



ПАНЕВРИТМИЯТА КАТО СИСТЕМА ЗА ВЪЗПИТАНИЕ

12 доказано полезни резултата за децата от занимания с паневритмия

РЕЗЮМЕ

- 1) Паневритмията е приятно, достъпно и високоефективно средство за възпитание.
- 2) Заниманията на децата с паневритмия изграждат и развиват самоконтрола, самонаблюдението и дисциплината, а също помагат за осъзнаване на собствената значимост и достойнство.
- 3) Участието в начално обучение по паневритмия намалява тревожността.
- 4) Паневритмичните песни действат възпитателно.
- 5) Паневритмията оказва силно благотворно влияние върху сферата на общуването и социалното формиране.
- 6) Заниманията с паневритмия развиват характеристиките на вниманието.
- 7) Заниманията с Паневритмия развиват паметта на децата.
- 8) Песните на паневритмията имат текст, който подпомага създаването на нагласи за успешно справяне с трудностите в живота.
- 9) Обучението по паневритмия намалява завишената агресивност и повишава положителните емоции на децата
- 10) Заниманията с паневритмия са арт терапия – те изграждат характера и подобряват състоянието на децата чрез силата на изкуството.
- 11) Паневритмията за децата е още една възможност за увеличаване нивото на тяхната здравословна физическа активност.
- 12) Заниманията с паневритмия за деца могат да бъдат едно интересно за тях и много полезно занимание, което развива многостранно личността и укрепва здравето.

КОНСТАТАЦИИ И НАУЧНИ ДОКАЗАТЕЛСТВА

1) Паневритмията е приятно, достъпно и високоефективно средство за възпитание.

Проф. Бойчева, Донева и Ванчева (2001) смятат, че паневритмията е система за възпитание, която обогатява съвременната педагогическа теория и практика. Те посочват, че обучението по паневритмия при деца съчетава ползите от групово изпълнение на физическите упражнения, музиката, словесното изкуство и пребиваването сред природата.

При едно адаптирано за възрастта на децата обучение по паневритмия, успешно може да се осъществи значително педагогическо въздействие, което включва физическо възпитание, нравствено възпитание, естетическо възпитание, екологично възпитание и възпитание на здравословни навици.

Важно е, че България е родина на система за възпитание като паневритмията, което ни нарежда сред държавите, сътворили уникални ефективни системи за възпитание.

2) Заниманията на децата с паневритмия изграждат и развиват самоконтрола, самонаблюдението и дисциплината, а също помагат за осъзнаване на собствената значимост и достойнство. Това посочват проф. Бойчева, Донева и Ванчева (2001). Други педагози, познаващи паневритмията, споделят същото мнение (Бояджиева, Янкова и Яцевич, 2007а; Анчева, 2007).

Експериментално изследване, публикувано от проф. Матанова и Янкова (2007) потвърждава подобряването на самоконтрола на децата в резултат на обучение по паневритмия в училище. Изследването е проведено със 167 деца на възраст от 5 до 7 години. Децата са разпределени в две групи – група с обучение по паневритмия и контролна група, огледална по възраст и пол на първата, но с деца, незанимаващи се с паневритмия. Резултатите от това изследване показват, че децата, занимавали се с паневритмия са повишили способностите си да контролират своето поведение и да се съобразяват с изискванията на значимите други.



(Снимка – Ефросина Ангелова)

3) Участието в начално обучение по паневритмия намалява тревожността.

Много от съвременните деца страдат от високи нива на тревожност, а обучението по паневритмия съдейства за намаляване на тревожността.

Доц. Бояджиева, Янкова и Яцевич (2007а) докладват за изследване на тревожността при 243 деца от първи до шести клас. Децата са разпределени в експериментална и контролна група. Експерименталната група се състои от 128 деца, участвали в програма „Здраве чрез движение сред природата“, в която централно място заема обучение по паневритмия. В началото на изследването около три четвърти от децата показват преобладаване на страх и повишена

тревожност и несигурност. Авторите подчертават че около 36% от учениците, които са изследвани са били със завишена нива на тревожност над допустимите безопасни за психическото им здраве.

