална помощ на училища, детски градини, ДОВДЛРГ и Помощни училища.

4. Успешното прилагане на обучението за различни възрасти и при деца с ранима психика, с проблеми в адаптацията, загубили доверие във възрастния, го превръщат в корекционно-възпитателен модел, който може да бъде още по-широко приложен.

5. Тъй като паневритмията превръща пациента от пасивен в активен елемент можем да твърдим, че тя е не само система за хармонично развитие на човека в напреднала възраст, но и превъзходен лечебен метод. Паневритмията е универсална система за възстановяване и поддържане на здравето при възрастните.

6. Въз основа на направения анализ можем да твърдим, че обучението по паневритмия е високоефективно и трябва да се разгърне още по-голяма мрежа от преподаватели, които да обхванат все повече нуждаещи се.

Литература:

1. Доклади от Първата научна конференция по паневритмия, С. 2002

2. Доклади от Втората научна конференция по паневритмия, С. 2003

3. Доклади от национална конференция „Хуманизъм и прагматизъм в образованието на XXI век", Вн. 2005

4. „Програмата "Здраве чрез движение сред природата"с обучение по паневритмия - педагогически модел за здравно, екологично и интегрирано образование с практически и интердисциплинарен подход", С. 2006

ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПАНЕВРИТМИЯ ВЪРХУ САМООЦЕНКАТА И ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ В СРЕДНОТО И ЗРЯЛОТО ДЕТСТВО (ПРИ УЧЕНИЦИТЕ ОТ ПОДГОТВИТЕЛЕН, ПЪРВИ - ШЕСТИ КЛАС)

доц. д-р Нели Бояджиева - СУ "Св.Климент Охридски", факултет „Начална и предучилищна педагогика", инж.Антоанета Янкова и Всеволод Яцевич – ИИПП



Експерименталната работа по проекта включва проследяване на влиянието на обучението чрез систематично прилагане на паневритмични дейности по програмата „Здраве чрез движение сред природата" върху самооценката и личностното развитие на деца от подготвителна група в детската градина и ученици от 1 до 6 клас. За да се регистрира влиянието на дейностите, изследваните лица са разделени на експериментална и контролна групи.

Проследява се въздействието върху самооценката и по-специално нравствената самооценка – самоидентификация, самочувствието, настроението и активността, тревожността, целите, надеждите и очакванията, емоционалните нагласи, мотивацията за справяне и др.

Обхватът на изследването включва ученици от подготвителен, първи до шести клас от Димитровград, Ямбол, Русе, Варна, В.Търново и Плевен.

Самооценката на учениците, включени в експеримента, се измерва в началото и в края на обучението с два основни инструмента – методика за самооценка на Дембо-Рубинщейн, предназначена за деца от средното детство и диагностичната методика "Нарисувай себе си" за деца на възраст от 6-9 години. Целта на проучването е да се констатират равнищата на самооценка на децата в началото и

да се проследи промяната, която настъпва в края на експерименталното обучение.

Методиката за самооценка на Дембо - Рубинщейн е замислена първоначално от американската психоложка Т.В.Дембо и е била насочена към изучаване на представите на хората за щастието. По-късно тя започва да се използва по-широко за самооценката на възрастни и деца. Процедурата е описана от Б.Минчев и Н.Минчева в "Ръководство за изследване на детето"(с.245-248) е заимствана от С.Я.Рубинщейн (Экспериментальные методики патопсихологии. Практическое руководство, 1970, с.187-190). Авторите са апробирали тази методика с 90 деца в начална училищна възраст като са дали варианти за анализ.

Методиката включва въпроси за самооценка на представата за себе си по пет показателя – ръст (височина), здраве, ум, доброта, щастие. Инструкцията насочва изследваните лица да се сравнят със своите съученици в класа по посочените показатели и да отбележат на една вертикална линия къде мислят, че се намират те с чертичка. Анализът на експерименталните данни се провежда на базата на разположението на чертичките и промяната в края на обучението. Основна база е това, че е установено, че при психически здрави изследвани лица, независимо от тяхната самооценка и обективна жизнена ситуация се забелязва чисто позиционна тенденция към точка "малко повисоко от средата". Според наблюденията на авторите, прилагали теста, се забелязва, че най-голяма диференциация има в представата за щастието. Относително най-обективното качество „ръст" се отличава от най-субективните и пристрастни качества „ум" и „щастие". Като цяло по-ниски са стойностите за относително по-обективните качества – „здраве" и „височина". Най-високи са стойностите за качеството „ум", както и стойностите за качеството „щастие". Авторите смятат, че е нормално всяко дете да се самооценява като по-умно и по-щастливо. В първия случай никой не желае да се смята, че притежава в по-малка степен това престижно качество, а във втория, децата отразяват желанията и вътрешните си състояния.

В редките случаи, когато детето дава по-ниски стойности за скалата щастие, това е симптом за ситуативен или траен проблем, в който детето е включено (с.248). Ориентир при интерпретацията на данните е това, че българските деца в унисон и с наблюденията на С.Я. Рубинщейн дават завишени стойности като цяло, каквато тенденция е установила и руската авторка. Смята се, че с възрастта нараства реализмът на самооценката и показва тенденция към понижение. Тези указания послужиха като ориентир при интерпретацията на резултатите от експерименталното обучение. Проследява се промяната в самооценката в посока повишаване или понижаване по класове. Самооценката за доброта, се допълва с втората диагностична методика.

Резултатите представят общата картина на промяна в самооценката на изследваните лица. Тя показва категорично повишаване при експерименталната група за ръст (височина), доброта (нравствена) и ум (интелектуална) самооценка. Тези резултати потвърждават резултатите от обучението. Най-незначително е повишаването по отношение на самооценката за ум. Самооценката за здраве е единствената, при която в експерименталната група помалко ученици са посочили,че са по-здрави в края на годината, отколкото тези в контролната. Разликите, обаче не са статистически значими. Освен това много повече от учениците от опитната група са запазили устойчива своята самооценка, т.е те не се самооценяват като по-здрави или по-болни от съучениците си. Не е така при контролната група, при която намаляват броят на тези, които са повишили този вид самооценка или е останала без промяна.

По класове най-големи различия между контролна и експериментална група се забелязват в шести клас по показателя ръст, което се обяснява със значителните психически промени и скок на развитието в тази възраст, но едновременно с това са важен потвърждаващ положителната промяна резултат.

Единствено при учениците от втори клас резултатите в контролната група са незначително по-високи от експерименталната.

В пети клас и в двете групи няма повишаване. Този клас е интересен и с това, че в него не се забелязват различия между двете групи при тези, които са с непроменена самооценка за ръст и тези, които са я понижили, т.е. е станала по-реалистична. Това е свързано с кризисния период от тяхното личностно развитие, свързан с прехода към зрялото детство и средната степен на образование. При втори клас има значително понижаване на самооценката за ръст в експерименталната група.

Самооценката по показател „доброта" показва видимо повишаване в експерименталната група, но и незначително понижаване в същата. Това само по себе си потвърждава развиващия в нравствено отношение ефект, но и едновременно показва и появата на по-голяма реалистичност и критичност в тази самооценка при децата, които са се занимавали систематично с паневритмия през годината.

Това се отнася и до интелектуалната самооценка, но различията тук са по посока на това, че по-малко деца в експерименталната група са посочили повишаване, а при повече без промяна и понижаване.

Методиката "Нарисувай себе си" е предназначена за децата на възраст от 6-9 години и е конкретно насочена за пряко оценяване на и обединява в себе си емоционалното отношение и самооценката. Анализът на резултатите е обобщен за конкретното изследване по:- пълнота на изображението- детайлност, "разкрасеност", начин и съдържание на изображение, съпоставяне на рисунките на "аз" с "лош" и "добър" връстник, разположение, големина и цвят на фигурите, зачерквания и поправки. Особено целенасочено се проследява съпоставката на "автопортрета" на детето с рисунките на "лош" и "добър" връстник по параметрите: размер на автопортрета, цветове, повторение на детайли, наличие и характер на нови елементи, прилики на автопортрета с рисунките на "добър" и "лош" –

съдържателни (какво) и формални (как- големина, цветове и разположение).

Основният предмет на оценка и анализ не е толкова самооценката на децата, колкото промяната в нея след проведеното обучение. Проследява се дали се появяват показатели за повишена нравствена самооценка в края на годината.

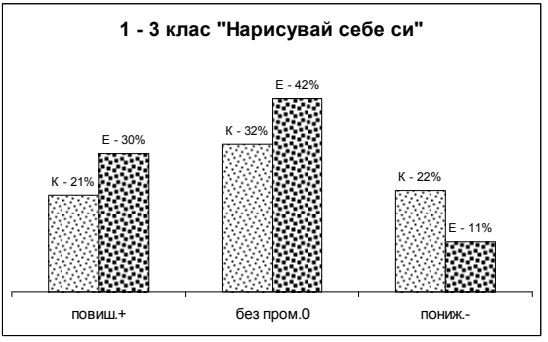
Резултатите от изследването с рисувателната методика с деца от подготвителната група и 1-3 клас потвърждават закономерността за увеличаване на броя на децата с повишена самооценка и на тези без промяна в експерименталната група и намаляване на броя на тези, които са я понижили.

Особено значими са разликите в подготвителната група на детската градина. Това се дължи вероятно не само на ефекта от обучението по експерименталната програма, но и на цялостната учебно-възпитателна работа децата в новата за тях ситуация на подготовка за постъпване в първи клас.

При първокласниците вече се забелязва пък незначително намаляване на броя на учениците с повишена самооценка и представа за себе си в края на първата учебна година. При учениците от втори и трети клас, с които е проведено изследването, се забелязва трайна тенденция на покачване и повишаване при експерименталната група, което може да се обясни с адаптацията, трайното усвояване на новата социална роля на ученик и преодоляването на трудностите в обучението. И при двете групи има рязко покачване след първи клас, но при контролната резултатите се запазват и при прехода към трети клас, докато в експерименталната се увеличава броя на децата с повишена самооценка и представа за себе си.

Тази методика обединява емоционалното отношение към себе си и самооценката. Тя допълва значително потвърждението за развиващия личността ефект от обучението по програмата за децата от подготвителната група и началния етап на образование.





Трети тип диагностична методика, която дава индиректни показатели за емоционалното състояние на децата, което е ситуативен елемент, но е свързано с тяхното общо самооценяване, е методиката САН- самочувствие, активност, настроение. Резултатите показват, че в експерименталната група има тенденция към значимост на резултатите след статистическата проверка за общия бал по скалата за самочувствие и категорично значими различия по елемента издръжливост и бодрост, пълнота на силите. Това означава, че учениците, които са се занимавали с паневритмия целогодишно за разлика от своите връстници, които не са се занимавали, имат по-добро общо самочувствие усещане за работоспособност, здраве, чувстват се по-отпочинали и свежи. Особено важно е, че те категорично се смятат **по-издръжливи (по-малко уморени) и по-**

бодри, независимо, че в края на учебната година е нормално да има по-голяма умора и липса на сили (t = 98,23%).

Това се потвърждават и от общата самооценка за настроението като цяло, което по общ бал показва тенденция за значимост на резултатите след обучението. Децата от експерименталната група имат по-добро настроение като цяло, по-весели са и са по-жизнерадостни, по-спокойни и оптимистични, повече доволни и пълни с надежди и се чувстват по-щастливи.

Особено значими са различията при тези от тях, които са се занимавали по-продължително време с паневритмия – участват втора година в експеримента. Въпреки различията в обема на извадката, сравненията показват значимо нарастване на стойностите в **общия бал за самочувствие** (t= 98,12 %) и особено по елемента **намаляване на напрежението и чувството за здраве** (t= 99,06 %), където промените са статистически значими и за **работоспособност и чувство за пълнота със сили, жизненост** (t = 94,6 %), където разликите показват близки до значимите различия.

Подобно е състоянието за **настроението – общ бал** (t= 91,89%), където има тенденция към значимост, а що се отнася до емоционалната самооценката за **добро настроение и веселост** (t = 98,61 %) и **жизнерадост и чувство за щастие** (t = 96,22 %), тук различията растат значимо.

Ако се направи сравнение между самооценката на децата, участвали в експерименталната програма “Здраве чрез движение сред природата”, то може се открои следният портрет за разлика от техните връстници, които не са участвали в нея. Тези деца се чувстват повече заредени със сили, по-работоспособни, по бодри, оптимистични, възторжени, весели, жизнерадостни и здрави. Те са по-спокойни и смятат, че са пълни със сили и в по-малка степен се чувстват уморени, като цяло са по- доволни и щастливи в смисъл на удовлетвореност от себе си.

Освен това при най-много от тях се забелязва повишаване на самооценката за ръст, ум, доброта и по-малка

степен на здраве. Сравнително най-малки промени има в последната и в самооценката за щастие. Децата, които са участвали в обучението, не са се самооценили като по-щастливи или по-нещастни от тези, които не са участвали в него. Този резултат е закономерен, тъй като реално не може да се очаква, че една година допълнителни занимания с паневритмия като с магическа пръчица ще направи участниците по-щастливи и удовлетворени от живота като цяло. Представата и самооценката за щастие е комплексна и дълбоко индивидуална нравствено-психологическата категория и едва ли би могло да се очаква, че паневритмията ще е единствената панацея. Посочените тенденциите се забелязват като цяло за всички класове, но има известни различия при прехода към училищен живот (1 и 2 клас) и преминаването от началния етап на образование към средния. Учениците в 6 клас показват в най-голяма степен положителна промяна по всички показатели за самооценяване, а учениците в 5 клас – в най-малка степен имат такава промяна. Факторът възраст показва доста силно влияние активността по всички показатели и общото самочувствие (Еднофакторен дисперсионен анализ) за сили, издръжливост, уморяемост и бодрост, концентрация на вниманието.

Друга използвана методика е „Скалата за измерване на надеждата" при деца от 8 до 16 години, която е разработена и валидизирана от К. Снайдер и сътрудници в САЩ в началото на XX век. Тя е описана от Т.Стоева в "Ръководство за изследване на детето"(с.387-392).

Този метод се основава на идеята, че децата са целево насочени и че техните мисли по отношение на целите могат да бъдат разбрани съобразно два компонента - дейност и начин, които се разглеждат взаимосвързано помежду си.

Проучват се самооценъчните когниции на децата за начини (възприятия на външни стимули и овладяване на времевата връзка между събитията и формирането на целта) и на дейността (познание за себе си изобщо и поз-

нание за себе си като създател на действията и формирането на целите).

Скалата се основава на набора на самооценъчни когниции (“мисли”), свързани с формирането на целите. Източникът на когнициите, свързани с дейността за постигане на цели, е развитието на процеса на самоосъзнаването и възприемането на желаните обекти от средата като цели. Възможните приложения на скалата включват прогнози на целево-насочени дейности като академичната, спортната, социалната, както и разкриването на отзивчивостта към определени интервенции при деца с различни проблеми.

Резултатите от приложението на скалата за надеждата, (наречена още “Въпроси за твоите цели”) насочват към известно повишаване на стойностите при децата в експерименталната група, но те се отнасят преди всичко до самооценката за начините на достигане на целите, начините на дейност.

Статистическото сравнение с Т-тестове за независими извадки показва, че има значително по-високи стойности на промяна по айтемите на самооценката за начините на дейност - особено по отношение на комбинативността и вариативността на измислянето на различни начини за постигане на онези неща в живота, които детето обича (t= 96,7%).

Децата в експерименталната група са повишили в известна степен своята самооценка за това, че могат винаги измислят начин как да излязат от дадена ситуация, да намерят възможност да решат проблемите си и даже, когато са отчаяни от нещо, могат да намерят изход. Това е интегрален показател за активизиране на ресурсите, изобретателността, комбинативността и адаптивността на опитните лица.

Самооценките за дейност не се повлиява от обучението по паневритмия, дори в известна степен се забелязва намаляване в средните стойности. Учениците, които смятат, че се справят много добре с нещата не са променили много значително мнението си в експерименталната група, както и тези които си мислят, че се справят толкова

добре колкото другите на тяхната възраст и че нещата, които са правили в миналото ще им помогнат и в бъдеще.

Това показва известно израстване и съобразяване на самооценката за дейността и взаимовръзката и с резултатите от ученето. Същата тенденция се забелязва и в контролната група, което показва, че обучението по програмата "Здраве чрез движение сред природата" не се отразява върху мислите за дейност, а в известна степен върху мислите за начините на дейност. Тук вече има различия между контролната и експерименталната група. На базата на тези резултати може да се допусне или предположи, че ако учениците се занимават по-продължително и систематично с подобни упражнения, то може да се очаква постепенно повишаване на самооценката за надеждата, което пък би се отразило по категорично върху техните оптимистични нагласи за самите себе си, а именно, че те ще имат не само повече позитивни, но и по-малко негативни илюзии свързани със самите себе си, по ниско равнище на тревожност и депресивност, чувство за самотност и страх. Освен това, съобразно набелязаните в изследванията тенденции, те биха се възприемали и като по-компетентни в дадени области, и контролиращи, и владеещи се в различни житейски ситуации, както и че на базата на всичко това ще се подобрят академичните им постижения.

При цялостната оценка на влиянието на есперименталното обучение върху самооценката за надеждата и целите, може да се заключи, че има тенденция за незначително повлияване при сравнение на експерименталната група с контролната главно за сметка на самооценката за начините на дейност, но не се отчита значима динамика вътре в групата. Тези резултати са особено показателни, ако се разглеждат съпоставително с останалите и особено тези за равнище на тревожност, самооценка, самочувствие, активност, настроение и емоционални състояния. Най-значими са различията между учениците, които са се занимавали по-продължително време с паневритмия и са преминали през втора година на обучение. Нарастването

на надеждата се регистрира чрез повишаване на самооценяването за начини на дейност и нагласите за това.

В заключение може да се направи изводът, че обучението по програмата влияе върху някои характеристики на самооценката на учениците от първи до шести клас по посока на повишаването й за ръст и нравствено-емоционално развитие и коригирането й по отношение на ум и здраве. Самооценките за щастие и надеждите не се повлияват значимо от едногодишния период на обучение. Забелязва се тенденция за промяна след по-продължителен период на занимания, което може да бъде потвърдено в бъдеще.

Литература:

1. Б.Минчев, Н.Минчева “Ръководство за изследване на детето” (с.245-248)

2. С.Я. Рубинщейн “Экспериментальные методики патопсихологии. Практическое руководство”, 1970 (с.187-190)

ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПАНЕВРИТМИЯ ВЪРХУ ПСИХО-ЕМОЦИОНАЛНИТЕ СЪСТОЯНИЯ И ТРЕВОЖНОСТТА НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ ПЪРВИ ДО ШЕСТИ КЛАС

доц. д-р Нели Бояджиева - СУ "Св. Климент Охридски", факултет "Начална и предучилищна педагогика", инж.Антоанета Янкова и Всеволод Яцевич – ИИПП

Експерименталната работа по проекта включва проследяване на влиянието на обучението по програмата „Здраве чрез движение сред природата" чрез систематично включване на паневритмични дейности върху психоемоционалните състояния, тревожността и личностното развитие на ученици от 1 до 6 клас. За да се регистрира влиянието на дейностите, изследваните лица са разделени на експериментална и контролна групи.

Изследването обхваща ученици от една до няколко паралелки на клас в градовете Димитровград, Ямбол, Русе, Варна, В.Търново и Плевен. Методиката за изследване и диагностика на резултатите е комплексна и включва стандартизирани и полустандартизирани методики за изследване на детето и детската личност. Тя обхваща следния основен инструментариум: тест за изследване на детската тревожността (CMAS); тест на недовършените изречения; методика за самооценка на психическото състояние: самочувствие, обща активност, настроение (САН) и методика - „Скала за измерване на надеждата".

Като допълнителни методи са използвани писмени отчети, мнения и становища на родителите на децата от опитната група, карта – тип оценъчна скала за учители, предназначена за индивидуално оценяване на резултатите от въздействието на експерименталните занятия върху учениците, тяхното поведение, нагласи и мотивация за учебна работа. Резултатите са обработени с надеждни методи за математико-статистическа обработка на данните.

Организацията и ходът на цялото проучване е последователно осъществена по отношение на общите изиск-

вания на методологията и методиката на научно-педагогическите изследвания. Резултатите са текущо и надлежно обработвани след двата основни етапа на експеримента - констатиращ на входно равнище за двете групи и на изходно след проведената експериментална работа. Анализът на данните е поетапно докладван на различни научно-практически конференции и форуми, включен в научни сборници и в педагогическия печат.

Предварителните хипотези са свързани с очакване за повлияване по отношение на емоционалните състояния по посока позитивиране и на тревожността в посока намаляване, както и значимост на фактора продължителност на провежданото обучение. Вероятно по-голямата продължителност ще потвърди по-категорично очакванията.

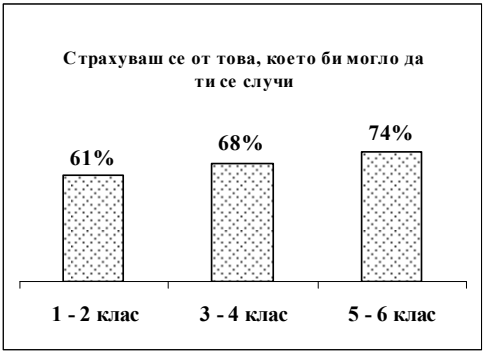
Като основен диагностичен метод се използва скала за изследване на тревожността на деца от 8-12 години. Тревожността се разглежда като устойчиво образование и като проява на умора, раздразнителност, нетърпение, чувство за вътрешна скованост, склонност към изпитване на чувство на страх даже по незначителни поводи да се изпитва безпокойство. Скалата е разработена от група американски психолози – А. Кастанеда, Б.Р. Мас Кандлес и Д.С. Палермо през 1956 г. на основата на създадената от Дж. Тейлър скала за тревожност на възрастни. Вариантът, приложен за целите на изследването е адаптиран през 1991-1993 г. на руски език от А.М.Прихожан, а на български от Н.Александрова през 1994-1997 г. Българската адаптация на теста е осъществена с ученици от началното училище, както и тези до седми клас на средното училище. Въпросникът е публикуван в „Ръководство за изследване на детето" под ред. на Б.Минчев (2000,с.227-230).

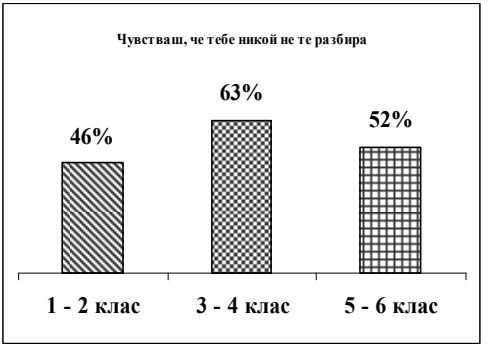
Регистрацията на отговорите на теста дава възможност учениците да се разпределят в пет основни групи по скала, всяка от които има собствена характеристика и особености: няма тревожност/1-2/; нормално ниво/3-6/; леко завишена/7-8/; явно завишена/9/ и висока тревожност/10/. Първото и второто равнище са категоричен показател, който не се нуждае от коментар. Третото равнище е свърза-

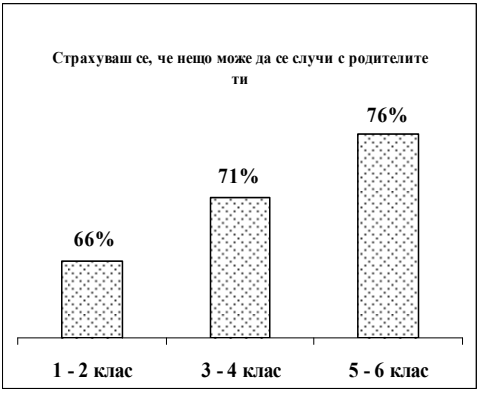
но обикновено с определени ситуации и не бива да се разглежда като обезпокояващ показател, а петото и особено шестото равнище са явен показател за безпокойство, които са свързани с риск.

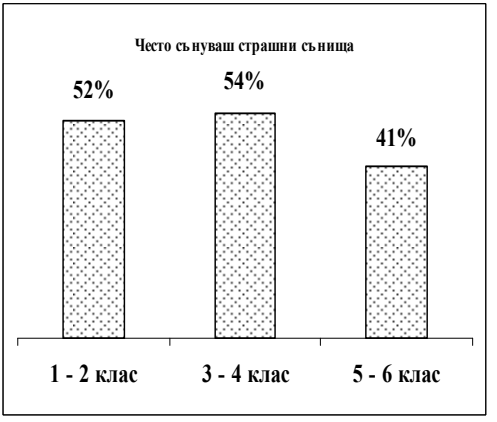
В изследването са участвали общо 243 ученици от първи до шести клас от шест града на страната – Димитровград, Ямбол, Плевен, Варна, В.Търново и Русе. От тях 128 са преминали през обучение по паневритмия – 90 за първа година и 38 – за втора година. Останалите 115 са контролната група. Предварителните очаквания, свързани с програмата, са, че стойностите на регистрираната тревожност в началото на обучението и в края ще се различават вътре в експерименталните класове и в сравнение с контролната група.

Първичните резултати от изследването на равнището на тревожност на децата в началото преди провеждане на експерименталното обучение (месец октомври 2004 г.) показват преобладаването на страх и повишена тревожност и несигурност у близо 3/4 от децата. Отговорите в теста потвърждават наличието на съпътстващи вегетативни реакции като често изпотяване на ръцете, главоболие, болки в стомаха, сърцебиене и др. Броят на децата с максимална тревожност /10/ в клас е от 4 до 7, които проявяват и агресивност.



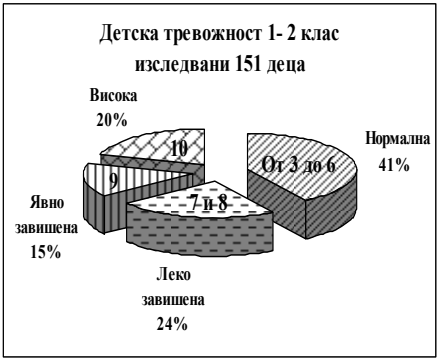

Чувстваш, че тебе никой не те разбира
46%
63%
52%
1 - 2 клас
3 - 4 клас
5 - 6 клас

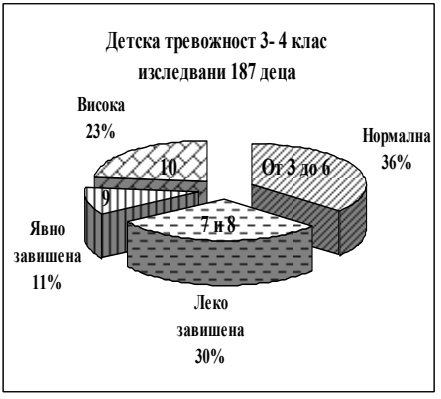

Страхуваш се, че нещо може да се случи с родителите ти
66%
71%
76%
1 - 2 клас
3 - 4 клас
5 - 6 клас

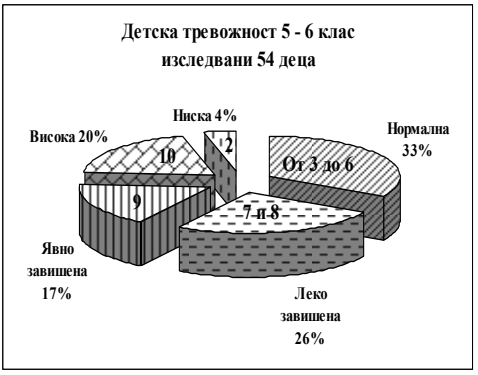

Често сънуваш страшни сънища
52%
54%
41%
1 - 2 клас
3 - 4 клас
5 - 6 клас

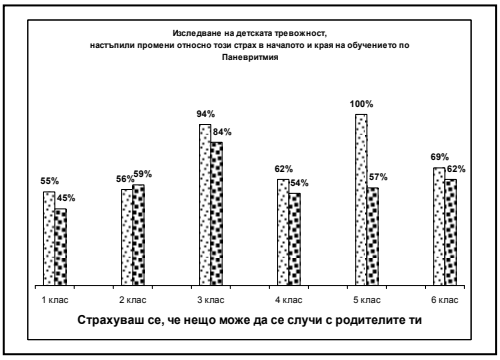
Ако към констатираното високо общо равнище на тревожност /10/ се прибавят и тези, които показват явно завишена /9/ степен, ще се окаже, че повече от една трета от учениците са със завишена над допустимите безопасни за психическото здраве и състояние равнища на тревожност – 35% при 1-2 клас, 34% при 3-4 и 37% при 5-6 клас.

Повишаване на равнището на тревожност във 2-ри и особено 3-ти клас е свързано с притеснения от противоречията между изисквания в училище и възможности.



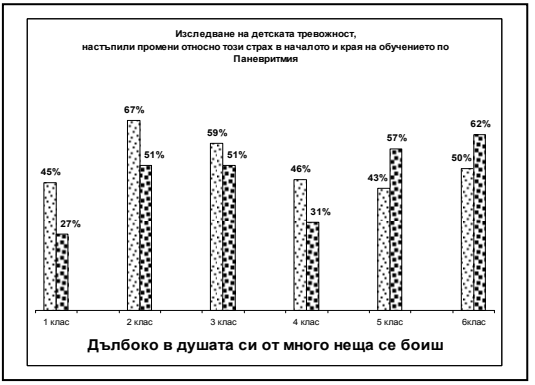






В края на годината може да се проследят известни промени в страховете и опасенията на децата, предизвикващи тяхната тревожност. Има известно намаляване на стойностите, свързани със страха, че нещо може да се случи с родителите им, със самите тях (при учениците от 3, 4 и 5 клас). Наблюдава се удовлетворяване на потребността от общуване.





Закономерно е, че при децата от 1 до 4 клас намаляват екзистенциалните страхове („Дълбоко в душата си се боя от много неща”) и то със значими стойности, а при децата в 5 и 6 клас – нарастват.



Децата, при които намалява честото сънуване на страшни сънища, намаляват при 2 - 6 клас.

Резултатите от еднофакторния дисперсионен анализ показват висока степен на значимост на промяната в отделните класове и общо за всички.

Регистрира се и значима взаимовръзка в резултатите чрез скалата за тревожност и методиката за недовършените изречения. Приложението й е с цел да допълни, пот-

върди или отхвърли някои от констатациите за тревожността. Предимствата й са в нейния проективен характер. Списък с изреченията е даден от Н.Александрова и е преминал необходима проверка и апробация(с.230). Всички изречения се делят на две неравни части. Пет от тях са насочени към разкриване на обектите и областите на дейност, които предизвикват тревога като се проследява техния кръг и повторяемост, както и пропуските. Това характеризира даденият кръг като афективно значим за учащите се и показва особено напрежение в тази сфера. Тези показатели могат да показват и съществено емоционално неблагополучие у ученика и да са показател за непродуктивните му опити да преодолее тревогата. Наличието на тревожност се регистрира в случаите, когато резултатът надвишава 25 точки при момчетата и 22 при момичетата. Изреченията, които регистрират невралгичните точки на тревожност се проследяват целенасочено, а именно: “Боя се, че…”, “Мене ме обхваща силна тревога…”, “Вълнувам се, когато…”, “Бих искал да престана да се боя…” и “Много се безпокоя…”.

Този метод се използва като спомагателен и допълващ скалата за тревожност, а при интерпретацията на резултатите се отчита обективното положение на ученика в различните области на неговата дейност и общуване. (с.231)

Най-често посочваните причини за тревога при децата са:

- трудно ми е по английски;
- никой не ме харесва;
- страхувам се да не умра.

Проследяването на индивидуалните случаи при децата с повишена тревожност, чието равнище не се редуцира в края на годината, дава възможност да се обяснят евентуалните причини за това.

Те са свързани главно със съчетание между възрастови и индивидуално-личностни особености (много силна затвореност и притеснителност, невротичен тип симптоми

- нощно напикаване и др., емоционално-поведенчески проблеми – агресивност, свърхемоционалност и чувствителност, нестабилност в настроенията и рязко преминаване и от едно състояние в друго) и неблагоприятни влияния на средата – преди всичко семейната атмосфера и климата в училище (разведени родители, много възрастни родители или такива с голяма разлика помежду им, липса на общуване и топлота в отношенията и демонстрация на внимание и обич от майката, травматично събитие в семейството и др.). Всички тези случаи са свързани с генерални фактори за повишена тревожност, чието редуциране не може да бъде резултат от едногодишни занимания с паневритмия. Нужно е по-продължително обучение, с.което да е придружено с комплексна терапевтична и корекционно - възпитателна програма.

И при двата приложени теста за тревожност се регистрират значими различия в експерименталната група, които липсват в контролната.

При теста за тревожност това се установява при t=97,13%, а чрез недовършените изречения – при t=99,94%. Налице е значително позитивиране на децата.

Третата методика САН е стандартизирана и се използва широко за регистриране и самооценка на функционалното психо-емоционално състояние, самочувствието, общата активност, настроението. Скалите на САН имат обобщен характер, а факторният анализ позволява да се разкрият по-диференцираните скали “самочувствие”, “равнище на напрегнатост”, “емоционален фон”, “мотивация” (А.Б.Леонова, 1984).

Резултатите от статистическата обработка на данните показват значими различия за самочувствието по отношение на твърдението, че учениците участвали в обучението се чувстват **доволни и пълни с надежди** (t=98,23%).

Въпреки, че не достига до степен на значимост, съществува тенденция за позитивна промяна при настроението и **самочувствието като цяло** (общ бал) и по-конкретно по отношение за състоянието на **по-добра работоспособност и пълнота със сили.**

Особено са значими различията при децата, които са се занимавали по-продължително време с паневритмия (втора година). Въпреки по-малкия обем на извадката при тях се забелязва значимо покачване на стойностите по отношение на **самочувствието като цяло** (общ бал при t=98,12%) и по-конкретно **липсата на напрегнатост и усещането, че си здрав** (t=99,06%), и близки до значимите различия по отношение на усещането за **по-добра работоспособност и изпълненост със сили** (t=94,6%). Същата тенденция на покачване на стойностите за **настроение като цяло** (общ бал t=91,89%). Значими различия при тези деца има по отношение на **настроението и веселостта** (t=98,61%), **жизнерадостта и усещането за щастие** (t=96,22%). Еднофакторният анализ показва силно влияние на възраст върху подобряване на самочувствието и активността.

