

# ხელოვნება ინტეგრაციისთვის

(ინკლუზიური სწავლების მეთოდები)

თბილისი  
2021

## სახელმძღვანელოს შემადგენლები:

**ივანე (ბაჩო) გაბრუაშვილი:** მსახიობი, დრამატერაპევტი, ა(ა)იპ „ახალგაზრდობა სოციალური თანასწორობისთვის“ გამგეობის თავმჯდომარე, ინტეგრირებული თეატრის „აზდაკის ბაღი“ დამაარსებელი, სამხატვრო ხელმძღვანელი, რეჟისორი, ტრენერი;

**თამარ ჟორდანია:** მუსიკათერაპევტი, კომპოზიტორი, პიანისტი, მუსიკის პედაგოგი, „ინკლუზიური მუსიკალური განათლების განვითარების ცენტრის“ დამფუძნებელი და ხელმძღვანელი; მუსიკის თერაპიული დანიშნულების სახელმძღვანელოების ავტორი, ინტეგრირებული თეატრალური სკოლა-სტუდიის „აზდაკის ბაღი“ მუსიკათერაპევტი, ტრენერი.

**ანა ღვინიაშვილი:** ინკლუზიური ცეკვის პედაგოგი, დამდგმელი ქორეოგრაფი, ტრენერი, პედაგოგ-ქორეოგრაფი, ხელოვნების მაგისტრი, ტრენერი, ინკლუზიური თეატრალური სკოლა-სტუდიის „აზდაკის ბაღი“ ცეკვის სპეც.პედაგოგი, ა(ა)იპ „ინკლუზიური ცეკვის განვითარების ცენტრის“ დამფუძნებელი და დირექტორი. ინკლუზიური საცეკვაო სკოლის „ანისი“ სასწავლო პროგრამის ავტორი და მეთოდოლოგიური ხელმძღვანელი.

## სავარჯიშოების ავტორები:

ივანე (ბაჩო) გაბრუაშვილი, თამარ ჟორდანია, ანა ღვინიაშვილი.

**კომპოზიტორი:** თამარ ჟორდანია.

**სანოტო მასალის კომპიუტერული უზრუნველყოფა:** მანანა ჟღენტი

**ფოტოგრაფი:** მიკა ძიძიგური

**ოპერატორი:** ზურაბ ტამოევი.

**მონტაჟი:** ზურაბ ტამოევი.

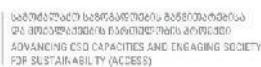
**პროექტის ხელმძღვანელი:** ქეთევან ქიმოსტელი

**პროექტის კოორდინატორი:** ნინო თეთვაძე

**პროექტის საზოგადოებასთან ურთიერთობის მენეჯერი:** ირინა ცერცვაძე

პროექტი „საქართველოს მაღალმთიან სოფლებში ინკლუზიურ ხელოვნებასა და სოციალურ სერვისებზე ხელმისაწვდომობის გაზრდა“ ხორციელდება ა(ა)იპ „ახალგაზრდობა სოციალური თანასწორობის“ მიერ აღმოსავლეთ-დასავლეთის მართვის ინსტიტუტის (EWMI) ACCESS – ის პროექტის მხარდაჭერით და ამერიკის შეერთებული შტატების საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს (USAID) დაფინანსებით.

სახელმძღვანელოს შინაარსზე პასუხისმგებელია ა(ა)იპ „ახალგაზრდობა სოციალური თანასწორობისთვის“. ის, შესაძლოა, არ გამოხატავდეს USAID-ის, ამერიკის შეერთებული შტატების მთავრობის ან/და EWMI-ის შეხედულებებს.



# სარჩევი

ორგანიზაციის შესახებ:.....	4
ავტორებისგან .....	5
დრამა თერაპია.....	5
ინკლუზიური საცეკვაო განმავითარებელი თამაშები .....	17
მუსიკათერაპია .....	35
ნოტები .....	50
პროექტის შეფასებები .....	66

## ორგანიზაციის შესახებ:

არასამეწარმეო (არაკომერციული) იურიდიული პირი „ახალგაზრდობა სოციალური თანასწორობისთვის“ დაარსდა 2013 წელს ივანე (ბაჩო) გაბრუაშვილის მიერ. ორგანიზაციის მისიას წარმოადგენს ახალგაზრდების ჩართულობით თანაბარუფლებიანი გარემოს შექმნა.

2016 წელს ორგანიზაციის ხელმძღვანელმა დააარსა ინტეგრირებული თეატრი „აზდაკის ბაღი“, რომლის მიზანია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების თეატრალურ ცხოვრებაში ჩართვა, ინკლუზიური სამსახიობო ხელოვნების განვითარება და ქართული თეატრის სივრცეში ინტეგრირება;

2017 წელს შეიქმნა ინკლუზიური თეატრალური სკოლა-სტუდია „აზდაკის ბაღი“, რომელიც ემსახურება სხვადასხვა შეზღუდული შესაძლებლობის უნარის მქონე ბავშვებს. მათ უტარდებათ დრამა თერაპია და სასცენო მეტყველება, ინკლუზიური ცეკვა, მუსიკათერაპია.

2019 წელს დაარსდა ინკლუზიური ბანაკი „მე კარგად, შენ?“, სადაც სხვადასხვა შეზღუდვის მქონე პირები და ბავშვები, ასევე, ტიპური განვითარების მქონე მოზარდები საქართველოს სხვადასხვა საკურორტო რეგიონში ერთად გადიან.

2020 წლიდან ორგანიზაციამ საფუძველი ჩაუყარა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მარიონეტი თოჯინების წარმოებას და მათი რეალიზაცია მოახდინა ქართული თეატრის სივრცეში.

აზდაკის ბაღი

## ავტორებისა:

# ივანე (ბაჩო) გაბრუაშვილი

## დრამა თერაპია

„მჯერა, რომ ყველა ადამიანს მრავალფეროვანი შესაძლებლობები აქვს, განსაკუთრებით კი სხვადასხვა ემოციის გამოხატვისას. საზოგადოება დღემდე, რა თქმა უნდა, კონკრეტული კულტურის კონტექსტში, მიჩვეულია ემოციების რამდენიმე სახით გამოხატვას, სადაც უშუალოდ ჩართული უნდა იყოს ვერბალიზაცია, მიმიკა, პლასტიკა, კონკრეტული ქცევებიც კი... მაგრამ რა ხდება ისეთ დროს, როდესაც ადამიანს აქვს რაიმე სახის შეზღუდვა, მაგალითად, მეტყველების დარღვევა, ნერვული სისტემის დაზიანება, გონებრივი განვითარების შეფერხება თუ ჩამორჩენილობა და ზუსტად იმავე სახით, როგორც საზოგადოებაშია გავრცელებული, ვერ ახდენს ემოციის გამოხატვას? ასეთ დროს ვერ ვამყარებთ კომუნიკაციას ადამიანებთან? ვერ ვაგებინებთ რას ვგრძნობთ? ან რომელიმე ემოციას ვზღუდავთ? ნახევრად გვიხარია, ნახევრად ვბრაზდებით, თუ ნახევრად გვეშინია? რა თქმა უნდა, არა, ემოცია სრულად არის, მხოლოდ გამოხატვის ფორმები შეიძლება იყოს „სხვანაირი“ და უფრო საინტერესოც კი.

ამ მხრივ დრამა თერაპია უაღრესად საინტერესოა, რაც სტანდარტულ, აქამდე ნაცნობ სამსახიობო ოსტატობის სხვადასხვა სკოლების თეორიასა და პრაქტიკას სცდება. ხელოვნებას ხომ საზღვარი არ აქვს... დრამა თერაპიაშიც ასეა, არ არსებობს კომუნიკაციის კონკრეტული სტანდარტი ან ფორმა. აქ კომუნიკაციის ერთადერთი საწყისი ემპათიაა, რომელსაც შეიძლება საერთოდ არ დასჭირდეს ვერბალიზაცია, გადაადგილება, დაჟინებული მზერა, კონკრეტული მიმიკა თუ ვოკალიზაცია, ასეთ დროს თვითგამოხატვის ძალიან ბევრი ახალი ფორმა იქმნება და თანაც ისეთი, რომელიც ყველასთვის გასაგები ხდება...

რაც შეეხება უშუალოდ დრამა თერაპიას, მეთოდებსა და მიდგომებს, სულ რაღაც რამდენიმე ათწლეულს ითვლის, რაც მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნებში დაფუძნდა. აღსანიშნავია, რომ დარგის განვითარება უმეტესწილად თეატრისა და კინოს სფეროს წარმომადგენლების აქტივიზმის დამსახურებაა, ამიტომ მეცნიერულ დონეზე კვლევები და შესაბამისად, შედეგების სტატისტიკური ანალიზი ჯერჯერობით იშვიათია. საქართველოში, შეიძლება ითქვას, რომ დრამა თერაპიის დანერგვა და

განვითარება ჯერ მხოლოდ იდეის დონეზეა, თუმცა ბოლო წლებში ინტერესმა იმატა, შესაბამისად, გააქტიურდა თანამშრომლობა უცხოელ კოლეგებთანაც.

სახელმძღვანელოში წარმოდგენილი 15 სავარჯიშო შექმნილია, ჩემი, როგორც მსახიობისა და რეჟისორის, 10-12 წლიანი პრაქტიკის საფუძველზე შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან და ბავშვებთან მუშაობისას. მოღვაწეობის სანყის წლებში, რა თქმა უნდა, ვცდილობდი, მეხელმძღვანელა სავარჯიშოებით სამსახიობო ოსტატობიდან, თუმცა ინდივიდუალური მიდგომა და განსხვავებული შესაძლებლობები განუწყვეტლად მოითხოვდა სიახლეს, აღმოჩენებსა და სავარჯიშოების ტრანსფორმირებას. აქვე აღვნიშნავ, რომ გამოხატვის კონკრეტულ ფორმებზე არასოდეს მიფიქრია, არასოდეს შემიზღუდავს პროცესში ჩართული ადამიანები, რამაც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან და ბავშვებთან თანამშრომლობა ბევრად უფრო შემოქმედებითი, უსაზღვრო და ნაყოფიერი გახადა. პირად პრაქტიკას და დადებით შედეგებს მოჰყვა გამოცდილ კოლეგებთან კომუნიკაცია, მათი მეთოდების შესწავლა და თანამშრომლობაც კი.

აქ წარმოდგენილ 15 სავარჯიშოში თავმოყრილია როლური თამაშები, რომლებიც შეიქმნა ჩემი პრაქტიკის საფუძველზე, 2009 წლიდან დღემდე, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან და ბავშვებთან უშუალო თანამშრომლობისას და განკუთვნილია მშობლებისა და პედაგოგ-თერაპევტებისთვის“.

## დრამა თერაპიის სავარჯიშოები:

### „სხეულის მომზადება“

სასურველია, ყოველი თერაპიული შეხვედრა დავიწყოთ სხეულის მომზადებით, რომელიც მოიცავს დაჭიმულობის (დაძაბულობის) მოხსნას, ნეგატიური ენერჯის განდევნას სხეულიდან და განწყობის ამალღებას.

1. გაშლილი ხელის გულებით შუბლის სტიმულაცია შიგნიდან გარეთ;
2. გაშლილი ხელის გულებით შუბლიდან ცხვირის მიმართულებით ცხვირის სასუნთქი არხების განთავისუფლებისთვის;
3. გაშლილი ხელის გულებით კისრის ზევიდან ქვევით სტიმულაცია;
4. გაშლილი ხელის გულებით მკერდის სტიმულაცია (წრიული მოძრაობა):
5. ფეხებზე საშუალო სიძლიერით (დატყაპუნება) ზემოდან ქვევით და შემდეგ პირიქით.

აღნიშნული სავარჯიშო ააქტიურებს სისხლის მიმოქცევას ორგანიზმში, აფხიზლებს კუნთებს და გვაძლევს საშუალებას, შევიგრძნოთ საკუთარი სხეული.



<https://www.youtube.com/watch?v=YuJvj52IYnk&list=PLomUL4AhdKnrTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=14>



## „დაჭიმულობის მოხსნა“

ვაგრძელებთ დაჭიმულობისა და დაძაბულობის მოხსნას, აღნიშნული სავარჯიშო ასევე კეთდება თერაპიის უშუალო დაწყებამდე:

1. ვჭიმავთ მარჯვენა ხელს 5 წამის განმავლობაში და სწრაფი მოძრაობით ვათავისუფლებთ;
2. ვჭიმავთ მარცხენა ხელს 5 წამის განმავლობაში და ვათავისუფლებთ ხელს სწრაფი მოძრაობით, ჩამოგდების მსგავსად;
3. ვჭიმავთ მარცხენა ფეხს 5 წამის განმავლობაში და ვათავისუფლებთ;
4. ვჭიმავთ ყელს 5 წამის განმავლობაში და ვათავისუფლებთ;
5. ვჭიმავთ სახის ნაკეთებს დაჯღანვის მსგავსად. ეს ძალიან სახალისოა და მონაწილეს სახის კუნთები ნელ-ნელა ემზადება სხვადასხვა მიმიკისთვის;;
6. ვჭიმავთ მთლიან (ყურები, კისერი, გულ-მკერდი, ხელები, ფეხები, დიაფრაგმა და წინა მუცელი) სხეულს 5-7 წამით და მოწყვეტით ვათავისუფლებთ, მოწყვეტის დროს ერთიანად ვეშვებით თავით მუხლებისკენ, შეძლებისდაგვარად.