Приложени са два теста за тревожност в началото и в края на учебната година. Резултатите и по двата теста разкриват значимо намаляване на тревожността при децата, обучавани по паневритмия, което не се наблюдава при децата от контролната група. Тези факти показват, че обучението по паневритмия е намалило тревожността при децата, участвали в него. Други резултати от изследването установяват, че обучаваните по паневритмия деца в значително по-голяма степен се чувстват доволни и пълни с надежди в сравнение с децата в контролната група.

„Колко сме доволни, че в света живеем като птички волни чудни песни пеем.“ (откъс от текста на песента към упр. „Колко сме доволни“)

4) Паневритмичните песни действат възпитателно. Това е мнението на проф. Бойчева и на още много педагози, които познават текстовете на паневритмичните песни (Бойчева, Донева и Ванчева, 2001).

Проф. Бойчева и съавт. посочват, че словото, като част от паневритмията, е силно средство за възпитание. Поетичният текст е изпълнен с красиви природни картини и случки от живота и може да послужи като основа за възпитание на любов към ближните и природата, на вяра в доброто и в себе си, на щедрост, милосърдие, постоянство, трудолюбие, уважение, благодарност.

Доц. Сапунджиева също смята, че силата на текстовете на паневритмичните песни е във възможността за духовно-нравствено и хармонично формиране на децата. Доц. Сапунджиева посочва, че като стихотворна форма текстовете са семпли, леки и разбираеми и са насочени към основните, непреходни духовни ценности с преобладаващо описание на природата, красотата и позитивните емоционални състояния.



(Снимка – ЧОУ „Изгрев“)

Например, ето част от текста на песента на упражнение №13 от паневритмията – „Тъкане“:

„Нека мир и любов в сърца ни да царува,
доброта, милосърдие в нази да живей.
Светлина и веселие навред да грей.
Цветенцата аромат сладостен пилеят,

птичките в небесна шир
чуруликат, пеят.
И дъждеца ромоли над ниви и ливади.
Тъй и ний всеки ден, всякоя минута
ще работим, ще растем и добро ще сеем,
и в душите си красиви мисли ние да втъчем.“

5) Паневритмията оказва силно благотворно влияние върху сферата на общуването и социалното формиране.

Анализът на компонентите на паневритмията разкрива нейните изключително големи възможности за развитие на уменията за партньорство и за подобряване на социалното функциониране. В тази насока работят следните характеристики на паневритмията: групово практикуване, подходяща цел на практиката, подходяща музика, наличие на общ ритъм и синхрон на движенията, вид на дистанциите между участниците, характеристики и изразност на движенията на участниците, идеи на паневритмията, споделяне на пространство, подходящ текст на паневритмичните песни, фигури на подреждане на участниците, проиграване на социални роли и разширяване на обхвата на осъзнаваното. Когато толкова много фактори работят едновременно за усъвършенстване на общуването, то се постига по-лесно. Затова чрез практикуването на паневритмия се постига с лекота подобряване на общуването (Червенкова, 2018).

Това становище се потвърждава от изследване на професор Матанова и Янкова, които прилагат социометрична методика при 129 деца от първи до четвърти клас, обучавани по паневритмия и 143 деца на същата възраст, обособени в контролна група. Заниманията с паневритмия са се провеждали само един път седмично и това е било достатъчно, за да се получат следните значими резултати (Матанова, Янкова, 2007а):

- В групата на децата, обучавани по паневритмия се установява желание за сътрудничество и дружелюбност;
- В групата по паневритмия лидерът е с изразени потребности и умения да помага, да подкрепя другите, да се държи добронамерено и този лидер оказва съществено положително влияние върху членовете на групата. Същевременно в контролната група с деца, които не са се занимавали с паневритмия, лидерът има изразено агресивно поведение и налага силовото мнение си.