Сравнението между контролната и експерименталната група с Т-тестове за независими извадки показва значимо по-високи стойности на промяна по отношение на настроението – чувство за възторженост и радост, които са противоположни на тъгата и печалта (t=98,55%). Тези резултати кореспондират и с констатираните значими промени за надеждата и самочувствието на децата, че винаги ще се справят със съответната задача или проблем (t=97,71%).

Близки до значимите са и различията по отношение на намаляване на тревожността, регистрирани с теста за недовършените изречения (t=95%).

За самочувствието се открива значимо влияние на фактора обучение чрез еднофакторен анализ F= 3,32 при равнище на значимост P<0,05. Факторът възраст показва значимо влияние върху подобряване на самочувствието и активността – намалявана на пасивността, подвижност и бързина, възбудата и желанието за работа, подобряване на концентрацията, съобразителността. Пост-хос анализът чрез тестът на Шефе показва значимо различие на стойностите между контролната и експерименталана група при децата, които учат втора година.

Методиката - „Скала за измерване на надеждата” при деца от 8 до 16 години се основава на идеята, че мислите на децата по отношение на целите могат да бъдат разбрани съобразно два компонента – дейност (познание за себе си изобщо и познание за себе си, като създател на действията и формирането на целите) и начин (възприятия на външни стимули и овладяване на времевата връзка между събитията и формирането на целта), които се разглеждат взаимосвързано помежду си.

Статистическото сравнение с Т-тестове за независими извадки показва, че има значително по-високи стойности на промяна по айтемите на самооценката за начините на дейност - особено по отношение на комбинативността и вариативността на измислянето на различни начини за постигане на онези неща в живота, които детето обича (t=96,7%).

Децата в експерименталната група са повишили в известна степен своята самооценка за това, че могат винаги измислят начин как да излязат от дадена ситуация, да намерят възможност да решат проблемите си и даже, когато са отчаяни от нещо, могат да намерят изход. Това е интегрален показател за активизиране на ресурсите, изобретателността, комбинативността и адаптивността на опитните лица.

Може да се предположи, че ако учениците се занимават по-продължително и систематично с упражненията от паневритмията, то може да се очаква постепенно повишаване на самооценката за надеждата, което пък би се отразило по-категорично върху техните оптимистични нагласи за самите себе си, а именно, че те ще имат не само повече позитивни, но и по-малко негативни илюзии, свързани със самите себе си, по- ниско равнище на тревожност и депресивност, чувство за самотност и страх.

На преден план излиза изводът, че влиянието на обучението по паневритмия и особено продължителността му е значимо по отношение на повишаване на самочувствието и настроението с много положителни емоции, свързани с възторженост, въодушевление, радост, надежди,

които са средство за редуциране на тревожността, страховете и опасенията на децата. Освен това децата биха се възприемали и като по-компетентни в дадени области и контролиращи и владеещи се в различни житейски ситуации, както и че на базата на всичко това ще се подобрят академичните им постижения.

Оценка на учителите и мнение на родителите за влиянието на обучението по програмата "Здраве чрез движение сред природата" върху психо-емоционалните състояния и познавателните процеси в учебната работа на учениците.

Според учителите експерименталната програма „Здраве чрез движение сред природата" с обучение по паневиритмия и дейностите в нея категорично повлияват за повишаване на психо-емоционалния тонус на децата от една страна и за тяхното успокояване от друга, което е важна предпоставка за концентрация на вниманието и намаляване на напрежението и притесненията, свързани с учебната работа. В това са убедени категорично 90 % от учителите. Това според тях е абсолютно необходимо за успешното справяне с учебните задължения и извършването на интелектуален труд. Не е случайно, че децата стават по-съсредоточени, издържат на продължителна работа без да се изморяват(също 90%) или да проявяват симптоми на превъзбуждане (80%).

Много голяма част от тях – близо 2/3 смятат, че се повишава и концентрацията на вниманието и мотивацията за учене и учебен труд(65%).

Интересен е фактът, че според учителите децата се справят по-добре и с някои учебни предмети и специфични дейности, които по принцип ги затрудняват като например текстовите задачи по математика (78%). Това може да се обясни отново с фактът, че напрежението и притесненията са отпаднали, поради което учениците са по-концентрирани съумяват да мислят и разсъждават логически. Повишаването на спокойствието и положителните

емоции влияят стимулиращо и в междуличностните отношения на децата, както и върху процеса на цялостното педагогическо общуване в класа(82%).

Това на свой ред води до редуциране на агресивните прояви и особено:

- физическата агресия при близо 2/3 от децата (62%);
- словесната агресия при повече от 1/2 от тях (52%);
- инструменталната агресия (40%).

Тези показатели показват реалистичността на оценката на учителите и се потвърждават и от други наблюдения върху възможностите за редуциране на агресивните прояви в изследваната възраст.

Някои от учителите отбелязват, че резултатите зависят от уменията на педагозите и специфичните индивидуални особености и характеристики на всяко дете и неговите реакции, както и атмосферата във всеки един клас.

Показателен е обаче фактът, че всички учители са декларирали силен интерес и положителна мотивация за систематично включване на паневритмичните занятия в организацията на учебно-възпитателната работа в училище, както и за пълноценно използване на свободното време и ваканционния период.

Това становище се потвърждава категорично и от мнението на родителите на децата. Родителите на деца с известни проблеми в психо-емоционалното развитие и адаптация в училище са особено положително настроени и категорични в полезността на занятията по програмата.

В заключение може да се изтъкне, че всички външни свидетели и наблюдаващи поведението, активността, повишаването на психо-емоционалния тонус и самочувствието на учениците са категорични по отношение на полезността на занимания от програмата и не проявяват съмнение в нейната адекватност и необходимостта от включването й като елемент от учебно възпитателната работа в класните, извънкласните дейности и свободното време. Това е външно потвърждение за развиващия ефект на обучението по проекта.

Извод

Резултатите от експерименталното обучение показват като цяло потвърждение на предварителните очаквания и то особено по отношение на позитивиране на емоционалните състояния – настроението и самочувствието и редуциране на тревожността при учениците от експерименталната група независимо от класа и въпреки умората в края на учебната година. Особено категорични са посочените резултати при тези, които са се занимавали по продължително – втора година с паневритмия, което е надежден показател за ефективността на програмата “Здраве чрез движение сред природата”.

ЕФЕКТИВНОСТ НА ЗАНИМАНИЯТА ПО ПАНЕВРИТМИЯ ВЪРХУ ЕМОЦИОНАЛНОТО, КОНГНИТИВНО И СОЦИАЛНО ФУНКЦИОНИРАНЕ В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Проф. дпсн Ваня Матанова – СУ "Св. Кл. Охридски", директор на магистърска програма по Клинична и консултативна психология
инж.Антоанета Янкова- ИИПП



Предучилищната възраст е този период от живота на човека, който определя до голяма степен неговото понататъшно функциониране. През този период от развитието всички психични процеси, свойства, състояния и функции са в сензитивен период, т.е. това е период, който е най-благоприятен за тяхното придобиване и развитие. Психичното и физическо развитие на човека се определя както от биологични, така и от социални фактори и въздействия. Когато въздействията са в точно определен момент, адекватни са по съдържание и са дозирани по тежест, те правят възможно разгръщането на потенциала на детето, заложен в неговата биологична природа. Ефективността на определени въздействия върху психичното функциониране могат да бъдат отчетени чрез т.н. тест и R-тест процедури, проведени преди и след края на въздействието.

Настоящето емпирично проучване има за цел да установи ефективността на заниманията по паневритмия върху емоционалното, когнитивно и социално развитие на децата от предучилищна възраст. За установяването на тази ефективност бяха проведени изследвания на деца на възраст от 5-7 год., обучавани в предучилищни заведения на Димитровград, Стара Загора, Плевен, Карнобат- общо 167 деца. За да се установи нивото на емоционалното, когнитивно и социално функциониране бяха използвани тест

на Пиаже, тест на Тулуз-Пиерон, вербален и невербален тест за схема на тялото, тест за ритмическа структура, тест на Пиерон-Рутер и тест за превключваемост на вниманието. С всички деца бяха провеждани занятия по паневритмия два пъти седмично. След една учебна година бяха повторени изследванията с цел да се установи влиянието на тези занимания върху емоционалното, когнитивно и социално функциониране. Тъй като е възможно наблюдаваните промени да са възрастово обусловени, същите изследвания бяха проведени и в огледална по възраст и пол група, в която не се извършват занятия по паневритмия.

Получените резултати са подложени на статистическа обработка с SPSS, паралелно с това е направен и качествен анализ на получените данни.

Един от трудните етапи в развитието на детето е този, в който детето трябва да се научи да управлява широк спектър от емоции и усещания. Някои от тях като радост, любов, гордост доставят удоволствие, а други – като гняв, тревога, ревност, разочарование, болка, са неприятни като преживяване. Децата, заедно с възрастните трябва да намерят начин да разрешат противоречията, които възникват в процеса на развитие. Това означава да се научат да управляват своето поведение, в зависимост от изискванията на другите и средата. Особено важно е да се развие чувство на независимост и автономност. Този процес се обуславя преди всичко от процесите на формиране на идентичност, което е съпроводено винаги с различни емоции и преживявания, които детето трябва да интегрира в структурата на собствената си личност. Емоционалната регулация е способността да управляваш своите емоции по социално приемлив начин, като в процеса на развитие тази регулация преминава в саморегулация. Това означава интернализация на нормите на поведение. При проведеното изследване категорично се отчетоха повишени способности на децата, занимаващи се с паневритмия, да контролират поведението си и да се съобразяват с изискванията на средата и значимите други. Забелязва се също и умение

за съвместна дейност, която носи удовлетворение. Детската онтогенеза настъпва малко по-късно.

Когнитивното функциониране на децата се определя до голяма степен от развитието на два базисни процеса-внимание и памет. Характеристиките на вниманието се определят от неговия обем, устойчивост, концентрация, разпределеност и превключваемост. Към болшинството предмети и явления от външния свят нашето съзнание се насочва без усилия, поради което такъв тип внимание се нарича непреднамерено или пасивно. То се предизвиква от ярък, неочакван, силен дразнител и е характерно за децата от предучилищна възраст. В процеса на дейността обаче ние сме принудени да се съсредоточим върху предмети, които сами по себе си не привличат нашето внимание, което предполага развитието на т.н. преднамерено или активно внимание. Вниманието става преднамерено, когато изборът на съдържанието, редът на проучване и начина на контрол са организирани волево от човека, изхождайки от обективните изисквания на задачата. То не е продукт на съзряването на организма, а се формира у детето само при активно взаимодействие с възрастните. Флейвъл описва 4 аспекта на вниманието, които се развиват с израстването на детето:

- Контрол на вниманието.
- Приспособяване на вниманието към задачата.
- Планиране на вниманието.
- Следене на вниманието.

При анализа на получените данни от резултатите по тестовете за устойчивост и концентрация на вниманието се установяват статистически значими различия в достиженията, вследствие на заниманията с паневритмия, както и при възприемане и назоваване на схемата на тялото, невербални и вербални умения. Тези способности са в основата на формирането на личностното възприятие и на уменията за целенасочена и ефективна психична дейност.

Съотношението на индивидуалните и възрастовите особености ни дават основание да говорим за значителни

потенциални възможности за развитие на вниманието в предучилищна възраст.

За успешното психично функциониране особено значение има паметта като познавателен процес, с нейните три взаимно свързани елемента-фиксация, съхранение и възпроизвеждане. От начина, по който е организирана фиксацията, зависят особеностите на съхранението и възпроизвеждането, на тяхната пълнота и точност. Обособяват се няколко вида памет- двигателна, образна, емоционална и смислова. Двигателната памет е преди всичко паметта за позата, за положението на тялото. При децата, занимаващи се с паневритмия, този вид памет бележи бързо развитие, демонстрирано чрез статистически значими различия преди и след периода на заниманията.

Една от формите на образната памет е зрителната. През периода на задържане на образа в паметта, той претърпява определена трансформация. Образната памет е водеща при децата, а при възрастните вербално-логическата. Предучилищната възраст е периода, в който при адекватно въздействие уменията за вербално-логическа памет започват да се придобиват и усъвършенстват. Заниманията с паневритмия са онова въздействие, което стимулира и ускорява този процес.

Емоционалната памет определя възпроизвеждане на дадено чувствено състояние при повторно въздействие на онази ситуация, в която за първи път е възникнало това състояние.Тази памет бързо формира следи, с особена трайност и преднамереност на възпроизвеждането. Нужно е волево възпроизвеждане. Взаимоотношенията в малката група, влиянието на връстниците, влиянието на музиката и движенията в паневритмията дават възможност за поранното формиране на емоционалната памет.

Словесната памет се формира в процеса на онтогенетичното развитие и достига най-високо развитие към 10-13 г. възраст. Нейните отличителни черти са точност на възпроизвеждането и по-голям обем. Несъвършенствата на детската памет се проявяват в съдържанието на запаметеното. Най-продуктивно се оказва запомнянето на наг-

леден материал, като постепенно се увеличава и продуктивността на запомнянето на отвлечени понятия. Смисловото запомняне подобрява значително процеса на запаметяване, при което обемът на запаметения материал нараства. Колкото по-ниска е степента на осмисляне, толкова по-голяма е вероятността материалът да бъде забравен. Постепенно значителна роля започват да играят смисловите връзки, като те предполагат и развитието на мисленето и въображението. Успоредно с развитието на детето паметта придобива избирателен характер- детето запомня по-добре и за по-голям срок това, което му е интересно и го използва за своята бъдеща дейност. Заниманията с паневритмия са този интересен и непознат за детето компонент на неговата дейност, който спомага за формирането на избирателния характер на паметта.

Паралелно с емоционалното и когнитивно развитие се формират и социалните умения на детето. Социалното му развитие се проявява чрез поведението, което отразява личностните реакции на социалната среда. То се основава на развитието на умствените процеси, съотнесени към организираните системи на човешките отношения. Поведението на детето може да се разглежда в три аспекта:

Въздействие на поведението на детето върху другите. Очевидно децата се заразяват едно от друго. Поведението на детето към другите е добро и те приемат този положителен поведенчески модел и го прилагат в присъствието на другите. Така детето учи детето.

Отговорът на детето на поведението на другите. В тази възраст децата подражават и на негативния поведенчески модел. Поведенческите модели се оценяват като такива. В групите по паневритмия се подкрепят положителните поведенчески модели.

Взаимодействието на моето поведение към поведението на другите и взаимодействието на тяхното поведение, на другите към мен.

Придобитите поведенчески модели децата ги пренасят в по-голяма социална среда.

От егоцентричния стадий детето постепенно преминава към социализацията, която включва овладяването на предметната култура и на многообразието на човешките отношения. Това задължително предполага развитие на общуването. Отначало детето се стреми към внимание от страна на възрастния, а след това проявява желание да сътрудничество с него, до появата на необходимост от взаимно разбиране. До постъпването си в училище детето бива оценявано предимно от възрастните, след което започва да изпитва потребност да се самооценява. Изграждането и реализирането на самооценката се извършва в контекста на общуването. Детето е изключително чувствително към одобрението и неодобрението на околните, съпоставя постиженията си с тези на другите. За да формира адекватна самооценка е необходимо то да получи обратна връзка от значимите други. Очакванията за това как го оценяват другите са свързани с когнитивните компоненти на самооценката. Одобрението от значимите други съдейства за формирането на положителен аз-образ. Условията, в които детето е възпитавано в семейството и в детската градина, оказват съществено влияние върху самооценката и равнището на претенции, от които до голяма степен зависи поведението му в различни бъдещи ситуации.

Най-големи промени в следствие на заниманията по паневритмия са в областта на социалното формиране и социалните умения. Социалното умение се демонстрира чрез поведението и се основава на умствените способности и на умението за имитация на положителни поведенчески модели и игнорирането на отрицателните поведенчески модели.

Получените и анализирани данни ни дават основание да считаме, че заниманията с паневритмия в предучилищна възраст спомагат за изява на потенциалните възможности на детето и ускоряват процеса на социализация, което се извършва на основата на добро когнитивно и емоционално развитие.

Българското училище не учи българските деца на социални умения и всяко въздействие в тази посока трябва да бъдат подкрепяно.

На конференцията на въпрос от Ева Борисова- председател на “Асоциация родители”- Възможно ли е обучението по паневритмия да повлияе на хиперактивността на децата- един огромен проблем в училище?, проф.Матанова отговори: *”Аз работя в областта на детската патология и кинетичността е част от нея. За съжаление 15% от децата до 14 год. са хиперактивни. Доказано е, че досега хиперактивния синдром не е успешно туширан.*

Като се има предвид, че при този синдром симптомите са: дефицит на внимание, свръхактивност и импулсивност, може да се очаква, че заниманията по паневритмия да повлияят на импулсивността и след като се канализира в двигателна дейност да се тушира свръхактивността.

Трябва да се използва всичко, което би могло помогнало за овладяване на хиперактивността.”

ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПАНЕВРИТМИЯ ВЪРХУ МЕЖДУЛИЧНОСТНИТЕ ОТНОШЕНИЯ В НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

проф. дпсн Ваня Матанова – СУ „Св. Климент Охридски", директор на магистърска програма по Клинична и консултативна психология
инж.Антоанета Янкова - ИИПП

Междуличностните отношения са динамична система от нравствено- психични и емоционални ролеви взаимозависимости, възникващи като резултат от общуването в съвместна дейност. Неформалните междуличностни отношения възникват на основата на сродни потребности, интереси и ценности. Тези отношения се регулират от взаимната удовлетвореност на участниците в групата и от санкциониращата сила на системата от норми, доминиращи в дадено общество. В системата от междуличностни отношения възникват редица феномени като: привлекателност, враждебност, междуличностни конфликти, съвместимост, сплотеност и дистанция и междуличностно сътрудничество.

Общуването и съвместната дейност на децата от начална училищна възраст с техните връстници им позволяват да приемат или отхвърлят определени постъпки, да правят оценки на действията на другите, да координират своите действия с действията на другите. Освен това общуването с връстниците създава оптимални условия за развитие на самооценката. В начална училищна възраст кръгът от приятели нараства, детето започва да изпълнява друга социална роля – тази на ученик, и да използва съответния й езиков код. Поведението все повече е ориентирано към постигането на определена цел. Сътрудничеството между децата се развива бързо, общуването става успешно и ефективно, тъй като децата започват да разбират мотивите за постъпките на другите, което способства за развитието на междуличностните отношения. Развитие-

то на тези отношения е възрастово и социално определено. В начална училищна възраст се образуват неформални групи с определени правила на поведение, които често се сменят. В процеса на израстване и съзряване тези групи стават все по-устойчиви, а междуличностните отношения се подчиняват на строги правила. Множество изследвания доказват, че нарушените междуличностни отношения в детството са предвестник на емоционални неблагополучия в зряла възраст.

За изследване на междуличностните отношения използвахме социометрична методика, при която изследваните деца даваха отговор на предварително формулирани въпроси с цел оценка на одобрението и неодобрението от страна на връстниците. Изчислен е индекс на групова сплотеност и индекс на социометричния статус на индивида. Известно е, че сплотеността на групата се влияе в определена степен от фактора, който формира групата, в случая заниманията с паневритмия.

Изследвани са общо 129 ученици, занимаващи се с паневритмия, на възраст от първи до четвърти клас от Димитровград, Русе, Варна и Плевен, и 143 деца на същата възраст, обособени в контролна група. Заниманията по паневритмия се провеждаха един път седмично.

Данните бяха обработени количествено и качествено, като беше приложена и статистическа обработка с SPSS. Анализът на данните от социометрията показва, че децата много често правят своя избор на основата на външността на връстниците си. Децата, които са приети от връстниците си, имат повече приятели; те са открити, енергични, добри и общителни. Тези, които не са приети, често нарушават приетите правила на поведение, действат импулсивно и необмислено. Тези, които имат реалистична самооценка, са приети по-добре от връстниците си в сравнение с тези, които са с висока или ниска самооценка.

В групата на децата, които се занимаваха с паневритмия, се отчита по-голямо желание да се помогне на другия. Импулсивността и неумението да се общува са силен фактор за неприемане от връстниците и в двете изследва-

ни групи. Заниманията по паневритмия оказват влияние върху увереността и развитие на способност да се взаимодейства в група. При изразено приемане и одобрение оценката се съхранява по-продължително време, отколкото при неприемане. Похвалата и порицанието на приятелите са много важни при формирането на моделите на поведение. В начална училищна възраст групите се формират на основата на общност на интересите, взаимопомощ в учебната дейност и др.

Децата живеят в два свята – в света на възрастните и в света на връстниците. Общуването с връстниците е субкултура, която има своя история, структура, специфични ценности и норми на поведение. Децата се учат на модели на поведение много повече от своите връстници, отколкото от възрастните. Те се учат от другите на отношение, и по-специално на отношение към лидера, учат се как да отговарят на проявите на враждебност и насилие. Връстниците, обединени от общи интереси, могат да дават пример както за агресивно, така и за неагресивно поведение. Детската агресивност се проявява повече към връстниците, отколкото към възрастните. Желанието да се помогне на другите, да се прояви съчувствие е насочено повече към връстници, докато при контакт с възрастни детето си остава в подчинена роля. В групата на децата, занимаващи се с паневритмия беше установено желание за сътрудничество и дружелюбност, което по оценка на учителите е тенденция от последните няколко месеца. При изчисляването на т.нар. социометрична звезда се установи, че това е лидер с изразени потребности и умения да помага, да подкрепя другите, да демонстрира неагресивно и добронамерено поведение, който оказва съществено влияние върху членовете на групата. Прави впечатление, че в контролната група лидерът е с изразено агресивно поведение и налагащ силово мнението си.

Данните от социометрията показват, че в тази възраст изборите на одобрение и неодобрение силно се влияят от пола. Одобрението е повече към деца от същия пол, а неодобрението – от противоположния.

Обединяващ център за членовете на групата с паневритмия са общо споделените ценности и интереси, прекият контакт и сродните нагласи. Това оказва силно влияние на индекса на сплотеност в тази група. Базисна характеристика в групата с паневритмия е силната емоционална обвързаност на основата на доброволност и спонтанност в съвместната дейност. Сплотеността на групата с паневритмия се определя от това, че членовете й се намират в състояние на комфорт, което поддържа самочувствието и самостойността на личността. Неформалното общуване в групата се оказва поле за изява на възможностите на отделните личности, при което личността получава оценка и признание за индивидуалните си качества, демонстрирани в междуличностните отношения. Влиянието на другите върху детето обогатява представата му за самия него, тъй като неговата самооценка се потвърждава или отхвърля от членовете на групата. Групата се сплотява вътрешно и се развива чрез механизмите на взаимната удовлетвореност и личностната изява в процеса на общуване.

Неформалната група, сформирана на основата на заниманията с паневритмия, оказва положително влияние върху междуличностните отношения в начална училищна възраст. Това положително отношение се демонстрира най-вече чрез високото ниво на индекса на сплотеност и желанието за помощ и подкрепа на другите.

Едно от най-значимите постижение на обучението по паневритмия е в областта на социалното формиране и социалните умения. Българското училище учи детето на много неща, но не го учи на социални умения и всяко въздействие в тази посока трябва да бъде подкрепяно.

ПРОГРАМАТА “ЗДРАВЕ ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ СРЕД ПРИРОДАТА”- ВЪЗМОЖНОСТ ЗА СВОБОДНО ВЪЗПИТАНИЕ В ДНЕШНОТО УЧИЛИЩЕ

инж. Антоанета Янкова- ИИПП



Свободното възпитание в Европа

През първите десетилетия на XX век в много страни на Западна Европа се извършва сериозно реформиране на образованието и на училището като цяло. В програмата за свободното възпитание на представителите на “възпитанието чрез изкуство” в опитните училища в Германия се обръща внимание на естествената потребност на човека от движение, развитие, както за физическите, така и на духовните сили на детето. Акцентира се върху възвишеното настроение и положителните емоции, изразяване и утвърждаване на доброто, развитие на фантазията и въображението.

Основните отличителни черти на педагогическата система са индивидуалност, свобода, творчество в дейността и на учителя, и на ученика, хуманизъм.

Личността на детето е центърът, около който се реализира цялата възпитателна работа. Главните средства са: многообразните въздействия като игра и изкуство, художествените дейности с творчески характер.

В училището на Петерсен художественото е свързано и с развиване усета към красотата на движението и чувството на ритъм чрез съчетание на упражнения с музика, обучение по танци, подвижни игри, пантомима при подготовката на празниците.

Във “Възбудителното обучение” на Шарелман до занимателно и жизнерадостно обучение се достига чрез

”фантазното”, екстаза и илюзията, като се отделя внимание на занимания с музика, танц и ритмична гимнастика.

“Свободното училище” на Зацаринг е училище-“община” с общи“преживявания”. Тук се отделя внимание на краснописа, стенографията, хоровата декламация, ръчния труд и градинарството. Свободните занимания на децата са свързани с рисуване, писане на стихове и пеене.

Англия също има своите реформатори в създаването на “новите училища”.

Б.Ръсел, А.Нейл, Дж.Бадли и др. акцентират върху създаване на училище, “подходящо за детето, вместо дете подходящо за училището”, което в обстановка на любов и знание да се даде пълнота на живота, заедно с удовлетворяване на чувството за красота и емоциите на децата, за тяхната мотивация в различни дейност и играта, за социализацията на личността. Защото “ученето само по себе си не е толкова важно - главното е да се формира личността и характера”.

Дж.Бадли - “Ние днес разбираме по-ясно от всякога, че възпитанието се отнася до цялото човешко същество, до всяка страна на неговата природа и не може да игнорира, която и да е от неговите нужди или потребности.” Детето трябва да се учи не само от книгите и формалните уроци, а и от целия свой опит и преживявания едновременно в класната стая и извън нея.

Е.Кастър обобщава “Целта на нашият опит беше да демонстрира, че не може да има логическо разделение между моралната, интелектуалната и естетическата активност. Главната страна на възпитанието се състои в обогатяването на личността чрез развиване на индивидуалните умения във връзка със знанията, чувствата, желанията и възприятията.”(2)

Много от идеите, които, експерименталните училища разработват за първи път на практика в първите десетилетия на XX век, дават възможност да се причислят към така наречената ”движение за прогресивно училище”, защото те отразяват основните положения на “новите” възпитателни системи – свобода, игра, творчество, самоизразяване,

емоционалност, интерес и индивидуализация. Те полагат основата на нови модели за образование, много от които по-късно намират място в масовото училище.

Единствено Валдорфското училище на Щайнер, подчинено на свободното възпитание, съществува и днес.

Щайнер си поставя за цел разкриване на скритите в човека способности с помощта на занимания с евритмия, музика, постановка на мистерии, медитация и др.

Учителят, според Щайнер, трябва да се самообразова и съзнателно да създава образи на душевен мир, да се вживее в себе си и така, като се опознае, ще може да ръководи младото поколение. Неговата душа да се прелива в детската, да я одухотворява.

Евритмията не е възпроизвеждане на нещо възприето и внушено, а израз на творческите сили. Декламирането чрез движение (музика плюс движение) трябва да се схване интуитивно. Обучението е основано върху изучаване на личността на всеки участник поотделно. (1)

Евритмията и работата с природни материали е в затворени помещения. Паневритмията се изучава през зимния период в затворени помещения, а от началото на пролетта до края на едсента се изпълнява на открито. Усещанията на слънцето, вятъра, ароматите на цветята и тревите, песента на птиците по време на игра са от съществено значение за развитие на сетивата и възприятието. Паневритмията е система изградена върху единството на движение, музика, слово, изпълнени групово сред природата. А в евритмията упражнения са отделни. В тях чрез движение се дава творчески израз на “формата” на музиката на всяко музикално произведение или стих. За педагогически цели има учебни пособия с избрани произведения, но упражненията в тях не са свързани във вид на система – от просто към сложно, с определена последователност, с взаимни препратки на отделни елементи от едно към друго. Единственото общо между паневритмията и евритмията е използването на влиянието на вибрацията на музиката върху физиката и психиката на човека.

Свободното възпитание в България

Едва днес, след пет години на научно изследваме на обучението по паневритмия от гледна точка на педагогиката и теорията на възпитанието, когато българското образование се превърна във фокус на кризата на обществото в годините на прехода, можем да твърдим, че с препоръката да се въведе паневритмията в училище, П. Дънов е предложил на българското училище революционна педагогическа концепция, носеща в себе си идеите на свободното възпитание.

За разлика от останалите реформатори той е за запазване на организационната структура на училището, с което предпазва детето от нуждата за допълнителна адаптация към реалната среда след завършване на образованието.

Според П. Дънов мисията на училището е да създаде човек на любовта, като най-важният метод си остава любовта на учителя към ученика, при ред, точност и дисциплина, но приложени доброволно.(3)

През 1942 г. министърът на Народното просвещение Борис Йоцов нарежда упражненията от паневритмията да се играят всяка сутрин масово във всички училища. Проведено е експериментално наблюдение в училище и детска градина. През 1943 г. по нареждане на Министерството се обучават 60 учители по физическо възпитание. Те изучават ритмика и упражненията на паневритмията. (4)

От проведеното проучване на възрастни хора, които по това време са ученици и се спомнят, че са правили тези упражнения при музика, без да знаят, че това е паневритмия, може да се твърди, че след войната започва провеждането на утринна гимнастика с упражнения от паневритмията. С това се поставя началото на утринната гимнастика в училищата, която осигури добра дееспособност на две поколения в България.

Педагогическата система, която предлага П.Дънов, е изградена върху следните основни компоненти:

1. Доверие в доброто, възвишеното, скрито в детското естество и съобразяване на обучението и възпитанието

с детската природа, за да прояви нейната дълбока същност.

2. Осигуряване на радостна среда в образователния процес, за да укрепнат силите на тялото, ума, сърцето и волята, да се запази вътрешното равновесие и хармония и да се развие любовта.

3. Музиката - първостепенен образователен фактор за облагородяване на човешкия характер. Дори най-своенравните деца могат да се възпитат с музика.

4. Природата е естествена, радостна, привлекателна и любима среда за децата. Общуването с природата - предметно учение за детето. То упражнява своите сетива и тяло, като получава изобилно материал за развитие на въображението, паметта, мислите, чувствата, волята.

Как тези компоненти са заложени в паневритмията и защо само нейното прилагане е достатъчно за развитие на потенциала на детето?

Нашият опит и научните изследвания на обучението по паневритмията в последните пет години потвърдиха, че:

- Възпитанието чрез движение и музика в паневритмията, с което се постига овладяване на координацията на движение и развиване на чувството за ритъм, показа че с малко усилия се стимулират мисловните процеси, подобрява се концентрацията на внимание, развива се слуховият анализатор, и се активира самоконтролът.
- Спокойната и жизнерадостна музика и позитивните текстове създаде онази предпочитана от децата среда, в която те могат да открият по нов начин отношенията със съучениците си, да реализират нови приятелства и най-вече да актуализират добротата в себе си.
- С подкрепата на групата децата могат да реализират желанието си за сътрудничество и дружелюбност. Според специалистите точно състоянието на комфорт, в който се намират децата в групата, поддържа тяхното самочувствие и обогатява представите на всяко от децата за самото него. Така детето има шанса да формира положи-

телен Аз-образ и подкрепено от средата да развие своя потенциал.

• Възможността за личностна изява и удовлетвореност оказва положително въздействие върху междуличностните отношения. Така, по естествен начин се снижи агресията. Спокойната среда, която се създава в клас, е възможност учителите по-пълноценно да преподават учебния материал, с което се увеличава мотивацията на децата за участие в учебния процес.

• Налице е нравствена идентификация, тъй като децата се чувстват по-спокойни и по-добри. Заниманията по паневритмия им помагат да са по-доволни и щастливи, в смисъл на удовлетвореност от себе си, по-бодри, оптимистични, възторжени, жизнерадостни и по-здрави.

• Приятната музика и богатството от образи, свързани с природата в текстовете на песните, са предпоставка за отчетеното повишаване на психическата устойчивост и обогатяване на образното мислене, въображението и преживяванията.

Тук П. Дънов е преосигурил условията за развитие на детето, като в текстовете на паневритмията е акцентирал на нежните отношения човек - природа. Това обяснява отчетената нравствена идентификация при изобилие на агресивни модели на поведение в медийното пространство и обществения живот.

Единствено по този начин детето може да потърси опора в неизменните природни закони. Защото слънцето го гали, птичките пеят, цветята ухаят всеки ден и да се убеди в това, детето трябва само да излезе навън. Затова с изключителен трепет децата очакват танцуването в парка, експедициите и летните училища на планина. Така, заедно със съучениците и класната си, те имат възможност да се справят със своите страхове, преодолявайки трудностите. Изследването на детската тревожност отчете,че днешните деца имат достатъчно страхове. При все повече деца след летните лагери намалява или изчезва нощното напикаване, което е проблем дори за деца от 6 клас.

Заниманията по паневритмия създават условия децата да имат своето пространство в училище, където емоционално да се разтоварват от умственото претоварване, а заедно с това да развият двигателна, емоционална, словесна памет и да подобрят избирателния характер на паметта.

С влизането в кръга всяко дете подписва обществения договор за приятелство. Той приема да осигури на всеки участник в групата както пространство, за да разгърне своите движения, така и да осигури уважение и внимание в отношенията. Така чрез овладяване на жеста се усъвършенства координацията и се активират мисловните и задръжни реакции.

Преподавателят, като част от кръга, има за задача само да създаде условия, децата да преживеят своите детски отношения в позитивна, емоционално заредена среда, в която всяко дете да може да се изяви. От друга страна, той осигурява подкрепата на възрастен и възможност за почерпване на житейски опит. Но това не е възможно при липсата на любов към детето, което е решаващо условие при свободното възпитание според П.Дънов.

Всичко това определя обучението като “цялостен подход към възпитанието в посока на формиране на нагласи за здравословен начин на живот, свързан с физическа активност, общуване с природата, неагресивно поведение в групата, уважение и любов към връстниците и близките хора.”(5)

Успешното прилагането на обучението за различни възрасти и при деца с ранима психика, с проблеми в адаптацията, загубили доверие във възрастния, го превръщат в корекционно-възпитателен модел, който може да бъде още по-широко приложен.