<https://www.youtube.com/watch?v=G2CRemnIXq0&list=PLomUL4AhdKnrTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=4>

## „გამარჯობა“

ახლა გადავდივართ უშუალოდ თერაპიულ სავარჯიშოებზე. აღნიშნული სავარჯიშო ემსახურება კომუნიკაციის, ფანტაზიის გაუმჯობესებას, ასევე ემპათიას და ემოციური ინტელექტის ზრდასაც კი და მოიცავს სიტყვა „გამარჯობის“ 5 სხვადასხვა შინაარსით თქმას. შინაარსი მარტივია, ერთსაფეხურიანი, ვესალმებით კონკრეტულ ადამიანს, რომელიც ან ჩვენ შორის არის, ან უბრალოდ წარმოსახულია.

უნდა ჩავთვალოთ, რომ თერაპიაში მონაწილე ყველა პირი ესალმება ერთმანეთს ხუთი განსხვავებული სახით, მაგალითად:

1. „გამარჯობა“ მონატრებულ მეგობარს;
2. „გამარჯობა“ ადამიანს, რომელიც ვერ ვიცანით და ის გვესალმება;
3. „გამარჯობა“ ადამიანს, რომელსაც ვეპრანჭებით;
4. „გამარჯობა“ შორს მდგომ ადამიანს და სხვა..

შეგიძლიათ გამოიყენოთ ბაზისური ემოციებიდან ნებისმიერი, თუმცა ეს შემსრულებლის ნება-სურვილზეა დამოკიდებული, ის ირჩევს, ჩვენ შეგიძლია მხოლოდ არჩევამი დავეხმაროთ (მაგალითად, ჩამოვუთვალოთ). სასურველია, დავაკვირდეთ, თუ რომელი შემსრულებელი რომელ ემოციას აირჩევს, კონკრეტულს როგორ განახორციელებს, არ შეზღუდოთ გამოსატვის ფორმაში, მთავარია, გრძნობდეს, რასაც აკეთებს.



<https://www.youtube.com/watch?v=5Wzmo9BsSKE&list=PLomUL4AhdKnrTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=9>



## „ემოციები“

მთელი ცხოვრების და თუნდაც დღის განმავლობაში ადამიანები გაუცნობიერებლად სხვადასხვა ემოციებით ვიტვირთებით, როგორც ნეგატიურით, ასევე პოზიტიურითა და ნეიტრალურით. ხშირად ემოციების ვენტილაციას ბუნებრივად ვერ/არ ვახდენთ, რამდენადაც მძაფრი არ უნდა იყოს ის.

სწორედ ამიტომ აღნიშნული სავარჯიშო ერთ-ერთი პირველია თერაპიული პროცესის დროს, ემოციური ვენტილაცია, რომელიც დაგვეხმარება პროცესის უკეთესად წარმართვაში.

მონაწილე საკუთარ სახელს გამოთქვამს სხვადასხვა ემოციით, ასე მაგალითად, სახელი „ლილეს“ შემთხვევაში:

1. გაბრაზებული – „ლილე!“
2. გაკვირვებული – „ლილე?“
3. შეშინებული – „ლილე“
4. გახარებული – „ლილე“ და სხვა...



შეგიძლიათ გამოიყენოთ ბაზისური ემოციებიდან ნებისმიერი, თუმცა ეს შემსრულებლის ნება-სურვილზეა დამოკიდებული, ის ირჩევს, ჩვენ შეგვიძლია მხოლოდ არჩევაში დავეხმაროთ (მაგალითად, ჩამოვუთვალოთ). სასურველია, დავაკვირდეთ, თუ რომელი შემსრულებელი რომელ ემოციას აირჩევს, კონკრეტულს როგორ განახორციელებს, არ შეზღუდოთ გამოსატვის ფორმაში, მთავარია, გრძნობდეს, რასაც აკეთებს.



<https://www.youtube.com/watch?v=oIqb0Avlfoo&list=PLomUL4AhdKnrTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=5>

## სავარჯიშო „ფანქრით“

სავარჯიშო ავითარებს წარმოსახვას, ფანტაზიას, ნატიფ და მსხვილ მოტორიკას, აძლევს საშუალებას, იფიქროს შემოქმედებითად, ამასთან, არის სახალისო და აზარტული თამაში, შეჯიბრის პრინციპით შეიძლება ვიმუშაოთ.

1.1. ვიღებთ ფანქარს, ვაკვირდებით, მივამსგავსებთ ნებისმიერ საყოფაცხოვრებო ნივთს, ვიხსენებთ როგორ ვიქცევით მისგავსებულ, კონკრეტულ ნივთთან და ვიმეორებთ „მსახიობის ოსტატობის“ დახმარებით ზუსტ მოძრაობას და ვქმნით ვიზუალურ ეფექტს, თითქოს ფანქრის ნაცვლად გვიჭირავს ის კონკრეტული, მოფიქრებული ნივთი, მაგალითად: სავარცხელი – ვივარცხნით (ფანქრით) თმას აფექტურად, კბილების ჯაგრისი – ვიხეხავთ (ფანქრით) აფექტურად კბილებს და სხვა...

1.2. ვიღებთ ორ ცალ ფანქარს და ახლა ვცდილობთ ორი ნივთის გამოყენებას, რომელიც თავისთავად სასარგებლო უნდ იყოს ერთმანეთისთვის, მაგალითად: დანა-ჩანგალი, ბოთლი-ჭიქა, საქსოვი ჩხირები და სხვა...



<https://www.youtube.com/watch?v=OOFKTISOId4&list=PLomUL4AhdN3rTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=6>



## „1,2,3“

ამ სავარჯიშოსთვის საჭიროა სამამდე დათვლა, კეთდება წყვილებში: მონი-  
ნაალმდევე მხარეები მორიგეობით ითვლიან, მაგალითად:

1. მონანილე 1 – ერთი;
2. მონანილე 2 – ორი;
3. მონანილე 1 – სამი;
4. მონანილე 2 – ერთი;
5. მონანილე 1 – ორი;
6. მონანილე 2 – სამი და ასე შემდეგ დაუსრულებლად...

ეს ერთი შეხედვით იოლი თამაში ავითარებს ყურადღებას, მოსმენას, რიგითო-  
ბას, სისხარტეს. მაგრამ თამაში როცა გადადის მეორე ფაზაში და 1;2;3-ს ეცვლე-  
ბა სახელები, მაგალითად, „ერთს“ აღარ ჰქვია ერთი და ჰქვია „ჟლინკ“, უკვე  
გამოდის დათვლა „ჟლინკ“, 2, 3. შემდეგ ორს ეცვლება სახელი, მაგალითად –  
„ბუხ“ და დათვლა გრძელდება შემდეგნაირად: „ჟლინკ“, „ბუხ“, 3. ბოლოს სამი-  
ანს ვუცვლით სახელს, მაგალითად „ბაგა“ და ორი მონანილე ითვლის: „ჟლინკ“,  
„ბუხ“, „ბაგა“ და ასეთ სახეს იღებს:

1. მონანილე 1 – „ჟლინკ“;
2. მონანილე 2 – ორი;
3. მონანილე 1 – სამი;
4. მონანილე 2 – „ჟლინკ“;
5. მონანილე 1 – „ბუხ“;
6. მონანილე 2 – სამი;
7. მონანილე 1 – „ჟლინკ“;
8. მონანილე 2 – „ბუხ“;
9. მონანილე 1 – „ბაგა“ და ასე შემდეგ.



[https://www.youtube.com/watch?v=MBPtgTAY4DM&list=PLomUL4AhdKNrTkN3F-  
P5W0U6fSBbOvZxik&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=MBPtgTAY4DM&list=PLomUL4AhdKNrTkN3F-P5W0U6fSBbOvZxik&index=2)

## „კი-არა“

ეს სავარჯიშო წყვილების თამაშია და ავითარებს ორ ადამიანს შორის დია-  
ლოგს, ფანტაზიით, დამოკიდებულებით, წარმართული ფარული დიალოგის შინაარ-  
სით, თამაშის პროცესის დროს წყვილი გადადის-გადმოდის დიალოგის სხვადასხვა  
ფაზაში, რომელიც თავისთავად მოიცავს სხვადასხვა მიმდინარეობას, მაგალითად:  
კამათი, ბრაზი, სიყვარული, უბრალო მუსაიფი, გაცხარებული დავა და უამრავი  
დიალოგური მიმდინარეობა ცვლის ამ დროს ერთმანეთს, რაც ხელს უწყობს ემო-  
ციების მართვას და დაკვირვებას მასზე. ვიყენებთ მხოლოდ ორ სიტყვას: „კი“ და

„არა“, თითო მონაწილე ამბობს თითოს, რაც უფრო მრავალფეროვანია თითოეული მონაწილიდან სიტყვის დატვირთვა, მით უფრო ნაყოფიერია თამაში.



<https://www.youtube.com/watch?v=8SoLq-oNVVU&list=PLomUL4AhdKnrTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=10>



## „სიტყვები სიტყვობენ“

სიტყვების თამაშია, რომელიც კეთდება ჯგუფში სამ და მეტ მონაწილეს შორის და ავითარებს მეხსიერებას, სხარტ აზროვნებას, ვიზუალურ მეხსიერებას, ფანტაზიას. თამაში საკმაოდ აზარტულია და ისე აღმოჩნდება ხოლმე, რომ ფავორიტი თამაში ხდება.

რიგითობის მიხედვით იწყებს ერთი მონაწილე და ამბობს მისთვის სასურველ ნებისმიერ სიტყვას, მომდევნო იმეორებს წინას ნათქვამ სიტყვას და ამატებს თავისას, და ასე დაუსრულებლად, ვიზუალური მეხსიერების ხარჯზე საკმაოდ ბევრ სიტყვაზე ავდივართ და თითოეულ ჩამონათვალს გამარჯვების ეფექტი აქვს, რაც საკმაოდ სასიამოვნო შეგრძნებებს იწვევს. შეგვიძლია, თამაშის დროს სიტყვები ერთმანეთს რაიმე ნიშნით დავაკავშიროთ.



[https://www.youtube.com/watch?v=tl\\_SxX5ERCw&list=PLomUL4AhdKnrTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=12](https://www.youtube.com/watch?v=tl_SxX5ERCw&list=PLomUL4AhdKnrTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=12)



## „ცხოველები – მოძრაობა, ხმიანობა“

ეს ჯგუფური სავარჯიშო ძალიან სასარგებლოა წარმოსახვისთვის, ყურადღებისთვის, დაკვირვებისთვის, განწყობისა და ემოციის გაზიარებისთვის, თვითშეფასებისთვის. პროცესში ჯგუფის წევრები ერთმანეთს აკვირდებიან.

ინცებს ერთი მონაწილე. მისთვის სასურველ ცხოველს აძლევს წარმოსახვით მიღებულ ნებისმიერ მოძრაობას, ხმას და ამბობს თავის სახელს. შემდეგ ხელმეორედ იმეორებს რადგან ჯგუფმა დაიმახსოვროს მისი (რომელიმე ცხოველის) მოძრაობა, ხმიანობა და სახელი, შემდეგ კი მთელი ჯგუფი ცდილობს იდენტიური მიბაძვით გაიმეოროს ამ ერთის შემოთავაზებული – ქცევა, ცხოველისთვის დამახასიათებელი ხმა და სახელი, რაც საბოლოოდ ქმნის სახალისო მსახიობის ოსტატობით გაჯერებულ გარემოს, რის შემდეგაც ერთმანეთის მიმართ ჩნდება ნდობა, პატივისცემა და ურთიერთთანამშრომლობა, მოცემული სავარჯიშო შეიძლება გამოვიყენოთ დალლილ ან დაძაბულ გარემოებებშიც.



[https://www.youtube.com/watch?v=dx5hfofo\\_L1A&list=PLomUL4AhdkNrTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=dx5hfofo_L1A&list=PLomUL4AhdkNrTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=3)



## „აბა, გამოიცანი“

ეს სავარჯიშო ჯგუფური თერაპიის შემთხვევაში გამოიყენება.

წყვილი დგება ერთმანეთის პირისპირ და ხუჭავს თვალებს. მონაწილიდან ერთ-ერთი ამბობს ნებისმიერ ფრაზას მისთვის სასურველი წინადადების ამსახველი ჟესტით, მიმიკითა და მოძრაობით. მაგალითად, თვალებდახუჭული მონაწილე ამბობს: „გადი გარეთ!“ და კარისკენ იშვერს თითს, ფრაზისა და მოქმედების დასრულების შემდეგ ორივე მონაწილე ახელს თვალებს და მეორე მონაწილე ცდი-

ლობს, ერთი-ერთში გაიმეოროს ზუსტად იგივე ფრაზა და ეცადოს იდენტური მოქმედებაც გააკეთოს.

სავარჯიშო შესანიშნავია რამდენიმე წუთის, წამის მანძილზე ყურადღების მაქსიმალური კონცენტრაციისთვის, ემპათიის გრძნობის გაუმჯობესებისთვის, ფანტაზიისთვის, ემოციის გაცნობისთვის და სხვა.