(Снимка – Ефросина Ангелова)

6) Заниманията с паневритмия развиват характеристиките на вниманието.

Доц. Бойчева, Донева, Ванчева (2001) смятат, че изпълнението на паневритмичните упражнения „изисква организиране и постоянен контрол на вниманието“. Доц. Михалкова (2001) посочва, че при изпълнение на паневритмия се поставят „високи изисквания към свойствата на вниманието: устойчивост – през цялото време играещият трябва да не се разсейва, да синхронизира движенията си с музиката; разпределение – да бъде в непрекъсната връзка както с партньора си, така и с всички от кръга и да изпълнява едновременно с тях отделните упражнения; обем – да се съобразява с общото движение в кръга и да спазва необходимата дистанция както между отделните двойки, така и спрямо центъра; превключване – да следи последователността на упражненията и да играе всяко от тях с необходимите движения и такт.“

Проф. Матанова и Янкова (2007) публикуват доклад за изследване на 5-7 годишни деца, което установява статистически значимо подобрене на устойчивостта и концентрацията на вниманието в резултат на заниманията на децата с паневритмия.

Ръководено от доц. Михалкова изследване на въздействието на начално обучение по паневритмия при деца 1-8 клас в продължение на една учебна година, също установява значимо подобрене на устойчивостта и превключването на вниманието при обучаваните по паневритмия деца (Михалкова и съавт., 2001).

Проф. Матанова, Димитрова и Анчева доказват експериментално, че в резултат на заниманията с паневритмия при третокласници от общообразователното училище се подобряват вниманието (и по-точно неговата стабилност и превключване) и въображението (Matanova, Dimitrova, Ancheva, 2004).

7) Заниманията с Паневритмия развиват паметта на децата.

Проф. Матанова и Янкова (2007) експериментално установяват, че заниманията с паневритмия, провеждани два пъти седмично за една учебна година при 5 -7 годишни деца водят до статистически значимо подобрене на двигателната памет, както и на вербалните и невербалните умения на децата. Същите автори посочват, че заниманията с паневритмия при деца ускоряват и стимулират уменията за вербално логическа памет, а също дават възможност за по-ранното формиране на емоционалната памет.

Проф. Матанова, Димитрова и Анчева съобщават, че обучението по паневритмия на деца с умствено изоставане от 3. клас подобрява вниманието (стабилност и превключване) и интелектуалното развитие като цяло. В заключение авторите посочват, че паневритмията е успешен корективен и компенсаторен метод (Matanova, Dimitrova, Ancheva, 2004).

Изследване на доц. Михалкова и съавтори (2001) доказват развитие на слуховата памет при деца от 1-4. клас от общообразователни училища, обучавани по паневритмия. Същото изследване показва и намаляване на грешките и пропуските в теста за невербален интелект при децата от 5-8. клас, участвали в обучение по паневритмия. Същевременно в контролната група за този период няма статистически значими промени по този показател.

8) Песните на паневритмията имат текст, който подпомага създаването на нагласи за успешно справяне с трудностите в живота.

Д. Анчева анализира текстовете на паневритмията и подчертава, че тези текстове описват как нашето отношение към света е позитивно – ние сме доволни, че живеем в света, и дори в неволя и в беда за нас той е хубав. Според нея в текста на паневритмията са

забележителни двете заповедни форми за отношение към света: радвай се на света и помагай на света (Анчева, 2007).

Въз основа на контент-анализ на целия текст на паневритмичните песни, Д. Анчева (2003) посочва, че в тях свързани с успех са 107 думи, от които 55 означават „имам сила“ и „побеждавам“. Анчева посочва, че в текста на песните на паневритмията отрицателни състояния са описани за кратко, за да се каже, че човек може да се пребори с тях и да победи, защото е силен (Анчева, 2003).