„Определящо за групата по паневритмия са общосподелените ценности и интереси, общуването, придружено с положителна емоция и спонтанност. Децата се намират в състояние на комфорт, което поддържа самочувствието, настроението и самостойността на личността. Те имат възможност да получат емоционална подкрепа и кураж да

бъдат добри и да развият усет към потребностите на другите. Затова изследването отчете, че е налице нравствената самоидентификация. Наблюдава се синхронизация с връстниците, което се отразява върху процеса на цялостното педагогическо общуване в класа. Това обяснява редуцирането по естествен начин на физическата, словесната и инструменталната агресия."(6)

От друга страна, високото ниво на сплотеност, желание за помощ, сътрудничество, дружелюбност и подкрепа показва социална интеграция, тъй като обучението по паневритмия помага на децата да имат повече приятели.

Основание за това са наблюденията ни за нарастващата агресия на децата спрямо своите съученици, което може би е знак на намаляване на доверието на детето във възрастния. Децата вече са пред отхвърлянето на образа на възрастния, защото той не отговаря на техните очаквания. Около себе си виждат хора, които не могат да общуват, нервничат без причина, от екрана възрастните лъжат, крадат и убиват. Липсата на възрастен, с който да общуват, ги привлича повече към интернет клубовете.

Свидетели сме как в междучасието, в отсъствие на възрастен, още във втори клас учениците създават собствени правила, различни от общоприетите. Така раздават правосъдие и набелязват своите жертви. Това се потвърди и от изнесени резултати и на други конференции, само че за ученици от седми и десети клас.

Опитът показа как с прилагането на обучението по паневритмия (разгърнато в 4 години) при високата тревожност, агресията и при кризата в образованието е възможна екстеоризация на децата, които в училищната среда получават емоционална подкрепа и нравствени правила, които им позволяват по естествен начин да достигнат до здравно и екологично поведение и да изградят умения за справяне в условията на свръхизбор и при борба на мотивите.

Така още в началото на XX век с въвеждането на паневритмията като утринна гимнастика в училищата, България има своя принос към свободно възпитание в съвременната педагогическа теория и практика.

Днес, 60 години по-късно, програмата “Здраве чрез движение сред природата” е успешен модел на свободно възпитание в съвременното училище.

Литература:

1. Н.Бояджиева, Възпитание чрез изкуство. Първите десетилетия на XX век, 1994

2. Heinemann, Castle.E.B.People in School. 1953, c.45

3. Б.Боев, Учителя за образованието, С. 1943

4. Беинса Дуно, Паневритмия. Висш космичен ритъм, С. 1996

5. Г.Кубратова, Паневритмията – надеждна методика за хармонично развитие на децата. В: Първа научна конференция - Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото, С. 2001

6. В.Матанова, Влияние на обучението по Паневритмия върху междуличностните отношения в начална училищна възраст. В Трета научна конференция - Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото, С. 2005

ОБРАЗЪТ НА СЛЪНЦЕТО В БЪЛГАРСКИТЕ МИТОЛОГИЯ, ФОЛКЛОР И ПАНЕВРИТМИЯ

проф. дфн Анчо Калоянов – ВТУ "Св. Св. Кирил и Методий"
Даниела Анчева - ИИПП



Изследването представя анализ на текста на паневритмията за понятието "слънце" и как то се съотнася със слънчевите мотиви в българската митология и фолклор.

Текстът на паневритмията е създаден през 30-те години на XX век[1]. Автори на текста са поетесите Олга Славчева (Асинета) и Весела Несторова и Учителя Петър Дънов[2]. В текста думата „слънце" е сред първите десет по честота[3]: „слънце"- 41 и „слънчице"- 3 (освен това „слънчев"- 10). С метода качествен анализ на съдържанието са разгледани всички фрази, съдържащи думата "слънце", и свързаните теми в близък контекст.

Между двете световни войни чрез течението „Родно изкуство" се наблюдава тенденция за завръщане към корените и интерес към фолклора. Фолклорът в християнската епоха е онази от двете подсистеми на етничната култура, която обхваща явления от неофициалното, и непрофесионалното. Същевременно той съхранява реликти /остатъци/ от официални вярвания от дохристиянската епоха в т.нар. фолклорна митология (песни, вярвания, об-

[1] Втора част, „Слънчеви лъчи", е създадена в началото на 40-те.
[2] О.Славчева е автор на текста на първа част - от 1 до 13 и от 17 до 26 упражнения. В.Несторова – на втора част „Слънчеви лъчи" без първото изречение и "Ти си ме мамо". П.Дънов на 14, 15, 16 и 28 упражнения и на всички заглавия в първа част; във втора част - на първото изречение „Зора се е.. проявила." и на песента "Ти си ме мамо" и на трета част „Пентаграм".
[3] С по-висока честота са думите "рай"-89, "ние"-76, "живот"-72, "любов"-52, "ти"-51, "радост"-46, "нов"-45.

реди). Самата митология е към официалната система в дохристиянската епоха; тя е съвкупност от вярвания и представи за богове и герои, за сътворението на света, неговото устройство и гибел. И в езическата и в народната християнска представа за свят у българите слънцето е един от главните персонажи.

Слънце и идентичност

Слънцето в текстовете на паневритмията е наречено "мило", "топло", "мощно", умалително "слънчице". Земята го назовава "слънце на живота мой". Наречено е още "служител мил на благ баща". То се проявява "с любов" (вика, милва), "нежно" (целува), "живо" (грее), "благодатно" (грее), "изобилно" (облива в сияния върховете), "обилно" (лее лъчи), "вечно" (се явява).

Във фолклорните текстове към слънцето се отнасят с обич, изразена в епитетите "мило" и умалителното "Слънчице". Във възприемането на слънцето в българската традиция най-важна е близостта до човека. Това води до лесното му антропоморфизиране – то е "праведен човек" в легендата, слънце-конник в рисунки и има лично име Райко. Личното име отразява вярването, че е обитател на рая, което означава отвъдния свят въобще (впоследствие при християнизацията рай става добрата му част). Други назовавания на слънцето са Ясно слънце, Слънчо, Божигрейниче и цар. В песните то има Слънчева майка (но няма баща – обратно на текста на паневритмията), взема за жена земна девойка, има сестра и брат.

Образът на слънцето в българската митология е в съответствие с останалите индоевропейски митологии. В тях божествата имат три вида функции: правно-магически, войнски и аграрно-репродуциращи. Обожественото в митологията слънце се отнася към първия тип и затова се схваща в българската традиция като всевиждащо и всеведо (всезнаещо). Има легенда, че Слънцето е било праведен човек, когото Господ вдигнал на небето да свети на всички останали, което е своеобразно обяснение за правните му функции. Като правно божество то се вика в сватбените песни за свидетел на брачния договор, един вид

заверител, нотариус. А жреческите му функции проличават по задължителното му присъствие в жертвоприношение, например в песен се казва, че гергьовското агне се принася "на пред Бога, на пред Слънце". То е и във функцията на маг в песни, в които дава билки за рожба. В старобългарски текстове слънцето е наричано Огнебог [11], Дажбог (даващ бог) [17][4], [6] и Сварожич [11] (наставката -ич означава, че то е син на бог Сварог). В българската митология богинята майка Земя има две деца: Слънце и Месец/Месечина. В българската картина за свят Луната има андрогинна природа: понякога е Месец, а понякога Месечина. В някои случаи тя се явява брат, а в други сестра и понякога жена на Слънцето.

Слънце и светлина

В текста на паневритмията слънцето се осмисля основно като източник на светлина – 27 повторения. То "грее", "блести", "изпраща" и "дарява" светлина, "лее лъчи", "облива" в розови сияния. Излъчва "благодатно", "изобилно", "живо". Светлината му е "нова" и "жива". Обектът в повечето случаи не е конкретизиран, но може да бъде природата като цяло, планинските върхове, ние или аз.

В българските народни песни слънцето най-често е наричано "ясно", скрито противопоставено на "тъмно". В някои песни Ясно слънце се употребява със статут на негово лично име. Основното значение на "ясен" е "светъл". А "тъмен" в песните е епитет за мъгла ("тъмна мъгла").

В митологията тъмнината и мъглата символизират хаоса. В този смисъл определянето на слънцето като ясно е най-сигурното доказателство за изначалната му митологична принадлежност към силите, защитници на космическия ред.

Слънце и топлина

В текста на паневритмията слънцето е източник на топлина. Глаголът "грее" означава и излъчвам топлина.

[4] Тук Хелиос се превежда от гръцки на български с Дажъбог.

Слънцето е наречено “топло”, то разтопява даже скръбта със “свойта топлина”.

Във фолклорните песни слънцето също най-често “грее”. В песен е наречено “Слънчице Божигрейниче”.

В старобългарската митология то е Огнебог и Сварожич – син на Сварог, богът на небето и огнено божество (в преводни текстове със Сварог се замества Хефес, бог на огъня). Топлината на слънцето го оставя бездетно в митологичните представи. Една българска легенда [12] разказва, че то решило да се ожени и поканило всички животни на сватбена трапеза. Обаче Таралежът, вместо да посегне към вкусните гозби, взел да яде един камък. Когато останалите го попитали защо прави това той отговорил, че се подготвя за бъдещето, когато по земята ще останат само камъни за ядене. Защото като се ожени слънцето ще се народят още слънца и от топлината им растенията ще изсъхнат. Тогава животните помолили Петела да предупреди слънцето да не се жени, да не се нарушава мярата. Петелът е птичият код на слънцето, слънчева птица, защото вестява изгрева със своето кукуригане.

Слънце и живот

В текста на паневритмията слънцето е източник на живот: то “дава”, “пълни”, “влива” живот; “изпраща” светлина, която е “жива”; грее “живо”. Негов обект е “всяка твар”, ние, аз. Темата има астрономическа основа, тъй като в митологията пораждаща живот е Земята.

Във фолклора Слънцето се осмисля като застрашаващо живота, ако наруши обичайния си ход. Когато се влюбва[5] или се заглежда в хубава девойка[6], то се спира в средата на небето, при което всичко живо е застрашено от изгаряне.

В българската митология Райко е блюстител на реда, то е поддържащо космическия ред (както Аполон в старогръцката митология). Затова при гибелта на героя в балада на Ботев слънцето спира своя ход; същото прави и в

[5] “Слънце и Добринка”, [5]

[6] Ясното слънце не засяда зарад мома”, [7]

народната балада “Слънце гледа делба на двама братя”. В едно апокрифно вярване от времето на двоеверието (IX-Хв.)[7] се твърди, че пред предсмъртните мъки на Христос Слънцето не залязло седем дни, т.е. нарушил се космическият ред.

Слънце и радост

В текста на паневритмията самото слънце няма емоции, но създава емоции в хората и за земята. То “носи”, “дава”, “буди” радост, “развеселява”, “праща веселие”. То изпраща светлина, която “носи радост”. Обект е “цялата земя”, “сърцата ни”, това е радост за “духа” и “душата”. Природата “ликува”, защото слънцето я грее; земята е “пълна с радост”, докато “лети” към слънцето. Освен към радостта слънцето има отношение към скръбта: то “скърби земни разтопява”.

Във фолклорни песни самата радост се описва с грейнало слънце. В сватбена песен[8] за момковите двори казват, че там слънце е изгреяло, а дома на момата представят с паднала мъгла. В друга песен при посрещане на сватовете в дома на момъка казват, че там три слънца греят. Тези метафори за състояния са съответни на “повяхнал зелен дъб” и “пролистнал сухар”. Самото слънце има емоции: например в слънчева женитба, когато се влюбва, то е “тъжно и жално”[9], а след това в същата песен се казва, че то се “жалба нажали”, защото избраницата му не говори; в друго състояние е “сърдито”.

Слънце и любов

В текста на паневритмията слънцето проявява любов. Това то прави “отдалеч”, “с лъчи”. Слънцето “носи обич”, “гали”, “милва”, “целува”. Начинът, по който се проявява, е “нежно”, “с любов”, “с милувки нежни”. Обект на неговото любовно внимание е “цялата земя”, “земята”, “бело-

[7] Слово на Петър Черноризец, зад което име се смята че стои цар Петър

[8] “Слънце изгреяло”, [8]

[9] „Слънце и Грозданка”, [5]

снежните върхове", "цветенцата", "тревите", ние и аз ("моето лице").

Във фолклора Слънцето също проявява чувството любов. Основен фолклорен мотив е слънчева женитба, в който слънцето се влюбва в земна девойка. То споделя пред своята Слънчева майка, че ако не вземе избраницата си вече няма така ясно да може да изгрява. Слънцето скъсява разстоянията, като спуска люлка от лъчи на Гергьовден и вдига с нея своята възлюбена на небето. (виж "Слънце и Земя")

Слънце и слово

В текста на паневритмията слънцето "вика", "проговаря", "благославя". Няма конкретен текст като негов монолог. То "носи песни", песните, които пеем, са наречени "слънчеви".

Във фолклорните песни слънцето е антропоморфизирано, поради което е естествено умението му да говори. То диалогизира непрекъснато с хората: до него се допитват, то дава и търси отговори. В баладата Слънчева женитба, когато се венчава за избраницата си и тя, пазейки обредно мълчание, не проговаря 9 години, то се натъжава, че е "няма-немица". Избира си втора жена - звезда Деница бързорека (многоговореща) – но до брак с нея не се стига поради това, че първата му жена проговаря на сватбата им.

Слънце и растеж

В текста на паневритмията слънцето "гали", "носи" и "възраства" растителността: "цветенца", "треви", "житни класове" и "плодове". То "окичва" земята с "безброй цветя". Освен растенията то възраства всичко: "възраства в красота" по принцип, а на човека "носи младост".

По потенцията на слънцето в годишния кръговрат се разполагат някои празници в народния календар, които имат зависеща от него характеристика. В полугодието от зимното слънцестоене до лятното, когато денят непрекъснато нараства, най-положителен е периодът от пролетното до лятното слънцестоене, защото денят едновременно нараства и е по-голям от нощта. В този отрязък от време се

разполагат най-светлите християнски празници, които и в народния календар са отбелязани със същата, светла, характеристика: Гергьовден, Великден, Спасовден, Константин и Елена. В народния календар Константин и Елена са покровителите на огнеиграчите /нестинари/, а Св.Георги в народни песни е наричан "слънчево Слънчице". Тези празници са в съответствие с пролетния цъфтеж и пеенето на птиците. Според народните поверия кукувицата пее от Благовец до Еньовден (както и славеите). Еньовден е върховият момент в потенцията на Слънцето /лятното равноденствие/. Затова тогава се берат билките, а самият празник е известен като Еньо Бильобер. В съответствие с растежа на Слънцето християнските календаристи са разставили датите Рождество Христово[10] и Рождество на Йоан Предтеча, като използват евангелската фраза: "той трябва да расте, пък аз да се смалявам" (Йоан.3:30), което е протълкувано като съответствие на слънцето в двете му крайни точки.

Слънце и красота

В текста на паневритмията слънцето е източник на красота: "дава" красота и "възраства" в красота; цветята с негово съдействие са "прелестни".

Във фолклорните текстове слънцето е свръхпрестижно сравнение за красота, мерило за красота. В лазарски, коледни и сватбени песни красивата девойка е оприличена на слънце, което грее. Например в „У Недини слънце грее" [13] - не е било ясно слънце, най е била сама Неда, която има черни очи еленови, дълги клепки босилкови, бели зъби бисерови и тънка снага самодивска. В "Тръгнало е лудо-младо" [8] има мома-ясно слънце, на която очите й са ясни звезди, веждите й - плетен гайтан, като ходи - вятър вее, като седи - слънце грее, като дума - бисер ниже!

Слънце и всемир

В текста на паневритмията слънцето има отношение към "целия мир", "цялата земя", "всяка твар".

[10] Рождество е утвърдено в 431 г., дотогава християните са празнували само Пасха, а Рождество са отнасяли към Богоявление

Във фолклорни текстове слънцето се осмисля като всезнаещо и виждащо и затова до него се допитват за съдействие. Овчарят търси загубеното стадо[11] с думите: “Слънчице, ясна огрево, ти грееш, слънце, високо, ти виждиш, слънце, далеко”. Момъкът търси своята ликаприлика[12] и го пита като грее „по цял свет, по цял вилает” дали не я е видяло? Слънцето не само му я му я показва, но го предупреждава да бърза, че е година. Като всеведо в една песен Слънцето е призовано за свидетел на разпра между Небето и Земята, но то не е съгласно, защото според него и двете страни имат равни заслуги за водно-топлинния баланс, за съществуването на живота и за космическия ред.

Слънце и време/пространство

В паневритмията слънцето “залязва, но вечно се явява пак”. Времето от деня, когато е уточнено, е по изгрев/ сутрин. Слънцето поставя начало на деня, като събужда целия мир. Местонахождението на Слънцето е като на всяко космично тяло: “в небето” (1, у.24).

Във фолклорните представи се вярва, че след като залезе, слънцето отива в отвъдния свят, храни се, живее в палат, после минава под земята до мястото на изгрева, което е в морето.

Слънце и човек

В текста на паневритмията взаимоотношенията слънце-човек се реализират в ситуации, в които слънцето е предимно източник, а човекът е реципиент. Човекът получава, а слънцето му дава живот, светлина, любов, радост. Дейност, която човекът извършва, е да пее за него и да го посреща.

За българската традиция е важно това, че Слънцето се счита “свое” за хората, част от тяхната общност, поради което на трапеза е забранено да се сяда гърбом към него. Също като в текста на паневритмията то се посреща при изгрев: който е седнал става прав, срещу него задължи-

[11] “Стоян си стадо размамя”, [9]
[12] “Стоян си слънце питаше”, [8]

телно се кръстят, а някъде се казва: “Райко изгря”. Когато слънцето залязва, не се вечеря, защото залязването му се схваща като своеобразно умиране, и се спазват забрани, характерни за поведение при смърт на близък човек.

Във фолклорните текстове слънце и човек влизат в диалог, във взаимоотношение на брак (виж Слънце и Земя) и във взаимоотношения на състезание. В мотивите “слънце и юнак се надварват” и “слънце и мома се надгряват” слънцето и юнакът (момата) сключват облог кой кого ще надвари (надгрее).

Мотивът “слънце и юнак” е публикуван под няколко различни заглавия[13] в сборниците с народни песни[14] и има следния обобщен сюжет [10]: Юнак се хвали вечер сам или пред свидетели, че има бърз кон, с който може да обходи в кръг за ден цялата земя и да се завърне (или "за ден земя, за нощ небе"); Слънцето чува хвалбата (само или чрез посредник) и предлага облог да се надварват – ако Юнакът спечели, да му даде своята сестра, а ако загуби, да му вземе коня; на другия ден Юнакът стяга своя кон, извежда го на изток и при изгрева на Слънцето тръгва на път; добил значителна преднина, Юнакът слиза от коня насред земя, ляга и заспива; Слънцето почти печели облога, но събуден от своя кон, Юнакът отново го изпреварва и взема сестра му за "първо либе".

Основата на този мотив е митологична. Песента е коледна. Денят на зимното слънцестоене (съвпадало с Коледа на един по-ранен етап) се смята за ден на раждане на слънцето и начало на нов годишен цикъл; в коледните песни роденият Млада Бога е едновременно Христос и слънцето. Юнакът е Вселенският господар, който е длъжен в началото на нов годишен цикъл да обходи своята територия, земята, както защитно, така и за да има право над нея да я владее. Това право получава, ако се ожени за дъщерята на богинята-майка, както в приказките царят се

[13] "Момък се надваря със слънцето", "Слънце и юнак се надварят", "Облог за надпревара със слънцето" и "Момък надбягва слънце"
[14] [1], [2], [14], [15]

унаследява от зетя. Дъщерята е Луната, а тя е и сестра на Слънцето. Затова облогът е, ако юнакът спечели да се ожени за сестрата на Слънцето. В старинния мит, послужил за основа на коледната песен, Слънцето не се явява участник в състезание, а заверител на ритуалния обход. Самият обход на юнакът се описва с реалии от шаманските свещенодействия – при екстатичните пътувания на душата на шамана в отвъдните светове. Има и такъв новогодишен обред – царят извършва обход на земята си в кръг, всъщност на представителни обекти около двореца, и обиколеното е защитено и той има право да го владее.

Мотивът "слънце и мома се надгряват" е публикуван в сборниците с народни песни[15] под няколко различни заглавия[16] и има следният сюжет: Майка се хвали пред свидетели, че има много красива дъщеря или самата малка мома се хвали; Слънцето чува хвалбата (само или чрез посредник) и изпраща Ясна зора или юнаци с предложение да се надгряват; облогът или не се споменава или се казва, че който надгрее ще вземе русата глава на другия; на другата сутрин момата я обличат в копринена или златна риза, сплитат й косата и я извеждат на изток; когато започва надгряването, момата надпреварва слънцето, като първа стига до залез, или то огрява две планини, а тя целия свят, или то залязва, а тя продължава да грее, или двамата греят два-три дена и я молят да се прибере, за да залезе и слънцето и да не изгори всичко живо. Състезанието печели момата. В един от вариантите печели слънцето; тук облогът е, ако надгрее малка мома ще вземе конят на слънцето, а ако надгрее то, да я вземе за жена.

В "слънце надгрява мома" е описан обред от началото на мартенската нова година, ориентирана по луната и започваща от новолуние в края на февруари или началото на март. Девойката се надгрява със слънцето вероятно

[15] [3], [4], [5], [13], [16]

[16] "Мома надгрява Слънцето", "Мома се надгрява със Слънцето I, II и III", "Мома и Слънце", "Мома и Слънце се надгряват"

защото на по-стар етап е била обречена нему човешка жертва.

Слънце и Земя

В текста на паневритмията Земята и Слънцето се срещат едновременно в упражнения 3, 10 и 21.[17] Земята е „като девица възлюбена" от слънцето. Тя обича ("жадува") слънцето, „стреми" се към него, „лети" към него „непрестанно", „тича по своя път". Нейният стремеж е споделен, защото Слънцето й отговаря като я „целува" и „милва". То е „нежно" към нея. „Окичва" я „с прелестни безброй цветя", „облива с милувки" планинските върхове, „гали с лъчи цветенца и треви". Двамата общуват като Земята „му пее" и го нарича „Слънце на живота мой". Връзката им е от разстояние, защото Слънцето я „целува" „с лъчи" и „отдалеч". Въпреки това Земята е в състояние на радост: тя се „радва", „пълна с радост", „радва се от сърце", „ликува"; и природата „ликува, че я слънце топло грее".

Фолклорният мотив "слънчева женитба" е основен слънчев мотив[18]. Обобщеният сюжет е следният: Родителите се сдобиват по магически начин с дъщеря: или слънцето им дава биле за рожба с уговорката, че ако се роди дъщеря ще му я дадат за жена или майката залюлява камъче край реката, което се превръща в дете. Ражда се дъщеря, която много пазят и крият, даже в едната песен й дават защитното име Грозданка (че е грозна). Един ден слънцето я съглежда и се влюбва, три дена трепти, не залязва. Слънчовата майка е приготвила вечеря и го чака. Когато се прибира, то казва, че е съгледало мома, която е

---

[17] *Текстове за земята*: Ликува цялата земя и се радва от сърце, и тича тя по своя път като девица възлюблена. Тя жадува слънцето и към него се стреми... Тя се радва и му пей: "О, слънце на живота мой, летя, летя към тебе непрестанно и пълна с радост. (1,у.21) И земята се събужда от съня... И природата ликува, че я слънце топло грей и лъчи обилно лей. (1,у.10). *Текстове за слънцето*: Грее, грей, слънцето благодатно; целува нежно цялата земя и я окичва с прелестни безброй цветя. (1,у.3) То я милва отдалеч и целува я с лъчи... Върхове белоснежни в розови сияния обливаш изобилно с милувки нежни. (1,у.21) Слънцето грей, гали с лъчи цветенца и треви.(1,у.11)

[18] "Слънце и Грозданка" и "Слънце и Добринка", [5]

като слънце на земята, и ако не я вземе, няма да изгрява така ясно, както досега. Решават да пуснат златни люлки на Гергьовден, всички да се люлеят за здраве, а когато се залюлее избраницата, да я вдигнат. Когато става това, майката заръчва на дъщеря си да говее 9 месеца, а тя дочува 9 години. Слънцето не иска няма съпруга, затова довежда втора, но при венчавката първата избраница носи свещ, запалва булото на булката и проговаря. Като слънцето я чува, се венчава за нея.

Митологичната основа на слънчевата женитба е свързана с астрономията. Целите цикли на Слънцето и Луната се "срещат" на всеки 19 години, така наречения Метонов цикъл. Това се интерпретира като брачна възраст и е кодирано в песента за слънчевата женитба, тъй като в обредните песни персонажите са ритуални заместители на съответните божества. В митологичната интерпретация на този сюжет девойката е персонифицираната Луна (поради това тя носи свещ; свещта е атрибут на Луната).

Слънце и даване

В повечето проследени теми слънцето в текста на паневритмията е източник: на светлина, топлина, живот, красота, радост, любов. Освен това то е източник на сила, мир, вдъхновение: "дава мир" (2,у.11), "вдъхновява" (2,у.5), "носи сила" (2, у.5). Земята, хората, растителността, всичко живо възприемат от него.

В българската митологията Слънцето е известно с името Дажбог, т.е. даващ бог. Сравни с днешния израз „Дай боже!".

Заключение

В паневритмията се срещат едновременно астрономически данни и фолклорни слънчеви мотиви. Слънцето е:

- източник на светлина и топлина (паневритмия, астрономия, фолклор);
- източник на живот (паневритмия, астрономия); поддържа реда в живота (фолклор);
- източник на радост (паневритмия); метафора за радост, изпитва емоции (фолклор);

- може да говори (паневритмия, фолклор);
- източник на красота (паневритмия) и мерило за красота (фолклор);
- проявява любовта си (паневритмия, фолклор);
- възраства (паневритмия, астрономия); най-голяма сила имат лечебните растения, когато то грее най-дълго (фолклор);
- има семейство: благ Баща (паневритмия); Слънчева майка, брат, сестра и жена (фолклор).

В текстовете на паневритмията се запазват някои фолклорни особености на отношенията човек-Слънце: епитетът „мило", обръщението „Слънчице", разговарянето, посрещането при изгрев. Във фолклорните мотиви, обаче, взаимоотношенията често имат състезателен характер, който отсъства в паневритмията.

В заключение можем да отбележим, че в текстовете на паневритмията се преплитат миналото и настоящето в духа на българската традиция.

Литература:

1. Българско народно творчество, Т. 4. Митически песни. Съст. и ред. Михаил Арнаудов, С., 1961
2. Българска народна поезия и проза, Т. 4. Народни балади. Съст. и ред. Стоянка Бояджиева, С., 1982
3. Българска народна поезия и проза в седем тома. Т. II. Обредни песни. Съст. Радост Иванова, Тодор Ив. Живков. С., 1981
4. Български народни песни. I. Лирика. Съст. и ред. Михаил Арнаудов. Второ издание. С., Хемус: 1942.
5. Вековно наследство: Българско народно поетическо творчество. Съст. и ред. Михаил Арнаудов. 1 т., С., Наука и изкуство: 1976
6. Димитров, П. Изборниците на цар Симеон. – В: Преславска книжовна школа, т.1, С., 1995, с.115-130
7. Добър юнак с добра коня. Съст., ком. и бел. Анчо Калоянов. Вн., 1986

8. Душата на българина. Битови народни песни. Съст. и ред. Димитър Осинин. С., 1945

9. Дърво столовато. Битови народни песни. Съст. и ред. Димитър Осинин, С., Български писател: 1955

10. Калоянов, А. "Старобългарското езичество: Мит, религия и фолклор в картината за свят у българите, В.Т., 2000

11. Калоянов, А., Моллов, Т. Слово на Тълкувателя – един неизползван източник за старобългарската митология. Българска етнология, кн.4, 2002, с. 25-42

12. Ковачев, Й. Народна астрономия и метеорология. – В: СбНУ, т.30, С., 1914, с.45

13. Народни празнични песни. Съст. и ред. Димитър Осинин. С., Факел: 1937

14. СбНУ 60, част 1. Български народни балади и песни с митически и легендарни мотиви. Бел. Любомира Парпулова, С., 1993

15. Сенки из невиделица. Книга на българската народна балада. Съст. Божан Ангелов, Христо Вакарелски, С., 1936

16. Славите ли Млада бога? Съст., ком. и бел.: Анчо Калоянов. В.Т., Слово: 1992

17. Ипатиева хроника – руски препис на български превод от 9 век на гръцката хроника на Йоан Малали

ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ТЕКСТ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Слънце и идентичност

Кой	*Какъв*	*Повторения*
Слънчице		3, у.23
(Слънцето е)	-мило	4,у.24
(Слънцето е)	-топло	1,у.2; 1,у.10
(Слънцето е)	-мощно	1,у.7
(Земята го нарича)	“Слънце на живота мой”	1, у.21
(Слънцето е)	служител мил на благ Баща	2, у.11

Слънце и светлина (27)

Кой	*Прави*	*Какво/ Как/ Кога*	*За кого/ Къде*	*Повторения*
(Слънцето)	Грей-	-вече;		1, у.2
(Слънцето)	Грее;			1, у.3
(Слънцето)	Грей-	-благодатно;		1, у.3
(Слънцето)	Грей-	-ето-	-към нас;	2, у.6
(Слънцето)	Грей-		-природата;	1, у.10
(Слънцето)	Грей;			2, у.11
(Слънцето)	Грей;			2, у.17
(Слънцето)	Грее-	-благодатно;		1, у.22
(Слънцето)	Грей-	-живо-	-мен;	2, у.24
(Слънцето)	Грее-	-дор- /докато/	-в небето;	2, у.24
(Слънцето)	Блести;			2, у.11
(Слънцето)	Изпраща-	-жива светлина;		2, у.11
(Слънцето)	Праща-	-светлина;		4, у.16
(Слънцето)	Дарява-	-нова светлина-	-на нас;	2, Сл.лъчи
(Слънцето)	Лее лъчи-	-обилно;		1, у.10
(Слънцето)	Облива-	-изобилно, в розови сияния-	-върхове белоснежни;	1, у.21

Слънце и топлина (17)

Кой/ Кога	*Прави*	*Как/ Какво*	*За кого/ Къде*	*Повторения*
(Слънцето)	Грее, грей-	-вече; - живо-; - благодатно;	-към нас; -мен; -в небето;	13, “Слънце и светлина”
(Слънцето)	Грее-	-топло;		1, у.2
(Слънцето)	Грей-	-топло;		1, у.10
(Слънцето)	Разтопява скърби	-със своята топлина;		2, Сл.лъчи

Слънце и живот (13)

Кой	*Прави*	*За кого*	*Какво*	*Повторения*
(Слънцето)	Дава-	-ни-	-живот;	4, у.24
(Слънцето)	Влива-	-ни-	-живот;	2, у.11
(Слънцето)	Пълни-	-всяка твар-	-с живот;	1, у.3
(Слънцето)	Дарява-	-ни-	-нов живот;	2, Сл.лъчи
(Слънцето)	Изпраща-		-жива светлина;	2, у.11
(Слънцето)	Грее-	-ме-	-живо	2, у.24

Слънце и радост (12)

Кой/ Кога	*Прави*	*Какво/ Как*	*За кого/ Къде/Защо*	*Повторения*
(Слънцето)	Носи-	-радост;		2, у.5
(Слънцето)	Дава-	-радост;		2, у.11
(Слънцето)	Буди-	-радост-	-в духа;	1, у.3
(Слънцето)	Развеселява-		-сърцата ни;	1, у.3
(Слънцето)	Праща-	-веселие	-по цялата земя;	1, у.11
(Светлина на слънцето)	Носи-	-радост-	-за живота;	2, у.16
(Земята)	Лети-	-пълна с радост	-към слънцето	1, у.21
(Природата)	Ликува-		-че я слънце грее	1, у.10
(При изгрев слънце)	Лее се-	-еликсир-	-в душата	1, у.20

Слънце и любов (12)

Кой	*Прави*	*Как*	*За кого/ Какво*	*Повторения*
(Слънцето)	Носи-		-обич;	2, у.5
(Слънцето)	Вика-	-със любов;		1, у.11
(Слънцето)	Целува-	-нежно-	-цялата земя;	1, у.3
(Слънцето)	Целува-	-с лъчи-	-земята;	1, у.21
(Слънцето)	Милва-	-отдалеч-	-земята;	1, у.21
(Слънцето)	Облива-	-с милувки нежни-	-върхове белоснежни;	1, у.21
(Слънцето)	Гали-	-с лъчи-	-цветенца, треви и нас;	1, у.11
(Слънцето)	Милва-	-с любов-	-моето лице;	3, у.23
(Земята)	Девица възлюбена		(от слънцето)	1, у.21

Слънце и слово (10)

Кой	*Прави*	*Кого/ Какво*	*Как/ Къде*	*Повторения*
(Слънцето)	Вика-		-със любов;	1, у.11
(Слънцето)	Благославя-	-нас;		4, у.24
(Слънцето)	Проговаря-	-на нас-	-чрез игрите;	2, Сл.лъчи
(Слънцето)	Носи-	-песни(и игри);		1,у.2
(Ние)	Запяваме-	- слънчевите песни;		2, Сл.лъчи

Слънце и растеж (9)

Кой	*Прави*	*Кого/ Какво*	*Как*	*Повторения*
(Слънцето)	Гали-	-цветенца и треви-	-с лъчи;	1, у.11
(Слънцето)	Носи-	-цветя и плодове;		1, у.2
(Слънцето)	Окичва-	-Земята-	-с безброй цветя;	1, у.3
(Слънцето)	Ще възрасти-	-житните класове;		2, у.22
(Слънцето)	Възраства-		-в красота;	2, у.5
(Слънцето)	Носи-	-младост;		2, у.5

Слънце и красота (5)

Кой	*Прави*	*Кого/ Какво*	*Как*	*Повторения*
(Слънцето)	Дава-	-красота;		2, у.11
(Слънцето)	Възраства-		-в красота;	2, у.5
(Слънцето)	Окичва-	-земята-	-с прелестни цветя	1, у.3

Слънце и всемир (4)

Кой	*Прави*	*Кого/ Какво*	*Как/ Къде*	*Повторения*
(Слънцето)	Целува-	-цялата земя;		1, у.3
(Слънцето)	Праща-	-веселие-	-по цялата земя;	1, у.11
(Слънцето)	Събужда-	-целия мир;		1, у.11
(Слънцето)	Пълни-	-всяка твар-	-с живот;	1, у.3

Слънце и време (16)