<https://www.youtube.com/watch?v=nI2hJHOVnD0&list=PLomUL4AhdKnrTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=1&t=5s>

## „სიმღერა, როგორც ემოცია“

სავარჯიშოს შესრულების დროს ვიღებთ ერთ მარტივ, ცნობილ სიმღერას, რომელიც მეტ-ნაკლებად ყველამ იცის („ყუყუნა წვიმა მოვიდა“, „ჭრელო პეპელა“ ან სხვა). ჯგუფს ეძლევა დავალება, რომ წარმოიდგინონ თავი რომელიმე კონკრეტულ მოცემულობაში, რომელსაც მიუთითებთ, მაგალითად: ოკეანეში მეზღვაურები არიან და გემი იძირება. დავაკვირდეთ, თუ როგორ იმღერებდნენ ამ სიმღერას, შეგვიძლია, ვუცვალოთ დავალებები საბაზისო ემოციების საფუძველზე. მაგალითად: მონყენა, გახარება, გაკვირება, ბრაზი, შიში და ა.შ. სიმღერის დროს ემოციების ცვლა განვითარებული სიტუაციის მიხედვით საკმაოდ სახალისოა და ამავე დროს რთულიც. თუმცა, თუ ჯგუფი თანმიმდევრულად გაჰყვება ერთ კონკრეტულ მოვლენას, მთლიანობაში პატარა სპექტაკლიც კი გამოვა.

ეს სავარჯიშო ძალიან ბევრ კომპონენტს ავითარებს – ყურადღებას, ერთმანეთის გატანას, დალოდებას, მის ხასიათზე გადასვლას, ხელის მიწოდებას. გუნდურობის პრინციპს, წარმოსახვას, ფანტაზიას. მოიცავს ყველაფერს. როგორც მსახიობისა და მისი ოსტატობისთვის პრინციპულად არის მნიშვნელოვანი მსგავსი ტიპის ტექნიკა, ასევეა, ნებისმიერი ადამიანის გაზრდისთვის, რის შემდეგაც იგი ხდება უფრო ლალი, უფრო თამამი, უფრო სასიამოვნო ურთიერთობაში.



<https://www.youtube.com/watch?v=5ImkeV5H3m0&list=PLomUL4AhdKnrTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=11>

## „ფაზლი“

ჯგუფს ეძლევა დავალება, რომ თითოეული ჯგუფის წევრი არის ფაზლის ერთი ნაწილი და მათი შეერთებით ჩვენ უნდა დავინახოთ ის სურათი, რომელსაც ჩაიფიქრებენ. სასურველია, თავადვე მოიფიქრონ, რა იქნება წარმოდგენილი ფაზლის შეერთებით.

ინსტრუქციას თავდაპირველად ვაძლევთ, რომ დავასახელოთ ერთი კონკრეტული სურათი, საგანი, სხეული, ეს შეიძლება იყოს რომელიმე ცხოველი ან მცენარე. ერთად ავხსნით კონკრეტული საგანი რა ნაწილებსაგან შედგება და ბოლოს ვი-

ნაწილებით მათ და ვასრულებთ, თერაპევტი ხშირ შემთხვევაში არ ერთვება, რათა მთლიანი ფაზლის ვიზუალიზაციის მაყურებელი იყოს.



## „მოძრავი ფაზლი“

ამ სავარჯიშოს ინსტრუქციის მიცემა და თავად სავარჯიშოც ჰგავს თამაშ „ფაზლს“, მხოლოდ განსხვავება ისაა, რომ აქ ფაზლის შეერთებით უნდა მივიღოთ მოძრავი სურათი, მაგალითად, ჩავიფიქრეთ „ველოსიპედი“. ფაზლის შეერთების შემდეგ ველოსიპედმა უნდა იმოძრაოს, ანუ თითოეულმა ნაწილმა ისე უნდა იმოძრაოს, რომ მთლიანობაში ველოსიპედის მოძრაობას ჰგავდეს. აქ გუნდურობა, მხარდაჭერა და ერთმანეთის ნდობა არის ძალიან მნიშვნელოვანი, ამიტომ ამ სავარჯიშოს, უკვე კარგად გაცნობილ და ნამუშევარ ჯგუფებში ვიყენებთ, სადაც ურთიერთმიმდებლობა უკვე მაღალია.



<https://www.youtube.com/watch?v=vS8ZGenAFu8&list=PLomUL4AhdKnrTkN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=8>

## „სკამი“

ეს ტექნიკა ინდივიდუალურია და აგებულია ფანტაზიასა და წარმოსახვის უნარზე, რომელსაც მსახიობის ოსტატობა აგვირგვინებს.

„სკამი“ ცხოვრებაში გვხვდება ათასნაირი როგორც ვიზუალურად, ისე მნიშვნელობით, ანუ ვაკვირდებით როგორ გამოიყენებს სკამს თერაპიაში ჩართული პირი და ჩვენ უნდა გამოვიცნოთ სად დგას სკამი - თეატრში, სამზარეულოში, სკვერში, სკოლაში და სხვა.

თავიდან დავიწყით, რომ კარგად აღვიქვით ეს ტექნიკა, თუ სად მდებარეობს და შემდეგ ვთხოვთ მონაწილეს, ისე მოიქცეს, რომ გამოვიცნოთ ის გარემო. ანუ სკამზე ჯდომისას ვიქცევით გარემოს შესაბამისად: სამზარეულოში ვიკვებებით ან მივირთმევთ ჩაის, კინოში თვალს ვადევნებთ სეანს და ასევე შეიძლება ბატიუტს მივირთმევდეთ და თან შიგადაშიგ წინ მჯდომი გვეფარება და ხილვადობა გვიჭირს.



[https://www.youtube.com/watch?v=ofLuq4\\_VPgo&list=PLomUL4AhdN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=ofLuq4_VPgo&list=PLomUL4AhdN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=13)

## „წყლის დასალევი სოკო“

თერაპიული სივრცის შუა ნაწილში ვდგამთ სკამს ან ნებისმიერ ნივთს, რომელიც იმ წამს მოგვეპოვება და ვარქმევთ სახელს. მაგალითად, ეს არის წყლის დასალევი სოკო, შემდეგ ვთხოვთ ბენეფიციარს, რომ მოიქცეს ისე, როგორც მოიქცეოდა წყლის დასალევი სოკოსთან და ვცდილობთ, რომ გავამეორებინოთ რამდენჯერმე და სხვადასხვანაირად.

წარმოვიდგინოთ რას ვაკეთებთ ხოლმე წყლის დასალევი სოკოსთან, მაგ: ვსვამთ წყალს, ვინმენდთ დასვრილ მაისურს, ვეხმარებით პატარას, რომ მისწვდეს მას, ვწუნაობთ და ასე შემდეგ. ეს ტექნიკა ძალიან სასარგებლოა საკუთარი მსახიობის ოსტატობის აღმოსაჩენად, რომელიც ისე უხვადაა ადამიანში, რომ შეიძლება თავადაც გაუკვირდეს.



<https://www.youtube.com/watch?v=9JdaYKWfFM0&list=PLomUL4AhdN3FP-5W0U6fSBbOvZxik&index=7>



## ინკლუზიური საცეკვაო განმავითარებელი თამაშები

თამაში აქტივობაა, რომელსაც აქვს კონკრეტული მიზანი, შესრულების წესი, სადაც განსაზღვრულია მისი შინაარსი და ამავდროულად არის თავისუფალი მიმდინარეობა. თამაში ასევე არის ინდივიდისთვის, ან ინდივიდთა ჯგუფისთვის განწყობის ასამაღლებელი სასიამოვნო პროცესი. არსებობს თამაშის სხვადასხვა ტიპი. მაგ. დამოუკიდებელი თამაში, წამყვანით თამაში, ჯგუფური თამაში, როლური თამაში და სხვა.

საცეკვაო განმავითარებელი თამაშები ეფუძნება ინკლუზიური განათლების მეთოდოლოგიას, ცეკვა თერაპიისა და ინკლუზიური ცეკვის სწავლების ტექნიკას. აპრობირებულია პირისპირ და ასევე დისტანციურ ფორმატში. რეკომენდებულია სხვადასხვა შესაძლებლობის მქონე პირებთან და ბავშვებთან მუშაობისას.

ინკლუზიური საცეკვაო განმავითარებელი თამაშების თანმიმდევრული და სისტემატური ვარჯიშით შესაძლებელია განვავითაროთ მოთამაშეების საცეკვაო უნარები. როგორც არის: 1. საცეკვაო მოძრაობის აღქმის უნარი; 2. საცეკვაო მოძრაობის გამეორების უნარი; 3. საცეკვაო მოძრაობის დასწავლის უნარი; 4. საცეკვაო მოძრაობისას მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარი; 5. სიმეტრიული ნახაზის გამეორების უნარი; 6. სიმეტრიული ნახაზის დასწავლის უნარი; 7. ასიმეტრიული ნახაზის გამეორების უნარი; 8. ასიმეტრიული ნახაზის დასწავლის უნარი; 9. საცეკვაო მოძრაობისას რეკვიზიტის ფუნქციურად გამოყენების უნარი; 10. ქორეოგრაფიული სახის შექმნის უნარი; 11. დუეტში სინქრონულად ცეკვის უნარი; 12. დასსთან სინქრონულად ცეკვის უნარი; 13. საცეკვაო კომბინაციის შექმნის უნარი; 14. ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციის შექმნის უნარი.

გარდა ინდივიდუალური საცეკვაო უნარებისა, თამაშები ხელს უწყობს ფიზიკური, კოგნიტური, საბაზო აკადემიური და აგრეთვე ემოციური სფეროს განვითარებას. აღსანიშნავია, რომ თამაშის პროცესში შესაძლებელია შეიქმნას ახალი ქორეოგრაფიული დადგმა.

საცეკვაო განმავითარებელი თამაშების შესრულებისას ვეყრდნობით ინკლუზიური ცეკვის სწავლების პრინციპებს, სტრატეგიებსა და მიდგომებს.

### ინკლუზიური ცეკვის სწავლების პრინციპები:

- ადაპტირებული საცეკვაო გარემოს უზრუნველყოფა აუცილებელ წინაპირობას წარმოადგენს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა ცეკვაში სრულ-

ფასოვანი ჩართვისათვის. საჭიროა მინიმუმამდე დავიყვანოთ გარემოში არსებული ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ბარიერები;

- შშმ პირი ყველაზე უკეთ სწავლობს ცეკვას მაშინ, როდესაც ტიპური განვითარების მქონე პირთან ერთად პოზიტიურ გარემოშია;
- ცეკვის სწავლებისას პროგრესი დამოკიდებულია მოსწავლის ინდივიდუალური, ძლიერი მხარეების გამოყენებაზე და არა ალქმული დეფიციტების ხაზგასმაზე;

#### **ინკლუზიური ცეკვის სწავლების სტრატეგიები:**

- ინდივიდუალური საცეკვაო უნარების ობიექტურად შეფასება და შეზღუდული შესაძლებლობების მიღმა ახალი შესაძლებლობების აღმოჩენა და განვითარება;
- ინდივიდუალური და ჯგუფური ინსტრუქციების ყველასათვის გასაგებ ენაზე გაცემა;
- ცეკვაში შშმ პირების ჩართვისას მათი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური უსაფრთხოების წესების დაცვა.

**ინკლუზიური ცეკვის სწავლების მიდგომები:** ჰოლისტიკური მიდგომა, განვითარებაზე ორიენტირებული მიდგომა, მოქმედებაზე ორიენტირებული მიდგომა, შესაძლებლობებზე დაფუძნებული მულტიმოდალური მიდგომა.

**ინკლუზიური ცეკვის სწავლების მეთოდები:** ჩვენებითი მეთოდი, ახსნა-განმარტების მეთოდი, ანალიზური მეთოდი, დაფაზე ან ბარათებზე წერის მეთოდი, ხატვის მეთოდი, დემონსტრირების მეთოდი (ვიდეო და ფოტომასალების ჩვენება), დაკვირვების მეთოდი, ფერადი ნიშნების გამოყენების მეთოდი, გონებრივი იერიშის მეთოდი, კითხვა-პასუხის მეთოდი, ინტერაქტიური მეთოდი, ჯგუფური (collaborative) მუშაობის მეთოდი, თანამშრომლობითი (cooperative) მეთოდი, სათამაშო რესურსების დამოუკიდებლად და ჯგუფურად შექმნის მეთოდი.

#### **თამაშების შესრულების 10 პრაქტიკული რეკომენდაცია**

##### **ფასილიტატორს:**

- თამაშებისთვის, უპირველეს ყოვლისა, შექმენით ხელშემწყობი ადაპტირებული საცეკვაო გარემო, რომელიც წაახალისებს მოთამაშეების ინდივიდუალური შესაძლებლობების გამოვლენას;
- ინდივიდუალური და ჯგუფური ინსტრუქციები გაეცით ყველასათვის გასაგებ ენაზე – მკაფიოდ, დამაჯერებლად, ერთმნიშვნელოვნად;
- თამაშები უნდა შეესაბამებოდეს მოთამაშეების ინდივიდუალურ შესაძლებლობებს და პასუხობდეს წამყვანის მიერ დასახულ მიზნებს.
- თამაშის პროცესში დაიცავით ფიზიკური და ფსიქოლოგიური უსაფრთხოების წესები;
- მოთამაშეებთან საუბრისას ეცადეთ აკონტროლოთ როგორც თქვენი ვერბალური, ისე არავერბალური მეტყველება. სხეულის ენა: ჟესტები, მიმიკა, ხმის ტონი;

- შეეცადეთ თამაშების ფორმა და შინაარსი ჯგუფის წევრების ჩართულობით ეტაპობრივად განავითაროთ და შეძელით მათი ტრანსფორმაცია ახალი თამაშების სახით.
- შეეცადეთ თამაშების დაწყებამდე და პროცესშიც იზრუნოთ მოთამაშეების პოზიტიური განწყობის შექმნა-შენარჩუნებაზე;
- მოთამაშის მიერ სასურველი ქცევის მიღწევისას გამოიყენეთ ვერბალური ან არავერბალური ნახალისება. არასასურველი ქცევის შემთხვევაში კი მიმართეთ პო-ზიტიური დასჯის მეთოდს;
- სხვადასხვა უნარების განვითარების მიზნით თამაშები შეასრულეთ სისტემა-ტურად, თანმიმდევრულად და მარტივიდან – რთულისაკენ.