Доц. Михалкова (2001) анализира текста на паневритмичните песни и посочва, че чрез него в паневритмията са заложили много позитивни програми, които подобряват психичното състояние в момента на изпълнението. От друга страна, по време на играта се извършва активна умствена дейност при свързване на съдържанието на песните с миналия опит на човека и активиране на волевите процеси за ново, действено отношение към живота. Доц. Михалкова обобщава, че паневритмията развива позитивното начало в човека и заложените позитивни нагласи стават дълбоко вътрешно притежание и програми за успешно справяне с трудностите в живота.



ДОБРО НАСТРОЕНИЕ С ПАНЕВРИТМИЯ

Ако в рамките на час бъдете подложени на независимо какво словесно въздействие (например гледате телевизия, четете роман или вестник), няма шанс да получите такова голямо количество послания за положителни чувства и емоции, както за час с песните на паневритмията.

Д-р Даниела Анчева



9) Обучението по паневритмия намалява завишената агресивност и повишава положителните емоции на децата.

Това е посочено в публикации на Бояджиева, Янкова и Яцевич (2007) и Анчева (2007). Учители, наблюдавали резултатите от програмата „Здраве чрез движение сред природата“ с обучение по паневритмия, посочват, че заниманията с паневритмия са повишили спокойствието и положителните емоции на децата, което е подобрило междуличностните отношения, а това, от своя страна, е подобрило цялото педагогическо общуване в класа. Също са намалели агресивните прояви на децата (Бояджиева, Янкова, Яцевич, 2007).

Учителите на децата посочват, че сред децата, обучавани по паневритмия се наблюдава (Бояджиева, Янкова, Яцевич, 2007):

- намаляване на инструменталната агресия при 40 % от децата;
- намаляване на словесната агресия при 52 % от децата;
- намаляване на физическата агресия при 62 % от децата.

Доц. Бояджиева, Янкова и Яцевич (2007а) провеждат изследване на 243 ученици от 1-6. клас, от които 128 са подложени на обучение по паневритмия, а 115 са контролна група. Един от изводите от това проучване е, че обучението по паневритмия и особено двугодишното обучение по паневритмия по програмата „Здраве чрез движение сред природата“ повишава самочувствието и настроението с много положителни емоции, свързани с възторженост, въодушевление, радост и надежди.

7

10) Заниманията с паневритмия са арт терапия – те изграждат характера и подобряват състоянието на децата чрез силата на изкуството.

Няма никакво съмнение, че и паневритмията може да бъде причислена и към арт терапията поради факта, че тя съдържа няколко вида арт терапия (Червенкова, 2013; Найденова, 2003):

- базирано на движение изкуство;
- музикотерапия;
- терапия чрез слово (текстове на паневритмичните песни);
- елементи на театър (има сюжетна линия, разказва с движения).

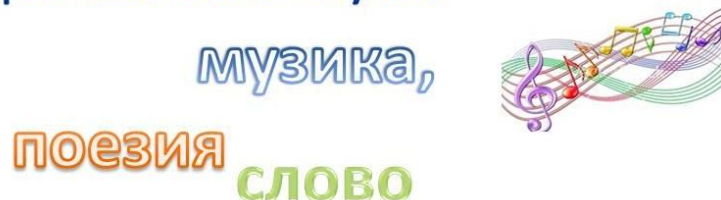
Според д-р Найденова заниманията с паневритмия кореспондират с изкуството и съхраняват творческото начало в човека. Тя посочва, че всеки човек е творец и откривател, но по пътя на съвременния образователен процес творческите способности на детето се заглушават. Д. Найденова пише, че „светът на паневритмията“ създава възможност да се съхрани „творческото светоусещане и творческото преоткриване на Всемира“ (Найденова, 2001).

А авторът на паневритмията Петър Дънов казва: „Науката, музиката, изкуството осмислят живота и помагат за разрешаване на трудните задачи, които се срещат в него“.

Паневритмия и арт-терапия

Възпитание, израстване и лечение

чрез възвишено изкуство



ИЗКУСТВО С ДВИЖЕНИЕ

11) Паневритмията за децата е още една възможност за увеличаване нивото на тяхната здравословна физическа активност.