Кой	*Прави*	*Кого/ Къде*	*Кога/ Как*	*Повторения*
(Слънцето)	Явява се-		-вечно	2, у.11
(Слънцето)	Събужда-	-целия мир;		1, у.11
(Слънцето)	Изгрява;			4, у.16
	Лей се еликсир-	-в душата-	-при изгрев слънце, в ранен час	2, у.20
(Слънцето)	Залязва;			2, у.11
(Ние)	Посрещаме-	-слънцето	-рано, сутрин	4, у.24
(Ние)	Посрещаме-	-слънцето	-на ранина	1, у.7
(Ние)	Посрещаме-	-слънцето	-всяка сутрин, в ранен час	2, у.18

Слънце и човек (28)

Кой	*Прави*	*Какво/ Как*	*(На) кого/ Къде*	*Повторения*
(Слънцето)	Благославя-		-нас;	4, у.24
(Слънцето)	Влива-	-живот-	-в нас;	2, у.11
(Слънцето)	Дава-	-живот-	-на нас;	4, у.24
(Слънцето)	Гали-	-с лъчи-	-нас;	1, у.11
(Слънцето)	Грей-		-към нас;	2, у.6
(Слънцето)	Развеселява-		-нашите сърца;	1, у.3
(Слънцето)	Милва-	-с любов-	-моето лице;	3, у.23
(Слънцето)	Грее-	-живо-	-мен;	2, у.24
(Слънцето)	Ще възрасти-	-житни класове	(посети от нас)	2, у.22
(Ние)	Посрещаме-		-слънцето	7, у.7, у.24, у.18
(Всичко живо)	Ще запее-		-за слънцето	1, Сл.лъчи

Взаимоотношения Слънце - Земя (12)

Кой	*Прави*	*Как*	*Кого/ Какво*	*Повторения*
(Слънцето)	Целува-	-нежно-	-цялата земя;	1, у.3
(Слънцето)	Целува-	-с лъчи-	-земята;	1, у.21
(Слънцето)	Милва-	-отдалеч-	-земята;	1, у.21
(Слънцето)	Окичва-	-с прелестни безброй цветя-	-земята	1, у.3
(Слънцето)	Облива-	-с милувки нежни-	-върхове белоснежни;	1, у.21
(Слънцето)	Гали-	-с лъчи-	-цветенца и треви;	1, у.11
(Земята)	Тича-	-като девица възлюблена-	-(от слънцето);	1, у.21
(Земята)	Жадува-		-слънцето	1, у.21
(Земята)	Стреми се-		-към слънцето	1, у.21
(Земята)	Лети-	непрестанно-	-към слънцето	1, у.21
(Земята)	Лети-	-пълна с радост-	-към слънцето	1, у.21
(Земята)	Пее-		-на слънцето	1, у.21
(Земята)	Ликува-		(от досега със слънцето)	1, у.21
	Радва се-	-от сърце-		
	Радва се-			

ПРИЛОЖЕНИЕ 2: ПЕСЕНЕН ФОЛКЛОР

В песенния фолклор се анализира сюжет на определен мотив, а не на конкретна песен. Мотивът присъства в различни допълващи се варианти в поредица от песни. Основните слънчеви мотиви са слънчева женитба, юнак и слънце се надварват, мома и слънце се надгряват. Тук са илюстрирани с три избрани песни. Сборниците с народни песни са публикувани[19] *на сайта www.liternet.bg – Раздели – Фолклор и митология – Антологии.*

"Слънце и Грозданка" [5]: Славки си рожба не трае!/ Добила Славка момиче,/ твърде е било хубаво;/ Славка се чуди и мае/ как да му име нарече./ Нарекла го е Грозданка,/ да му е грозно името./ Расла Грозданка, порасла,/ голяма мома израсла,/ слънце не си я виждало./ Че си Грозданка излезе/ у бащини си градини,/ пред бащини си дворове./ Там си я слънце съгледа -/ трептяло, не захождало./ Се му майка му готвила,/ готвила и надявала,/ защо са слънце забави./ Като си у тях отиде,/ мама му го е съдила,/ съдила, още питала:/ - Слънчице, мило мамино,/ защо са, слънце, забави,/ та ти вечеря истина,/ вечеря - крава ялова/ и девет пещи кисел хляб?/ Слънчице дума мами си:/ - Да знаеш, мамо, да знаеш/ каква си мома съгледах/ на долна земя на света./ Ако таз мома не зема,/ не ще си ясно изгрявам,/ както си ясно изгрявах!/ Да идеш, мамо, да идеш,/ да идеш, мамо, при Бога,/ да идеш да го попиташ:/ можим ли да я земеме,/ за нея да се венчея?/ Ходи мама му и пита:/ - Божне ле, благодарим ти!/ Слънце е тъжно и жално,/ че е мома съгледало,/ долу на долня земя./ Бива ли и приляга ли,/ жива момата да дигнем?/ Господ мами му думаше:/ - Старице, майко слънчова,/ бива си и приляга си!/ Да спуснем злати люлчици/ на Грозданкини дворове,/ на личен ден Гергьовден,/ да върви мало, голямо/ за здраве да се люлее,/ най-подир щ' иде Грозданка,/ на люлки ще си поседне/ и тя да са полюлей,/ ний ще си люлки дръпни-

[19] Под редакцията на Тодор Моллов. Варна: LiterNet, 2005

ме/ да си я горе дигнеме./ Както е казал, станало./ На личен ден Гергьовден/ злати са люлки спуснали/ на Грозданкини дворове./ Вървяло мало, голямо/ за здраве да са люлее./ Люлели, що се люлели,/ най-подир дошла Грозданка./ Сама я мама залюля./ Като седнала на люлка,/ тъмни се мъгли спуснали/ и люлки са се дигнали./ Като се люлки дигнаха,/ мама и плаче, нарича:/ - Грозданке, мила мамина!/ Девет си години сукала,/ девет месеца да говеиш/ на свекра и на свекърва,/ на първо либе венчано./ А Грозданки се дочуло/ девет години да говей!/ Че е Грозданка говяла/ девет години на свекра,/ на свекра и на свекърва,/ на първо либе слънчице./ Слънчо се жалба нажали,/ че е Грозданка немица,/ та се за друга загоди,/ да не е няма немица./ Грозданка ще е кумица,/ Грозданка да ги венчае./ Дигнали сватба голяма,/ Грозданка булка пребули,/ само е було пламнало!/ булка под було продума:/ - Грозданке, млада кумице,/ ако си няма немица,/ че сляпа ли си слепица,/ та ми ти було запали?/ Грозданка се е засмяла/ и булки дума продума:/ - Аз не ти було запалих/ и не съм няма немица,/ нито съм сляпа слепица!/ Мене ми мама наръча,/ девет съм години сукала/ девет години да говея/ на свекра и на свекърва./ Сега е девета година,/ сега ще да продумам!/ Като я слънце зачуло/ и стара майка слънчова,/ булка са назад върнали,/ Грозданка с слънце венчали.

“Юнак и Слънце” [4]: Пофали се добър юнак,/ Колади, каладе ле!/ Снощи вечер на кладенци/ Пред момите, пред момците:/ - Аз си имам добро конче,/ Добро конче, бърже ходи,/ Обходям, за ден вземам,/ За ден вземам сета земя,/ Обикалям и дохождам!/ Как го й зачул' ясно слънце,/ Отговаря ясно слънце:/ - Хой те тебе, добър юнак!/ Да се фаним, обзаложим,/ Обзаложим голям залог,/ Да си сторим вяра й клетва:/ 'Ко обидеш за ден земя,/ За ден земя, сета земя,/ 'Ко обидеш и да додиш -/ Да ми земеш мила сестра,/ Мила сестра Ангелина;/ 'Ко не можеш да обидеш,/ Ще ти зема добро конче!/ Излязал е добър юнак/ Сутро рано преди слънце;/ Слънцето си изгряваше,/ Добри юнак конче седлай;/ Оседла го добър юнак,/ Извади го срещу слънце,/ Дору метна дясна нога,/ Че отиде кончето му/ Че отиде до

сряда земя;/ Пък слънцето на обяда./ Че си запря добър юнак/ На сряда земя под сянчица,/ Под сянчица оряхова;/ Че си върза добро конче,/ Че го върза у оряхче,/ Че си легна та си заспа./ Кончето му с крака рита,/ С крака рита, с уста цвили:/ - Стани, стани добър юнак,/ Че отиде ясно слънце,/ Че отиде на връх пладне!/ Че се стресна добър юнак,/ Че си скокна добър юнак;/ Че отвърза добро конче;/ Дору метна дясна нога,/ Че обиди сета земя,/ Че обиди и се върна./ Че отиде на слънцето,/ На слънцето на портите./ Ангелина по двор ходи,/ Като видя добър юнак,/ Отвори му, посрещна го,/ Развожда му добро конче;/ Че си чака добър юнак/ Дору доде ясно слънце,/ Че си й дошло по вечеря./ Седнали са със юнака/ Да си ядат, да си пият;/ Ангелина диван седи,/ Налива им да ги пои,/ Че са яли и са пили,/ Че си й дало ясно слънце,/ Че си й дало мила сестра,/ Мила сестра Ангелина,/ Че я й дало на юнака./ Покачи я добър юнак,/ Покачи я на коня си,/ Занесе я добър юнак,/ Занесе я у дома си!

“Мома и Слънце” [4]: Пофали се момина майка/ Снощи вечер на кладенец/ Пред момите, пред момците,/ Че си има малка мома:/ От слънцето и по-хубава,/ От месеца и дваж гиздава!/ Де я зачу ясно слънце./ То проводи ясна зора,/ Ясна зора калесничка,/ Да калеса малка мома,/ Да се с слънчом надгряова,/ Та да видим кой кого ще,/ Кой кого ще да надгрее./ Ясна зора реч прифана,/ Тя си наля крондир с вино,/ Че отиде у момини,/ У момини в равни двори,/ Равни двори, чемшир порти,/ Че почука, хем повика;/ - Излез, излез, малка моме!/ Не излезе малка мома,/ Най-излезе момин майка./ Отговаря ясна зора:/ Ти ли си се пофалила/ Снощи вечер на калденче/ Пред момите, пред момците,/ Че си имаш малка мома,/ От слънцето по-хубава,/ От месеца дваж гиздава?/ Отговори момина майка:/ - Имам си я, бъх не фащам!/ Отговаря ясна зора:/ - Чунким имаш, бъх не фащаш,/ Премени я, нареди я,/ Ситно плитки оплети я,/ Изведи я на Юрдана,/На Юрдана, над изтоци,/ Да се с слънчом нагряова,/ Та да видим кой кого ще,/ Кой кого ще надгрее!/ Момина майка реч прифана,/ Премени си малка мома,/ Премени я, нареди я,/ Ситно

плитки на редици,/ Изведе я на Юрдана,/ На Юрдана, на изтоци,/ Дето слънце рано грее,/ Месечинка зора дава,/ Да се с слънчом надгряоват,/ Та да видим кой кого ще,/ Кой кого ще да нагрее./ Кога огря ясно слънце,/ То огряло две планини,/ И третята насиняло./ Кога огря малка мома,/ Тя огряла сичка свята./ Отговаря ясно слънце:/ - Блазе, Боже, на таз майка,/ Дето изхрани това чедо!/ Лице му се белееше/ Като пряспа дваж превята,/ Очи му се чернеяха/ Като угар триж орана,/ Вежди му се синеяха/ Като гайтан на нов дюкян,/ Руса коса възрешило/ Като ела във усое./ На здраве ти, малка моме,/ Тебе пеем, Бога славим!

ДУХОВНО ЗДРАВЕ И ПАНЕВРИТМИЯ: КАЧЕСТВЕН И КОЛИЧЕСТВЕН КОНТЕНТ-АНАЛИЗ НА ТЕКСТА

Даниела Анчева – ВТУ "Св. св. Кирил и Методий",ИИПП

Духовното здраве и духовността са потребност за всеки човек. Целта на това изследване е да представи как тези понятия се дефинират и как са отразени в текста на паневритмията.

Ръководството за утвърждаване на здравето в училище определя холистичното здраве като "сплав" от няколко компонента: физическо здраве[20], психично здраве[21], емоционално здраве[22], социално здраве[23] и духовно здраве. Последното се определя така: "за едни то отразява връзките с вярванията и обичаите на дадена религия, за други е свързано с личната духовност, принципи на поведение и начините на търсене на душевно спокойствие; чувството за хармония с Бога, природата или вселената, потребността от общуване с изкуството" [1].

Личната духовност в практическата психология и по-специално в сферата на невро-лингвистичното програмиране (НЛП) е дефинирана на едно от широко приетите неврологични нива, въведени от Робърт Дилц [2]. Те се из-

[20] Физическо здраве е "най-очевидното измерение на здравето, което се отнася до функционирането на организма. Физическите упражнения, здравословното хранене, неупотребата на тютюн или наркотични вещества, липсата на болест са свързани с това измерение."

[21] Психическо здраве е "способността за ясно и свързано мислене,за обективност и виждане в перспектива."

[22] Емоционално здраве е "способността да се разпознават чувства като страх, щастие, скръб, гняв и те да имат адекватен израз. Способността за справяне с реалностите на живота, включително с промените и несигурността, както и приемането на самите себе си и харесването на себе си, каквито сме."

[23] Социално здраве е "способността да се започват, поддържат и прекъсват взаимоотношения с други хора. Откритостта и способността за доверие в хората, разбирателството в семейството и с приятелите, способността да работиш и вършиш и това, което се очаква от тебе."

ползват за диагностициране на възникнал проблем и за изграждане на вътрешна хармония (т.нар. рапорт) на личността със самата нея и със заобикалящия свят. Всичките шест нива са взаимосвързани и си влияят. Първото ниво е средата, мястото, къде съм и кога; второто ниво е поведението, какво правя и мисля; трето ниво е способността, как правя нещата, какви са моите умения; четвърто ниво са убежденията и ценностите, защо правя нещо, кое е вярното и важното; пето ниво е самоличността, кой съм аз и каква е мисията ми; последното шесто ниво е духовността. Духовността е "връзката на човека със заобикалящите го хора, както и това, което излиза извън границите на самоличността, по начин, по който (човек) реши да го разглежда.. описва се в духовната литература като обединяване с човечеството, с вселената или с Бога" [2].

От горните определения можем да обобщим, че духовността и духовното здраве са свързани с усещането на личността за хармония с цялото и връзката й с целокупния живот. В тези граници отделните личности "помещават" различни неща: за някои цялото се изчерпва с обществото, с цялото човечество, за други е важно тяхното място и връзката им с природата, с цялата Вселена, а за трети това е връзката с Бог, която те реализират включително чрез религията. За да представим как са интерпретирани тези аспекти на духовността, ще направим анализ на фразите в текста на паневритмията, включващи думи от речника й [3], които можем да отнесем към темите природа, общество, Бог.

Духовно здраве и природа

Природните картини са преобладаващата част от текстовете на паневритмията. Анализът на фразите с думата "природа"- 7 показва, че тя е представена като активна, действена: "пее, ликува, обича, помага, говори, сияе в красота". Природата е съпричастна към човека, проявява покровителство и помощ: "с мене пей, мен обича, в живота ми помага, и ми казва дума блага"; влиза в ролята на майка и

ме нарича свое чедо. Одухотворена е и заръчва на играещия да работи и учи, да цени времето и живота.

Природните картини са преобладаващата част от текстовете на паневритмията. Те са изградени с думи за природни обекти: за растителност – "пролет, гора, трева, тревица, листо, цвете, цветенце, плод, житен клас, градина, ливада, поляна, нива"; за животни – "всяка твар, птичка, птиченце"; за земята – "земя, земен, планина, връх, Мусала, Рила"; за космос – "Вселена, небе, небесна шир, небесен простор, светли висини, звезди, луна, слънце, слънчице, лъчи". Много думи в текста са свързани с природата като условия за живот: за вода – "вода, водица, река, речица, извор, изворче, изворен, дъжд, дъждец, роса, росен, бликам, вливам, обливам, поливам, изливам, лея, тека, течущ, потичам, шуртя, ромоля, разтварям"; за светлина – "светлина, светя, светъл, светлозарен, слънчев, лъчи, грея, грейнал, сияя, сияен, сияние, блестя, бляскав, блеснал, изгрев, изгрявам, зора, зазорявам, ден"; за въздух – "въздух, зефир, дишам, дишане"; за топлина – "топлина, топло, разтопявам, грея".

Съпричастността към цялата природа се създава с думи и изрази, изграждащи представата, че светът е едно цяло: "целият свят- 4, целият мир- 3, цялата Вселена- 1, цялата природа- 5, цялата земя- 3, всичко живо- 2, всичко- 12, навред- 8 , вред- 5". Що се отнася до живота в света, интерес представляват внушенията на текста за отношение към света (ост. "мир"- 6, "свят"- 33). Светът е одухотворен – той се събужда, радва се, в него има радост. Нашето отношение към него е позитивно – ние сме доволни, че живеем в света и дори в неволя и беда за нас той е хубав. Забележителни са двете заповедни форми за отношение към света: радвай се на света и помагай на света. Освен това можем да проследим и визията за бъдещето на света – в него да има любов и милост.

Духовно здраве и общество

Духовното здраве включва съпричастност към съществуването и дейността на по-широкия кръг хора: общност-

та, обществото, човечеството. Израз на такава съпричастност е например лозунга на Френската революция: “Свобода, братство, равенство”. За да се улесни сътрудничеството между народите е създадена ООН, а за да се опази общото ни културно наследство е създадена ЮНЕСКО. Излизането в космоса и надвисналите глобалните екологически проблеми засилиха усещането, че живеем на една малка планета и сме взаимосвързани повече, отколкото сме предполагали. На регионално ниво голямата общност винаги успява заедно по-добре, което води до създаването на различни политически, икономически и териториални съюзи. На национално ниво съпричастността към общността влияе пряко на индивидуалното състояние – мнозина, предпочитайки да са бедни в богата държава, отколкото богати в бедна, сменят поданството си, което води до световния проблем с миграциите. На ниво местоживеене и месторабота проблемът за съпричастност към малката общност става все по-актуален, предвид увеличаващите се стрес и отчуждение.

Текстът на паневритмията е насочен изключително към малката общност, ние, групата, които играем заедно. Количественият контент анализ показва, че темата за групата, като честота на повторяемост, се нарежда веднага след най-големите теми на текста – положителни чувства и емоции, светлина, природа [3]. Това е логично предвид една от особеностите на текста – насоченост към настоящата ситуация и дейност, тук и сега, а те се извършват в група (играем паневритмия сред природата). Така текста помага за идентификацията на аз-а като част от малката общност и развива усещането за съпричастност към тази общност и към дейността й.

В текста 92 глагола са в 1 л. мн. ч, свързани със съвместно извършвани дейности и споделени състояния, личното и притежателно местоимение в първо лице множествено число се срещат съответно “ние”- 76 пъти, “наш”- 25. Ние “задружно запяваме”, движим се “в дружен ход” и извършваме следните съвместни дейности: “живеем- 4, обичаме- 1, растем- 1, играем- 5, поиграеме- 1, заиграваме- 2,

пеем- 6, запяваме- 2, възпяваме- 1, вървим- 2, тръгваме- 3, идваме- 15, посрещаме- 2, вдигаме- 1, носим- 10, пращаме- 2, политаме- 1, летим- 1, седим- 1, следим- 2, вливаме- 1, работим- 1, сновем- 1, тъчем -1, втъкаваме- 1, сеем- 1, посяваме- 1, чертаем- 1, въдворяваме- 10, преодоляваме- 1, не се страхуваме- 1, побеждаваме- 5".

Интересна е представата за идентичност на групата, която текстът изгражда: ние "сме доволни, като птички волни, светлозарни лъчи, слънчеви лъчи на любовта".

В текста на паневритмията има и три послания за глобална съпричастност – за светло бъдеще за цялото човечеството, за братство и любов между хората, за мир, свобода, красота, радост и любов за всички разумни души.

Духовно здраве и Бог

От дълбока древност във всички култури съществува концепцията "има Бог", като изключение правят някои тоталитарни режими. Някъде тази идея е по-видима като например в САЩ, където на всеки долар и цент има надпис: "На Бога уповаваме". Концепцията в държавата се продължава така: "и всеки е свободен да го почита или не по какъвто желае начин". А религията продължава тази идея така: "и само аз мога да ви покажа пътя до Него: условията и нормите на поведение, разрешеното и забраненото".

Бог и божий. Думите Бог и Господ се срещат в две упражнения: "Бог е милостив, свят, благ, наш баща; обича ме и има любов; познат е на всичките души". Думата божий се среща в шест упражнения: божият свят е хубав и ние му се радваме; божия ден е хубав, светъл, нов, за него пея, в него дишам радост и любов; животът е божи дар; благославяме божият мир да пребъде и да придобием състоянията на божия радост и божие веселие. Текстът на паневритмията е създаден в началото на XX век, когато използването на думата **божий** е естествен изказ в синхрон с народопсихологията. Примери за това откриваме в

много стихотворения на класиците на нашата литература, като Иван Вазов, Пенчо Славейков, Пейо Яворов[24] и др.

Идеята "има Бог" е свързана с идеята, че Бог говори на хората чрез пророците си. Ако паневритмията имаше някаква религиозна насоченост, тя би следвала култ към своя автор и в текста щеше да звучи "гласът Дънов" , а не "гласът Христов". Изразът "гласът любим Христов" създава позитивно отношение: "И гласът любим Христов шепне в моето сърце: "Крепко, смело ти живей и помагай на света. С песни радостни възпей ти на Бога любовта, наш баща любим и свят и на вси души познат." (2, у.23)

Душа и дух. "Душа"- 21 е употребена за назоваване на самите играещи: в душите си внасяме красиви мисли и свят и чист живот, радостта излива сила в душите ни. Отношение към другите хора е назовано отношение към души: ние носим дар за всички души (дарът е радост, мир, любов, светлина, красота, свобода); на душите аз пея и светя; на душите е познат Бог. Думата е употребена и в метафора "лей се в душата еликсир" (радвам се). "Дух"- 2 се среща в две фрази: слънцето буди радост в духа; роден съм с мощен дух.

Рай. Думата "рай" в старобългарските представи за свят означава отвъдното като цяло, затова божеството Слънце, което след залязването си обитава отвъдния свят, е наречено в българските народни песни Райко. След християнизацията с "рай" се означава добрата половина на отвъдното. Контекстът на тази дума в паневритмията е съвсем различен от обичайните религиозни представи, като място за праведните.

Думата "рай"- 89 се среща само в "Слънчеви лъчи", но количественият контент анализ я поставя на първо място по честота, тъй като при механичното преброяване се отчита всяко повторение - 72 пъти с нея се изпява музикална фраза. В контекст на фраза честотата й се свежда

[24] П.К.Яворов, "Май"(откъс): Радост-пролет! Слънце грей,/ златен клас на нива зрей;/ по ливади злака млади/ росен лей брилянт-сълза;/ Бог въздъхне-вятър лъхне,/ вий се къдрава лоза.

до 17 повторения. Дадени са три определения, наречени едновременно “туй е рай” и “туй живота е на рая”. Те съдържат информация за време/ поведение/ състояние/ качества. Раят е ситуация на момент след раждане - “си ме родила”, в който действията са в сегашно време. Т.е. раят е ситуация, която се развива в настоящето Раят е моето притежание на следните качества: красив (съм), умен (да стана), с чисто сърце (съм), с мощен дух (съм). Раят е начин на поведение, означен като “добре” – “добре да мисля, добре да любя, добре да пея, добре да светя”. Раят е активност, в която аз “ставам” умен, “мисля” добре, “любя” добре, “обичам” всичко живо, “пея” добре, “светя” добре на душите. Раят е отношение към майката, наречена нежно “мамо”, към “всичко живо в цялата Вселена”, към “душите” въобще. Раят е и позитивния диалог на казаните “сладки думи”. Докато религиозните представи за рая го поставят в ситуация след смъртта, като място на покой и блаженство, паневритмията го поставя в ситуация след раждането и във връзка с настоящето, като активно поведение и положителни качества.

Направените анализи позволяват да заключим, че текстът на паневритмията създава на личността усещане за хармония с цялото – природа, общество, Бог – като подкрепа за добро духовно здраве, без да има религиозна насоченост.

Литература:

1. Моето здраве, моето училище. Ръководство за утвърждаване на здраве в училище.1997, с.14-15

2. О’Конър. Д. Макдермът. Я. Принципи на невролингвистичното програмиране. София 2000, Лаков прес, с.15-17

3. Анчева, Д., Количествен анализ на текста на паневритмията по метода контент анализ. – Във: Втора научна конференция „Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото”, С., 2003

ПРИЛОЖЕНИЯ: ТЕКСТОВЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Духовно здраве и природа

ПРИРОДА: Цялата природа пее (1, у.2). И природата ликува, че я слънце топло грей и лъчи обилно лей (1, у.10). Природата сияе цяла в красота (2, у.11). Цялата природа с мене пей (2, у.24). Мен природата обича и в живота ми помага, чедо свое ме нарича и ми казва дума блага: “Работи, учи, време не губи; време не пилей, скъп живот пази. Той е божи дар, мил и скъпоцен, ти добре варди го всеки час” (1, у.24).

ПРИРОДНИ КАРТИНИ: Ставайте от сън, деца, пролет мила веч дойде; цялата природа пее, слънце топло вече грей, носи цветя и плодове, носи песни и игри (1, у.2). Грее, грей, слънцето благодатно, целува нежно цялата земя и я окичва с прелестни безброй цветя (1, у.3). Бляскави звезди брилянти светли сказания мълвят; грее чистата луна, безспир лети по своя път по небесна шир; и денят пристига след нощта (1, у.4). Ето го ражда се красивий ден; ето го слънцето към нази грей; химни в гората весело птиченце пей; бодро играем по росни треви и цветя (2, у.6, у.8). Ний планините обичаме; дивния Мусала възпяваме; при седмострунна арфа на Рила седим; мощното слънце посрещаме на ранина (2, у.7). Вечер сияйните звезди следим и луната прекрасна в небесната шир (2, у.7). И земята се събужда от съня; почва новий светъл ден, новий ден на пролетта; и природата ликува, че я слънце топло грей и лъчи обилно лей; всичко радва се и пей (1, у.10). Слънцето грей, гали с лъчи цветенца и треви, и нас (1, у.11). Въздух благодат, птички хвъркат весело над нас, природата сияе цяла в красота, росна тревица блеснала в елмаз, цветята леят аромат (2, у.11). Цветенцата аромат сладостен пилеят, птичките в небесна шир чуруликат, пеят и дъждеца ромоли над ниви и ливади (1, у.13). Изгрява слънцето, праща светлина, носи радост за живота тя (4, у.16). Слънцето грей, трепти зората от живот и любов, трепти зората, грейнала в брилянтени лъчи (2, у.17). Грейнали лъчи навред; бистро изворче шурти; радост блика в целий свет; птичка

весело лети (4, у.18, у.19). Милва ни тихият зефир; пеят ни птички с весел глас; лей се в душата еликсир при изгрев слънце в ранен час (2, у.20). Ликува цялата земя и се радва от сърце, и тича тя по своя път като девица възлюблена; тя жадува слънцето и към него се стреми; то я милва отдалеч и целува я с лъчи (1, у.21). Колко приятно птиченце пее и благодатно слънцето грее; росни ливадите, свежи поляните (1, у.22). Посяваме семе избрано да никнат, зреят житни класове; и дребен дъжд, роса, ще ги полее, и слънцето ще ги възрасти (2, у.22). За водата ходи, през речица бистра, по пътека чиста (2, у.24). О, водице, сладка, жива носиш ти живота нов... по ливади и градини непрестанно тичаш тир тъй през всичките години бягай, тичай и лети (1, у.24). Цветята ухаят, зреят плодове; всичко расте, живее, радва се целий мир (2, у.25). Въздух дишам аромат, вредом чудна красота, извори бликат чиста вода; бистра роса всяко листо със брилянт краси (2, у.25).

СВЕТА: Слънцето.. целия мир събужда (1, у.11). Радва се целий мир (у.25). Радост блика в целий свет (у.18, у.19). Радвай се на божий свят (2, у.26). Колко сме доволни, че в света живеем (4, у.24). Дори в неволя и в беда за нас е хубав божий свят (1, у.20). Помагай на света (2, у.23). Ний сме слънчеви лъчи на любовта, дошли в света (5, Пентаграм). Любов в света да победи (1, у.25). Иде веч в света братство и любов (4, Сл.лъчи). Нов живот на милостта в света да въдворим (10, Пентаграм).

Духовно здраве и общество

НИЕ-ИДЕНТИЧНОСТ: Колко сме доволни, че в света живеем; като птички волни чудни песни пеем (4, у.24). Ето веч идем ний, светлозарни лъчи (10, Пентаграм). Ний сме слънчеви лъчи на любовта, дошли в света (5, Пентаграм).

НИЕ (деятели): Бодро играем по росни треви и цветя (2, у.6 и у.8). Ний планините обичаме, дивния Мусала възпяваме, при седмострунна арфа на Рила седим, мощното слънце посрещаме на ранина (1, у.7). Вечер сияйните звезди следим и луната прекрасна в небесната шир (2, у.7). На ранина възторжено играем ний (1, у.11). Нагоре да

полетим към небесния простор (1, у.12). Всеки ден, всеки час, всякоя минута ний сновем и тъчем най-красиви мисли, и живот, свят и чист във душите вливаме (1, у.13). Тъй и ний всеки ден, всякоя минута, ще работим, ще растем и добро ще сеем; и в душите си красиви мисли ние да втъчем (1, у.13). Всяка сутрин в ранен час слънцето посрещаме (2, у.18 и у.19). Вървиме ний по светлий път 1, у.20). Тъй безспирно ще вървиме с вяра и любов в гърдите, към победи ще летиме, до кат гледат ни очите (1, у.20). Бодро вдигаме чела, смело тръгваме напред (1, у.20). Играем ний и пеем в ранина (2, у.22). А след игри и песни красиви ние работим в нашите ниви и ги посяваме семе избрано (2, у.22). Чудни песни пеем (4, у.24). Още малко ние тук ще си поиграеме сега (1, у.24). Стъпка по стъпка ето ний вървим към новия живот; чертаем светли бъднини за нас и цял човешки род (1, у.25). Всички прегради преодоляваме, не се страхуваме от беди; мисли красиви вредом посяваме: Любов света да победи (1, у.25). Слънчев танец в планината заиграваме и задружно ний запяваме слънчевите песни (2, Сл.лъчи). Все напред в строен ред смело ний тръгваме напред; към живот чист и нов мощен зов пращаме навред: Иде веч в света братство и любов (2, Сл.лъчи). Ето веч идем ний... царски дар носим благ, радост, мир и любов, светлина и жива красота, свобода за всичките разумни души (10-Пентаграм). Ний сме.. дошли в света, зло да победим, мир да въдворим; със благост, светлина, нежна любов нов живот на милостта в света да въдворим (10-Пентаграм).

НИЕ (получатели):(Слънцето) развеселява сърцата ни (1, 3). Ето го слънцето към нази грей (2, у.6 и у.8). Светлата радост обилно ни грей; сила в душата безспирно излива ни тя (4, у.6 и у.8). Слънцето грей, гали с лъчи цветенца и треви, и нас (1, у.11). Птички хвъркат весело над нас (2, у.11). (Слънцето) влива ни живот (2, у.11). С мир, любов и светлина всичко расте в красота и ни носи мъдростта (1, у.12). Нека мир и любов в сърца ни да царува, доброта, милосердие в нази да живей (2, у.13). Всичко днес сладкогласно пей.. за радост нова що в сърцата ни безс-

пирно лей (4, у.17). Лъчи, въздух и роса радват нашите сърца (4, у.18, у.19). Вдъхновени мисли в нас да потекат и красиви чувства да растат (2, у.18, у.19). Дори в неволя и в беда за нас е хубав божий свет (1, у.20). Прегради няма да ни спрат (1, у.20). Милва ни тихият зефир, пеят ни птички с весел глас (2, у.20). Животът е красив и изобилен, че Бог над нази е милостив (2, у.22). В нашите ниви (2, у.22). Бога.. наш Баща любим и свет (2, у.23). Сутрин мило слънце посреща ни рано; то ни благославя и живот ни дава (4, у.24). Пътека светла е пред нас и нова чудна светлина; живот в сърцата ни се влива, мъдрост и любов (4, у.25). Да пребъде божият мир и да изгрее божията радост и божието веселие в нашите сърца (3, у.28). (Слънчевите песни) сърцата ни разтварят за лъчите, слънцето ни проговаря чрез игрите, нов живот ни то дарява, нова светлина (2, Сл.лъчи). В нашата Земя (1, Сл.лъчи).

ЧОВЕЧЕСТВОТО: Чертаем светли бъднини за нас и цял човешки род (1, у.25). Към живот чист и нов мощен зов пращаме навред: Иде веч в света братство и любов (2, Сл.лъчи). Царски дар носим благ: радост, мир и любов, светлина и жива красота, свобода за всичките разумни души (10, Пентаграм).

Духовно здраве и Бог

БОГ И БОЖИЙ: Животът е красив и изобилен, че Бог над нази е милостив (2, у.22). Ликът ми е засмян, че обича мен Господ (3, у.23). С песни радостни възпей ти на Бога любовта, наш баща любим и свят, и на вси души познат (2, у.23). (Слънцето) е служител мил на благ баща (2, у.11). Всичко днес сладкогласно пей за божий ден за новий светъл божи ден (4, у.17). Дори в неволя и в беда за нас е хубав божий свет. (1, у.20). Всеки хубав божи ден дишам радост и живот (3, у.23). Скъп живот пази - той е божи дар, мил и скъпоцен (1, у.24). Смело пак тръгни напред, радвай се на божий свет (2, у.26). Да пребъде божият мир и да изгрее божията радост и божието веселие в нашите сърца (3, у.28).

ДУША И ДУХ: (Слънцето) буди радост във духа (1, у.3). Светлата радост обилно ни грей, сила в душата безспирно излива ни тя (4, у.6, у.8). Ний сновем и тъчем най-красиви мисли и живот, свят и чист във душите вливаме (1, у.13). Ще работим, ще растем и добро ще сеем и в душите си красиви мисли ние да втъчем. (1, у.13). Лей се в душата еликсир при изгрев слънце в ранен час (2, у.20). Бога. наш баща любим и свет и на вси души познат (2, у.23). Ти си ме, мамо, с мощен дух родила, добре да пея, добре да светя на душите. (1, Сл.лъчи). Царски дар носим благ: радост, мир и любов, светлина и жива красота, свобода за всичките разумни души (10, Пентаграм).