# ინკლუზიური საცეკვაო განმავითარებელი თამაშები

## ძალისხმევა

თამაში დაფუძნებულია ქორეოგრაფ ლუდოლფ ფონ ლაბანის „მოძრაობის ძალისხმევის“ თეორიის საფუძველზე.

### თამაშის ძირითადი მიზნები:

1. ცეკვაში ფიზიკური და გონებრივი ძალისხმევის განვითარება;
2. საცეკვაო მოძრაობის აღქმის უნარი;
3. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარი;
4. საცეკვაო მოძრაობისას რეკვიზიტის ფუნქციურად გამოყენების უნარი.

**თამაშისთვის მომზადება:** თვალსაჩინოებისათვის მოვამზადოთ დაფა და სანერი; მძიმე და მსუბუქი ნივთი (ქვები და შიფონის მანდილები); მუყაოს ქალაქისგან გაკეთებული ფერადი ნიშნები. ავხსნათ თამაშის წესი და მოვისმინოთ სამუშაო მუსიკა.

თამაშის დაწყებამდე ვიცოდეთ, რომ არსებობს სამი ძირითადი გონებრივი და ფიზიკური ძალისხმევა. ესენია: 1. ნონა, 2. სივრცე და 3. დრო. ნონა განისაზღვრება მძიმესა და მსუბუქ ძალისხმევას შორის. სივრცის გამოყენება მერყეობს პირდაპირ და ირიბ ძალისხმევას შორის. დრო მერყეობს სწრაფსა და ნელს შორის.

**თამაშის წესი:** მოთამაშეებმა ინდივიდუალურად დაასახელონ ერთი მძიმე და ერთი მსუბუქი ნივთი. ამის შემდეგ ინსტრუქტორმა წამყვანმა აჩვენოს მძიმე და მსუბუქი ნივთები. აღნიშნული ნივთები დაურიგოს მოთამაშეებს და ნივთების გამოყენებით, რიგრიგობით გააკეთონ მოძრაობები, სადაც ერთმანეთისგან განასხვავებენ ძალისხმევას – მძიმესა და მსუბუქს შორის. მიღებულ გამოცდილებაზე დაყრდნობით, ნივთების გარეშე და მუსიკის თანხლებით შეასრულონ საცეკვაო იმპროვიზაციები მძიმედ და მსუბუქად.

ამავე წესით, მოთამაშეებმა უნდა შეასრულონ საცეკვაო მოძრაობები პირდაპირ და ირიბად, სწრაფად და ნელა.



<https://www.youtube.com/watch?v=uQ79nDVKqIA>

## სარკესთან მოცეკვავე

### თამაშის მიზნები:

1. სივრცეში ორიენტაციის უნარის განვითარება;
2. ყურადღების კონცენტრაციის უნარის განვითარება;
3. საცეკვაო მოძრაობის აღქმის უნარი;
4. საცეკვაო მოძრაობის გამეორების უნარი;
5. დუეტში სინქრონულად ცეკვის უნარი;
6. საცეკვაო კომბინაციის შექმნის უნარის განვითარება;
7. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარი;

**თამაშისთვის მომზადება:** დავაწყვილოთ მოთამაშეები და გავანაწილოთ როლები. ერთმა მოთამაშემ შეასრულოს მოცეკვავის როლი, ხოლო მეორემ – სარკის ავხსნათ თამაშის წესი და მოვუსმინოთ შესაბამის მუსიკას.

**თამაშის წესი:** თამაშის მონაწილეები დადგნენ ერთმანეთის პირისპირ (ერთი მეტრის დისტანციით). ლიდერის როლი მივცეთ მოცეკვავეს. მოცეკვავემ მუსიკასთან ერთად სარკის პირისპირ წელა შეასრულოს საცეკვაო მოძრაობები. სარკე კი შეეცადოს დააკვირდეს მენწყილეს და მაქსიმალური სიზუსტით გაიმეოროს ყველაფერი. რამდენიმე მუსიკალური ფრაზის შემდეგ შეიცვალოს როლები და იმავე წესით განმეორდეს თამაში.



<https://www.youtube.com/watch?v=EpcE6sVS3nc>



## ქანდაკეები

### თამაშის მიზნები:

1. დაბალ, მაღალ და საშუალო დონეზე სხვადასხვა მდგომარეობის, პოზის ინდივიდუალურად შექმნის უნარის განვითარება;
2. სივრცეში ორიენტაციის უნარის განვითარება;
3. აბსტრაქტული აზროვნების უნარის განვითარება;
4. ყურადღების კონცენტრაციის უნარის განვითარება;
5. ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციის შექმნის უნარის განვითარება.

### თამაშისთვის მომზადება:

მოვიძიოთ ფოტომასალა, სადაც აღბეჭდილი იქნება სხვადასხვა მდგომარეობაში ფიქსირებული ქანდაკეები. მოვამზადოთ ფერადი ნიშნები (მწვანე და წითელი). ავხსნათ თამაშის წესი და მოვისმინოთ სამუშაო მუსიკა.

ვთხოვოთ მოთამაშეებს, გაიხსენონ ერთი ქანდაკების მდგომარეობა, რაც ყველაზე კარგად ახსოვთ. ამის შემდეგ ვაჩვენოთ სამი სხვადასხვა ქანდაკების ფოტო. დავსვათ კითხვები: რომელი ქანდაკების მდგომარეობაა მაღალ, დაბალ და საშუალო დონეზე. ინტერაქციის შემდეგ დავიწყოთ თამაში.

### თამაშის წესი:

მოთამაშეები სივრცეში გადაადგილდნენ სხვადასხვა მიმართულებით. სიტყვიერი და ფერადი ნიშნის მითითების შემდეგ საკუთარი ფანტაზიით ადგილზე შექმნან ქანდაკებების მდგომარეობები. თამაშის მონაწილეები დააკვირდნენ და შეაფასონ ერთმანეთის მდგომარეობა. მწვრთნელის წამყვანის მინიშნებისას კვლავ განაგრძონ სივრცეში გადაადგილება და სხვადასხვა თანმიმდევრობით დადგნენ ქანდაკებების მსგავსად მაღალ, დაბალ და საშუალო დონეებზე. თამაშის მეორე ნაწილში მოთამაშეები განვალაგოთ საცეკვაო მოედნის მიღმა. საკუთარი არჩევანით, სათითაოდ შემოვიდნენ სათამაშო მოედანზე და ააგონ ქანდაკებების ანსამბლი (კომპოზიცია). სასურველია ფასილიტატორმა დასასრულს გადაიღოს სურათი და აჩვენოს საბოლოო შედეგი – თუ როგორი ქანდაკებების ანსამბლი შეიქმნა.



<https://www.youtube.com/watch?v=Et1nWQmncHM>



მაღალი დონე



დაბალი დონე



საშუალო დონე

## გადაადგილებები

### თამაშის მიზნები:

1. საცეკვაო მოძრაობის აღქმის უნარის განვითარება;
2. ცეკვის პროცესში ყურადღების კონცენტრაციის უნარის განვითარება;
3. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარი.

### თამაშისთვის მომზადება:

თვალსაჩინოებისათვის მუყაოს ქაღალდებისგან ან ნაჭრებისგან მოვამზადოთ მწვანე, წითელი და ვარდისფერი ნიშნები. წამყვანმა განმარტოს თითოეული ნიშნის შესაბამისი მითითება. ავხსნათ თამაშის წესი და მოვისმინოთ სამუშაო მუსიკა.

### თამაშის წესი:

მოთამაშეები სივრცეში ინდივიდუალური არჩევანის მიხედვით გადაადგილდნენ. გადაადგილების პროცესში წამყვანმა სხვადასხვა თანმიმდევრობითა და ინტენსივობით გასცეს მითითებები:

- მწვანე ფერის ნიშანი – წინ გადაადგილება!
- ცისფერი ფერის ნიშანი – გვერდზე გადაადგილება!
- ყვითელი ფერის ნიშანი – უკან გადაადგილება!
- ვარდისფერი ფერის ნიშანი – სხეულით ან მზერით კონტაქტი!
- წითელი ფერის ნიშანი – გაჩერება! (STOP)
- თამაშის პროცესში შესაძლებელია დავამატოს ფერები და სხვა სახეობის გადაადგილებები.



<https://www.youtube.com/watch?v=UTtuxoU77p4&t=12s>



# გეომეტრიული ფიგურები

## მიზნები:

1. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარის განვითარება;
2. საცეკვაო კომბინაციების შექმნის უნარის განვითარება;
3. სივრცეში ორიენტაციის უნარის განვითარება;
4. საბაზო აკადემიური უნარების განვითარება.

## თამაშისთვის მომზადება:

თვალსაჩინოებისათვის ერთმანეთის პარალელურად დავხატოთ გეომეტრიული ფიგურები: წრე, ოთხკუთხედი და სამკუთხედი. მათ შორის გავავლოთ ერთი ხაზი. წამყვანმა აჩვენოს და განუმარტოს მოთამაშეებს ფიგურების ფორმები. მოთამაშეები განვალაგოთ რიგის მიხედვით. ავხსნათ თამაშის წესი და მოვისმინოთ სამუშაო მუსიკა. .

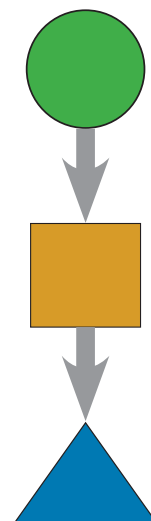
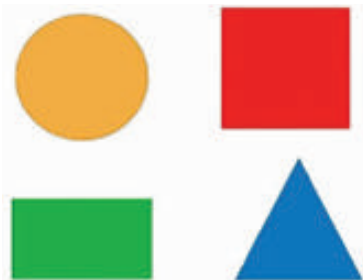
## თამაშის წესი:

მოთამაშეები განვალაგოთ რიგითობის მიხედვით. პირველი მოთამაშე მუსიკალური მელოდიის შესაბამისად ერთ ხაზში გადაადგილდეს, სამჯერ გაჩერდეს და ადგილზე ჰაერში მოხაზოს გეომეტრიული ფიგურები (წრე, ოთხკუთხედი და სამკუთხედი): ჯერ ერთი ხელით, შემდეგ მეორე ხელით და ბოლოს ორივე ხელით. ფიგურასა და ფიგურას შორის შესრულდეს სხვა დამაკავშირებელი მოძრაობები. თამაშის მეორე ნაწილში მოთამაშეები ინდივიდუალური არჩევანით გადაადგილდნენ სივრცეში (ჯგუფურად). წამყვანის მითითების მიხედვით გაჩერდნენ ადგილზე და სივრცეში მოხაზონ სამი ფიგურა. ამავე წესით შესაძლებელია სხვა გეომეტრიული ფიგურებით თამაში.



[https://www.youtube.com/watch?v=N\\_ufvp2kv00&t=335s](https://www.youtube.com/watch?v=N_ufvp2kv00&t=335s)

## ამოვიცნოთ ბრტყელი გეომეტრიული ფიგურები





# დომინო

## მიზნები:

1. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარის განვითარება;
2. საცეკვაო კომბინაციების შექმნის უნარის განვითარება;
3. სივრცეში ორიენტაციის უნარის განვითარება;
4. ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციის შექმნის უნარის განვითარება;
5. საბაზო აკადემიური უნარების განვითარება.

## თამაშისთვის მომზადება:

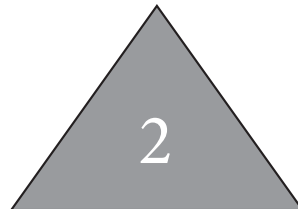
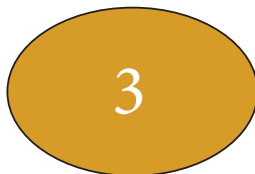
თვალსაჩინოებისათვის თაბახის ფურცელზე ან დაფაზე დავხატოთ სხვადასხვა ფიგურები მაგ. ოთხკუთხედი, სამკუთხედი და წრე. დავნომროთ თითოეული მათგანი. მოთამაშეებმა დაასახელონ და აღწერონ ყველა ფიგურის აგებულება. შევქმნათ ჯგუფები: 4 მოთამაშე განვალაგოთ ოთხკუთხედის ფორმაზე, 3 მოთამაშე განვალაგოთ – სამკუთხედის ფორმაზე. ავხსნათ თამაშის წესი და მოვისმინოთ სამუშაო მუსიკა.

## თამაშის წესი:

სათამაშო მოედანზე განლაგებულმა ფიგურებმა ადგილზე შეასრულონ იმპროვიზებული ცეკვა. შეეცადონ, ცეკვის პროცესში არ დაიშალონ. ამის შემდეგ, წამყვანის მითითებით დაიშალოს ფიგურები, მოთამაშეები ინდივიდუალური არჩევანის მიხედვით სხვადასხვა მიმართულებით გადაადგილდნენ. წამყვანის ნიშნის მიცემისას კვლავ დაუბრუნდნენ საწყის წერტილებს და ააწყონ იგივე ფიგურები. რამდენიმეჯერ ფიგურების დაშლა-აწყობის შემდეგ მოთამაშეები გაერთიანდნენ ერთ დიდ წრეზე და შეასრულონ ქორეოგრაფიული იმპროვიზაცია.