Важен факт е, че изпълнението на първия дял на паневритмията или на цялата паневритмия осигурява 45 до 60 минути движение на открито.

Физическата активност на открито сред природата е по-полезна, защото освен здравословния ефект от самото движение, се добавя и оздравителното влияние на слънчевото греене, по-чистия въздух и отрицателната йонизация на въздуха, а също и намаляването на стреса и повишаване на положителните емоции от контакта с естествената природна среда (Червенкова, 2013).

След анализ на текста на паневритмичните песни, Д. Анчева обобщава, че „това е текст, в който човекът е заобиколен от слово, музика, красота, обновяване. Той играе, труди се, мисли и е включен в ситуация на обмен със средата“. Анчева отчита, че в този текст 112 пъти се казват думи, които означават движение и придвижване и подчертава, че в този текст движенията изобилстват (Анчева, 2003). Следователно и текстът на паневритмията съдейства за изграждане на нагласа за активен и деен начин на живот.

Тъй като 2/3 от съвременните български деца страдат от заседнал начин на живот, за тях е много важно да се засили мотивацията им за активен начин на живот и да им се предоставят повече възможности за избор и участие в здравословно движение, което паневритмията прави.

12) Заниманията с паневритмия за деца могат да бъдат едно интересно за тях и много полезно занимание, което развива многостранно личността и укрепва здравето.

Професор Бойчева и съавт. (2001) подчертават че заниманията с паневритмия действат благотворно върху всяка сфера на проява на децата: физическа, емоционална, интелектуална и нравствена.

Обучението по Паневритмия при деца може да бъде обогатено със занимания сред природата като екскурзии, спортни игри и с множество творчески дейности като рисуване, съчиняване на текст, ръчно творчество и т. н., което прави обучението по паневритмия още по-интересно и полезно за децата.

ПАНЕВРИТМИЯ ЗА ДЕЦА



УПРАЖНЕНИЯ

МУЗИКА

ПОЕЗИЯ

ПРИРОДА

ОСЪЗНАТОСТ

ГЕОМЕТРИЯ

ОБЩУВАНЕ

ДОБРОДЕТЕЛИ



За реализирането на пълния потенциал на паневритмията във възпитанието на децата е необходимо да се осигурят достатъчно добре подготвени педагози, които да са способни да провеждат качествено обучение по паневритмия за деца в извънкласните дейности и свободното време на децата.