РАЙ: Ти си ме, мамо, човек красив родила: умен да стана, добре да мисля, добре да любя. Туй живота е на рая. Ти си ме, мамо, с чисто сърце родила: да обичам всичко живо в цялата Вселена. Туй живота е на рая. Ти си ме, мамо, с мощен дух родила: добре да пея, добре да светя на душите. Туй живота е на рая. Туй е рай, рай (1, Сл.лъчи). Кажи ми, кажи ми, кажи ми сладки думи две (2). Твойте думи две, сладки думи две (2). Туй е рай, туй е рай, туй е рай, туй е рай, рай. (2). (1, Сл.лъчи)

СТАНОВИЩЕ ОТНОСНО ТЕКСТОВЕТЕ НА ПЕСНИТЕ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

доц. дпн К. Сапунджиева - СУ "Климент Охридски" (ангажирана с образователни програми по религия)

Цялостната научна оценка на текстовете на паневритмията изисква прилагането на съответните методи, например контент-анализ. Защото без контент-анализ, ако само се четат и преглеждат песните, е възможна една субективна преценка, която не би могла да претендира за представителност.

Текстовете са съобразени и хармонично съответни на музикалния фон, така че да се осъществи и самия принцип на паневритмията за хармония, емоционално въздействие и единение с природата. Текстовете са насочени към основните непреходни духовни ценности с преобладаващо описание на природата, красотата и любовта. Като стихотворна форма са семпли и леки, разбираеми. Насочват към духовно освобождаване, лекота, единение с природата и Твореца. Преобладава положителното настроение, усещането за светлина, за удоволствието от живота, от съвместните преживявания и радостта от единението с красотата на растителния, животинския и човешкия свят, на преклонение пред вселенските сили.

За въздействието върху човека и децата силата на текстовете е във възможността за духовно-нравствено и хармонично формиране, а не като религиозно възпитание. В този смисъл те са насочени към една по-широка нравствено-физическа и здравна перспектива.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ЗА ПРЕПОДАВАТЕЛ ПО ПАНЕВРИТМИЯ: УСЛОВИЯ, ПОЛЕЗНОСТ, ВЪЗМОЖНОСТИ

Даниела Анчева – ВТУ "Св. св. Кирил и Методий", *ИИПП*



Изследването предлага на желаещите да специализират паневритмия натрупания опит за периода 2000-2005 г. от преподаване на паневритмия в училище. Представяме обобщените отговори на въпроси, зададени на 31 курсисти и преподаватели по паневритмия, завършили курсовете на Национална спортна академия. Попълнени са три анкети с отворени въпроси. Методът има за недостатък възможността да бъде пропуснат възможен отговор и предимството, че се споделят най-актуалните отговори на поставените въпроси. Отговорите са тематично обобщени. Анкетираните са давали повече от един отговор.

1.Полезност от практикуване на паневритмия. За да може да я преподава, учителят трябва да може да практикува паневритмията. За ползата от практикуване на паневритмия са анкетирани само учители по професия, за да бъде актуална информацията за хора с тази професия. Анкетирани са 22-ма настоящи и бъдещи преподаватели по паневритмия.

1.1.Полезност от практикуването на паневритмия за здравето на учителя. Подобрява се физическата активност и здравето като цяло. Най-силно това се изразява като подобряване на жизнения тонус, стабилизиране на нервната система и подобрена стойка.

• *Издръжливост, жизненост (64%):* Подобри се физическата ми издръжливост, жизнеността ми; станах по-енергична, по-работоспособна; чувствам се с повишен тонус.

• *Нервна система и настроение (50%):* Станах психически по-издръжлива, чувствително стабилизирах нервната система. Чувствам се по-спокойна, по-уравновесена, след игра настроението ми е превъзходно.

• *Здраве (45%)* Чувствам се по-здрава физически. Усъвършенства се умението за контрол на собственото здраве.

• *Физическа активност (36%):* Подобрява се и се повишава двигателната активност.

• *Телодържание(36%)*: Подобрява се стойката. Ходя леко, имам свобода и лекота в движенията си и по-голяма ловкост.

• *Конкретни здравословни проблеми (32%):* Отказах тютюнопушенето. Спряха болките в гръбнака. Отрази се добре върху дисковата ми херния. Облекчиха се чувствително ставните ми заболявания. Преодолях усложнения след изкълчване на глезен с паневритмична стъпка. Подобри ми се зрението. Подобри ми се паметта.

1.2.Полезност от практикуването на паневритмия за личността/ характера/ светоусещането на учителя. Най-често се посочва придобиване на уравновесеност, самочувствие и позитивизъм.

• *Уравновесеност и търпеливост (95%)*: Чувствам се психически уравновесена. По-лесно преодолявам страховете и безпокойството си. Започнах по-мъдро да приемам някои неща от ежедневието. Станах по-търпелива и внимателна. Придобих мекота в характера. По-добре овладявам гневните изблици.

• *Самочувствие и самоувереност (55%)*: Почувствах се по-полезна за някого (децата), от което имам подобро самочувствие. Придобих самочувствието, че мога повече, отколкото съм си представяла преди. Придобих самоувереност. Чувствам се по-сигурна в себе си. Чувствам се по-пълноценна като себереализация.

• *Позитивизъм и оптимизъм (55%):* Паневритмията ми помага да бъда по-добра, дава ми вяра в доброто. Станах по-позитивна, повиши се моят оптимизъм за живота

въобще. Започнах да обръщам внимание и да забелязвам повече хубавата половина от истината за хората. Спокойна съм за бъдещето ни, защото знам, че в света има много добри хора.

- *Жизненост и работоспособност (36%):* Станах по-жизнена, издръжлива, работоспособна. Паневритмията ме изпълва с творческа енергия;
- *Обогатено светоусещане (36%):* Нося приятното усещане, че съм част от нещо голямо и хубаво (”Животът е хубав, когато си включен в него”). Навлязох в нов, пъстър, мелодичен и хуманен свят. Обогатих се с нови знания за света и хората около мен. Станах много взискателна към качеството на звуковата и зрителната среда.
- *Отвореност и общителност (23%):* Станах по-отворена и общителна. Вече мога да говоря пред публика.
- *Връзка с природата (18%):* Засили се усещането за величието и красотата на природата. До сега само чувствах, че обичам природата, а сега се опитвам да бъда в хармония с нея.
- *Организираност (10%):* Станах по-организирана и отговорна.
- *Други (14%): У*бедих се напълно, че с основание се гордея, че съм българка.

1.3.Полезност от практикуването на паневритмия за взаимоотношенията на учителя с други хора/семейство/колеги/ученици. Отговорите могат да се обобщят в посока на общо подобрение на съществуващи отношения, отваряне към хората и проява на толерантност.

- *Търпимост, толерантност (55%)*: Започнах по-внимателно и търпеливо да изслушвам хората. В отношенията си имам по-голяма търпимост, толерантност, разбиране. Стремя се да бъда, колкото може по-добронамерена, отстъпчива и търпелива.
- *Приемане на другите, прошка (36%):* Приемам хората такива, каквито са. По-лесно приемам недостатъците

и по-лесно прощавам. Виждам преди всичко хубавото в хората.

- *Отваряне за другите (31%):* Станах по-отворена за хората. Намирам повече време и поводи за общуване. Разширих кръга на общуване.
- *Отзивчивост (31%):* Развиват се отзивчивост, взаимопомощ, сърдечност.
- *Подобряване на взаимоотношения (27%)*: Подобриха се взаимоотношенията ми с другите хора.
- *Търсене на компромиси (14%):* Търся повече варианти за решаване на проблемите си, правя повече компромиси.

Колеги: В отношението си към колегите пренасям всичко добро и полезно. Новите ми знания помагат на някои от колегите да променят вредните си навици.

Ученици: С учениците станах по-взискателна и също по-търпелива. Смятам, че съм по-толерантна към слабостите в учебната работа и по-упорита в отстраняването им.

Семейство: Станах по-търпелива с близките си, по-великодушна към тях. Паневритмията е сплотявала и винаги ще сплотява моето семейство. Искам да приобщя и семейството си към паневритмията и да не изгубя връзката най-вече с децата си. В началото имах проблеми, но съпругът ми ме прие, защото всички видяха, че като се върна от паневритмия съм весела, усмихната и веднага се залавям за домакинската си работа.

2. Полезност от преподаване на паневритмия. Анкетирани са 18 човека, преподавали паневритмия в училище.

2.1. Полезност от преподаване на паневритмия за личността на учителя. Много от анкетираните посочват развитие на различни качества и поддържане на здравето. Почти всеки анкетиран е посочил полза в посока на самоусъвършенстване и развитие на личността.

- *Развиване на качества (100%):* Развива отговорност, ангажираност, съпричастност, организаторски уме-

ния, воля, устойчивост, самоувереност, удовлетвореност, търпение и толерантност.

- *Самоусъвършенстване и развитие (94%):* Засилва желанието за самоусъвършенстване и развитие. Развива творческите способности. Развива и разширява мирогледа. Издига съзнанието до най-възвишените общочовешки ценности. Учи да вървиш по нови, неутъпкани пътища. Стимул да учиш непрекъснато и да споделяш наученото с другите.
- *Здраве (61%):* Подобрява се здравето, вътрешният баланс, оптимизмът и концентрацията. Укрепва нервната система. Засилва имунната система.
- *Професионално (44%):* Надгражда професионални качества, обогатява своята творческа реализация.

2.2. Полезност от преподаване на паневритмия за квалификацията на учителя. Отговорите са в две основни посоки: нови умения и обогатяване на формата.

- *Умения в нови области (67%):* Изгражда умения извън обсега на конкретния предмет. Получава квалификация в различни направления –музика и пеене, физическа култура, хореография, рисуване, работа с текст. Обогатява знанието си за природата и начини за опазването й.
- *Обогатява часовете (56%)* Обогатява часовете и ги прави по-интересни. Обогатява с нови идеи за работа, с нови методи на взаимодействие учител-дете, с нови форми на урока-на открито. Учителят непрекъснато търси нови, интересни форми за представяне на упражненията и развива интердисциплинарни умения.
- *Общуване (17%):* Развива умения да общува и споделя.

2.3.Полезност от преподаване на паневритмия за развиване на взаимоотношенията учител-ученик. Анкетираните са категорични че отношенията се подобряват по посока партньорство и взаимно доверие.

- *Подобрени взаимоотношения (56%)*: Създават се добри, по-човечни и хармонични взаимоотношения

- *Приятелство (39%):* Развива се приятелско чувство и симпатия. Възможност за партньорство.
- *Доверие и уважение (33%):* Изгражда се по–голямо взаимно доверие и уважение.
- *Общуване (28%): У*леснява се контактът и общуването в неформална среда. Учителят общува с децата като с личности.

2.4.Полезност от преподаване на паневритмия за развиване на отношенията учител-родител. Отговорите не са многобройни, но са позитивни.

- *Доверие (56%)* Доверието между учителя и родителя расте. Изгражда се доверие от страна на родителите, след като видят промените у децата.
- *Сътрудничество (39%)* Учителят вече не е трето (виновно) лице, а ценен помощник. Нова възможност за съвместна работа. Чрез съвместна работа може да се стигне и до естествена материална подкрепа от родителите на съвместни проекти
- *Комуникации (33%):* По-добра комуникативност при желание от страна на родителя – така се следи за развитието на детето. Подобрява общуването чрез съвместни екскурзии.
- *Отговорност (11%):* Отговорен за децата пред родителите.
- *Други (11%):* Може би родителите ще открият нови посоки за самоусъвършенстване, нещо, за което до тогава не са имали време и знание.

2.5.Полезност от преподаване на паневритмия за развиване на отношенията учител-колеги. Основно се посочва толерантност, интерес, както и възможност за партньорство и общуване.

- *Толерантност към колегите (56%):* Паневритмията възпитава в дух на толерантност, взаимопомощ, приятелство.
- *Партньорство (28%):* Улеснява екипната работа. Партньорство с учител по музика.

- *Интерес (22%):* Събужда се интерес и любознателност у колегите. Постепенно възпитателните идеи на паневритмията проникват и се разпространяват.
- *Уважение (17%)*: Отношението се променя от недоверие към уважение.
- *Общуване (11%):* Имаме интересни теми за разговор (извън кюфтетата).
- *Преоткриват те (11%)*: Колегите забелязват промените, които настъпват с теб.

2.6.Полезност от преподаване на паневритмия за учениците. Анкетираните отбелязват подобрение на физическото и психическо здраве на учениците, на уменията им да общуват и възпитаването на качества и умения.

- *Физическо и психическо здраве (100%):* Подобрява се здравето им, укрепват физически и психически. Изграждат изправена стойка.
- *Общуване (83%):* Подобрява се умението им да общуват помежду си. Създават нови приятелства. Развива се колективното чувство.
- *Личност и характер (50%):* Развива се личността и емоционалната интелигентност. Обучението възпитава, изгражда характера, дисциплинира, развива концентрация.
- *Намалена тревожност (28%)*: Внася се баланс и спокойствие.
- *Не-агресивност (22%):* Намалява агресивността.
- *Самочувствие (22%)*: Подобрява се самооценката, самочувствието. Чувстват се значими, че правят нещо добро за своето развитие.
- *Творчество (22%):* Стимулира се творчеството. Някои започват да пишат стихове. Отпускат се да пеят и рисуват.
- *Позитивизъм (17%):* Дава модел за позитивно отношение.
- *Себепознание (17%):* Подобрява себепознаването им.
- *Изкуства (17%)*: Развива музикалност.
- *Природа (17%):* Съпричастност към природата.

- *Ценности (17%):* Изгражда ценностната система на по-високо ниво.
- *Успех (11%):* Подобрява се успехът.
- *Знания (11%):* Запълва се нуждата от нови знания в друга посока, невлизаща в обучението в съвременното българско училище.
- *Интердисциплинарност (11%):* Развива усет за интердисциплинарност.
- *Други (22%):* Осмисляне на свободното време. Някои ученици споделят, че започват да помагат повече вкъщи.

Отговорите на всички поставени въпроси са своеобразно потвърждение на далечното начало в обучението на учители по паневритмия. Весела Несторова, инструктор на първия курс за учители по физическо възпитание през 1943 г., споделя за курса: „За учителите (П.Дънов) ми каза да им кажа така: „Ние ще ви дадем гимнастики, които дават *здраве*, *здрава нервна система* и *отношения между хората*.. Запознаваме ви с упражнения, които имат органично, а не механично въздействие, с музика, която има въздействие върху ума.” [1]

Програма за специализация. Обучението – специализация по паневритмия – се провежда от НСА “В.Левски” от 1999 година. Курсовете се организират всяка година, като от 2005 се въведе практиката да се сформират групи по градове.

Програмата включва следните дисциплини с общ хорариум 215 часа: 1.Основи на паневритмията (15 лекции); 2.Теория и методика на физическото възпитание (15 лекции); 3.Педагогика (15 лекции и 10 упражнения за работа с текста на паневритмията); 4.Психология (15 лекции); 5.Кинезитерапия (10 лекции); 6. Анатомия (7 лекции и 3 упражнения); 7.Физиология (8 лекции и 2 упражнения); 8.Хореография (10 лекции и 55 упражнения); 9.Музика (10 лекции и 15 упражнения); 10.Пластика (5 лекции и 10 упражнения); 11.Методика на преподаване на паневритмията

(10 лекции) Обучението завършва с комплексен изпит за движения, музика, текст и изнасяне на три урока.

Обучението в училище се осъществява по програмата “Здраве, чрез движение сред природата” с преподаване на паневритмия, разработена от Институт за изследване и прилагане на паневритмията и одобрена от Министерството на здравеопазването и подкрепена от Министерството на образованието като извънкласна форма.

Литература

1. В.Несторова. Път към светлината. Бс. 1993, с.219

ПАНЕВРИТМИЯТА – ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ХАРМОНИЧНО РАЗВИТИЕ НА ХОРА В НАПРЕДНАЛА ВЪЗРАСТ

инж. Красимира Ламбова – ИИПП
д-р Димитрина Илиева, инж. Тодор Тодоров – Център за квантова медицина[25]



През последните две десетилетия все по-голям проблем стават т. н. социалнозначими заболявания, които се характеризират с по-голяма смъртност и инвалидизация. България е световен лидер по смъртност от сърдечно-съдови заболявания (МСБ /мозъчно-съдова болест/ и ИБС /исхемична болест на сърцето/). Около 1 500 000 души са с артериална хипертония, която се счита за един от най-рисковите фактори сред населението. Около 3 % годишно е темпът на нарастване на смъртността от ЗНВО /злокачествени новообразувания на вътрешните органи/. Четирикратно се е увеличила смъртността от диабет от 1947 г. до сега, а броят на заболелите е нараснал повече от десет пъти. През последните години нашата страна е в челото на затлъстелите нации. Затлъстяването е много сериозен здравословен проблем, засягащ половината от населението и допринасящ за развитието на артериална хипертония, атеросклероза, МСБ, ИБС, диабет и др. За

[25] Със съдействието на проф. Румен Чилингиров (ръководител на катедрата по квантова медицина в Медицинската академия на науките в Москва) от близо три години в София е създаден кабинет по квантова медицина, под ръководството на д-р. Димитрина Илиева. В него се провеждат квантова диагностика, тестове за наличие на вируси, бактерии, паразити, туморни клетки, алергени, провеждат се измервания за въздействието на лекарства, храни и биодобавки, тестове за съвместимостта на стоматологични материали, произвеждат се персонални хомеопатични лекарства и др. Провежда се електропунктурна терапия, звукотерапия, рефлексотерапия, изготвят се персонални хранителни програми, и много други.

съжаление България заема 81 първи места по заболявания в света. Според проф. Ч. Мерджанов СЗЗ /сърдечно-значимите заболявания/ в България са достигнали такова разпространение, че могат да бъдат наречени истинска национална здравно-демографска трагедия.

Много са причините за тази печална статистика, но най-важна е тоталната криза на обществото ни, в това число и на медицината, Особено тежка е ситуацията при възрастните хора. При тях са налице редица утежняващи здравословното състояние фактори, като недостиг на положителни емоции, слаба жизнена мотивация, обездвижване, физическа амортизация на тялото, хроничен енергиен недостиг, тежка токсемия, вследствие продължителни медикаментозни лечения и др.

Квантовата медицина е интеграция на древната източна наука със съвременните достижения на техниката. Като едно от най-перспективните направления на съвременната медицинска мисъл, тя е съвкупност от знания, средства и методи, основани на използването на електромагнитните излъчвания, квантови процеси и вълнови информационни свойства на живата материя. Квантовата медицина обхваща всички етапи на осигуряването на човешкото здраве: диагностика, профилактика , лечение и рехабилитация.

Квантовата диагностика се базира на факта, че отклоненията във функциите на вътрешните органи се отразяват върху електрическите параметри на биологично активните точки. Осъществява се чрез измервания на електрически параметри в тези точки. С висока достоверност може да се оцени не само функционалното състояние на организма, но и да се открият патологични процеси в ранен стадий, предразположеност към определени заболявания, наличие на вируси, бактерии, паразити, тумори и други. Предварително може да се определи лечебното въздействие на различни лекарствени препарати, билки, храни и биодобавки. Може да се изготвят и лични хомеопатични лекарствени средства.

В последните 15 години квантовата медицина все по-широко навлиза в медицинската теория и практика. По това най-ново направление на научно-практическата медицинска мисъл целенасочено се работи в над 120 страни, като особено задълбочено в Русия, САЩ, Франция, Канада, Швейцария, Белгия, Словения и Индия.

Съвременната медицина с всичките си блестящи оборудвания и чудодейни медикаменти не е в състояние ефективно да се бори с редица отдавна известни и нововъзникнали заболявания. Ето защо в целия свят се засилва интереса към алтернативните методи за лечение, известни от хилядолетия и базиращи се на естествените фактори, на вътрешните защитни сили на човека, връщане и търсене корените на народните традиционни методи на лечение. Много хора и у нас обръщат поглед към източната философия и медицина.

Преди близо 70 години в България е създадена методика, превъзхождаща всеки един от източните лечебни методи и това е паневритмията. Тя представлява система от специфични физически упражнения с музикален съпровод, целящи хармонизирането на човешките енергии с тези на природата. Този своеобразен танц има комплексно въздействие – здраве и за тялото и за душата. Преоткриването на паневритмията е прекрасен начин за духовно и физическо усъвършенстване и връщане към естествените ни корени.

Предполагаме, че ако възрастните хора играят системно паневритмия, те значително ще подобрят здравето си.

Цел и задачи

Целта на изследването е да се докаже, че практикуването на паневритмия се отразява положително върху здравословното състояние на хората в напреднала възраст.

Задачи :

1. Да се извършат експериментални изследвания върху промяната на енергийното състояние на хора в напреднала възраст, практикуващи паневритмия.

2. Да се обективизира процеса на промяна на енергийния статус на хората в напреднала възраст преди и след игра на паневритмия.

3. Да се извършат експериментални изследвания върху промяната на функциите на органите и системите в тялото на хора в напреднала възраст, играещи паневритмия.

Да се изведат препоръки за практиката.

Предмет и обект на изследването

Предмет на изследването е процесът на динамично преразпределение на жизнената енергия в меридианите на човешкото тяло и функционалните изменения на всички органи и системи при хората в напреднала възраст преди и след игра на паневритмия.

Обект на изследването е група от 17 жени на възраст от 46 до 73 годишна възраст, със сериозни здравословни проблеми, членове на група "Здраве" от Варна, с ръководител инж. Красимира Ламбова – преподавател по паневритмия.

Методи на изследване

В случая е използван диагностично-терапевтичния апарат "PERESVET", разработен от екип учени от Руската асоциация по квантова медицина въз основа на метода на Р. Фол. Апаратът е регистриран в България и притежава сертификат на МНЗ № 26.00.145 / 23. 10. 2002 г. Той е отличен с Диплом за най-добро изобретение на техническото изложение в Женева през 1995 г.; Златен медал и диплом на международния панаир в Брюксел през 2001 г.; Златен медал за практически принос в укрепване здравето на човечеството "М. И. Мечников". през 2001 г.и др.

Методът на д-р Рейнхард Фол се определя като диагностичен метод, основан на корелацията между измененията на електропроводимостта на биологично активните точки и функционалното състояние на съответстващите им органи и системи в организма. Изходно понятие е понятието енергия. Циркулирането на енергията в организма оси-

гурява функционирането му като цяло и определя състоянието му. Кожата на човека е сложна динамична система, която управлява потока на постъпващата отвън енергия. По нея са разположени множество "приемници" на външна енергия, повечето от които се намират в т. н. БАТ (биологично активни точки) и БАЗ (биологично активни зони). БАТ, посредством канали или меридиани, се свързват помежду си и със системите от органи. По този начин една част от общата енергийна система на организма изпълнява функция на улавяне на енергията, а друга част – функция на транспортиране на тази енергия и доставянето и в съответстващия орган или система.

Диагностичният комплекс АРМ "Пересвет" има следните възможности:

1. Експресна оценка на функционалното състояние на всички органи и тъканни системи.

2. Определяне патофизиологични и патоморфологични изменения в органи, тъкани и системи.

3. Диагностика на латентно протичащи инфекциозни и дегенеративни процеси.

4. Провеждане на превантивна диагностика на доклинични състояния (като ново направление в профилактичната медицина).

5. Оценка ефективността на проведеното лечение на всеки етап и своевременно откриване появата на странични действия на прилаганите терапевтични средства.

6. Тест за наличие на вируси, бактерии, гъбички, паразити, туморни процеси, най-подходящите медикаменти, биодобавки, билки и много други.

7. Въз основа на диагностиката, може да се репринтират вълновите отклонения на пациента върху произволен енергоносител и да се изработи персонално хомеопатично лекарствено средство.

8. Електро-пунктурна терапия.

Функционалното състояние на организма се обективизира чрез графики, схема, кръгова диаграма и статистическа таблица. Нормално функциониращите органи се изобразяват със зелен цвят, енергийното претоварване

(според неговата степен) - с различни нюанси на червеното, а енергийния недостиг - на синьото. Жълтият цвят означава дисфункция. След всяка диагностика, компютърната програма обобщава резултатите от изследването, като за нашите цели най-показателни за здравословното състояние са два параметъра – асиметрия (в брой единици) и електропунктурна патология (в %).

Провеждане на изследването

Изследването се извърши в периода от 19 11. 2005 г. до 07.12. 2005 г. включително в гр. Варна Освен контролно измерване на всички органи и системи, бе направено допълнително, подробно измерване на тези от системите, показали най-сериозни отклонения. Целта бе да се проследи динамично не само цялостният функционален статус, но и статусът на основния здравословен проблем при всеки участник. Поради това броят на измерваните точки на всеки участник е персонален, но еднакъв за всички направени измервания. На всеки от 17-те участници в експеримента бяха направени по 5 диагностични изследвания, по следната схема:

1. измерване – непосредствено преди игра на паневритмия;
2. измерване – непосредствено след игра на паневритмия;
3. измерване – след двуседмичен период на интензивна игра на паневритмия (три пъти седмично), непосредствено преди поредните упражнения;
4. измерване – непосредствено след игра на паневритмия;
5. измерване – два дни след игра на паневритмия, през който период не са правени упражнения.

Поради зимните условия, паневритмията бе играна в зала и преди всяка игра се проведе 10 -15 мин. раздвижване за загряване, след като бяха играни упражнения от 1 до 28.

В резултат от направените измервания се получиха следните резултати:

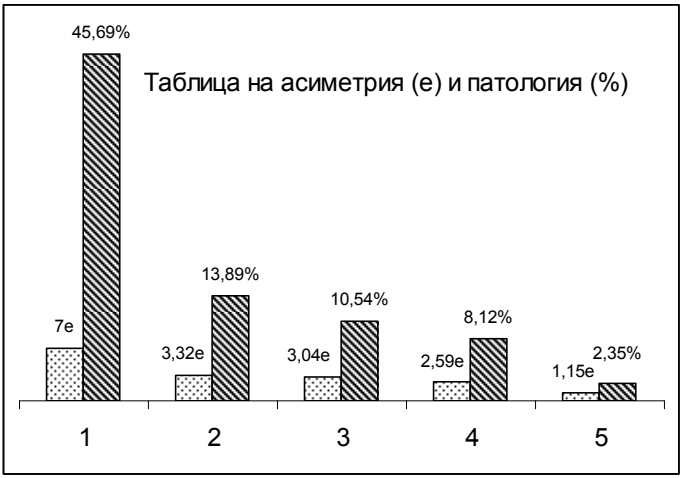
игр.	първо измерване		второ измерване		трето измерване		четвърто измерване		пето измерване	
№	асим. е	патол. %	асим. е	патол. %	асим. е	патол. %	асим. е	патол. %	асим. е	патол. %
1	9,6	34,5	4,8	16,1	6,1	16,8	4,6	16,1	1,6	2,6
2	25	77,8	5,5	28,9	1,3	3,9	2,7	7,6	2,7	7,6
3	11,5	36,9	5,3	23,2	5,6	14	4,6	15,7	4,6	15,7
4	8,9	65,3	3,4	4,8	3,4	4,8	2,8	19,7	1,4	3,5
5	10,3	28,3	2,4	16	2,4	16	4,1	14,9	3,2	6,2
6	6,2	22	3,7	21,1	2,7	6,5	3,3	8,9	1,2	2,5
7	6,5	61,2	4,1	13	3,1	11,2	5,2	13,8	1,1	2,1
8	6,5	22,8	5,5	21,5	0,4	0,8	0,7	2,1	1,3	2,3
9	6,9	20	4,4	10,4	4,7	11,5	1,7	3,4	0,9	1,4
10	6,4	100	1,2	2,6	1,8	5,3	0,4	0,7	1,2	2,1
11	4,1	91,4	3,3	6,2	4,2	12,3	4,8	12,4	1,7	2,8
12	5,3	17	4,9	12,3	1,2	24	0	0,4	0	0,4
13	6	100	2,1	25,7	4,2	13,6	4,7	11,1	0,4	0,7
14	3,9	20,6	1,1	8,9	3,8	10,4	0,4	0,9	0	0
15	1,9	6,9	0	0	1	2,1	0,5	1,3	0,7	1,3
16	10,3	29,1	2,5	12,8	0,9	2,1	1,1	2,6	1,3	2,2
17	9,6	32,9	2,2	12,6	2,7	9,5	2,5	6,5	1,5	6,5

Средно статистически за цялата група, асиметрията при всяко измерване се променя по следния начин:

1 измерване (е)	2 измерване (е)	3 измерване (е)	4 измерване (е)	5 измерване (е)
7	3,32	3,04	2,59	1,15

Средно статистически за цялата група, електропунктурната патология при всяко измерване се променя по следния начин:

1 измерване (%)	2 измерване (%)	3 измерване (%)	4 измерване (%)	5 измерване (%)
45,69	13,89	10,54	8,12	2,35



Резултати и анализ

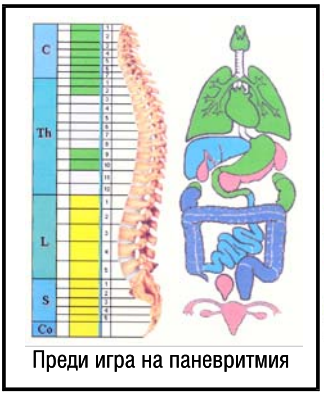
При анализиране на резултатите от направените изследвания се установиха някои интересни резултати:

1. Със всяка следваща игра на паневритмия средно статистически за цялата група се наблюдава плавно и трайно намаляване на патогенните показатели “асиметрия” и “електропунктурна патология”.

2. При почти всички участници, след всяка игра на паневритмия, органите и системите, които са в дисфункция преминават или в хиперфункция или в норма.

3. След всяка игра на паневритмия органите в хипофункция достигат нормалните стойности или преминават в лека хиперфункция.

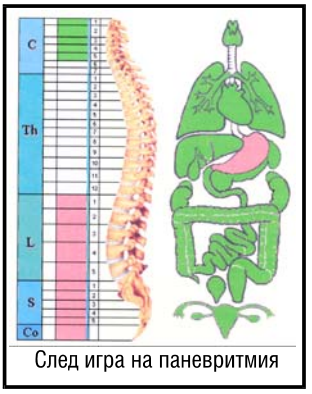
4. При всички участници, след игра на паневритмия се наблюдава по-голяма активност на меридианите на стомаха, панкреаса, далака и черния дроб.



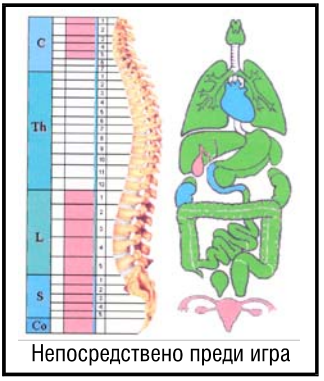
Преди игра на паневритмия

Остро възпаление
Възпаление
Хиперактивност
В норма
Хипоактивност
Начална дегенерация
Дегенерация

Дисфункция
Няма изменения

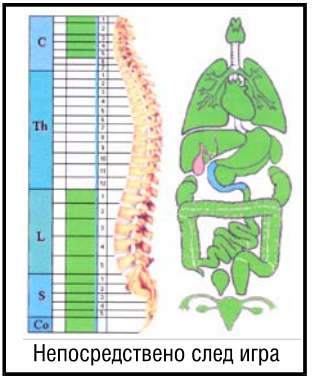


След игра на паневритмия

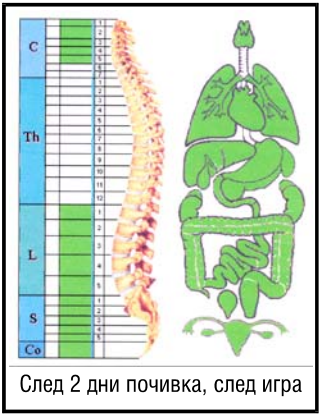


Непосредствено преди игра

След двуседмичен период на интензивна игра



Непосредствено след игра



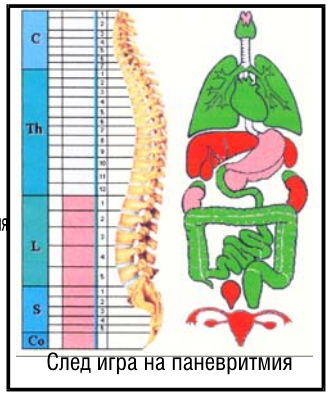
След 2 дни почивка, след игра

Жена на 70 год. с постфлебитен синдром (оперирана от разширени вени), лумбосакрална остеопороза, гонартроза (блокирано коляно), хипертония, силно изразено гръбначно изкривяване.

Участничката е позитивна и изключително мотивирана. След обучението се наблюдава корекция на гръбначното изкривяване, равномерно ходене. Отказала е цигарите.



Преди игра на паневритмия



След игра на паневритмия

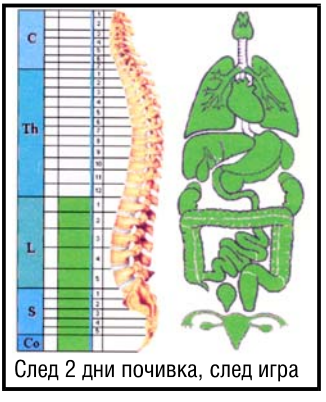


Непосредствено преди игра

След двуседмичен период на интензивна игра



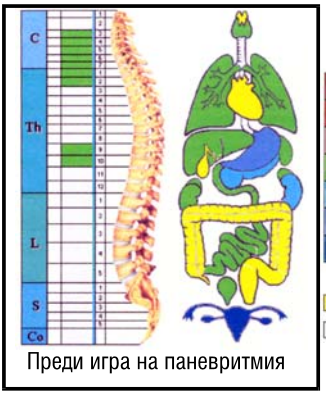
Непосредствено след игра



След 2 дни почивка, след игра

Жена на 66 год. с бъбречно-каменна болест, оперирани бъбреци, хроничен пиелонефрит, хипотоничка (ниско кръвно). Има възможност да се занимава с паневритмия само през зимата. През лятото е в чужбина.

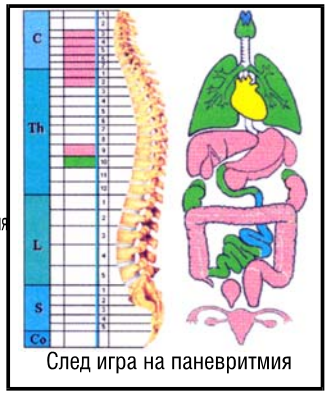
Участничката е конфликтна и мотивирана. След обучението споделя, че се чувства позитивирана и по-добра. Кръвното налягане е нормализирано.