<https://www.youtube.com/watch?v=2CMNRBLxdGc&t=4s>



## ხმოვნები

### მიზნები:

1. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარის განვითარება;
2. საცეკვაო მოძრაობის დასწავლის უნარის განვითარება;
3. სივცეში ორიენტაციის უნარის განვითარება;
4. ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციის შექმნის უნარის განვითარება.

### თამაშისთვის მომზადება:

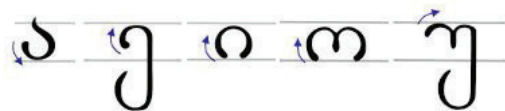
დავასახელოთ ხმოვნები და დავწეროთ დაფაზე. დავაკვირდეთ თითოეული ხმოვნის მოხაზულობას და დანერის წესს. მოთამაშეებს გავუნაწილოთ როლები და განვალაგოთ ერთ სწორ ხაზზე. მოთამაშე – ა, მოთამაშე – ე, მოთამაშე – ი, მოთამაშე – ო და მოთამაშე – უ. დამხმარე საშუალებად გამოვიყენოთ ფანქრები. ავხსნათ თამაშის წესი და მოვისმინოთ სამუშაო მუსიკა.

### თამაშის წესი:

ერთ ხაზზე განლაგებულმა მოთამაშეებმა მუსიკასთან ერთად თანმიმდევრობით და მაქსიმალური სიზუსტით ჰაერში ხელით მოხაზონ ხმოვნები. თამაშის მეორე ნაწილში ხაზი დაიშალოს, მოთამაშეები გადაადგილდნენ სივცეში და შექმნან ხმოვნების ამსახველი საცეკვაო იმპროვიზაციები.



<https://www.youtube.com/watch?v=gnTnD1q5vU8&t=6s>



# გეომეტრიული საზები

## მიზნები:




1. სიმეტრიული ნახაზის გამეორების უნარის განვითარება;
2. სივრცეში ორიენტაციის უნარის განვითარება;
3. ყურადღების კონცენტრაციის უნარის განვითარება;
4. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარის განვითარება;
5. კომბინაციის შექმნის უნარის განვითარება.

## თამაშისთვის მომზადება:

თვალსაჩინოებისთვის თაბახის ფურცელზე ან დაფაზე დავხატოთ სხვადასხვა ფორმის საზები: ჰორიზონტალური, საგიტალური, დიაგონალური. მოთამაშეები განვალაგოთ ჰორიზონტალურ საზზე ხელჩაკიდებულები. მინიშნებისათვის მოვამზადოთ ხმოვანი საგანი – ზარი, ჯოხები ან რაიმე ინსტრუმენტი. ავხსნათ თამაშის წესი. თამაში ჯერ შესრულდეს მუსიკის გარეშე და შემდეგ მუსიკის თანხლებით.

## თამაშის წესი:

თამაშის დასაწყისში წამყვანმა ჯგუფი თანმიმდევრობით განალაგოს ჯერ ჰორიზონტალურ საზზე, შემდეგ ვერტიკალურ საზზე და ბოლოს დიაგონალურ საზზე. მოთამაშეებმა დაიმასხვრონ სივრცეში ფიქსირებული ნახაზები. ამის შემდეგ მოთამაშეებმა დაარღვიონ საზები და გადაადგილდნენ სხვადასხვა მიმართულებით. მწვრთნელის მითითებით მათ კვლავ შექმნან ფიქსირებული საზები – ჰორიზონტალური, დიაგონალური და საგიტალური. თამაშის მეორე ნაწილში ჩავრთოთ მუსიკა და იმავე წესით, თითოეულ საზზე გაჩერებისას, მოთამაშეებმა შეასრულონ საცეკვაო კომბინაციები (ხელჩაკიდებულ ან თავისუფალ მდგომარეობაში).

1. ჰორიზონტალური საზი 
2. დიაგონალური საზი 
3. საგიტალური საზი  
(გადის ვერტიკალურად წინა – უკანა მიმართულებით) 



<https://www.youtube.com/watch?v=KOENfh8k6cE&t=28s>

# რიტმები

## მიზანი:

1. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარის განვითარება;
2. საცეკვაო მოძრაობისას რეკვიზიტის ფუნქციურად გამოყენების უნარის განვითარება;
3. საცეკვაო მოძრაობის დასწავლის უნარის განვითარება;
4. საცეკვაო კომბინაციების შექმნის უნარის განვითარება.

## თამაშისთვის მომზადება:

თვალსაჩინოებისთვის მოამზადეთ 40-50სმ. სიგრძის ხის ჯოხები ან კოვზები; შესაძლებელია, გამოვიყენოთ დასარტყამი ინსტრუმენტებიც. მოთამაშებმა ჩამოთვალონ, რა მოქმედებებით არის შესაძლებელი რიტმის გადმოცემა ცეკვაში. მაგალითად 1. ტაშის დაკვრა; 2. იატაკზე ფეხების დაბაკუნება; 3. ხელების დარტყმა ფეხებსა და მხრებზე; 4. საცეკვაო მოძრაობებთან ერთად რეკვიზიტების ერთმანეთზე დარტყმა. ამის შემდეგ მოთამაშეები დავაყენოთ წრეზე და გავუნანილოთ რეკვიზიტები. ავხსნათ თამაშის წესი და მოვისმინოთ სამუშაო მუსიკა.

## თამაშის წესი:

ჩამოთვლილი მოქმედებებიდან ამოვარჩიოთ რამდენიმე დარტყმითი მოძრაობა და მუსიკის მიხედვით წამყვანის ლიდერობით შევქმნათ ჯგუფური რიტმული საცეკვაო იმპროვიზაცია. თამაშის მეორე ნაწილში მოთამაშეები განანილდნენ წყვილებად და თითოეულმა წყვილმა დამოუკიდებლად შექმნას რიტმული იმპროვიზებული ცეკვა. ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციები.



<https://www.youtube.com/watch?v=BN0a-SweUcI&t=93s>



## ემოციები

### თამაშის მიზნები:

1. ქორეოგრაფიული სახის შექმნის უნარის განვითარება;
2. საცეკვაო მოძრაობისას მუსიკის ტემპო-რიტმის და მელოდიის შეგრძნების უნარის განვითარება;
3. ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციის შექმნის უნარის განვითარება;
4. საცეკვაო კომბინაციის შექმნის უნარის განვითარება.

### თამაშისთვის მომზადება:

ფერადი ქაღალდებისგან გამოვჭრათ ოთხი ხელისა და ფეხის ტერფის ფორმის ბარათი. თითოეულ მათგან დაწვრილ სხვადასხვა მიმანიშნებელი ფრაზა, მაგალითად:

- ყვითელი ფერის ბარათი – მხიარული ხელები, მხიარული ფეხები;
- ცისფერი ფერის ბარათი – მოწყენილი ხელები, მოწყენილი ფეხები;
- წითელი ფერის ბარათი – გაბრაზებული ხელები, გაბრაზებული ფეხები.

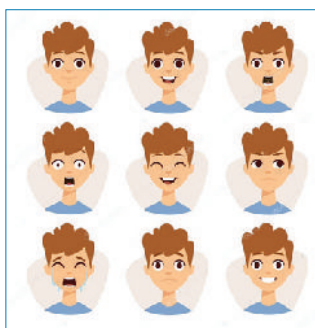
თითოეულ მოთამაშეს დავუსვამთ კითხვები და ვთხოვთ, ორი ან სამი სიტყვით მოკლედ გვიამბონ, როდის არიან მხიარულები? როდის არიან მოწყენილნი? როდის არიან გაბრაზებულნი? მწვრთნელმა გააკეთოს ემოციების ფოტოების პრეზენტაცია და მოთამაშეებმა ამოიცნონ, რომელი ემოციის გამომხატველია თითოეული სახე. ავხსნათ თამაშის წესი და მოვისმინოთ სამუშაო მუსიკა.

### თამაშის წესი:

თამაშის შესრულების დროს აქცენტი გავაკეთოთ ჯერ ხელების საცეკვაო მოძრაობებზე, შემდეგ ფეხების და ბოლოს მთლიანი სხეულით შესრულდეს ქორეოგრაფიული იმპროვიზაცია მხიარული, მოწყენილი და გაბრაზებული ემოციით.



<https://www.youtube.com/watch?v=Ry-3JHZk21U&t=76s>



## ყვავილები

### თამაშის მიზნები:

1. ქორეოგრაფიული სახის შექმნის უნარის განვითარება;
2. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარის განვითარება;
3. ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციის შექმნის უნარის განვითარება.

### თამაშისთვის მომზადება:

მოვიძიოთ სხვადასხვა ჯიშის ყვავილის ფოტოები და ყვავილების გაფურჩქვნის ამსახველი ვიდეოკადრები. ყვავილების შესახებ დავსვათ კითხვები. მაგალითად: როგორი აგებულება აქვს ყვავილებს? რა არის ყვავილების განმასხვავებელი ნიშანი — თვისებები? რა სჭირდება ყვავილს იმისათვის, რომ გაიხაროს? რა ფორმის ყვავილები არსებობს? და ა.შ. ვაჩვენოთ სხვადასხვა ჯიშის ყვავილების ფოტოები და დავახასიათოთ.

### თამაშის წესი:

ჩავრთოთ ყვავილების აღმოცენებისა და გაფურჩქვნის ვიდეო და ეკრანის პარალელურად მოთამაშებმა განასახიერონ ყვავილების მოქმედებები. მიღებული გამოცდილების შემდეგ განლაგდნენ ერთ დიდ წრეზე, წარმოთქვან ყვავილების სახელები და მუსიკასთან ერთად თანმიმდევრულად შექმნან ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციები. თამაშის მეორე ნაწილში მოთამაშეები გადაადგილდნენ სივრცეში. ინდივიდუალურად და დამოუკიდებლად შექმნან ყვავილების გაფურჩქვნის ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციები.



<https://www.youtube.com/watch?v=mHLR1y6Lfj4&t=118s>



## ცეკვა მინდორში

### თამაშის მიზნები:

1. ქორეოგრაფიული სახის შექმნის უნარის განვითარება;
2. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარის განვითარება;
3. ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციის შექმნის უნარის განვითარება.

### თამაშისთვის მომზადება:

მოთამაშეებს ვანახოთ გაზაფხული-ზაფხულის პერიოდში მინდვრის ამსახველი ფოტო ან ვიდეომასალა. ვისაუბროთ მინდვრის შესახებ და ინტერაქციის პროცესში მოვიფიქროთ ამბავი, რაც შესაძლებელია, განვითარდეს მინდორში. ჩამოვთვალოთ მოქმედებები და თამიმდევრობით ჩამოვწეროთ. ამის შემდეგ მოვისმინოთ თამაშის მუსიკა და გავიაზროთ მოქმედებები. გავანანილოთ როლები. თამაში შესაძლებელია შესრულდეს ინდივიდუალურად და ასევე ჯგუფურად.

### თამაშის წესი:

ინტერაქციის პროცესში მოვიფიქროთ ამბავი, რომლის სახელწოდება იქნება – „ცეკვა მინდორზე“. ამბის შინაარსი შესაძლებელია იყოს ამგვარი: გოგოები მინდორზე კრეფენ ყვავილებს და ტკბებიან მათი სურნელებითა და სილამაზით. წნავენ ყვავილების გვირგვინებს და იხურავენ თავზე. ეთამაშებიან პეპლებს და ცდილობენ მათ დაჭერას. ერთ-ერთი გოგო ხელებში დაიჭერს პეპელას, შეეცოდება და კვლავ გაათავისუფლებს მას. გახარებული გოგოები მხიარულად განაგრძობენ ცეკვა-თამაშს. ამბავი „ცეკვა მინდორზე“ უნდა შესრულდეს იმპროვიზებულად, სადაც თითოეული მოქმედება გამოიხატება ცეკვით.

ინტერაქციის პროცესში მოვიფიქროთ ამბავი, რომლის სახელწოდება იქნება – „ცეკვა მინდორზე“. ამბის შინაარსი შესაძლებელია იყოს ამგვარი: გოგო მინდორზე კრეფს ყვავილებს და ტკბება მათი სურნელებითა და სილამაზით. წნავს ყვავილების გვირგვინს და იხურავს თავზე. ეთამაშება პეპლებს და ცდილობს დაჭერას. გოგო ხელებში დაიჭერს პეპელას, კვლავ გაათავისუფლებს და მხიარულად განარგძობს ცეკვა-თამაშს. ამბავი „ცეკვა მინდორში“ უნდა შესრულდეს იმპროვიზებულად, სადაც ამბის თითოეული მოქმედება ნათლად გამოიხატება ცეკვით.



<https://www.youtube.com/watch?v=H0bOWTi3Di4>



## ცეკვა წვიმაში

### თამაშის მიზნები:

1. ქორეოგრაფიული სახის შექმნის უნარის განვითარება;
2. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარის განვითარება;
3. საცეკვაო მოძრაობისას რეკვიზიტის ფუნქციურად გამოყენების უნარის განვითარება;
4. ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციის შექმნის უნარის განვითარება.