Литература

1. Анчева, Д. (2003) Количествен анализ на текста на паневритмията по метода контент анализ. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Втора научна конференция – доклади, изд. НСА и Сдружение Паневритмия, С., 2003, с. 52-75.
2. Анчева, Д. (2007) Специализация за преподавател по Паневритмия: условия, полезност, възможности В: „Паневритмията като система за хармонизиране на човека и обществото“ трета научна конференция, 2005 г, София, Институт за изследване и прилагане на паневритмията, 2007 с. 100-109.
3. Бойчева, В. , Донева, Н., Ванчева, Т. (2001) Паневритмията като система за възпитание. В: Първа научна конференция по Паневритмия – доклади, Изд. НСА и Сдружение „Паневритмия“ С., 2001, с.40-45.
4. Бояджиева, Н., Янкова, А., Яцевич, В. (2007) Влияние на обучението по паневритмия върху самооценката и личностното развитие в средното и зрялото детство. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото, ИИПП, С., с. 18-28.
5. Бояджиева, Н., Янкова, А., Яцевич, В. (2007а) Влияние на обучението по паневритмия върху психо-емоционалните състояния и тревожността на учениците от първи до шести клас. Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото, ИИПП, С., 2007, с. 29-42.
6. Матанова, В., Янкова, А. (2007) Ефективност на заниманията по паневритмия върху емоционалното, когнитивното и социално функциониране в предучилищна възраст. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото, ИИПП, С., 2007, с. 43-49.
7. Матанова, В., Янкова, А. (2007а) Влияние на обучението по паневритмия върху междуличностните отношения в начална училищна възраст. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото, ИИПП, С., 2007, с. 50-53.
8. Михалкова, С. (2001) Идеи, заложи в паневритмията за развиване на позитивното начало в човека, сп. Паневритмия, бр.1, 2001, с. 5-7.
9. Михалкова, С. и кол. (2001) Изследване на психичната промяна при обучението по Паневритмия. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Първа научна конференция по Паневритмия – доклади, НСА и Сдружение „Паневритмия“ , С., 2001, стр. 78-83.
10. Найденова, Д. (2001) Изследване въздействието на музиката от паневритмията върху човека. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Първа научна конференция по Паневритмия – доклади, НСА и Сдружение „Паневритмия“ , С., 2001, стр. 47-54.
11. Найденова, Д. (2003) Паневритмията като музикотерапия. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Втора научна конференция – доклади, изд. НСА и Сдружение Паневритмия, С., 2003, с. 46-51.
12. Найденова, Д. (2003) Паневритмията като музикотерапия. В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Втора научна конференция – доклади, изд. НСА и Сдружение Паневритмия, С., 2003, с. 46-51.
13. Сапунджиева, К. (2007) Становище относно текстовете на песните на паневритмията, В: Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Трета научна конференция и доклади от други конференции. Институт за изследване и прилагане на Паневритмията, С., 2007, с. 99.
14. Червенкова, Л. (2013) Паневритмия, здраве и благополучие. Един български модел за двигателна активност. Монография. София, УИ Св. Климент Охридски, <http://www.panevritmia.info/images/uploads/Panevritmia-zadrave-i-blagopoluchie-Chervenкова-2013.pdf> (25.04.2020).

15. Червенкова, Л. (2018) Развиване на уменията за успешно партньорство чрез паневритмия – теоретичен анализ и научни изследвания. Науката, образованието и възпитанието в творчеството на Учителя Петър Дънов. Научна конференция – ноември 2017 г. София, с. 189-204.
16. Matanova V., Dimitrova D., Ancheva D. (2004) Evaluation of the Efficiency of Panenrhythm In Improving the Intellectual Faculties of 3'd Grade from a General School and a School for Mentally Retarded. Balkan Sports Medicine Congress, 29 April – 2 May 2004, Drama, Greece - Abstract book, pp.73.

Илюстрации:

- 1) Снимка – обучение по паневритмия в иновативното училище ЧОУ „Изгрев“
<http://sunpedagogy.com/>
- 2) Кадри от видео „Паневритмия за деца, практическо занятие с Ефросина Ангелова“
<https://www.youtube.com/watch?v=ZF-RTniM1tU>.
- 3) Слайдове от презентации на доц. Л. Червенкова.

ВИЖТЕ ПОВЕЧЕ ЗА ПАНЕВРИТМИЯТА:

- в книгата **„Паневритмия, здраве и благополучие. Един български модел за двигателна активност“**, достъпна в интернет:
<http://panevritmia.info/images/uploads/Panevritmia-zdrave-i-blagopoluchie-Chervenkova-2013.pdf>
- други изследвания на паневритмията от доц. Л. Червенкова <https://nsa-bg.academia.edu/LiudmilaChervencova>

Авторски права и ползване на материала:

- Разрешено е разпространението с некомерсиална цел на този материал в електронни издания при условие, че не се променя по никакъв начин текста и се цитира коректно неговия оригинален източник. С некомерсиална цел е разрешено да изтеглите, разпечатате, споделите целия PDF файл без никакви промени в него.
- Публикуване на снимките, използвани в материала извън него е разрешено само след писмено съгласие на техните автори (съответно ЧОУ „Изгрев“, Ефросина Ангелова).
- Публикуване на текста или части от него в печатни издания се разрешава само след писменото съгласие на автора.

04.05.2020 г., София

Доц. Людмила Червенкова