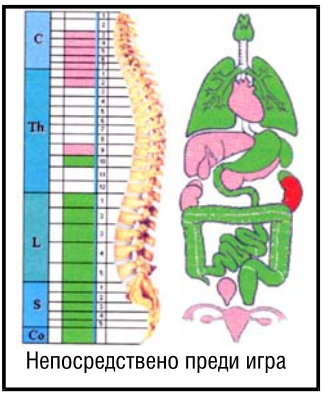
Преди игра на паневритмия

Остро възпаление
Възпаление
Хиперактивност
В норма
Хипоактивност
Начална дегенерация
Дегенерация

Дисфункция
Няма изменения

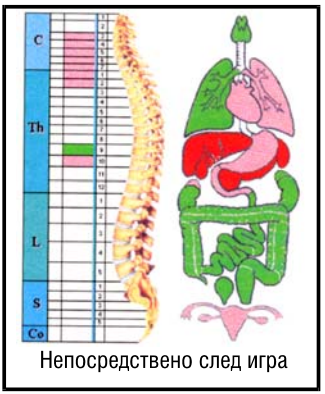


След игра на паневритмия

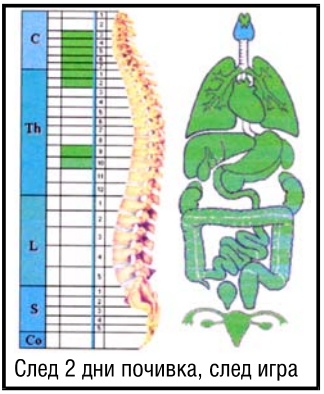


Непосредствено преди игра

След двуседмичен период на интензивна игра

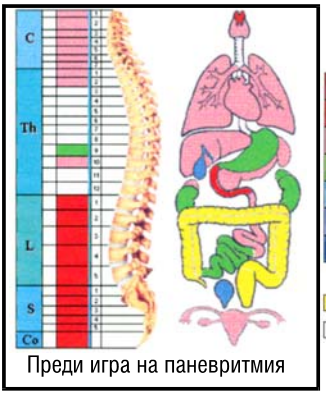


Непосредствено след игра



След 2 дни почивка, след игра

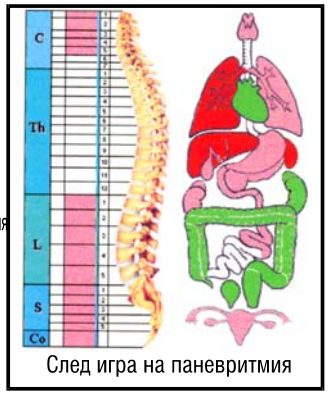
Жена на 58 год. с хипертония трета степен и исхимична болест на сърцето. Участничката е изключително мотивирана. След обучението се чувства по-спокойна и по-устойчива.



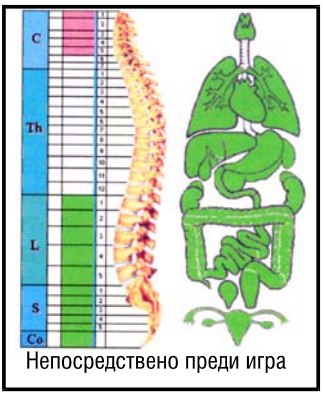
Преди игра на паневритмия

Остро възпаление
Възпаление
Хиперактивност
В норма
Хипоактивност
Начална дегенерация
Дегенерация

Дисфункция
Няма изменения

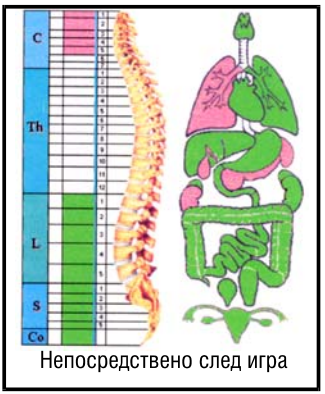


След игра на паневритмия

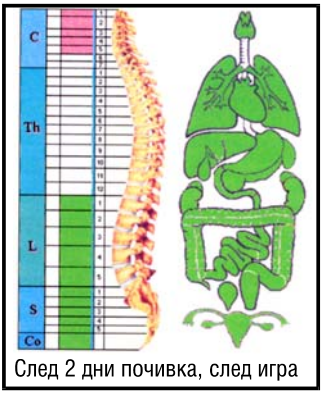


Непосредствено преди игра

След двуседмичен период на интензивна игра



Непосредствено след игра



След 2 дни почивка, след игра

Жена на 68 год. с хипертония втора степен и сърдечно-мозъчна форма, гонартроза (блокирано коляно) и коксартроза. Участничката е редовна и мотивирана. След обучението се чувства по-търпелива и по-устойчива, общува по-лесно. Продължава да пуши цигари.

5. След двудневна почивка се наблюдава спад в активността на тези меридиани и преразпределение на енергията до пълен енергиен баланс.

При игра на паневритмия се наблюдава:

АСИМЕТРИЯ						
преди/след първоначално изпълнение спад в %	след две седмици интензивна игра		след двудневна почивка спад в %	разлика начало/край спад в %	T критерий на Стюдент	P(t) критерий за достоверност (%)
	преди поредно упр. спад в %	след поредно упр. спад в %				
56	8,43	15	44,4	83,6	4,13	99
ПАТОЛОГИЯ						
70	7,59	23	71	94,6	4,12	99

Наблюдаваните промени, по-изразени в меридианите на черния дроб, стомаха, панкреаса и далака, отварят врата за бъдещи целенасочени научни изследвания.

При анализа на резултатите от приложените други методи – наблюдение, беседа, експертна оценка, се разкриват същите закономерности, както при електропунктурната диагностика. Всички участници са с подобрено самочувствие, значително намалели субективни оплаквания и обективно установени патологични отклонения, повишена физическа издръжливост и психическа устойчивост, редукция на телесното тегло и подобрена комуникативност.

Заключение

На базата на обработената информация от компютърната диагностика и приложените други методи се разкрива ефективността на въздействието на паневритмията върху хората в напреднала възраст. Доказва се, че паневритмията е не само система за хармонично развитие на човека, но и превъзходен лечебен метод.

P.S. В нашия център по квантова медицина, след компютърната диагностика се прилага електропунктурна терапия, физио, звуко и ароматотерапия, работим върху промяната на мисловните модели и други. Казвам това не за да правя реклама на нашия здравен център, а да изразя своето удивление от факта, че резултатите, които ние постигаме със седмици, а понякога с месеци упорита работа, с паневритмията се постигат за около един час игра.

Въпроси от конференцията:

- Във финансов аспект как може играното на паневритмия да се сравни с алопатичните средства за лечение?

- Двата начина на лечение са несъизмерими. С никое алопатично средство не могат да се получат резултатите, които се получават при паневритмията.

- Защо?

- Защото алопатичните средства въздействат само върху физическото тяло и имат много нежелани странични ефекти, а паневритмията е комплексен подход и въздейства върху физическото и енергийното тяло на човека.

ОПТИМИЗИРАНЕ НА СЪРДЕЧНО-СЪДОВАТА ДЕЙНОСТ ЧРЕЗ ПАНЕВРИТМИЯТА

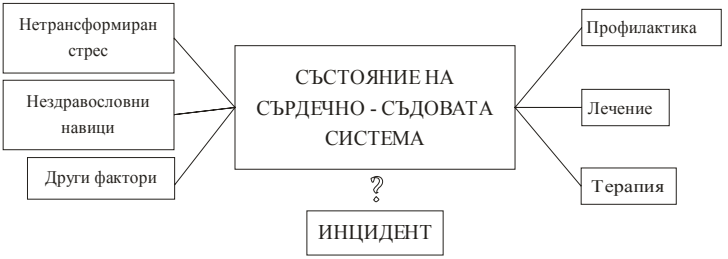
инж. Тильо Тилев – биофизик, ИИПП
Иванка Колева и инж. Надка Милчева – ИИПП



Актуалност на проблема

Различните форми на стрес и липсата на възможности за изразяването и трансформирането му активират нервната система и нивото на хормоните. Резултатът от това е повишаване помпената функция на сърцето и отлаганията по стените на кръвоносните съдове. Впечатляващо е, че именно сърдечно-съдовата система, като най-съвършена саморегулираща се и с възможности за натренираност, изважда от строя голям процент от населението. Вредните за сърцето начин на живот, поведение и мислене, генерират повечето рискови фактори на биологично ниво [5,с.51]. Наред с медикаментозното третиране съществуват и техники за релаксация, биологична обратна връзка (биофилбейк), музикотерапия, танцова терапия и други методи за предотвратяване на нежелателни последствия от рисковите фактори.

АКТУАЛНОСТ НА ПРОБЛЕМА



Теоретични позиции

Измерването на пулсовата честота е важен показател за физическата и емоционална натовареност и адаптационните възможности на сърдечно-съдовата система. Показател е и за моментното състояние и кислородните нужди на организма.

Сърцето е автоматичен орган, чийто ритъм се определя основно от активността на синусовия възел. Въпреки това то се намира непрекъснато под нервно-хормонални влияния, които приспособяват работата на сърцето към потребностите на целия организъм в съответствие с характерните въздействия на външната среда [2,с6].

В обичайни ситуации, поддържащи определен жизнен тонус и взаимоотношения имаме динамично равновесие между симпатиковия и парасимпатиковия дял на вегетативната нервна система. Симпатиковата нервна система се активира по време на стрес. Тя мобилизира резервите на организма, повишава силата и честотата на сърдечните съкращения, нараства кръвното налягане и нивото на кръвната захар.



Парасимпатиковата нервна система се активира при премахване напрежението в мускулите и в психоемоционалната сфера. В случая се намалява потребността от кислород, намалява се пулсовата честота и интервала за почивка на сърдечния мускул се удължава [3,с.43]. Състояние на спокойствие се постига в естествена обстановка,

сред природата, позитивност в мислите, радост и удовлетвореност от дейностите и приятелско обкръжение. В това състояние се намаляват реакциите при външните дразнения и неблагоприятните ситуации, благодарение на което се постига по-фина регулация от страна на нервната система, което води до подобряване и стабилизиране на здравето [3,с.55].

Сърдечната дейност се коригира и по хормонален начин, под влияние на различни активни вещества, които циркулират с кръвта. Например адреналинът ускорява сърдечната дейност и поддържа тонуса, ацетилхолинът пък има аналогично действие с това на парасимпатикуса. Влияние на сърдечната дейност оказват и някои метаболити, като въглената и млечната киселина, и телесната температура. Към регулаторните механизми се отнасят и условно-рефлекторните, задействани при въображаемо или изпреварващо събитие. Чрез тези механизми се осъществява и влиянието на междуличностните отношения и социални фактори върху физиологията ни.

Цели и задачи

Общият подход към анализа на вариационния ред от замерените пулсови честоти, които ние приемаме за работен вариант, се състои в това: да покажем в каква степен се изявяват саморегулиращите и възстановителни способности на сърдечно-съдовата система при играещите паневритмия.

За постигане на целта, ние си поставихме следните основни задачи:

1. Да се проучат и доразвият теоретичните основи.
2. Да се проведе експериментално изследване за ефективността от въздействието на паневритмията за оптимизацията на процесите върху сърдечно-съдовата система при играещите.
3. Да се направят изводи и препоръки.

Предмет и обект на изследването

Предмет на изследването е честотата на сърдечния ритъм, т.е. пулсовата честота, като показател за оптимизация на процесите в сърдечно-съдовата система при уча-

стниците в изследването. Извършени са 56 измервания по 28 упражнения, даващи 1568 вариации за обработка.

Обекта на изследването са участници в паневритмията, разпределени в следните групи:

1. Деца на възраст от 11 до 13 години.
2. Преподаватели на възраст от 32 до 55 години.
3. Пенсионери на възраст от 63 до 72 години.
4. Музиканти на възраст от 18 до 55 години.
5. Певци на възраст от 32 до 40 години.

Замерванията са извършени в периода от 16 до 22 юли 2005 г. в курорта Боровец с начало 8,30 часа при еднакви климатични условия. Пенсионерите, ветерани туристи са замерени от 28.07 до 25.08.2005 г. в същия час в градския парк на гр. Димитровград. Всички, играещи паневритмия, са преминали едногодишен курс по програмата "Здраве чрез движение сред природата" с обучение по паневритмия. Музикантите и певците се включват за първи път.

Методи на изследване

За решаването на основните задачи, постигането на целта и доказване на работната хипотеза е приложена комплексна методика от проучените литературни източници, наблюдения и замервания. За доказване ефективността от въздействието на паневритмията върху сърдечносъдовата система е използвана следната методика:

Регистриране и документиране на пусловата честота в удари в минута за всеки участник в паневритмията. Замерен е пулсът преди паневритмията и непосредствено след всяко от $28^{-те}$ упражнения. За извличането на данни за сърдечния ритъм бяха използвани електронни пулсомери с електродно отвеждане под гърдите с дистанционно предаване и отчитане на резултатите. Пулсомерите са производство на TCHIBO - Германия.

Разполагайки с последователните стойности от всички реализации на пулсовата честота $\mathbf{x_i}$, ние ще получим вариационния ред, към който ще приложим методите на вариационната статистика.

Изчисляването на средната стойност на пулса $\bar{x}$ дава възможност да се определи постоянната му съставяща. Средната стойност на пулсовата честота характеризира функционалното състояние на сърдечно-съдовата система. Средноквадратичното отклонение σ сигмата определя диапазона на най-вероятните вариации на пулсовата честота. Тя е критерий за нормалност или патологичност. Дисперсията σ^2 показва разхвърляността на случайните стойности. Колкото е по-голяма стойността на дисперсията, толкова е по-лошо качеството на саморегулацията. Толкова повече се включват реакциите на вегетативната нервна система. Дисперсията е критерий за качеството на регулиране в отговор на външните въздействия [4,с.165].

Особен интерес представлява кривата на разпределение. По оста на абсцисата са отбелязани стойностите на пулсовата честота $\mathbf{x_i}$ в удари за минута, а по оста на ординатата - относителната плътност на повторения $\mathbf{p_i}=\frac{n_i}{n}$ %, където ***n*** е общия брой замервания, а $\boldsymbol{n_i}$ - повторенията на дадено замерване. Нормалните, Гаусови, криви на разпределение имат камбановидна форма, които са идеален случай. При тях модата или теглото $\mathbf{m_o}$, медианата или средата $\mathbf{m_e}$ и средноаритметичната $\bar{x}$ съвпадат. Разнообразието на кривите се определя от: коефициента на асиметрия α от островръхостта с коефициент на ексцеса β и от многомодолността с повече върхове [4,с.160].

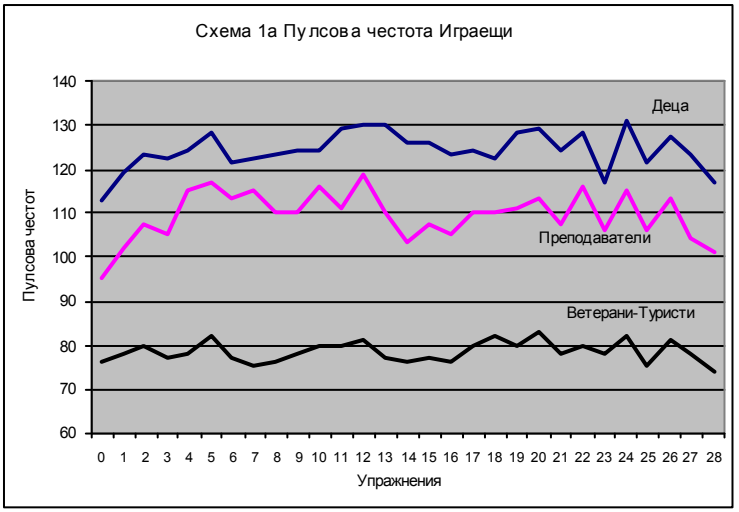
МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ

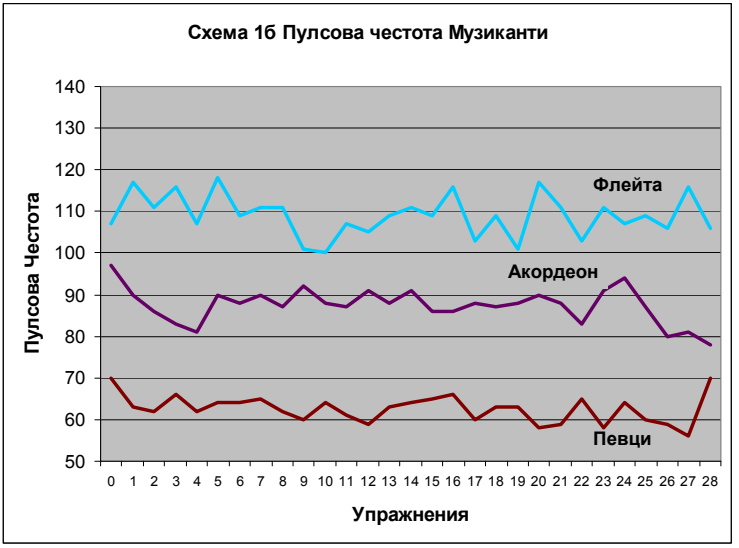


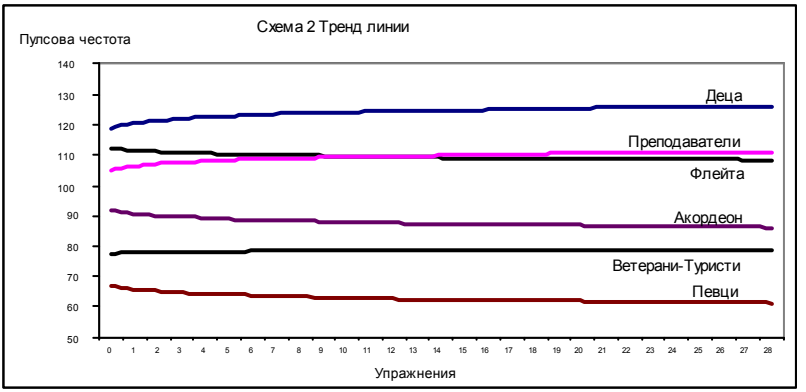
Резултати и анализ.

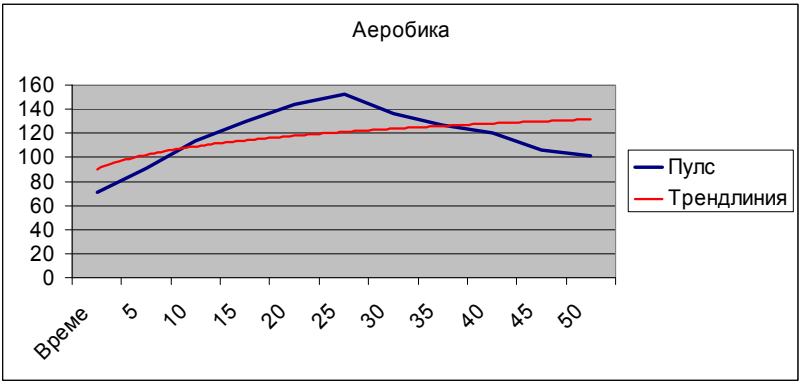
Таб. 1. Обобщени данни от замерените пулсови честоти в удари за минута.

Упр. №	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Деца	113	119	123	122	124	128	121	122	123	124	124	129	130	130	126	126	123	124	122	128	129	124	128	117	131	121	127	123	117
Пренощав атели	95	102	107	105	115	117	113	115	110	110	116	111	119	110	103	107	105	110	110	111	113	107	116	106	115	106	113	104	101
Ветерани-тристи	76	78	80	77	78	82	77	75	76	78	80	80	81	77	76	77	76	80	82	80	83	78	80	78	82	75	81	78	74
Учента	107	117	111	116	107	118	109	111	111	101	100	107	105	109	111	109	116	103	109	101	117	111	103	111	107	109	106	116	106
Акордеон	97	90	86	83	81	90	88	90	87	92	88	87	91	88	91	86	86	88	87	88	90	88	83	91	94	87	80	81	78
Левъи	70	63	62	66	62	64	64	65	62	60	64	61	59	63	64	65	66	60	63	63	58	59	65	58	64	60	59	56	70


Схема 1а Пулсова честота Играещи
Пулсова честот
140
130
120
110
100
90
80
70
60
Деца
Преподаватели
Ветерани-Туристи
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
Упражнения


Схема 1б Пулсова честота Музиканти
Пулсова Честота
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50
Флейта
Акордеон
Певци
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
Упражнения





От сх. 1 и сх. 2 се вижда, че от 1-во до 10-то упражнение има съответствие в промяната на средните стойности, съответстващи на плавно повишаване на пулсовата честота. Синхронизирането по отделни групи, за всяко упражнение, не е забележимо. По всяка вероятност не е преодоляно влиянието на външните психо-емоционални фактори.

От 10-то до 20-то упражнение имаме установено повисоко ниво на пулсовата честота при силно изразена динамика в пулсовите вариации. Сх. 1. и сх. 2. Наблюдава се лека синхронизация в промяната на пулса по групи, което

говори за процес на концентрация и реакции при овладяване на мислите и чувствата.

След 20-то упражнение до 28-мо упражнение имаме спадане на средното ниво на пулса, въпреки силно изразената динамика на упражненията и пулсовата честота. Формира се установен режим. Чувствително се очертава синхрон във вариациите на пулса по отделните групи. Това е интервалът, където мислите и чувствата не ангажират играещите и цялата физиология е автоматично подвластна на всеобщия ритъм. Независимо от по високата интензивност на упражненията средното ниво на пулсовата честота спада. Играещите са потопени в така споменатото състояние на вътрешно спокойствие, автоматизъм в саморегулирането и фаза на оптимизация на процесите в нервната система и физиологията. В това състояние организмът работи с по-малко разход на енергия.

От сх. 2 по тренд линиите за текущото средно натоварване съдим за следното: При упражненията от паневритмията натоварването е физиологично закономерно и балансирано, бавно натоварване, задържане на високо ниво и постепенно разтоварване. В сравнение с максимално допустимите норми за пулсова честата, публикувани от В. М. Зациорски (6. с.119), имаме следното натоварване при паневритмията: за деца - 60%; за преподавателите - 61%; за ветерани- туристи натоварването се оказа 49%; за флейтистката 55% и за изпълнителката на акордеон 51%.

Особен интерес представляват тренд линиите при музикантите - сх. 2. В началото средната пулсова честота спада, задържа се на ниско ниво и накрая се повишава до изходно ниво. В паузите пулсът е по-висок спрямо този при изпълнението. Обратно при играещите, извършва се някаква дейност със занижен пулс. В случая са подтиснати страничните фактори, които стимулират симпатичната нервна система, ненужно натоварващи сърдечно-съдовата система. Активирането на парасимпатиковата нервна система като успокояващ фактор е силно изразено при музи-

кантите. Липсват стресови пикове в случаите при концертно изпълнение.

Таб. 2. Вариационни редове и относително процентно разпределение на пулсовите честоти

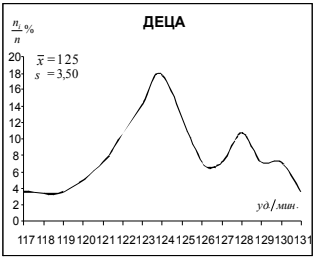
Деца	пулс	117	119	121	122	123	124	126	127	128	129	130	131		
	Pi %	3,57	3,57	7,14	10,71	14,3	17,8	7,14	7,14	10,71	7,14	7,14	3,57		
Преподаватели	пулс	101	102	103	104	105	106	107	110	111	113	115	116	117	118
	Pi %	3,57	3,57	3,57	3,57	7,14	7,14	10,71	17,86	7,14	10,71	10,71	7,14	3,57	3,57
Ветерани	пулс	74	75	76	77	78	80	81	82	83					
	Pi %	3,57	7,14	10,71	14,29	21,43	21,43	7,14	10,71	3,57					
Флейта	пулс	100	101	103	105	106	107	109	111	116	117	118			
	Pi %	3,57	7,14	7,14	3,57	7,14	10,71	17,86	21,43	10,71	7,14	3,57			
Акордеон	пулс	78	80	81	83	86	87	88	90	91	92	94			
	Pi %	3,57	3,57	7,14	7,14	10,71	14,24	21,43	14,24	10,71	3,57	3,57			
Певци	пулс	56	58	59	60	61	62	63	64	65	66	70			
	Pi %	3,57	7,14	10,71	10,71	3,57	10,71	14,28	17,85	10,71	7,14	3,56			

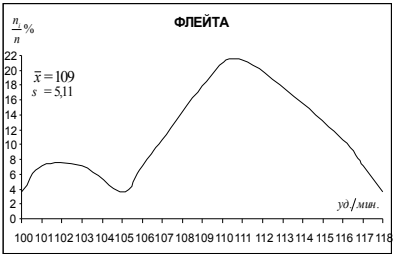
Сх. 3. Относително процентно повторение на пулсовите честоти

При деца: $\bar{x}$ = 125; σ = 3,50; m_o = 114 и m_e = 124,5. Вероятността на средната стойност $\bar{x}$ на пулсовата честота стои надясно от теглото m_o, или максималната вероятна стойност, което ни информира за преобладаващо влияние на симпатикуса върху сърдечния ритъм. Вторият връх, надясно по кривата на разпределение, е индикация за влиянието на страничен фактор, който завишава вероятността на по-високите пулсови честоти. Това се неовладените начални емоции. В левия клон на графиката не се наблюдават задръжни процеси.

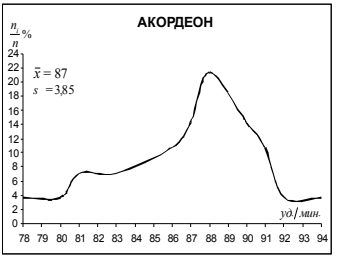
При преподавателите: $\bar{x}$ = 110; σ = 4,82; m_o = 110 и m_e = 110. Съвпадението на $\bar{x}$, m_o и m_e е предпоставка за динамично равновесие между симпатиковия и парасимпатиковия дял на вегетативната нервна система. Продължителното ниско ниво на пулса вляво е признак на задръжки,

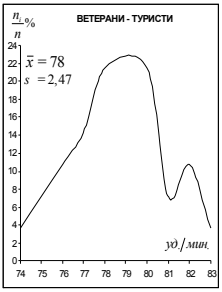
трудна промяна, занижени приспособителни възможности. Вариациите вляво на кривата говорят за натрупан стрес и тревожност. Силният спад след максимума показва наличие на оптимизация в процесите на сърдечната дейност. Гърбицата вдясно от максимума е свидетел за излишно натоварване в резултат на емоционален застой. Докато при тази група, възстановителните възможности при физично натоварване са големи при емоционален товар са занижени.

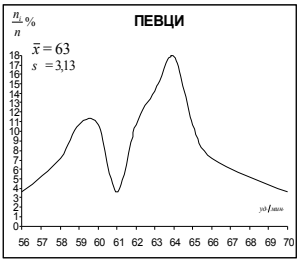












По схема 3. Асиметричността на кривите на разпределение на пулсовата честота е показател за наличието на

неустановени режими на сърдечно-съдовата система и на странични въздействия.

При ветерани туристи: $\bar{x}$ = 88; σ = 2,47; m_o = 79 и m_e=79. Интерес представлява функцията на разпределение на пулсовата честота при тази група хора. Бавно достигане до максимума на пулсовата честота с признак за трудна промяна. Неподвластност на странични въздействия. Липсата на островръхост показва наличие на фина регулация в процесите от страна на вегетативната нервна система. Резкият спад след максимума е показател за оптимизация в процесите на регулирането. Върхът вдясно е с малка площ спрямо общото разпределение, което означава лесно овладяване на емоциите. Крива от този характер е крива на стабилизирана работа на сърдечно-съдовата дейност и на ограничени приспособителни възможности.

При изпълнителката на флейта имаме: $\bar{x}$ = 109; σ = 5,11; m_o = 111 и m_e = 111. Средната стойността наляво от теглото, максимума, определя преобладаващо влияние на парасимпатикуса, овладени емоции. Вторият връх вляво е намеса на друг ритъм, в случая задържане на фазата издишване при духовите инструменти.

При акордеонистката: $\bar{x}$ = 87; σ = 3,85; m_o = 88 и m_e = 87. Неоформения връх (мода), вляво се дължи на модулация от страна на дишането с по-бавен ритъм. Задържане нивото на по-бавния пулс вляво е породено от промяна в дишането при разпъване и свиване на акордеона. Леката вариация при спада вдясно показва контролирани емоции. Средната стойност наляво от теглото пак определя доминиращото влияние на парасимпатичната нервна система.

Кривите на относителното процентно разпределение за пулсовите честоти са построени на базата от 1 до 28 упражнения от паневритмията. Те обхващат неустановилите се процеси от 1-10, преходните - от 10-20 и установилите се процеси от 20 до 28 упражнения. Индикираните деформации, характерни за неустановените и преходни

режими, донякъде са преодолени при последната фаза на установения режим, което е видно от сх. 1.

Заключение

1. Последователното и периодично съчетаване на упражненията от паневритмията с натоварване и отпускане има за цел постигане динамично равновесие на процесите във вегетативната нервна система и достигане на по-фино ниво на регулация и саморегулация.

2. Щадящият режим на натоварване е подходящ за хора със здравословни проблеми, за възстановяване и поддържане на здравето.

3. Този системен режим на натоварване и релаксация осигурява благоприятни възможности за функциониране на всички органи и системи, и същевременно поставя изисквания към тях.

4. Концентрацията и синхронизацията при движенията в Паневритмията определя техния волеви характер, които предотвратяват неконтролируемостта и крайностите, възпитават в самообладание и самоконтрол.

5. Овладените емоции неутрализират натоварващото влияние на външните дразнители. Това осигурява обстановка за оптимална работа на сърцето, за да укрепне, без излишно повишаване на неговия ритъм.

6. Занижения и стабилен пулс при играещите се определя от подобрената функция на дихателната, нервната и ендокринната система.

7. Разпяването и пеенето на песните от Паневритмията, както сочат резултатите на певците, оптимизират дихателния процес, правят го по-ефективен. Подтискането на възбудната доминантна подпомага рехабилитационните мероприятия.

8. Прилагането на вариационния анализ при пулсометрията позволява да се правят твърде важни констатации за системата на натоварване и за процесите в нервната система. Този достъпен и безболезнен метод може да има и допълнително диагностично значение.

9. Концентрацията и синхронизацията при движенията в Паневритмията определя техния волеви характер, възпитават в самообладание и самоконтрол.

10. Отличните показатели при ветерани-туристи е свидетелство за правилния им начин на живот, гаранция за стабилно здраве и на старини. Именно и това е мотивировката при децата за наличие на трети модул от програмата "Здраве чрез движение сред природата" с обучение по паневритмия, а именно „Лятно училище на планината”.

Литература:

1. А. И. Венчиков и В. Л. Венов, Основные приемы статистической обработки результатов наблюдений в области физиологии. Медицина, М., 1974 г.

2. Г. И. Косицкий и И. Л. Чернова, Сердце как саморегулирующяеся система. Наука, М., 1968 г.

3. Л. Хоушен и Л. Пейюй, Секрети на китайската медицина. Златен дракон, С., 1998 г.

4. В. В. Парин и Р. М. Боевски, Въведение в медицинската кибернетика. Медицина и физкултура, С., 1969 г.

5. Фр. Шриан, Сърцето. Лик, С., 2003 г.

6. В. М. Зациорски, Основи на спортната метрология. Медицина и физкултура, С., 1982г.

ПРЕВЕНЦИЯ И ОВЛАДЯВАНЕ НА АГРЕСИВНОТО ПОВЕДЕНИЕ НА УЧЕНИЦИТЕ ЧРЕЗ АДАПТИРАНА МЕТОДИКА ПО ПАНЕВРИТМИЯ

проф. Димитър Т. Кайков - НСА „Васил Левски”
инж. Антоанета Ив. Янкова - „Институт за изследване и прилагане на Паневритмията”

Докладът е изнесен на две конференции през 2007 год.:
V-та национална научно - практическа конференция „Физическо възпитание и спорт”- Велико Търново;
XIII-та научна конференция „Личност , мотивация, спорт” на катедра „Психология, педагогика и социология” - НСА” Васил Левски”, София

В съвременното ускорено развитие на обществото значително нараства психическото напрежение. Възникват редица неблагоприятни фактори на социалната среда, които изискват активни действия, за да се адаптира съвременния човек към новите условия. Поради недостатъчната подготовка и особено на отрицателните фактори на средата се предизвикват негативни емоционални преживявания на страх, тревога, гняв, омраза, завист. Най-често тези преживявания се проявяват във физически действия като агресия. Агресията се разглежда от различни учени в областта на психологията, физиологията, социологията, педагогиката, етнологията и други.

Според З. Фройд агресията е неосъзната готовност за реагиране, вследствие на скрити вътрешни конфликти.

За Ф. Риман агресията е най-често срещаната форма на омраза. Страх и агресия са тясно свързани още в най-ранно детство.[1]

В енциклопедията по психология, агресията се определя като „сложна и многостранно-детерминирана в своите причини, трудна за предвиждане и в много случаи тежка за контролиране". [2]

Най-често агресията се разглежда като агресивно поведение, свързано с нападателно действие за насилие. Проявлението й може да бъде моторно действие, словесно действие и експресивно действие. Тези три вида агресивни действия се срещат най-често при учениците.

Овладяването на агресивното поведение е много сложен процес, свързан с различните психотренинги като релаксация, самоконтрол, формиране на комуникативни умения и разрешаване на конфликти. Основен въпрос за борбата с агресивното поведение е превенцията. Нейните най-важните действия са избягването и овладяването на основните причини, предизвикващи агресивното поведение.

Превенцията до голяма степен може да се реализира чрез програма „Здраве чрез движение сред природата", която е адаптирана методика по паневритмия. Програмата включва: изучаването на паневритмията; овладяването на движенията в различен ритъм посредством музикално-ритмични и ролеви игри, аеробика и народни танци; целенасочени дейности сред природата; запознаване с националните исторически ценности и други. Провеждат се експедиции с природо-защитници. През лятото програмата се разгръща в „Лятно училище на планината".

Паневритмията включва три основни фактора, които силно въздействат – слово, музика и специализирани движения. Изпълнението изисква висока концентрация на вниманието, тъй като играещият е ангажиран едновременно емоционално, умствено и волево. Тези фактори положително повлияват върху агресията.