### თამაშისთვის მომზადება:

მოთამაშეებს გავესაუბროთ წვიმის შესახებ. გაიხსენონ წვიმასთან დაკავშირებული საკუთარი გამოცდილება (შეგრძნებები, ემოციები, მოქმედებები). ვანახოთ წვიმის ამსახველი ვიდეოკადრები. ინტერაქციის პროცესში მოვიფიქროთ ამბავი, რომელიც ასახავს ცეკვას წვიმაში. მოქმედებები დავწეროთ დაფაზე და მუსიკასთან ერთად თანმიმდევრულად გავიაზროთ.

### თამაშის წესი:

ინტერაქციის პროცესში მოვიფიქროთ ამბავი, რომლის სახელწოდება იქნება – „ცეკვა წვიმაში“. ამბის შინაარსი შესაძლებელია იყოს ამგვარი: კაფედან გამოდის გოგო. წამოვა წვიმა. იქვე შორიახლოს მდგომი ბიჭი შეამჩნევს მას და შეიფარებს ქოლგაში. ისინი ერთად სეირნობენ წვიმაში და ერთობიან ცეკვა-თამაშით. ამბავი „ცეკვა წვიმაში“ უნდა შესრულდეს იმპროვიზებულად, სადაც თითოეულ მოქმედებას ნათლად გამოვხატავთ ცეკვით.



[https://www.youtube.com/watch?v=cztb-\\_KWLE8&t=43s](https://www.youtube.com/watch?v=cztb-_KWLE8&t=43s)





## ცეკვა ზღვაზე

### თამაშის მიზნები:

1. ქორეოგრაფიული სახის შექმნის უნარის განვითარება;
2. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარის განვითარება;
3. ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციის შექმნის უნარის განვითარება.

**თამაშისთვის მომზადება:** მოთამაშეებს გავესაუბროთ წვიმის შესახებ. გაიხსენონ წვიმასთან დაკავშირებული საკუთარი გამოცდილება (შეგრძნებები, ემოციები, მოქმედებები), ვაჩვენოთ წვიმის ამსახველი ვიდეოკადრები. ინტერაქციის პროცესში მოვიფიქროთ ამბავი, რომელიც ასახავს ცეკვას წვიმაში. მოქმედებები დავწეროთ დაფაზე და მუსიკასთან ერთად თანმიმდევრულად გავიაზროთ.

### თამაშის წესი:

ინტერაქციის პროცესში მოვიფიქროთ ამბავი, რომლის სახელწოდება იქნება – „ცეკვა ზღვაზე“. გოგო სეირნობს ზღვის სანაპიროზე. აგროვებს კენჭებს და ისვრის ზღვაში. ეთამაშება ზღვის ტალღებს. ამბავი – „ცეკვა ზღვაზე“ უნდა შესრულდეს იმპროვიზებულად, სადაც თითოეულ მოქმედებას გამოვხატავთ ცეკვით.

ინტერაქციის პროცესში მოვიფიქროთ ამბავი, რომლის სახელწოდება იქნება – „ცეკვა ზღვაზე“. გოგო სეირნობს ზღვის სანაპიროზე. აგროვებს კენჭებს და ისვრის ზღვაში. სხეულით ეთამაშება ზღვის ტალღებს. ამბავი – „ცეკვა ზღვაზე“ უნდა შესრულდეს იმპროვიზებულად სადაც თითოეული მოქმედება გამოიხატება ცეკვით.



<https://www.youtube.com/watch?v=0ErKuk577K4&t=52s>



# ორკესტრი

## თამაშის მიზნები:

1. ქორეოგრაფიული სახის შექმნის უნარის განვითარება;
2. საცეკვაო მუსიკის ტემპისა და რიტმის შეგრძნების უნარის განვითარება;
3. ქორეოგრაფიული იმპროვიზაციის შექმნის უნარის განვითარება.

## თამაშისთვის მომზადება:

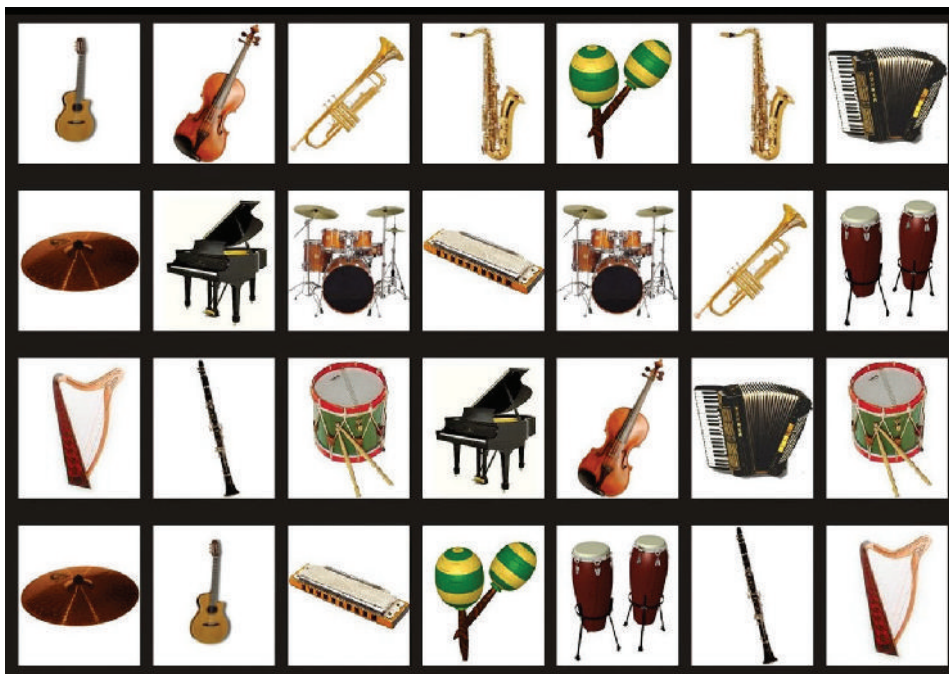
პრეზენტაციისთვის მოვამზადოთ მუსიკალური ინსტრუმენტების ფოტოკოლაჟი. მოთამაშეები დააკვირდნენ ფოტოებს და გამოიცნონ ინსტრუმენტების სახელები. ვესაუბროთ ორკესტრისა და ინსტრუმენტების შესახებ. ვაჩვენოთ სიმფონიური ორკესტრის ვიდეოჩანაწერი და დააკვირდნენ მუსიკოსების მოქმედებებს. როგორ უკრავენ ორკესტრის წევრები ინსტრუმენტებზე და რა ხასიათებს ქმნიან. ამის შემდეგ მოვასმენინოთ თამაშის მუსიკა და დაასახელონ საკრავების სახელები. თამაშის წამყვანმა მუსიკალური ნაწარმოების შესაბამისად გადაანაწილოს როლები: დირიჟორი, დრამერი, ფლეიტისტი, გიტარისტი, პიანისტი, მევიოლინე.

## თამაშის წესი:

ორკესტრის წევრები გავანაწილოთ საცეკვაო მოედანზე. მოთამაშეებმა მუსიკალური ნაწარმოების შესაბამისად ჯგუფურად და ინდივიდუალურად ცეკვით განსახიერონ დრამერის, ფლეიტისტის, გიტარისტის, პიანისტის და მევიოლინეს როლები. ბოლოს კი ყველამ ერთდროულად შექმნან ორკესტრის ქორეოგრაფიული იმპროვიზაცია.



[https://www.youtube.com/watch?v=fj\\_ISlawON4&t=52s](https://www.youtube.com/watch?v=fj_ISlawON4&t=52s)



## მუსიკათერაპია

მუსიკათერაპია ურთიერთობის უნიკალური ფორმაა. იგი საშუალებას გაძლევს დაუმეგობრდე ადამიანს, ეზიარო მის განცდებს, ჩასწვდე მის პრობლემებს და დაეხმარო მას მუსიკალური დიალოგის ფორმით, ვერბალური ურთიერთობის აუცილებლობის გარეშე.

ყველა ადამიანს, ზრდასრული იქნება ის, მოზარდი თუ ბავშვი, საკუთარი შინაგანი სამყარო გააჩნია. ამ სამყაროში შელწევა საკმაოდ რთულია, ზოგჯერ კი შეუძლებელიც. ჩვენ მუსიკის დახმარებით ვცდილობთ ადამიანის ნდობის მოპოვებას, რადგანაც ნდობისა და პატივისცემის გაჩენის შემდეგ პრობლემებზე და შეზღუდულ შესაძლებლობებზე მუშაობა გაცილებით იოლია. ბავშვებთან ურთიერთობა შინაგანი ძალების სრულიად დაძაბვას მოითხოვს სპეციალისტისაგან. ამ ურთიერთობას სჭირდება მოთმინება, თანაგრძნობა, პატივისცემა და დროებით, საკუთარი „მეს“ უკანა პლანზე გადაწევა. რა თქმა უნდა, ამ ჩამონათვალს წინ უსწრებს ყველაზე მთავარი - ბავშვების სიყვარული.

ჩვენ ყურადღებას ვამახვილებთ ადამიანის ძლიერ მხარეებზე და აქცენტს არ ვაკეთებთ რომელიმე სახის შეზღუდულ შესაძლებლობაზე, რამდენადაც, განვითარებული შესაძლებლობების წინ წამოწევა და განმტკიცება ამაღლებს ადამიანის თვითშეფასებას, ხოლო ამაღლებული წარმოდგენა საკუთარ თავზე დადებითად მოქმედებს შეზღუდული შესაძლებლობების განვითარებაზე. ასეთი ჰუმანური მიდგომა ხშირია თანამედროვე მეთოდებში, მათ შორის მუსიკათერაპიაში.

მუსიკათერაპიაში ყველა მოქმედება თავისუფლების განცდას და სიამოვნებას უნდა იწვევდეს. თუმცა, აქ არსებობს განსაზღვრული წესები, რასაც ნებისმიერი თერაპიის მიმღები ითვალისწინებს. ამიტომ ყოველი საინტერესო სავარჯიშო თუ სასიამოვნო ქმედება, ამ წესების უმტკივნეულოდ დაცვას ემსახურება, რის შედეგადაც ამ ჩარჩოში მოთავსება მათთვის აღარ არის პრობლემატური.

## მუსიკა და რიტმი

მუსიკალური რიტმის განვითარება ჯერ კიდევ მუცლადყოფნის პერიოდიდან იწყება, სადაც ბავშვი სამყაროს დედის გულისცემით ეცნობა. რიტმის გრძნობა უწყვეტია და მთელი ცხოვრება გრძელდება. ყველა ადამიანს თავისი ბიოლოგიური რიტმი აქვს, რაც მათი ცხოვრების წესზე, გადანწყვეტილებების მიღებაზე თუ წეს-ჩვეულებებზე აისახება.

მუსიკათერაპიაში უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება რიტმს. მუსიკისა და რიტმის გამოყენებით შესაძლებელია ადამიანის ყველა უნარის თერაპიაში ჩართვა, სადაც განვითარებული რესურსის აქტიური გამოყენების ხარჯზე, განვითარებით შეზღუდ-

ულ შესაძლებლობებს. თუ მუსიკა შუამავალია გარე სამყაროსა და ემოციებს შორის, პლატონის სიტყვებს მოვიშველიებ და ვიტყვი, რომ „რიტმი არის ნესრიგი მოძრაობაში“, რაც ადამიანს ეხმარება ემოციების დაბალანსებაში და შინაგანი შფოთვის შემცირებაში.

ბუნებაში ყველაფერი რიტმთანაა დაკავშირებული: გულისცემა, ნაბიჯები, სუნთქვა, დღე და ღამე, საათის ისრების მოძრაობა და ასე გრძელდება ჩამონათვალი დაუსრულებლად..

მუსიკა და რიტმი ძლიერ ზეგავლენას ახდენენ ადამიანის ემოციურ მდგომარეობაზე, ასევე შემოქმედებით და ლოგიკურ აზროვნებაზე, რაც იმას ნიშნავს, რომ თერაპიის პროცესში ტვინის ორივე ნახევარსფერო გააქტიურებულია და მიმდინარეობს მათი ერთდროულად დატვირთვა. აღსანიშნავია, რომ რიტმის აღქმაში ადამიანს ეხმარება მუსიკა. მუსიკალური აზროვნება კი რიტმის გარეშე წარმოუდგენელია, რადგან სწორედ რიტმს შემოაქვს მუსიკაში ნესრიგი, ბალანსი.

## 15 სავარჯიშო

დღევანდელ ცხოვრებაში იმდენად იმატა შფოთვითმა აშლილობამ, სხვადასხვა ფსიქოლოგიურმა პრობლემებმა, რომ ნებისმიერი ასეთი აქტივობა, მხოლოდ დადებითად იმოქმედებს ბავშვების როგორც ფსიქიკურ, ასევე ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. სწორედ ამიტომ, ამ სავარჯიშოების შექმნის მიზანია, რომ ის გამოყენებულ იქნას არა მხოლოდ სპეციალური საჭიროების, არამედ ტიპური განვითარების მქონე ბავშვებისთვისაც.