Въз основа на краткия теоретичен анализ определяме хипотезата, че при прилагане на адаптирана методика по паневритмия до голяма степен ще се понижи силата на въздействието на агресивните фактори и ще се създадат условия за овладяването на агресивното поведение.

Целта на изследването е да се докаже, че чрез прилагане на адаптирана методика по паневритмия в програмата „Здраве чрез движение сред природата" се провежда успешна превенция и се овладява агресивното поведение на учениците.

За постигането на целта се решават следните основни задачи:

✓ Да се разкрие същността на агресивното поведение;

✓ Да се създадат предпоставки за превенция и овладяване на агресивното поведение на учениците чрез прилагане на адаптирана методика по паневритмия;

✓ Да се експериментира, оптимизира и поетапно внедрява в практиката адаптираната методика по паневритмията за превенция на агресивното поведение.

Предмет на изследването са отделните методи и средства на въздействие, систематизирани като методика за превенция и овладяване на агресивното поведение на учениците.

Обект на изследването са 3400 деца и ученици от 15 града на страната от детската градина до 9 клас, от двата пола, в периода 2001-2006 г.

За решаването на основните задачи, постигането на целта и доказването на хипотезата е приложена комплексна методика от проучване на литературните източници, наблюдение, беседа, анкета.

В изследването е приложена програма „Здраве чрез движение сред природата", която е съгласувана с четири министерства, Държавната агенция за закрила на детето и Синдиката на българските учители.

Ефективността на приложената адаптираната методика се доказва с достоверността на промените на измерените показатели, оценките на учителите, родителите и учениците. Проведена е диагностика на жизнената енергия на организма с апарат „Биотекст МК – 02".

Получените резултати са обработени чрез вариационен и корелационен анализ. Изследванията са с ограничен

контингент в „Летни училища на планината” за период от 2002 до 2006 год.

При анализирането на резултатите от изследването се разкриват определени закономерности. Установи се, че при изпълнението на паневритмията се повишава енергийния потенциал на учениците. Най-силно е повлияно върху енергийния канал на белия дроб, където енергията е нараснала с 3,5 единици (7%), при P = 98%. Нарастването на жизнената енергия на белия дроб е показател за повишаване на радостта.

В резултат на изпълнението на паневритмията значително са се намали страхът и тревожността. Тези закономерности се установяват от повишаването на жизнените енергии на каналите на пикочния мехур и стомаха. С повишаването на жизнената енергия и формирането на положителни преживявания на радост и значително понижаване на страха и тревогата се изгражда положително психическо състояние, с което се ограничава проявлението на агресията.

Изпълнението на упражненията от паневритмията силно въздейства върху енергетиката на канала на жлъчния мехур. Положителната енергия се е увеличила с 6%, при P = 99%. Значително се е понижило проявлението на гневността. Понижила се е възможността за проявление на агресията. [3]

Следователно паневритмията положително въздейства върху отрицателните емоционални преживявания и проявления не само като вътрешен конфликт, а и като външно – двигателно, вербално и експресивно, агресивно поведение. Положителното въздействие на паневритмията върху формирането и проявлението на агресията се доказва и с други методи.

Установено е значително повишаване на самочувствието (23%), активността (24%) и настроението (21%), при P = 99%. Най-високи стойности има настроението – 81,81 бала, което е с 9,1% под най-високия възможен бал на настроението. Най-голямо повишение, в резултат на паневритмията бележи активността – 25%. [3]

С повишаването на баловете на измерените психически показатели се формира психическо състояние с положителна нагласа и висок общ бал, което е една много добра превенция и благоприятно условие за овладяване на агресивното поведение. В резултат от прилагането на паневритмията се подобрява въображението, образната памет, превключването и устойчивостта на вниманието. Категорично се повишава психо-емоционалния тонус на децата и те са по- спокойни.

Положителната промяна на показателите на тези психически процеси е признак за формиране по-съвършена структура на психическото състояние, в което доминират активна познавателна дейност, положителни емоционални преживявания и адекватни действия. От тук следва и извода, че с прилагането на паневритмията се ограничава проявлението на агресията на учениците.

Практикуването на адаптираната методика по паневритмията положително повлиява върху изграждането и развитието на ценни психически, физически, морално-волеви и социално-психически качества.

Установи се, че паневритмията положително въздейства върху здравето и може да се прилага като терапия на различни заболявания. При системно изпълнение на упражненията настъпват достоверни промени на морфологичния статус на учениците в контекста на корекционно-компесаторно повлияване на гръбначните изкривявания. Постигнато е динамично равновесие на процесите във вегетативната нервна система. Наблюдава се занижен и стабилен пулс, което е резултат от подобрената функция на дихателната, нервната и ендокринната системи.

При децата със специфични образователни потребности се създават благоприятни условия за коригиране на деструктивните въздействия от външната среда. Овладяват се пространствено–времевия ритъм, позата, последователността в действията, координацията на движенията. Преодолява се двигателният дискомфорт, спазми и контрактури, което позволява по-продължителни натоварвания. Намалена е емоционалната нестабилност при общу-

ването, физическия и емоционален комплекс за непълноценност. Силно е въздействието върху интелекта, устойчивостта и превключването на вниманието.[4]

При анализирането на положителното въздействие на паневритмията върху развитието и здравето на учениците, и значителното понижаване на агресивността им се установи, че основните фактори на повлияване на паневритмията са комплексното въздействие на словата, музиката и движенията.

Адаптираната методика по паневритмия положително е повлияла върху засилването на взаимовръзките между отделните показатели на измерените психически процеси. Значителното и достоверно повишаване на коефициентите на корелации е признак за усъвършенстване на структурата на психичното състояние на учениците. При системно практикуване на структурата на психически качества значително се понижава възможността за проява на агресия.

Настъпващите градивни процеси, нарастване и уравновесяване на жизнените енергии на практикуващите паневритмия се доказва от повишаване на силите на корелации на енергийния канал на жлъчката с енергийния канал на сърцето от една страна и енергийните канали на черния дроб с енергийния канал на тънкото черво от друга страна. Те изразяват една сложна зависимост и трансформация на агресивната енергия в позитивни емоции. Тази зависимост показва как паневритмията влияе върху ситуативното овладяване на агресията и постепенното ограничаване на причините за нейното проявление. От тази корелационна зависимост се вижда как една отрицателна агресивна енергия може да се трансформира в положителна, в резултат на което се ограничават причините за появата на агресивното поведение.

Посочените положителни промени вследствие на прилагането на адаптираната методика по паневритмията се доказват и от проведените наблюдения, беседи и анкети с родители, ученици и учители.

Върху основата на анализираните резултати от изследванията и обобщението на разкритите закономерности се извеждат следните основни изводи и препоръки:

1. С прилагането на адаптирана методика по паневритмия се повишава жизнената енергия, вследствие на което нараства психическата работоспособност. Повишава се активността, самочувствието и настроението. Подобрява се въображението, образната памет и устойчивостта на вниманието. Понижават се страха и тревожността. Значително се понижава гнева и агресията;

2. В резултат на прилагането на паневритмията се подобрява здравето. Положително се повлиява върху гръбначните изкривявания. При децата със специфични образователни потребности се намалява емоционалната нестабилност при общуването и двигателния дискомфорт. Ускорява се умственото им развитие. Намалява се агресивността;

3. Адаптираната методика по паневритмия е надеждна. Тя може да служи като превенция и като метод за овладяване на агресивното поведение. Препоръчва се да се включи в извънкласните форми на обучение в училищата.

Литература:

1. Риман, Ф. Основни форми на страха, С.2002
2. Енциклопедия по психология. С., 1998.
3. Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. С. 2003,
4. Янкова.А, Анчева Д.Програмата”Здраве чрез движение сред природата” с обучение по паневритмия- педагогически модел за здравно, екологично и интерактивно образование с практически и интерактивен подход. С.2006,
5. Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. С. 2001
6. Кайков, Д. Готовност за оцеляване в екстремални ситуации. С. 2004.
7. Кайков, Д. Психическа саморегулация и регулация в екстремални ситуации. С. 1986

ВЪЗМОЖНИ СТРАТЕГИИ ЗА МУЗИКАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕЗ XXI ВЕК

д-р Даниела Найденова- ИИПП

Докладът е изнесен на научната конференция „Изкуството-трудния път в неговото обучение"- в НАТФИЗ „Кръстю Сарафов"- ноември 2006 год. и научна конференция „Музика и образование" на Съюза на българските композитори, секция „Музиколози", ноември 2007

На базата на проведено от мен проучване за присъствието на музиката в учебната програма на общообразователното училище в Европа бяха изведени съединяващите нишки между традиция, настоящ опит и бъдещи перспективи и оформени няколко хипотези за развитие на музикалното обучение през XXI век.[26]

Ще се спра по-подробно на интегративната, игровата и емоционално-мотивиращата стратегии.

Интегративна стратегия за музикално образование в XXI век

Светът се променя, променяме се и ние, променя се и образованието. Променят се и елементите на съвременния педагогически апарат: подходите и средствата в него се обогатяват, доразвиват, откриват и преоткриват. Една от по-важните цели на тази промяна е да се постигне отърсване и изчистване на функционалния образователно-възпитателен апарат от схоластични и "сухи" дидактически възгледи и като резултат да се създадат основите за реализация на естествен педагогически процес, включващ в себе си адекватно опознаване и пълноценно вписване в света на всеки един индивид. В огромна помощ може да бъде изкуството с неговата художествено- творческа същност и възможност за комплексно въздействие.

[26] Виж подробно в: Найденова, Д. "Традиции в преподаването на музика в европейското общообразователно училище в началото на XXI век (съпоставителни изследвания)", С., 2006, стр. 271 - 289

Историческото развитие на човечеството съчетава в единно цяло центробежните и центростремителните сили. Прекаляването в една от посоките създава липса на другата и естествена нужда от компенсация. Научното познание за заобикалящата ни действителност нараства до степен на необозримост. Непрекъснато се раждат нови и нови науки, търсещите истинското познание откриват все повече детайли и като противовес възниква търсенето на интеграция, комплексно обединяване или сътрудничество. Затова ориентацията към комплексно-интегралните подходи в последно време се засилва. Интегрирането на музиката с останалите предмети е лесно, защото самата нейна същина е комплексна. Съществува и историческа обусловеност – в древността единството на музическия цикъл; последвалото разделяне и обособяване на отделни изкуства; днес до такава степен те са се отдалечили едно от друго, че за да се "познаят пак" им трябва някакъв вид превод или новата форма на синтезните жанрове (мюзикъл, шоу, телевизия, кино).

Осъществените междупредметни връзки помагат за разширяване на музикалния опит, за по-дълбоко осъзнаване особеностите на музикалния език и езика на изкуството, за създаване на директна връзка на обучението с реалния живот и многостранно опознаване на закономерностите на света.[27]

Музиката отдавна представлява интерес за експерименталната психология. Л. Бреслър цитира "голям брой практически изследвания, посветени на доказването на положителното влияние на музиката в различни аспекти на интелигентността и ученическото представяне в основни училищни предмети като четене и математика".[28] Учените търсят психологически модел на това влияние на музиката

[27] Виж Огненска, Н. – "Теория и методика на музикалното възпитание", Б., 1995, стр. 94 - 95

[28] Л. Бреслър – "Ролята на музикалното майсторство и музикалното образование в XXI век", "*Musicianship in the 21st century: issues, trends and possibilities", S*ydney, 2004, стр. 17

върху познавателните способности при немузикални задачи (като напр. тестове за интелигентност). Изведеното заключение от американската музиковедка и педагожка предлага оформяне на музиката в по-широка социо-културна идея и значение, защото това ще разшири схващането за важността й в училището и обществото. Изходът е в интеграционния похват, обещаващ много повече от музикално и интелектуално усъвършенстване на учениците. Защото в "нарастващо свързващия се (и разделен) глобализиращ свят на XXI век приспособяването на музиката в нейните социо-културни страни може да бъде силно средство за улеснение на комуникацията с други култури".[29]

В духа на новото познание през новия век се променя и схващането за *човешкия интелект.* В последните години става популярна разработената от Хауард Гарднър (професор по психология и педагогика към Университета Харвард) теория за многобройните интелекти, според която се отделят 8 вида интелект (засега), еднакви по измеримост. До този момент представата е за един общ интелект, който представлява основата на човешкото поведение. Множественият интелект създава "нова парадигма за разбиране на интелекта, която се противопоставя на тази едноизмерна и би трябвало да ни накара да реформираме организацията на образованието".[30] В резултат на изследванията на екипа учени около Гарднър се определят следните основни вида интелект: *речови, логико-математически, пространствен, музикален, интелект на тялото (кинестезичен), междуличностен, интелект вътре в самата личност, интелект на натуралиста и емоционален.* Списъкът е временен и може да се допълва, но показва на практика плуралитета на човешкия интелект и поставя множество въпроси. Даден интелект може да се

[29] Пак там.

[30] Гарднър, Х. – "Да се насърчи разнообразието чрез персонализиране на образованието: последиците от новото възприемане на човешкия интелект", сп. "Перспективи", бр. 102/ 103, 1997, стр. 306

използва в голям брой области, както и една област може да изисква прилагане на няколко вида интелект. Например в музиката се използва не само музикалното мислене, но и кинестезичния, междуличностния, вътрешния и пространствения интелект. Защото интелектът е биологичен и психологичен потенциал, обединяваща способност, "която се адаптира към специфичен елемент от външния свят (музикални звуци, пространствени схеми и др.)"[31] и зависи от опита, културните фактори и мотивациите на всеки индивид.

Всичко разгледано дотук може да се определи като комплексен интегрален подход или сътрудничество на различни самостоятелни области в цялостния учебен процес, нещо като верижен кръг. Възможен е и друг вид обединяване – в едно централно ядро (учебна дисциплина), което се свързва с множество други области. Образна асоциация може да се осъществи с разклонено дърво. За този втори модел става дума по-надолу.

Още в първата половина на XX век в България се ражда един уникален комплексно - интеграционен модел в лицето на паневритмията. Най-общо казано, по своето съдържание и същност той се доближава до полския образователен модел в I – VI клас. Приликата е в търсения обединяващ педагогически ефект върху развитието на учениците чрез различни учебни дисциплини. Разликата е в използваните средства и ресурси. В Полша интегрираното обучение развива комплекс от учебни предмети, съдействащи си помежду си с цел по- обхватно и достъпно обучение на ученика. Тук интегрирането е осъществено в един учебен предмет и се доближава до смисъла на синкретизма. Употребата на термина учебен предмет не е случайна. Става въпрос за провеждания вече VII-ма учебна година експеримент по програмата "Здраве чрез движение сред природата" от "Институт за изследване и прилагане на паневритмията" в българските училища в цялата страна. Програмата е разработена съвместно с широк кръг специ-

[31] Пак там, стр. 317

алисти от НСА “Васил Левски” и предлага обучение в зимен, пролетен и летен цикъл. Резултатите от изследванията до този момент са обобщени в три научни конференции (2001, 2003, 2005) и участия в български и международни конгреси и симпозиуми.

Паневритмията е общодостъпен образователен модел, уникален по своята същност. На едно място са заложени музика, словесно и художествено изкуство, танц, педагогика, психология, фолклор, символика, естетика, философия, физическо укрепване и здраве, екология. Всичко това се съчетава в комплекс от конкретни физически движения, изпълнявани от двойки в кръг и със съответен вокално-инструментален акомпанимент. Създадена е в България през 30-те години на XX век. Неин автор е Петър Дънов (Беинса Дуно) – философ, учен, педагог, музикант, композитор. В годините 1940-43 г. със съдействието на просветния министър Борис Йоцов се прави опит за въвеждането ѝ в училищата по цялата страна. Войната и бомбардировките над София прекъсват това начинание.

В основата си паневритмичният танц е синкретично изкуство, което създава по-големи и всеобхватни възможности за развитие. Не без основание можем да го наречем своеобразен мюзикъл. Богатството и разнообразието на впечатления, картини, образи, емоционални състояния и цялостни преживявания възпитава комплексни качества у децата. Реализирането на синтетичния модел като единно цяло подпомага интеграцията, пълнотата, мащабността и позитивността в начина на мислене и действие.

Всеки вид изкуство има свой език, свой начин на контактуване и художествено пресъздаване на света и реалностите в него. Когато усвоим този език, се научаваме да се изразяваме по-ясно, по-осъзнато и забележимо; да преживяваме действителността на по-дълбоки емоционално- образни и идейно- философски нива. Успяваме да се преобразим, да живеем и общуваме по-пълноценно като човешки същества. Тук играта съчетава музика, поезия и хореография. След изпълнение на упражненията и при системни занимания се наблюдава значително намалява-

не на агресивното поведение и преодоляване на потиснатостта и интровертността. Емоционалното удовлетворение веднага променя в положителна форма информацията, показвана в жеста и мимиката. Постигнатият психичен баланс осигурява и добро физическо здраве. Движението и дишането, правилната стойка и походка активизират кръвообращението и подобряват цялостното жизнено благосъстояние на организма. Провокират се художественотворческите заложби у всеки един от играещите.

Музиката е с основна и водеща роля в изпълнението на паневритмичния комплекс. Въздействието й може да се търси в многопосочен план. Първата и директна промяна, с която се сблъскват децата е спокойното и хармонично звучене, противопоставено на напрегнатата, динамична и в много случаи изкривена интонационна среда от ежедневието ни. Тук имаме сериозна музика с танцувален характер и редица други ценни качества – поле за бъдещи изследвания на специалистите. Дори само слушането на тази музика влияе положително на дълбоки психични и физиологични нива. Като подкрепа на казаното са изследванията на японските учени в областта на чисто физичното звуково въздействие на различни музикални стилове и родове върху молекулата на водата[32] - негативното влияние над замразената вода молекулата не успява да създаде организирана форма и структура, докато положителното оформя красиви разнообразни кристали. Добре знаем, че в човешкото тяло има около 70% вода. Основният организиращ фактор в паневритмичния комплекс е метроритъма. Спокойните темпа на упражненията помагат за изработване на пластичност в движенията и нанасянето им в пространството. До известна степен може да се говори за комплементарност на ритъма, защото правилното изпълнение изисква различно пулсиране и активиране на ръцете и краката (още в първото упражнение краката се движат в двувременна, а ръцете в тривременна пулсация). Това ни препраща към българския фолклорен танц, където се наблю-

[32] Виж Емото, М. “Тайните послания на водата”, С., 2006

дават подобни явления. Движението по двойки в неравноделния метроритъм на ръченицата, сложната хореография в “Слънчеви лъчи” и танцуването в кръг, препращащо към формата на хорото, ни напомня за богатството на народно-творческата ни традиция. А в нея се пее и танцува, както в паневритмията.

В последно време работата в екип стана доста популярна като начин и форма на социално функциониране. Идеална възможност за практическо приложение откриваме точно тук, защото условията изискват танцуващият да е индивидуалност с развито групово съзнание. Трябва да мислиш за собственото изпълнение, но и за това как да постигнеш хармония с партньора в двойката. В същото време отговаряш за цялостното осъществяване на общия танц, защото от теб зависи правилната форма на кръга, синхрона в движенията и ритъма, адекватността към задаваното темпо от музикантите и т.н.

В педагогиката много често се отдава внимание на самовъзпитанието и самоусъвършенстването. В паневритмията наученото от различните области може да намери приложение веднага. Пътят между теорията и практиката е кратък и ясен. Обединяването на разностранните знания, комплексното изпълнение и еднаквите физически активности за всички участници създават добра база за възникване на интерес към собствената личност и нейното израстване. Нещо повече – провокира се мотивацията за учене, това поизбледняло и почти загубено състояние в последните години. Децата виждат един по-различен модел на урок, уникален, завладяващ и разчупващ традиционните училищни норми. Усещат се живи, сами си създават интереси в различни области, даряват им се криле и вдъхновение за развитие на вътрешната свобода и творческия потенциал.

В повечето песни се пее за слънцето, зората, светлия ден, птичките, горите, тревите и цветята. Фокусът се насочва към създаване на чисти и естествени взаимоотношения човек- природа; възпитаване на любов, морални качества и критерии, емоционално- образни преживява-

ния. Възможността за опорочаване е минимална, защото във връзката човек- вселена няма разочарованията, така характерни за контакта човек- човек. Човекът играе, труди се, мисли и е включен в ситуация на активен обмен със средата. Движенията изобилстват и тази активност заедно с подкрепата на природата създава стимул за преодоляване на отрицателните състояния. Те са малко в паневритмията, но ги има като педагогически поведенчески модел: човек се преборва с тях, защото е силен.

Словесното съдържание на песните показва 2536 пълнозначни думи. Изследвано е с метода контент анализ и с помощта на честотен речник се определя броя повторения на темите в него. Резултатите показват, че това е текст, в който всяка пета дума говори за светлина или положително чувство, а темата за живота е основна. В центъра е поставен човекът със своето индивидуално "аз", което обаче е четири пъти по-малко от неговото социално "аз" – посланието е "ние сме заедно".[33]

Паневритмията е научно обоснована система, която моделира многообразни знания, умения и проявления. Комплексното взаимодействие провокира много междупредметни връзки, основните от които са: музика, изобразително изкуство, естетика, физическо възпитание и спорт, български език и литература, фолклор, история, биология, анатомия и физиология, физика и астрономия, природознание, здравно образование, гражданско образование и др. И в същото време най-доброто от българската традиция се съчетава със съвременността. Генералните насоки се откриват в създаването на нагласи за здравословен начин на живот чрез физическа активност, общуване с природата и психологическа стабилност; интелектуално и емоционално развитие; музикално-изпълнителско, художествено и естетическо възпитание; любов към народната

[33] Виж Анчева, Д., Найденова, Д, Янкова, А. "Изследване на словото, музиката и движенията в Паневритмията като надеждна средство за профилактика и терапия", в сп. "Спорт и наука", бр. 3/ 2004, стр.160-166

традиция и чувство за принадлежност и отговорност към определена група; творческа и свободна реализация на личността.

В светлината на споменатата теория на Хауард Гарднър за многобройните интелекти, можем да открием, че чрез паневритмичната практика се развиват и се създават връзки между всички основни посочени интелекти: речови, логико-математически, пространствен, музикален, кинестезичен (на тялото), междуличностен, емоционален, интелект вътре в самата личност, интелект на натуралиста. Освен това има и възможност за персонализиране на образованието.

Във фокуса на музикалните педагози и изследователи често попада връзката музика – тяло – ум, различните постижения разкриват интересни посоки (например системата за музикално възпитание на Емил Жак Далкроз; Александър техниката, прилагана от широк кръг музиканти; педагогически подходи за изграждане на ритмичен усет и др.). Във всички тях движението е с централно значение. Според Лиора Бреслър "въпреки, че тези идеи са били представени в зората на XX век, ние като професионалисти не сме започнали да се справяме с обхващане на всичко това, на което музикалното преживяване може да ни научи. Предлагам да приложим обширно сближаване с музикалните/ кинестетичните основи на действителността, за да създадем тяло – ум моделът на образование".[34] Паневритмията може да бъде сериозен принос в тази насока.

Игрова стратегия за музикално образование в XXI век

В последно време се разви една нова теория, която всъщност е дълбоко вкоренена в народната традиция и практика – теория на игрите. Играят децата, играят и възрастните, дори можем да обобщим: всички ние играем роли в театъра на живота.

---

[34] Бреслър, Л. "Ролята на музикалното…….", в сб. "*Musicianship in the 21st century: issues, trends and possibilities"*, Sydney, 2004, стр. 23

Необходима е преоценка на съдържанието на думата или по- точно нейното многостранно разбиране и приложение. Играта има занимателно и забавно значение; създава определени стимули, емоции и преживявания; възпитава нравствени и морални ценности; създава трайни представи и позволява по-задълбочено да се опознае светът наоколо; развива комплексни умения, усилва физическото и интелектуалното развитие; учи да приемаме или отхвърляме решително поведения, прояви или ситуации; изгражда колективен дух; обучава ни да "спазваме правилата" (респективно законите в природата и обществото); организира ни; задължава ни да усвоим определено знание, за да "влезнем в играта"; разтоварва ни и т.н. – и всичко това в несериозната форма "наужким като на игра", която дава освободеност и спонтанност.

Тази полифункционалност е осъзната и приложена във фолклора чрез детските игри, обредните и ритуални практики, маскарадите, танците, обичаите, наричанията, гатанките и поговорките. В много от тях участниците "играят роля", забравят за себе си и изпълняват определена социална функция.

Всъщност игра има във всичко, целият живот е игра в хубавия смисъл на думата: изпълнение на роли, действия и задачи; премодулиране на смисъл и съдържание; скриване на значение или образ; взимане на стратегически и бързи решения. Музиката пък е игра на тонове и идеи.

Всяка човешка дейност, особено интелектуалната, имат нужда от почивка. Разтоварването на паметта е от жизнено значение за нормалните мисловни процеси. Образователната система, особено в България, акцентува върху интелектуалното развитие на учениците. Като се има предвид, че в днешния градски начин на живот децата почти няма къде и как да играят, не е чудно, че тази липса се компенсира със силата на страстта и популярността на компютърните игри.

Мисловните рефлекси и модели, които усвояваме в училище, се изграждат насила чрез повторение или ими-

тация.[35] На практика те са били притежание на други личности, развиват се бавно и не осигуряват възможност за саморазвитие. Но могат да се провокират много по-добре чрез физически и интелектуални игри. Желанието за работа се засилва от колективния стимул, играта увлича. Игрите имат силна мотивация, развиват амбиции, събуждат собствена чест, водят след себе си до неудовлетвореност при поражение (дори срам), радост, възторг или триумф при успех. Тези емоционални добавки стимулират понататък интелектуалния живот на детето (юношата), игрите упражняват по- бързи мисловни рефлекси. Анализът на игрите развива аналитичното мислене още по-активно. С една дума, така могат да се получават по- бързи резултати чрез по-приятна дейност.

Всяка култура има създадени музикални игри, които с голям успех могат да бъдат приложени и съчетани с учебното съдържание. Самият педагог може да сътвори според търсения образователен ефект или конкретен повод собствени игри. Танцуването е разновидност на игровата стратегия с широка обществена и естетическа приложност.

В *игровата стратегия* всяко едно знание, умение и информация се усвоява много по-добре, много по-бързо, много по-дълготрайно и съответно ползотворно чрез достъпната и занимателна форма на играта. С други думи, това е нужда за изкуство, защото изкуството е игра - игра на идея, звук, цвят, форма, мисъл, емоция и движение.

Емоционално-мотивираща стратегия за музикално обучение

Днес техническият прогрес осигури всекидневен достъп до медиите и непрекъсната възможност за слушане на музика. Това насочи музикалните педагози към изграждане на умения за разбиране на художественото в музикалното изкуство. За да разкрие истинската си роля, музиката има нужда от различна позиция – да се търси “образование на

[35] Христов, Д. “Училището е мъртво. Да живее училището!”. В: “Учителят, музиката, децата”, СУ, С., 1992, стр.12

чувствата, представяни чрез музика”[36], защото така се усъвършенства личния живот, “разбиран като моментно изграждане на емоционалното състояние”[37] и се преодоляват психичните затруднения.

Векът на информацията, в който живеем освен положителните си страни създава и много проблеми. Един от тях рефлектира в образователната система и в света на учениците. Презадоволеността от информация, данни, реклами, удобства създава известна ленивост на мисълта или апатичност и демотивация в поведението. На практика просветната идея в училище и в живота е изместена от желанието за някакъв вид преживелица. Неслучайно екшъните и шоуто в различни модификации са популярни до степен на необходимост. Затова е особено важно да се осигурят положителни емоции при извършването на музикалните дейности. Защото “пораждането на положителни емоционални преживявания е началото на формиране на познавателен процес”.[38] Провокирането на интерес задейства чувствата, музиката прозвучава и допълва цялостния образ. Успява да заживее по различен за всеки, но интересен и достъпен начин. Семето е покълнало, но цветето иска отглеждане.

Емоционално-мотивиращата стратегия изцяло зависи от майсторството на учителя, с което той умело съчетава провокирането на емоционални преживявания с адекватна аналитична работа и дискретно (почти неусетно) направлява достигането до нужните изводи и обобщения.

---

[36] Христов, Д. “Училището е мъртво. Да живее училището!”, сб. “Учителят, музиката, децата”, СУ, С., 1992, стр.14

[37] Пак там.

[38] Огненска, Н. – “Теория и методика на музикалното възпитание”, Б., 1995, стр. 75

ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТТА НА УЧЕНИЦИТЕ ЧРЕЗ ОБУЧЕНИЕ ПО ПАНЕВРИТМИЯ

Дарина Чернева- докторант на СУ „Св.Кл.Охридски", ИИПП

Докладът е изнесен на V-та национална научно- практическа конференция „Физическо възпитание и спорт"- Велико Търново, април 2007 г.;

Днешното поколение се развива по-бързо физически и умствено, но децата си остават емоционално незрели. Оказва се, че пубертетът като период, в който човек разбира, че не е пълновластен господар на себе си, сварва учениците неподготвени, защото не получават нужното внимание, както от родители, така и от учители. Точно този е периодът, когато очите ясно виждат сблъсъка между доброто и злото, но объркването и безпомощността са пълни, тъй като съвременната обществено-политическа, медийна и технологично-просветна действителност предлага ситуации с напълно размити граници между тези две категории. Децата имат нужда да видят крещящите противоречия на ежедневието в познати за тях и близки до съзнанието им образи. Нуждаят се от идеализъм, от романтика, почиваща върху основата на себеотрицанието, а не на егоизма. Антропологът Джоузеф Кембъл обобщава тази гледна точка глобално, като твърди, че "в съвременния живот големият проблем на всеки млад човек е да разполага с примери, но не за да ги следва, а за да му подскажат какви са възможностите". (1)

Все по-актуален се оказва въпросът за съотношението между ценностната система на учениците и адекватния възпитателен процес.

В този смисъл Паневритмията е изключително благодатен и ефективен възпитателен метод. Обучението по Паневритмия се вписва като ясно очертан ориентир за разгръщане на психичния, интелектуален и духовен потенциал на индивида и е разгърнато в програмата "Здраве чрез движение сред природата". То се провежда от преподаватели, подготвени в центъра за следдипломна квали-

фикация на НСА ”В. Левски” и сътрудници на “Института за изследване и прилагане на Паневритмията”.

Програмата “Здраве чрез движение сред природата” е одобрена от Министерството на здравеопазването и Министерството на младежта и спорта и подкрепена от Министерството на образованието и науката, Комисията по образование към 39-то Народно събрание, Министерството на околната среда и водите, Държавната агенция за закрила на детето и Синдиката на българските учители.

Създадена като метод за самовъзпитание, Паневритмията съдържа в себе си богат потенциал за приложимост и резултатност с оглед ефективното решаване на конкретни належащи проблеми в съвременното българско училище. Тя представлява синтез от няколко компонента: движения, музика, слово, природна среда, индивидуално и колективно изпълнение. В своето единство те имат мощно целенасочено въздействие. Темите и идеите в текста на Паневритмията имат доказан универсален характер. Текстовете са насочени към основни непреходни духовни ценности с преобладаващо описание на природата, създават усещане за удоволствие от съвместни преживявания, присъства положителното настроение.

Телесната поза е част от външното поведение. Във всеки момент позата на цялото тяло отразява емоционалното състояние, поради което малки, но съществени промени в телесната поза, могат да изменят състоянието ни. Следователно, когато се играе Паневритмия, можем да представим цялостните последствия от нашите допускания чрез факта, ”че психиката и тялото са кибернетични системи”, то естествена е връзката между емоциите и здравето.

Когато се практикува Паневритмията, самата методика на работа, която има интердисциплинарен подход, предразполага към самонаблюдение, позволява такъв тип вглеждане, свързан не само с откриването на смисъла, но и с възможността човек да поема отговорност за управляване на собствените си емоции.

Като имаме предвид, че емоциите, чувствата и настроенията са определени като вътрешни състояния и че физическото усещане се различава от мисленето и поведението, последните, взети заедно: вътрешното състояние, специфичното поведение и словесното назоваване формират това, което наричаме преживяване. Факт се оказва системното отношение между елементите – става дума за отделните упражнения в Паневритмията и взаимообвързаността им с външното поведение, вътрешните процеси и вътрешното състояние на играещите, защото взаимоотношението между тези елементи е системно. Това означава, че и трите елемента :

♦ вътрешно поведение – онова,което може да се наблюдава от другите хора в телесната поза, жестове, мускулно напрежение, дишане и т.н;

♦ вътрешни процеси – онова, което си представяме и казваме на себе си (вътрешния ни глас);

♦ вътрешно състояние – онова, което чувстваме вътрешно, нашите емоции и настроения си взаимодействат и формират астични описания на преживяването.

Според проф. Маргаритов “Паневритмията единствена показва как вътрешната психическа дейност може да регулира външната физическа дейност и обратно. Това е цялостно състояние, което трябва да се стремим да развиваме, защото най-големият проблем на физическото възпитание и изобщо на децата е, че физическото възпитание в училищата е една чисто физическа дейност.”

От твърдението на невросимантика Л. Майкъл Хол, че тялото и психиката “са двата царски пътя към състоянието”(3) биха могли да се очертаят корелиращите аспекти между създаване на състояния и емоции и съзнателното им търсене в движенията на Паневритмията като аспекти по пътя към себеовладяването. Например състоянията: увереност, радост, възторженост, нежност, примирение, освобождаване и др. При увереността е достатъчно само да си помислим за човека, който се държи уверено и да напомним как той преживява това състояние отвътре. Де-

цата са много добри в играта си, защото те са в състояние да се наслаждават на собствените си преживявания. Но ако се опитаме да потърсим тези състояния чрез движенията на тялото, можем да потърсим различни изразни възможности*:*

♦ да посочим някои движения от упражненията, където е необходимо да се запази равновесие с увереност;

♦ демонстрирайте положението на раменете при изразяване на посочените състояния;

♦ да изразим отношение на увереност; радост, нежност и т.н.

♦ представете брадичката, погледа при посочените състояния.

♦ дайте образ, символ, метафора на увереността, радостта, нежността, примирение, освобождение според текстовете на упражненията от Паневритмията.

Забележете какво става, когато тялото ви достига до това състояние с все по-голяма прецизност? Какво става с емоционалното състояние, което преживявате ?

Чрез тези конкретни упражнения, които анализират посочените състояния, достигаме до определен сигнал, наречен от психолозите *закотвяне*.(4,с.54) [1] Паневритмията като система представлява спектър от котви и могат да бъдат илюстрирани как те работят, когато съзнателно ги използваме, за да управляваме състоянията си.

Много хора не осъзнават до каква степен емоциите и състоянията им са свързани с разнообразие от конкретни жестове или друг специфичен език на тялото. Доста често сме свидетели на голяма съпротива, когато каним хората да активират определено позитивно чувство. Самообладание означава да сме отговорни за своите чувства.

Няма нищо лошо в това човек да се ръководи от емоциите си. Нищо не можем да направим в това отношение. Единствения въпрос е: “Кои емоции? ” В този смисъл

[1] закотвяне-процес на свързване на стимул, така че, ако се активира стимулът, реакцията незабавно следва.

Паневритмията като българска система създава условия да се научим да управляваме себе си, да изберем действия, които ни поставят в състояния на свободни, енергични и награждаващи емоции. В това се заключава и една малка част от същността на избора “да бъдеш”, вместо “да оцеляваш”.

Тъй като обучението по Паневритмия предполага да бъдат използвани уроци сред природата, да се осигури съответната емоционална атмосфера при възприемане на пейзаж, да се създадат условия за съпреживяване, обучението продължава в детски лагер-“Лятно училище на планина”. До този момент са проведени пет летни училища.

Ученикът се учи да усеща природата, да различава шумовете в нея и да се опитва да ги свърже, да ги оприличи на нещо познато. Наблюдавайки пейзажа, опоетизирайки обектите децата навлизат в прекрасния свят на асоциациите, въображението, надникват в света на чувствата и настроенията в природата. Уроците сред природата помагат на учениците да обогатят своя речник.

Интересни за мен се оказват наблюденията върху децата, които участват две години в лятното училище по горепосочената програма. Първата година се сформира сборна група с деца от шести и седми клас, през втората година участват деца от четвърти клас. Преди посещението си в лятното училище всички те системно са тренирали Паневритмия една година.

Груповата сплотеност и чувството за взаимна принадлежност към училището, а на лагера и към града, който представят, се оказват важни личностни качества. Децата с удоволствие участват във всички заявени форми на обучението в лагера. Още първите дни, когато трябваше да се представят по подходящ начин пред останалите участници в лагера, те държаха за участието на всички свои съученици и успяха за кратко време да подготвят импровизацията на танца си. В уроците по Паневритмия децата развиват това чувство за групова идентичност и започват да разбират, че хармонията е важна за училището.

Формирането на екологично съзнание е друг възпитателен ефект за ученическата личност. От една страна, той е провокиран от ненатрапния текст на Паневритмията, а от друга, от възможността за походи сред природата, както в Рила, така и по нашите местни екопътеки при провеждане на обучението по Паневритмия. Разбирателството между хората, хармонията в човешките отношения и в природата, са тема, която присъства с голяма тежест във всички детски рисунки, осъществени на лагера. Нуждата от чист въздух, незамърсяване на околната среда, движения, танци и игри навън са факти, заявени в рисунките от участващите деца.

Силно впечатлени са учениците от предоставените им възможности за изява в лагера. Те могат свободно да общуват, както със свои връстници, така и със свои съмишленици, макар и на различна възраст. След като в продължение на няколко дни изучават растителната и животинската екосистема в природните резервати на България, те се представят на трето място от осем отбора в състезание на тема: "Опознай своята природа", осъществено от Национален парк Рила.

Цялата група отстоя своето участие при почистването на определени обекти от Национален парк Рила. Бяха щастливи от получените награди за това масово участие. Като обобщение за наблюденията ми относно личностното присъствие на тези десет-единадесет годишни деца в летния лагер на планината Рила бих искала да определя, че няма по-добър резултат от тяхното поведение, заявяващо отговорност в общуването към себе си и към другите, както и дълбок екологичен интерес към живота на природата, от една страна, а от друга, тяхното отношение на удовлетвореност и потребност да продължат това общуване сред съмишленици.

Много от чертите на детския характер предразполагат към нравственост: нужда от порядък, възприемчивост към внушения и имитация, алтруистични влечения, интерес към предложения модел на обучение. Цялостният модул на обучение по Паневритмия предлага нравствено

възпитание, което се отнася до възпитание в "ситуация", присъщо и на дейностите в живота на едно училище. Става дума за преобладаващи ценности като сътрудничество, справедливост, зачитане на личността, а те от своя страна създават необходимата атмосфера за изява на морално поведение. Целта е да се заинтригува и активизира детето в този процес и да се подготви да решава в личен план моралните проблеми, които среща в своя живот.

Обучението по Паневритмия се вписва в теорията и практиката на развиващото обучение, т.е. обучението е длъжно да изпреварва развитието на детето, а не да догонва неговото развитие. Методът на обучение по предложената програма се явява научен познавателен метод, чието осъществяване на практика предполага такава организация на учебния процес, според който детето се намира в позицията на изследовател, откриващ с помощта на учителя нови познания за света. Особеност на този метод на обучение е съчетаването на разнообразни прийоми от творческото обучение: гъвкавост, оригиналност, способност за разработване на определени идеи, ситуативно разрешаване на проблеми, които формулира самото дете в съответствие със своите индивидуални потребности и възможности.

Използвана литература:

1. Д.Кембъл., Силата на мита. ,2001, с.217.
2. Биенса Дуно., Паневритмия. С.,1938.
3. L.Michael Hall, NLP & General Semantics: The Merging of the Models. 1998-1999.
4. Мерлеведе, П. Е.,Д. Блиду и Р. Вандам. 7 стъпки към емоционалната интелигентност. С., 2005.

МИСЛОВНИ ЕКСПЕРИМЕНТИ

„Група за себеопознаване чрез писане", работила по времето на «Лятно училище на планина", Рила – Семково 2007, с ръководител Дарина Чернева - докторант на СУ- «Св.Кл.Охридски»-ИИПП

Мисловните експерименти като продукт на фантазното са средство за познание на възможното. От теорията на познанието е известно, че сферата на действителното не съвпада със сферата на мислимото, така че възниква едно свободно пространство, където мисленето може да измисли и други възможни светове. В това се крие и разковничето за узнаване на потенциалните възможности на наши прояви, дълбоко скрити, за чието съществуване дори и не подозираме.

Мисловните експерименти са интересни с това, че помагат да конструираме опит, да достигаме до нови въпроси, да изясняваме взаимовръзки. Тяхната нагледност и конкретност, фантастичен характер и простота ги правят особено подходящо средство за внасяне на живост, цвят и напрежение в емоционалния и когнитивния баланс на личността. Разглеждайки казаното в психологически план, считам, че тълкуването на реакциите на детето, свързани с желанието да разпознава, да описва, да възприема нещата, да се оставя на удивлението, че ги има, са своеобразна възможност за навлизане в интимния му свят. Тук могат да се открояят личностните особености и преживявания, да се извърши своеобразен психичен катарзис.

В модела, който прилагам, камъчетата имат не метафорично, а напълно реалистично измерение като предизвикателство или пречка към непознати и мамещи светове. Аналогиите, щурите идеи, мисловните експерименти, свързани с камъчетата, функционират като посредници между сетивата и разсъдъка. Този тип дейности провокират творческото начало и способността за хипотетично мислене.

Това е един опит да се окуражават децата да пишат. Учениците приемат с готовност всеки да си избере свое камъче, което му отива, и да сподели за особеното на своето камъче. Важен е и отговорът на въпроса какво е общото между камъчето, което съм си избрал, и моя характер.

Хоризонтът на самопознанието се разширява, когато децата се опитват да разберат, като какво камъче ме виждат другите. Защо ли "моето" камъче е бяло и кръгло, а за другите е сиво и ъгловато, или по-точно кои са тези други, за които изглеждам така – приятелите, семейството, учителите? А може би всички ме виждат като красиво камъче? Все въпроси, чиито отговори намираме в литературните миниатюри на децата, където разказват за себе си или за избрано от тях лице и събитие.

При аналогиите с камъчета съчиненията имат свои загадъчни истории. Посредством физическите особености, мястото, предназначението на камъка, естетическото му присъствие, степен на полезност при избора на най-подходящия камък се открояват не само индивидуалните различия в предпочитанията на пишещия, но и всеки избор инициира идеи за отстояване на ценности като изява на особена устойчивост. Назовават се прояви и действия на добротворство, които доказват стремеж за изграждане на собствен характер в посока на заявените идеи. В този смисъл чрез различни аналогови продукти на въображението в творбите на учениците се наблюдава една искрена спонтанност, съпроводена от дълбока отзивчивост.

Създадената ситуация на живеене в детския лагер, съпровождащите ги творчески дейности, както и многогодишното практикуване на паневритмия отключва творческия потенциал на детето. Изхождам от схващането, че всеки творчески продукт е детерминиран и психологическите му мотиви могат да се разкрият. В този смисъл, моделът има не само диагностичен, но и стимулиращ фантазията ефект и може да се използва като метод за ситуиране на фантазния дискурс. Това е факт, който ми дава основание да го препоръчам като метод за развиване на словесно-

творческите умения на подрастващите, които желаят да пишат.

ЛИТЕРАТУРНИ МИНИАТЮРИ

I. ФАНТАЗИИ С КАМЪЧЕТА
Аз и моето камъче
Аналогии с камъчета
II. МОЯТА ЩЕДРОСТ
III. АЗ КАТО ГЕРОЙ ОТ МОЯТА СОБСТВЕНА ПРИКАЗКА

I. ФАНТАЗИИ С КАМЪЧЕТА
Аз и моето камъче

Бялото ми камъче

Открих си камъче. Голямо е като мен. То е твърдо и грапаво, блести като мен. Цветът на моето камъче е бял – също като мен.

Моето камъче е различно от другите. Те не мислят, че е бяло, но аз знам, че е така.

Симона К.Д. Плевен; ОУ „Христо Ботев"; II клас; (една година в програмата)

Нежно малко камъче

Това е моето бяло камъче. Мама смята, че съм малка като камъче, а татко се смее и казва, че съм голяма като великан, за разлика от камъчето. Каква съм и аз се чудя! Избрах си това нежно, малко камъче.

Мисля, че съм умна и много добра.

Калина Тодорова; Плевен; НУ"Патриарх Евтимий", III клас; (две години в програмата)

Цветно камъче

Цветът на моето камъче е бледорозово. Това е един от любимите ми цветове. Белият цвят също е хубав. Откривам го в моето камъче. Знам, че съм нежна като бялото на моето камъче. Избрах си камъче с разнообразни цвето-

ве, блестящо и гладко, без ръбове, за да изглежда като скъпоценно.

Според мама аз съм най-красивото камъче, също така и според татко. За тях аз съм скъпоценното им камъче.

Александра Бонева; Плевен; НУ „Патриарх Евтимий", III клас; (две години в програмата)

Твърдо и гладко камъче

Избрах си камъче като мен. То е гладко и твърдо. Камъчето ми напомня, че не трябва никога да се отказвам. Аз съм добър като гладкото на моето камъче и упорит като твърдото на моето камъче. Всъщност, моето камъче това съм аз. Мисля, че другите разбират, че аз съм добро дете и, че съм красив като моето камъче. Мислят, че мога да издържа през всички трудности.

Твърдостта на камъчето означава, че се справям с всичко, а грапавото, че не знам точно всичко. Надявам се, че приятелите ще ми помогнат, независимо какво мислят за мен.

Даниел Лазаров; Плевен; НУ „Патриарх Евтимий", III клас; (две години в програмата)

Морско-зелено камъче

Намерих си камъче – голямо, с цвят на морско-зелено, грапаво и блестящо. Избрах го, защото е красиво, седи спокойно в дланта ми и изразява мен. Аз винаги съм бил най-умният, затова понякога ми завиждат. Знам, че като камъчето мога да изпробвам своя ум. То е било част от голяма скала и морските вълни са го разбили. Също като него аз ще намеря своето неповторимо място в живота. Аз ще постигна това и благодарение на вярата и подкрепата на моите родители.

Пламен Николаев Пеев; Белене; СОУ „Димчо Дебелянов", IV клас; (две години в програмата)

Камъчето ме избра

Моето камъче е хубаво и цветовете му са черно и бяло. Твърдо е и грапаво. Аз много го харесах и то ме избра, защото съм хубава, като него.

Десислава В.Мирчева; Плевен; НУ „Патриарх Евтимий", II клас; (три години в програмата)

Зелен и тайнствен камък

Открих своя камък – зелен и тайнствен. Моят живот е с хиляди тайни. Камъкът е отломък от скала,а скалите крият много тайни. В моето камъче се крият тайните на моя живот. По форма е голямо и ако продължава да се разбива на по-дребни камъчета, имам чувството, че ще се разкрият и моите тайни. Но скалата трудно се разбива – това е утехата ми.

Светлото на моето камъче подсказва, че приятелите вярват в добротата ми. Белите, проблясващи нишки върху тъмния цвят доказват обичта на моето семейство към мен.

Христо Милчев; Габрово; ОУ „Ран Босилек, V клас; (участвал е в две летни училища, но не е постоянен в програмата)

Малко топло камъче

Търсих си камъче – розово като залеза. Затопля се в дланта ми, сякаш ми шепне – тихо и спокойно. Наситените бели точици са знак за моите радостни моменти. Макар и твърд от топлината на дланта, ми се иска да открия нещо меко и топло вътре в него. Сякаш това е моето малко сърчице.

Според моето камъче, хората имат различни мнения за мен, долавям го от неправилната му форма. Откривам една, две пукнатини, но те са незабележими под цветовете. Те се знак за моите пропуски, които се надявам да запълня със знания.

Калина Владимирова Стоянова; Варна; ОУ „Г. С. Раковски", VIII клас; (две години в програмата)

Камъче - бляскаво като кака

Моето камъче е най-красивото. То е с много интересна форма. Има грапави места. Аз нямам много блестящи успехи, но камъчето е бляскаво. Също като кака. Нейните очи са пъстри и искрящи като камъчето. Тя е много красива и чаровна. Няма грапавини, а аз трябва още много да се трудя.

Емилия Лалева; Плевен; НУ „Патриарх Евтимий" III клас; (две години в програмата)

Камъче с блясък на звездите

Открих си камъче. То е най-хубавото – голямо е и блести като звездите. Хем е гладко, хем е грапаво. Цветът му е зелен и бял. Формата му е странна... Белият цвят е душата ми, а зеленият – ума ми.

Аз мисля, че съучениците ми смятат, че съм добър. Избрах си това камъче, защото според бялото в него, моето семейство мисли, че съм добър и любознателен. Сигурен съм, че ме обичат, защото камъчето е гладко, със заоблени ръбове и много чисто.

Ангел Нешовски; Плевен; НУ „Патриарх Евтимий", III клас; (две години в програмата)

Камъче с неправилна форма

Камъчето, което избрах е с неправилна форма – бяло като сняг и гладко като стъкло. Белият му цвят изразява моята радост и обич, а малките точици олицетворяват тъгата ми. Облата му и неправилна форма показва, че има на какво още да се уча от света и хората около мен. Аз се чувствам неуверена, а казват, че съм срамежлива. И моето камъче сякаш се беше скрило под най-големия камък, когато го намерих.

Според другите, аз често се сърдя. Затова говорят и грапавините по моето камъче. Майка ми и баща ми не се съмняват в моите възможности, подкрепят ме и ми вярват. Това подсказват съвършените форми на камъчето.

Ралица Иванова; Варна; ОУ „Г. С. Раковски", VII клас; (три години в програмата)

Бялото в моето камъче

Моето камъче си го избрах, защото е гладко и бяло. То олицетворява самата мен. Тук-там има грапавини и черни петна – означава, че не съм съвършена. Държа го в ръката си – голямо и тежко, с неправилна форма. Когато го стисна с ръката си, усещам неговата същност. Бялото е символ на доброта и обичта към близките и към приятелите. Гладката повърхност на камъчето изразява моето успешно представяне в училище. Естествено имам и недостатъци – едно черно петно по средата на камъчето и под него грапавинки, които представят неуспеха на начинанията ми през изминалата година.

Нямам врагове, но с неуспехите си успях да разочаровам своите близки. Но, все пак, бялото преобладава в моето камъче – израз на надежди и успехи в бъдеще.

Мария Ненкова; Варна; ОУ „Г. С. Раковски", VII клас; (три години в програмата)

Привлекателното грубовато камъче

Харесах си едно камъче, което на пръв поглед ме впечатли със своята грапавина. За момент си помислих, че прилича на мен, защото на външен вид изглежда леко грубовато и различно от останалите. От друга страна, ме привлече със своята невинност. Поставих го в ръката си и откривам невероятната му привлекателност. Точно, както бих описала и себе си – вглъбена, леко грубовата, а понякога и студена. Но за този, който ме опознае отблизо, се оказвам симпатична. Просто е необходимо малко повече време за да разбере човек, че макар и малко странна на външен вид аз също имам своите положителни черти. Не бих казала, че камъчето е красиво. Същото бих казала и за себе си, но нещо ме привлече в него и затова го избрах. То не прилича на останалите гладки камъчета и, може би, затова никой не би го предпочел. Цветът също не подсказва привлекателност, но аз съм човек, за когото странните или, на пръв поглед, незабележимите неща са, може би, най-съществени.

Любимият ми цвят е черният – достатъчен факт за избора на моето камъче. Изглежда малко мрачно, може би, леко плашещо. По пукнатинките се прокрадват бели чертички, което е израз на моята вътрешна свежест и жизнерадост. Обичам да създавам стена пред себе си и не позволявам на всеки да ме опознае.

За повечето хора съм като това черно камъче, но този, който се опита да спечели моето приятелство, ще разбере, че не съм толкова лоша и мрачна.

Мирела Павлова; Цар Калоян „”, VIII клас; (четири години в програмата)

Обикновено невзрачно камъче

Камъчето, което избрах е съвсем обикновено и невзрачно, най-вероятно, като мен. Цветът му е зелен. Той ме привлече, защото е цвят на спокойствието. На пръв поглед, формата му не означава нищо, но ако се загледаш, има най-различни вдлъбнатини, които изразяват голяма част от моите чувства. Тези вдлъбнатини подсказват множеството недостатъци в мен, но има и малка гладка повърхност - красивите ми черти.

Яна Николаева Стайкова; Плевен; МГ „Гео Милев”, VIII клас; (три години в програмата)

Моето планинско камъче

Моето камъче е планинско. Аз го пазя и постоянно го гледам. Моето камъче представя самата мен. То е малко, грапаво и блестящо. Твърдо е и с много особени цветове: жълт, защото в мен няма мрак, има само светлина; зелен, защото аз съм чиста и добра, както зелената планина; червен, защото в мен гори един пламък, който иска да опита от всичко; бял, защото избирам приятели с добри и чисти сърца. Блестящи са всички тези цветове, като доброто ми сърце. То е грапаво, затова като се ядосам, показвам моите лошотии. То е малко, защото аз съм малка, но с голямо сърце.

*Флорика Йорданова Досева; Русе; III клас; (*три години в програмата)

Моето розово камъче

Камъчето ми е розово, също като мен, защото доста често се изчервявам. Розовото е цвят на мечтите, копнежите и желанията. Камъчето е безформено – на едни места е повече вдлъбнато, също като моя характер, наситен с много емоции, размисли и преживявания.

Точно в средата на розовото ми камъче има цепнатинка – сякаш врата – винаги отворена за другите. Цепнатинката се стеснява в края – знак за друга вратичка през която не се допуска всеки, само заслужилите доверието и обичта на камъчето. Тя е вратичката за вътрешните светове - душата на камъчето. Формата му наподобява сърце, на което тепърва престои да бие. То не е идеалното камъче, но въпреки това, другите го ценят и правят всичко, за да е щастливо. Понякога недостатъците на камъчето дразнят, но те са част от характера му и подсказват трудностите в общуването.

Може да има хора, които не харесват камъчето, може и да няма. Важното е, че тези, на които държи, му указват нужната подкрепа, правят го щастливо, като му даряват обичта си.

Християния Огнянова Анчева; Плевен; МГ „Гео Милев", VIII клас; (четири години в програмата)

Малкото красиво камъче

Намерих камъче, което много ми харесва. Макар че е малко, то е много красиво, защото е моето камъче. Неговата красота ме кара да се усмихвам, да бъда щастлива, сърцето ми е пълно с радост, също като розовото на моето камъче.

Според мен, другите си мислят, че аз съм добра, колкото тях. Аз ценя тяхното мнение, защото са добри приятели.

Велимира Любомирова Неделчева; Русе; СОУ „Възраждане", 9 г.; (три години в програмата)

Камъче със съвършена форма

Според мен, си избрах едно от най-красивите камъчета: малко, грапаво, шарено. Малките грапавинки определям като знак за моите трудности в общуването, а гладкото по моето камъче означава, че въпреки трудностите, се старая и се справям.

Другите, според моето камъче, мислят, че аз съм добра. Но малката тъмна и грапава част по повърхността на моето камъче подсказва, че не успявам понякога да ги разбирам. Затова се старая да се променя и да стана още по-добра, както е съвършената форма на моето камъче.

Ралица Дечкова Господинова; Русе, 11г; (две години в програмата)

Моето светло камъче

Намерих си камъче, което има правилна форма. Гладко е, нашарено с бели точици и тъмно сиви ивички. Откривам четири дупчици по краищата.

Мисля, че камъчето прилича на мен, защото понякога съм спокоен, каквото спокойствие внушава белият цвят от точиците. Червеничкото на моето камъче подсказва напрежението ми в училище. Любимото ми число е четири, колкото са и дупчиците на моето камъче.

Трудя се и се старая да успявам в училище, затова и моето камъче е гладко и с правилна форма, обичам да спортувам, здрав и силен съм като твърдостта на камъчето. То може да се стисне в юмрук, не е много голямо, колкото единадесет годишно момче. Розовото разказва за моята привързаност и обич към близките ми.

Смятам, че приятелите ми виждат камъчето повече тъмно, отколкото светло. Те, когато ме ядосват, сякаш камъчето потъмнява и дупчиците стават по-големи. Как искам да не сам гневен, да съм светъл, сияещ в розово и с гладки отношения като моето гладко камъче.

Димитър Димитров Кайков; София; СМГ „ Паисий Хилендарски”, 11г.;(участва в пет летни училища)

Аналогии с камъчета

Опал

Аз съм камъче в планината и съм опал. Не обичам да ме ритат. Обичам да съм до река и да ме плиска водата. Но когато някой пожелае да ме вземе, аз много се гордея. Имам много приятели: камъчетата около мен, полюшващите се тревички, гущерчето, което бързо ме полазва. Весело е всеки ден. Птиците пеят и се радвам на всичко в планината.

Кристина Красимирова Янакиева; Димитровград; СОУ „ Пенчо Славейков" II клас (две години в програмата)

Камъче в локва.

Аз съм голямо камъче, хвърлено в голяма локва. Обичам да стъпват по мен, за да се предпазят хората от локвата. Понякога съм леко хлъзгаво. Един път скочи едно скакълче върху мен. Едно дете ме взе и пътувах с него до селото му. Там то наля вода в една кофа, качи я на кокошарника и от първия път ме хвърли в кофата. После баба му ме захвърли през оградата и пак паднах в голяма локва.

*Калина Т. Тодорова; Плевен; НУ „ Патриарх Евтимий" 9г. III клас.; (*две години в програмата)

Камъче в реката

Аз съм камъче в реката и помагам на децата да преминават през нея. Голямо съм, колкото стъпката на една малка обувка. Аз съм малко, но полезно камъче. Радвам се, когато децата преминават реката и стъпват върху мен. Помагам им да се движат, без да се намокрят. Част от мен се подава малко над водата и слушам птиците как хубаво пеят. Виждам красиви цветя и полезни билки. Децата ми се радват, чувам техните весели гласове.

Ангел Нешовски НУ "Патриарх Евтимий"; III клас-9г.; (две години в програмата)

Какво камъче съм аз?

Аз бях в едно бистро поточе. Поточето ромолеше. Хората минаваха весело покрай рекичката. Бях много мъничко и много самотно камъче.

Един ден група деца играеха около реката. Едно дете ме взе, загледа се в мен и много се зарадва какво камъче е открило. Моят живот продължи с това дете. Всяка сутрин ме гледаше, носеше ме навсякъде със себе си и просто ме обичаше. Бях неговият талисман.

Флорика Йорданова Досева; Русе; III клас; (три години в програмата)

Камъче в морето

Аз съм едно камъче във вода. Там имам много приятели: Риби, медузи и други красиви камъчета като мен. Обичам лятото, защото хората идват при мен във водата. Веднъж едно дете ме откри и ме показа на много приятели. Сложи ме за красота в своята колекция.

Михаела Пламенова Панайотова; Русе; СОУ „Възраждане" 3 клас, 9г.; (три години в програмата)

Планинско камъче

Аз съм едно малко красиво камъче в планината, много съм тъжно, защото съм сам-самичко. Всички мои приятели отидоха с веселите дечица да си играят в гората, а аз останах на планинския склон и никой не ме взе. Много искам да си направя крилца от орлово перо и да политна, да ги стигна, да бъда с добрите и любими приятели, дечица, в хубавата зелена смърчова горица. На полянката зелена да играя с тях и да слушам пак весели песни и игриви закачки.

Велимира Любомирова Неделчева;Русе; СОУ „Възраждане" 3 клас; 9г.; (три години в програмата)

Маркировъчен камък

Аз съм камък в гората, на който има маркировка. Помагам на хората да не се заблудят в гората. Освен това някои хора сядат на мен, за да си отпочинат, или си оста-

вят товара. През зимата не ми е студено, покрит съм със сняг, сякаш съм в меко одеяло, а през лятото поемам топлината от слънцето, сгрявам се и хората обичат да сядат върху топлия камък. Някой път ме погъделичква лазещо гущерче или гънеща се змийка се препича отгоре ми. Помагам на хората, когато си почиват върху мен или се ориентират според маркировката върху мен. Чувствам се стабилен и сигурен, защото съм избран за важна и отговорна задача.

Димитър Димитров Кайков; София; СМГ „ Паисий Хилендарски", 11г;

Моето различно камъче

Вчера, докато се разхождах, намерих камъче: със странна форма, съвсем различно от другите. Изглежда като парченце лед, студено е при докосване. Върху него има жълто образувание, сякаш създава визуално усещане да топлота. При пипане студенината впечатлява, вероятно нарушавам целостта му, когато го преместваме от обкръжаващите го малки и големи себеподобни. Впечатли ме красотата му и ми се стори странно, че никой не бе забелязал камъчето. Дали е заради особената му форма, или просто никого не е могло да впечатли.

Струва ми се, че приличам на него, може би, защото създавам впечатление за студено и недружелюбно момиче. Аз също като камъчето съм по-различна от другите и, може би, някои черти от характера ми се виждат странни за другите също като формата на камъка. Трябва ли да преценяваме същността на нещата по външния им вид? Защо никога не правим опити да разберем поведението на човека? Защо е трудно да приемаме различните?

Уверена съм в едно: за да може човек да види красотата в различния, трябва да умее добре да разбира другия, за да защити правото му на мнение, дори и да не е съгласен с него.

*Цветелина Петкова, Плевен, МГ "Гео Милев", VIII клас, 15 г.;(*четири години в програмата)

Вариации на тема:" Щедрост"

Искам да съм щедър човек

По света има много различни хора с много своеобразни характери. Но всеки таи в себе си добротата и щедростта, стига само да я открие. При едни щедростта е скрита дълбоко в дебрите на душата, при други тя изплува на повърхността и се проектира в човешкия дух.

Всеки изразява своята щедрост по различен начин – с мил жест, с разбиране, с усмивка. Тези, които умеят да прощават, притежават най-ценния дар на щедростта. Те са широко скроени и умеят да ценят истински стойността на всеки жест.

Аз съм щедра, защото умея да прощавам и да разбирам чуждите проблеми. Така нося щедростта в себе си, но ми трябват още умения, за да я раздавам.

Християния Огнянова Анчева; Плевен; МГ „ Гео Милев", VIII клас, 15 г. (четири години в програмата)

Прошката е щедрост

Аз съм щедра спрямо себе си и спрямо другите. Винаги бих дала на хората това, от което имат нужда, независимо дали е съвет, подкрепа, съчувствие, любов, разбиране, помощ или просто една усмивка. Умея и обичам да бъда щедра.

Когато преди седмица едно момиче от моя град мина покрай мен и ме обиди с една жестока, грозна дума, без да има каквато и да е причина, аз просто и се усмихнах. Тя ме помисли за глупава, защото очакваше и аз да я обидя, или пък дори да се сбием. Но аз не съм такъв човек. Подминах я, усмихвайки се повече на себе си.

Разказвам за това момиче, но отдавна съм и простила и не и се сърдя за нищо. Приемам, че тя е по-различна от мен и прошката е моята щедрост, която и подарявам, наистина, от сърце!

Милена Иванова Петрова; Цар Калоян; СОУ „Христо Ботев" IX клас, 16 г.;(четири години в програмата)

Щедростта – състояние на душата

Не може да се нарече щедър човек някой само защото е подпомогнал някого финансово. Знаете ли колко много хора с малки финансови възможности има, но са толкова щедри? Те са съпричастни към чуждата болка.

Да умее да съпреживее нещастието на другия – това е щедрият човек. Не този, който демонстрира щедрост с подаръци за сираците по празници, за да се покаже в обществото, а онзи, другият, който те удостоява с усмивка независимо от своите проблеми, този, към когото винаги можеш да се обърнеш за помощ, и той щедро да отдели от своето време, за да те изслуша с разбиране, защото това е вече наполовина решен проблем. Сигурна съм, че щедростта е състояние на душата и вярвам, че когато я проявяваме, светът става по-малко лош.

Цветелина Петкова, гр. Плевен, МГ "Гео Милев", VIII клас, 15 г.; (четири години в програмата)

Pour l'amitié et pour autre chose

Moi, j'habite à la campagne
Et quand je suis arrivée à la montagne
Il fesait si beau
Et si chaud
Qu'on a été se promener.
Là-bas,
On a découvert
Un superbe panorama
Et la magie
De la panevritmia.

C'est une musique
Cosmique
Qui synchronise nos mouvements
Au moment
Où le soleil nous éblouit
Et de sa chaleur nous emplit.
Elle provoque l'immense intérêt

De ces gens qui nouent de nouvelles amitiés.

Ils arrivent ici
Des quatre coins de la Bulgarie
Pour passer
Une semaine d'été
Ensemble, à s'amuser.
Je les ai rencontrés
Le jour de notre arrivée,
Mais dès que je les ai aperçu,
Dans leurs yeux j'ai vu
Que je ne les oublierai
Jamais!

Anie et Elisabeth Tchalovski ;
Romont, CH ;
15 et 12 ans

За приятелството и за още нещо
Аз живея в полето
и когато дойдох
в планината,
видях че е толкова
красиво и топло,
че отидохме
да се разхождаме.
Видях великолепието
на панорамата.
Изживях и още нещо –
магията на Паневритмията.

Това е космическа музика,
която синхронизира
нашите движения,
когато слънцето изгрява
и неговата топлина
ни облива.
Тя провокира
интереса на хората,

които правят
нови приятелства.

Те идват тук
от четирите края на България
да изкарат част от лятото
заедно,
за да се забавляват.
Срещнах ги в деня
на нашето пристигане,
но от първия момент
видях в техните очи,
че никога няма
да се забравим.

Ани и Елизабет Чаловски;
Ромон, Швейцария;
15 и 12 г.;(гостуват втора година на лагера.След миналия лагер бяха споделили на баба си: „В Швейцалия не се отнасят толкова добре към децата")

Аз - героят, от моята собствена приказка

Слънчевият нарцис

Много цветя има по земята, с най-различни цветове, форми, аромати, но всички те имат нещо общо. Всяко цвете има в себе си нещо красиво.

На една слънчева полянка живее мъничък нарцис. Беше поникнал не много отдавна и още не познаваше така добре живота. Беше любопитен, а на полянката имаше много цветя. Ето защо цветето реши да опознае и другите себеподобни. Запозна се с червения мак, така мил и добродушен; срещна нежната хризантема, която разказваше интересни истории от живота си; малката теменужка очарова нарциса със своята искреност и мъдрост; ароматният зюмбюл омая нарциса с добротата си; червената роза, величествена и красива, толкова забавна, мила и сърдечна, веднага привлече нарциса в цветната градина на приятелството.

Преди време нарцисът се беше запознал с друг един нарцис, малко по-тъмно жълт. Принципно те бяха еднакви, но имаха различни интереси и занимания и като че се допълваха. Бяха постоянно заедно и след доста години приятелство нарцисът започна да усеща, че губи свободата си. Уплаши се, стана нервен и избухлив. Каза неща, които не мислеше и чак после осъзна как постъпва. Беше му много трудно.

Сега един слънчев нарцис седи и чака на зелената полянка. Сгушил се е в топлата прегръдка на слънцето и се надява на чудо.

Християния Огнянова Анчева; Плевен; МГ „Гео Милев"; 15 г(четири години в програмата)

Аз - герой от моята собствена приказка

Имало едно време едно момиче, което трябвало да мине през безброй изпитания, за да намери път към себе си. Изпитанията били трудни и, за да ги преодолее, на нея и трябвали освен години и трупане на много умения. Въпреки всичко не се предала и била изключително търпелива. Знаела, че път има и че той трябва да бъде намерен. В търсенето си тя срещнала приятели, защото вървели по един и същи път. Пътят на доброто открива истинските приятели. В това се криел и ключът за преодоляване на собствените и препятствия.

Сега това момиче върви по своя път към себе си, но не е само. Така трудните изпитания, изпълнени с толкова болка и негативни емоции,се превърнат в забавление, защото да не си сам, означава да има с кого да споделиш бедите си и с някого да се смееш.

Е, това е моята приказка. Аз съм това момиче, което въпреки трудности никога не се предава и постоянно търси начин да се промени. Вече мога да превръщам тъгата в радост и после да се смея, но с някого. Извървяният път, според моята щастлива приказка, е среща с приятели.

*Цветелина Петкова, Плевен, МГ "Гео Милев", VIII клас, 15 г.;(*четири години в програмата)

Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото

Трета научна конференция по Паневритмия

доклади
и участия в различни конференции
през 2006 – 2007 г.

Институт за изследване и прилагане
на Паневритмията, 2007

www.panevritmiyabg.org

Първо издание
Печатни коли 11,25
Формат 70 x 100 – 16
Печат „Полиграф – Юг” – Хасково

ISBN-10: 954-90922-5-9
ISBN-13: 978-954-90922-5-7

Цена: 5,50 лв.