მუსიკათერაპიის 15 თხუთმეტი სავარჯიშო დაყოფილია ოთხ ნაწილად, პირველი და ბოლო არის ერთმანეთთან დაკავშირებული ორი სიმღერა, „გამარჯობა“ და „ნახვამდის“, რაც შეეხება შუა ორ ნაწილს, ერთი ეფუძნება რიტმულ სავარჯიშოებს, მეორე კი სხვადასხვა ინსტრუმენტების გამოყენებას, ჯგუფურ ჩართულობას და სიმღერა-სავარჯიშოების შესრულებას.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ნებისმიერი სავარჯიშო არის ინდივიდუალურად განსახილველი. შესაძლებელია სპეციალისტმა სავარჯიშოს დაამატოს ან გამოაკლოს რაღაც ნაწილი საჭიროებისამებრ, რადგან არ არსებობს ერთნაირი რესურსების მქონე ბავშვი, შესაბამისად თერაპიას და ურთიერთობას ვაგებთ ყოველ ბავშვთან ინდივიდუალურად.

ასევე აღსანიშნავია, რომ უმეტესი სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია ონლაინ რეჟიმშიც, შესაბამისად, ყველა სავარჯიშოს მოწყობა ქვევით დამატებითი ახსნა, რა ტიპის სავარჯიშოა და როგორ უნდა შესრულდეს.

სახელმძღვანელოში წარმოდგენილი 15 სავარჯიშოს მთავარი მიზანია თერაპიაში მონაწილე პირის შინაგანი სიმშვიდე, მოტორული უნარების გაუმჯობესება, მეტყველების გაუმჯობესება, შინაგანი შფოთვის შემცირება, კმაყოფილების განცდა, ამაღლებული თვითშეფასება, ხოლო ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კი იმპროვიზაციაა, რაც საკმაოდ რთული მისაღწევია, თუმცა როგორც კი ბავშვი ამ ეტაპზე გადავა, შემდეგ ბევრად საინტერესო მუსიკალური ურთიერთობა იწყება მისთვისაც და თერაპევტისთვისაც.

# მუსიკათერაპია

## „გამარჯობა – აბა ტაში!“



მისასალმებელი სიმღერა, რომელიც გვამცნობს, რომ იწყება თერაპია და ვემზადებით გამარჯობის სათქმელად, ან ხელის დასაქნევად, ან გასალიმებლად. ნებისმიერი ტიპის უკუკავშირი მისაღებია, რაც საკუთარი სახელის გაგონებასთან იქნება ასოცირებული.

მელოდია არის აქტიური და მოიცავს ოთხ ეტაპს, სადაც ჩართულია სხეულის ნაწილები და სხვადასხვა მოქმედებები, ესენია:

1. „აბა ტაში“ – ხელით ტაშის დაკვრა;
2. „აბაკუნეთ“ – ფეხებით ბაკუნი;
3. „ატყაპუნეთ“ – ხელებით ვატყაპუნებთ ბარძაყებზე;
4. „აპაჭუნეთ“ – თვალებს ვაპაჭუნებთ.

შუალედებში ვესალმებით თერაპევტს, სიმღერით ან სიმღერის გარეშე პასუხის მიღებით, დასასრულს ყველა ერთად უკრავს ტაშს.\*

### სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:

გუნდის წევრების სახელების დამახსოვრება, „გამარჯობის“ წარმოთქმა, თანაგრძნობის გამოხატვა, მოთმინების უნარის გამომუშავება, სენსორული ინტეგრაცია, მოტორული უნარების განვითარება, მოქმედების დაგეგმვის უნარის გაუმჯობესება, ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება, მოსმენის გამოცდილება, პროცესში სრული ჩართულობა, შინაგანი შფოთვის შემცირება, მეხსიერების გაუმჯობესება, გუნდური მუშაობა და რიგის დაცვა, ემოციური ბალანსი, იმიტაციის უნარის გაძლიერება და ბოლოს იმპროვიზება.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია როგორც ჯგუფურად, ისე ინდივიდუალურად, როგორც პირისპირ, ასევე დისტანციურად.



<https://youtu.be/lcelixgketY>

\* ამ სავარჯიშოს იდეა მომხივდა ნორდოფ-რობინსის სიმღერების წიგნში „Greeting and Goodbyes“ შესული სიმღერის „Clap your hands“ დაკვრის შემდეგ, რომლის ავტორი გახლავთ შუზანე ონიკას შორელი.

## „ყოჩალი ყურები და სწრაფი ხელები“

თერაპევტი უკრავს მელოდიას და მღერის (მელოდია და სიმღერა სპეციალურად ამ სავარჯიშოსთვის არის შექმნილი, იხ. ნოტები), ხოლო პაუზებში ბენეფიციარმა უნდა შეძლოს სიჩუმის შევსება დასარტყამი ჩაქუჩით, ტაშით ან შეძახილით.

კითხვა-პასუხის რეჟიმი ხელს შეუწყობს თერაპიის მიმღებს იყოს ყურადღებით და უსმინოს თანაგუნდელს.

### სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:

ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება, რიგის დაცვა, შინაგანი შფოთვის შემცირება,

მოსმენის კულტურის ჩამოყალიბება.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია როგორც ჯგუფურად, ისე ინდივიდუალურად, როგორც პირისპირ, ასევე დისტანციურად.



<https://youtu.be/RlIRRgZkoog>



## „თამაშობენ თითები“

თამაშობენ თითები – ლექსი-სავარჯიშო. ჩართულია სხეულის შემდეგი ნაწილები: თითები, ხელები, ფეხები, თავები, ყურები, ტუჩები, თვალები.

სიმღერის მარტივი მელოდია ბავშვებს ხელს უწყობს ადვილად დაიმახსოვრონ მუსიკალური თემა და იფიქრონ თანმიმდევრობაზე, რის მერე სხეულის რა ნაწილის ჯერი მოდის.

სიმღერის ბოლოს არის ლოგიკური დასასრული: რა ხდება, როდესაც თვალები იღლებიან? – იძინებენ ბავშვები!

### სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:

სხეულის ნაწილების გამოყენება და მათი სახელწოდებების დამახსოვრება, ასევე სხეულის ნაწილების მდებარეობისა და მოძრაობის შეგრძნება, სენსორული ინტეგრაცია, მსხვილი და ნატიფი მოტორიკის გაუმჯობესება, იმიტაციის უნარის ჩამოყალიბება, მეტყველების გაუმჯობესება.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია როგორც ჯგუფურად, ისე ინდივიდუალურად, როგორც პირისპირ, ასევე დისტანციურად.



<https://us02web.zoom.us/j/89213630599?pwd=dk1ucDZHVjR4QlpxUTE5ck-tZWetrQT09>



<https://youtu.be/NJk7xCAm1j0>



## „რესპონსორული სიმღერა (სოლისტი და გუნდი)“

სიმღერა შეიქმნა ჯგუფური თერაპიისთვის. ზუსტად ასახავს კითხვა-პასუხის რეჟიმს, სადაც ჯგუფი უსმენს თერაპევტს და ერთი ტაქტის გამოტოვებით (ან ყოველ მეხუთე თვლაზე) ერთვება საპასუხო მოკლე მუსიკალური მოტივით.

მელოდია არის მარტივი, მდიდარი ჰარმონიებით. სიმღერის შუა ნაწილში ბენეფიციარები ისვენებენ და უსმენენ მხოლოდ თერაპევტის ნამღერს, შემდეგ ბრუნდება რეპრიზა, სადაც მღერა ისევ კითხვა-პასუხის რეჟიმში გრძელდება. ტექსტი არის თავისუფალი, შესაბამისად, შესაძლებელია ტექსტის მოდიფიკაცია, მაგალითად იმის მიხედვით, რაც თერაპიაზე პროცესშივე ხდება: „დავინცოთ სიმღერა, ამყვეით ყველა“ ან „ნუ ჩქარობთ, ბავშვებო, უსმინეთ ერთმანეთს“, „რა კარგი სიმღერა დავწერეთ ერთად“... და ა.შ.

ამ სავარჯიშოს შესრულებისას, შესაძლებელია დამატებითი მოთხოვნების ჩართვა, მაგალითად „ვიმღეროთ ჩუმიდან“ ან „ვიმღეროთ ნელა“.



აღსანიშნავია ის ემოცია, რომელიც მოჰყვება მონაწილეების გუნდური მუშაობის შედეგს. როგორც წესი, ეს მოტივი დიდხანს გაჰყვებათ ხოლმე და ერთმანეთთან ასეც აგრძელებენ კომუნიკაციას.

**სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:**

გუნდური მუშაობა, შინაგანი შფოთვის შემცირება, რიტმის განვითარება, რიგის დაცვა, ერთმანეთის მოსმენის გამოცდილება, ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება, მოთმინების გამომუშავება.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია როგორც ჯგუფურად, ისე ინდივიდუალურად, როგორც პირისპირ, ასევე დისტანციურად.



<https://youtu.be/tsfFZPSqO-8>

**„დემეტრეს უყვარს მუსიკა“**

სიმღერა შეიძლება შესრულდეს როგორც ფორტეპიანოსთან, ასევე გიტარაზე ან ჰარმონიკაზე. მელოდია არის მარტივი, ტექსტი გათვლილია კონკრეტულ ბენე-





ფიციარზე, რომელსაც ვუმღერით მის სახელს: „დემეტრეს უყვარს მუსიკა, მუსიკა, მუსიკა“, „მარიამს უყვარს თაკო“, „თამარს უყვარს სიცილი“ და ა.შ.

სიმღერის მეორე ნაწილში თერაპევტი უცბად წყვეტს მღერას და აკომპანემენტს, რაზეც აუცილებლად უნდა ჰქონდეს მონაწილეს რეაქცია. იგი ელოდება თერაპევტის „ნიშანს“ რის შემდეგაც ორივე ერთად აგრძელებს დაკვრას და მღერას.

### **სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:**

მოთმინების უნარი, მეტყველების გაუმჯობესება, ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება, მოსმენის გამოცდილება, რიტმის გრძნობის გაუმჯობესება, ნატიფი მოტორული უნარების განვითარება, პროცესში სრული ჩართულობა, ტექსტის გზადაგზა მოფიქრება-იმპროვიზაციულობა, შინაგანი შფოთვის შემცირება, სხეულის (ხელების) კოორდინაციის გაუმჯობესება, მეხსიერების გაუმჯობესება.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია ინდივიდუალურად, როგორც პირისპირ, ისე დისტანციურად.



<https://youtu.be/fO56jojRboQ>

## **„მხრებზე გადაჯვარედინებული ხელები“**

(მონაწილეობს მამა, მხრები, ფეხები, გულმკერდი, ხელისგულები, თითები)



სავარჯიშოში არის 2 მოქმედება: 1. ტაშს ვუკრავთ ორჯერ ორ თვლაზე; 2. მესამე და მეოთხე თვლაზე გადაჯვარედინებულად ხელს ვადებთ ცალ მხარს ერთხელ, შემდეგ ვიმეორებთ იგივეს მეორე მხარეს.

### **სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:**

ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება, მოსმენის გამოცდილება, რიტმის განვითარება, მოტორული უნარების განვითარება, პროცესში სრული ჩართულობა, მოქმედებისას თვლა და მოსმენა ერთდროულად, შინაგანი შფოთვის შემცირება, სხეულის (ხელების) კოორდინაციის გაუმჯობესება.

აღსანიშნავია, რომ გარკვეულ ეტაპზე, ამ ორი მოქმედების შესრულებას ბენეფიციარი ეჩვევა და მისი ყურადღება იკლებს რაღაც ეტაპზე, თუმცა როგორც წესი, კუნთებს შეუძლიათ დამახსოვრება კონკრეტული მოქმედებების, ამიტომ შესაძლებელია, ინერციით გაგრძელდეს ვარჯიშის შესრულება. ამის თავიდან ასაცილებლად კარგია სახელით შესხენება, ხმამაღლა დათვლა, ხშირი თვალითი კონტაქტი.

### **სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:**

რიტმის გრძნობის გაუმჯობესება, შინაგანი შფოთვის შემცირება, მოტორული უნარების განვითარება, მოქმედების დაგეგმვის უნარის გაძლიერება, მეხსიერებისა და ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება, სხეულის ნაწილების მდებარეობისა და მოძრაობის შეგრძნება.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია როგორც ჯგუფურად, ისე ინდივიდუალურად, როგორც პირისპირ, ასევე დისტანციურად.



[https://youtu.be/Kqa61PDPW\\_g](https://youtu.be/Kqa61PDPW_g)

## **„ჩიტო-ჩიტო, ნაცარა“**

მერი დავითაშვილის მელოდიასა და მაყვალა მრევლიშვილის ტექსტზე შექმნილი სავარჯიშო, რომლის ინსპირაცია წამოვიდა ენისა და მეტყველების თერაპევტ, ნინო გაბაშვილის ამავე სიმღერიდან შექმნილ სავარჯიშოს გაცნობის შემდეგ, მის მიერ ჩატარებულ ტრენინგზე.

მსხვილი და ნატიფი მოტორიკის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშო, მონაწილეობს ძირითადად ტანის ზედა ნაწილი. სავარჯიშოში ზუსტად მეორდება მოძრაობები, რაზეც არის სიტყვები და მოქმედებები, მაგალითად: „ჩიტო-ჩიტო ნაცარა, ვის უგალობ ვისა“ – აქ ხდება იმიტაცია ჩიტის, ხელებით, თითქოს დაფრინავს.

ასევე, მაგალითად: „მეც ახლავე ავდგები, მეც დავიბან პირსა“ – ვაკეთებთ როგორც სანოლიდან განელვით ადგომის, ასევე პირის დაბანის იმიტაციას.



### სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:

მოტორული უნარების გაუმჯობესება, მოქმედების დაგეგმვის უნარის გაძლიერება, (თვალისა და ხელის) კოორდინაციის გაძლიერება, მოსმენის გამოცდილება, მღერა და ჯგუფური მუშაობა, იმიტაციის უნარის გაუმჯობესება, მეტყველების გაუმჯობესება.

ვარჯიშის შესრულება შესაძლებელია როგორც ჯგუფურად, ისე ინდივიდუალურად, როგორც პირისპირ, ასევე დისტანციურად.



<https://youtu.be/DerwvOmRN7o>

## „ჯემბეს სავარჯიშო“

სავარჯიშო, რომელშიც გამოყენებულია ორი 6-ინჩიანი ჯემბე.

აქტივობის ტემპი მონაცვლეობითია – ხან ჩქარი, ხან ნელი. ასევე ხან ერთადა დასარტყამი, ხან რიგ-რიგობით. ამ ყველაფერზე წინასწარ ხდება შეთანხმება კონკრეტულ აქტივობაზე, მაგალითად „10-ჯერ ვარტყამთ ხელებს მონაცვლეობით“, ან „20-მდე ვითვლით ხმამაღლა, თან ნელ ტემპში ვუკრავთ“ და ა.შ.





### სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:

მოთმინების უნარი, რიგის დაცვა, მეტყველების გაუმჯობესება, ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება, რიტმის განვითარება, შინაგანი შფოთვის შემცირება

თავის წინასწარი შემზადება ერთი და იმავე ქმედებისთვის, სხეულის (ხელების) კოორდინაციის გაუმჯობესება, მეხსიერების გაუმჯობესება, ემოციური ბალანსი, გუნდური მუშაობა, სხვებზე დაკვირვება და თანაგრძნობა.

- ჯემბეს არქონის შემთხვევაში, შესაძლებელია, შესრულდეს სქელყდიანი ნიგნების გამოყენებით.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია პირისპირ, როგორც ჯგუფურად, ისე ინდივიდუალურად.



<https://youtu.be/0YwGPVvP2Lo>

## „ჯემბე – A MOLL“

საფორტეპიანო ნაწარმოები, რომელიც შეიქმნა კონკრეტულად ჯემბეს სავარჯიშოსთვის.

სავარჯიშო სრულდება ფორტეპიანოს თანხლებით, ნებისმიერი ზომის ჯემბესთან ან სხვა ხელით დასარტყამ მემბრანოფონურ ინსტრუმენტთან.



მუსიკალური თემა არის მელოდიური, ადვილად დასამახსოვრებელი და გადაუტვირთავი ჰარმონიით. ისმის კონკრეტული რიტმი, რომელიც ბენეფიციარს ეხმარება ტემპის შენარჩუნებაში.

თერაპევტი იწყებს ნელ ტემპში, უკრავენ დუეტში, ხოლო შუა ნაწილის დასრულების შემდეგ თერაპევტი ცვლის ტემპს და ნელ-ნელა აჩქარებს, რაც საშუალებას აძლევს მონაწილეს, ასევე ნელ-ნელა აულოს ახალ ტემპს ალლო და ალელვების გარეშე აპყვეს თერაპევტს ტემპის ცვლილებებში. დასასრულეს ტემპი ისევ ნელდება და მთავრდება ხელების სწრაფი დარტყმით დასარტყამზე ან ტაშით დაკვრით.

### **სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:**

მოთმინების უნარი, ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება, მოსმენის გამოცდილება, რიტმის გრძნობის გაუმჯობესება, ნატიფი მოტორული უნარების განვითარება, შინაგანი შფოთვის შემცირება, მეხსიერების გაუმჯობესება, თვით-შეფასების ამაღლება.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია როგორც ჯგუფურად, ისე ინდივიდუალურად, როგორც პირისპირ, ასევე დისტანციურად.



<https://youtu.be/WTKYxx69hNc>

## **„თითების ოჯახი“**

ნატიფი მოტორიკის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშო, რომელშიც მონაწილეობს სხეულის შემდეგი ნაწილები:

1. ხელები;
2. მჯჯა;
3. თითები;
4. მკლავები;

სავარჯიშო ხელს უწყობს ბავშვებს, იფიქრონ თანმიმდევრულად, თუ რომელი თითის ჯერია. რომელია ყველაზე ძლიერი, ყველაზე სუსტი.

ერთ-ერთ ეტაპზე თითები და მჯჯები ერთმანეთზე გადაჯვარედინდება და შეიკვრება ერთ მუშტად, შემდეგ თავისუფლდება.

- როგორც წესი, ამ სავარჯიშოს შემდეგ ხელის კუნთები ცოტა ხნით თავს შეგვახსენებენ, ეს კი იმას ნიშნავს, რომ ამუშავდა თითებისა და ხელის კუნთების ის ნაწილი, რომელიც ნაკლებად იყო დატვირთული აქამდე.

### **სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:**

თითების სახელების დამახსოვრება, მოთმინების უნარის გაუმჯობესება, მოსმენის გამოცდილება, მოქმედების დაგეგმვის უნარის გაუმჯობესება, ნატიფი მო-



ტორული უნარების განვითარება, პროცესში სრული ჩართულობა, ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება, შინაგანი შფოთვის შემცირება, მეხსიერების გაუმჯობესება, გუნდური მუშაობის გამოცდილება, ემოციური ბალანსი, იმიტაციის უნარის გაძლიერება.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია როგორც ჯგუფურად, ისე ინდივიდუალურად, როგორც პირისპირ, ასევე დისტანციურად.



<https://youtu.be/RZSAMGrOej4>

## „წრეში ხელები – იატაკზე შესასრულებელი სავარჯიშო“

წრეში შესასრულებელი სავარჯიშო, სადაც ჩართულია ხელები და თითები.

თერაპევტი უკრავს მარტივ რიტმულ სავარჯიშოებს, რომელსაც ნელ-ნელა ურთავს გლოსოლალებს. ბენეფიციარები ხან ერთად, ხან ერთმანეთის მიყოლებით იმეორებენ.



ტემპი არის ცვალებადი, დასაწყისში ნელ ტემპში, შუაში ჩქარდება და ბოლოში ისევ იკლებს ტემპი.

ვარჯიში სრულდება როგორც ტაშით, ასევე ფეხებზე ტყაპუნით და იატაკზე ხელების ბრახუნით.

### **სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:**

მოთმინების უნარი, ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება, მოსმენის გამოცდილება, რიტმის გრძნობის გაუმჯობესება, ნატიფი მოტორული უნარების განვითარება, შინაგანი შფოთვის შემცირება, მეხსიერების გაუმჯობესება, პროცესით ტკბობა, თვითშეფასების ამაღლება, გუნდური მუშაობა, ემოციური ბალანსი, მეტყველების გაუმჯობესება, იმიტაციის უნარის გაძლიერება.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია როგორც პირისპირ, ისე ჯგუფურად, ასევე ინდივიდუალურად.



<https://youtu.be/MMAgWg3a0bo>



### **„რიტმული სავარჯიშო 1“**



<https://youtu.be/n2RctSTsETQ>

### **„რიტმული სავარჯიშო 2“**



<https://youtu.be/GWdr-XrnBqM>

### **„რიტმული სავარჯიშო 3“**



<https://youtu.be/LaPUr9nBriQ>



რიტმულ სავარჯიშოებში შესულია 3 სავარჯიშო, რომელთა შესრულებისას ჩართულია სხეულის შემდეგი ნაწილები:

1. ხელები;
2. ფეხები;
3. ბარძაყები.

#### **სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:**

კოგნიტური უნარების გაუმჯობესება, მოთმინების უნარი, რიგის დაცვა, მეტყველების გაუმჯობესება, ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება, რიტმის გრძნობის გაუმჯობესება, შინაგანი შფოთვის შემცირება, თავის წინასწარი შემზადება ერთი და იმავე ქმედებისთვის, სხეულის (ხელებისა და ფეხების) კოორდინაციის გაუმჯობესება, იმიტაციის უნარის გაძლიერება.

- სასურველია, თუ მემარჯვენე ამ სავარჯიშოებს დაიწყებს მარცხნიდან, ხოლო მემარცხენე მარჯვნიდან;
- ამ სავარჯიშოების გაკეთებისას, სასურველია, იყოს მინიმუმ 3 ადამიანი.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია როგორც ჯგუფურად, ისე ინდივიდუალურად, როგორც პირისპირ, ასევე დისტანციურად.





## „ნახვამდის ყველას – ჩვენ“

თერაპიის დამთავრებისას შესასრულებელი სიმღერა, რომელიც ბავშვს ამზადებს იმ ფაქტთან, რომ თერაპია დასასრულს მიუახლოვდა, შესაბამისად ვიმღერებთ „ნახვამდის სიმღერას“ და დავემშვიდობებით ერთმანეთს. აღნიშნული სიმღერა არის მელოდიური, ხოლო ტემპი არის მშვიდი. გასათვალისწინებელია ყველა, ვინც არის თერაპიაში ჩართული ან უბრალოდ ესწრება თერაპიას, აუცილებლად ვემშვიდობებით ყველას რიგრიგობით, პასიურ და აქტიურ მსმენელსა თუ მონაწილეს, კო-თერაპევტს, დამსწრეს, ოჯახის წევრს თუ სხვა.

- ყოველთვის სასიამოვნოა, როდესაც სიმღერის დაწყებამდე, მცირე მუსიკალურ შესავალს დავურთავთ ფონად და გავესაუბრებით ბავშვებს ჩატარებულ თერაპიაზე, რადგან როგორც წესი, ყველას უჩნდება სურვილი გამოთქვას აზრი ან გაგვიზიაროს თავისი ემოცია. ეს ყველაფერი კი მხოლოდ დადებით განწყობას დაგვიტოვებს ორივე მხარეს.

### **სავარჯიშო შექმნილია შემდეგი მიზნებისთვის:**

მეტყველების გაუმჯობესება, რიგის დაცვა და მოთმინების გამომუშავება, შინაგანი შფოთვის შემცირება, ყურადღების კონცენტრაციის გაუმჯობესება, თანაგუნდელების სახელების დამახსოვრება და რეაგირება საკუთარ სახელზე დროულად, საკუთარი აზრის გაზიარება და თანაგრძნობის გამომუშავება.

სავარჯიშოს შესრულება შესაძლებელია როგორც ჯგუფურად, ისე ინდივიდუალურად, როგორც პირისპირ, ასევე დისტანციურად.



<https://youtu.be/g-1Y0GveXGo>



# ნოტიები

გამარჯობა – აბა ტაში!

მუსიკა თამარ ჟორდანიასი

1. ა-ბა ტა-ში, ა-ბა ტა-ში,

5 ერ-თად ვუკ-რავთ ტა - შებს, ა-ბა ტა-ში, ა-ბა ტა-ში,

9 ერ-თად ვუკ-რავთ ტა - შებს. გა-მარ-ჯო-ბა ლი-კუ-ნა, გა-მარ-ჯო-ბა თა-კო,

13 გა-მარ-ჯო-ბა გი - გო, გა-მარ-ჯო-ბა თა-კო, გა-მარ-ჯო-ბა ყვე-ლას ჩვენ, გა-მარ-ჯო-ბა ჩვენ!

1.2.3.4.

2. აბაკუნეთ, აბაკუნეთ, ვაბაკუნებთ ფეხებს,  
აბაკუნეთ, აბაკუნეთ, ვაბაკუნებთ ფეხებს,  
გამარჯობა... გამარჯობა თაკო,  
გამარჯობა... გამარჯობა თაკო.
3. ატყაპუნეთ, ატყაპუნეთ, ვატყაპუნებთ ხელებს,  
ატყაპუნეთ, ატყაპუნეთ, ვატყაპუნებთ ხელებს,  
გამარჯობა... გამარჯობა თაკო,  
გამარჯობა... გამარჯობა თაკო.
4. აპატუნეთ, აპატუნეთ, ვაპატუნებთ თვალებს,  
აპატუნეთ, აპატუნეთ, ვაპატუნებთ თვალებს,  
გამარჯობა... გამარჯობა თაკო,  
გამარჯობა... გამარჯობა თაკო,  
გამარჯობა ყველას ჩვენ, გამარჯობა ჩვენ!

6

6

11

11

16

16

*accel.*

21 **Presto**

21

*rit.*

თა - მა - შო - ბენ, თა - მა - შო - ბენ, თა - მა - შო - ბენ თი - თე - ბი, თი - თე - ბი რომ და - იღ - ლე - ბა

4  
თა - მა - შო - ბენ ხე - ლე - ბი. თა - მა - შო - ბენ, თა - მა - შო - ბენ, თა - მა - შო - ბენ ხე - ლე - ბი,

7  
ხე - ლე - ბი რომ და - იღ - ლე - ბა თა - მა - შო - ბენ ფე - ხე - ბი. თა - მა - შო - ბენ, თა - მა - შო - ბენ,

10  
თა - მა - შო - ბენ ფე - ხე - ბი, ფე - ხე - ბი რომ და - იღ - ლე - ბა თა - მა - შო - ბენ თავ - ვე - ბი.

13

თა - მს - შო - ბენ, თა - მს - შო - ბენ, თა - მს - შო - ბენ თა - ვე - ბი, თა - ვე - ბი რომ და - იღ - ლე - ბა

16

თა - მს - შო - ბენ ყუ - რე - ბი. თა - მს - შო - ბენ, თა - მს - შო - ბენ, თა - მს - შო - ბენ ყუ - რე - ბი,

19

ყუ - რე - ბი რომ და - იღ - ლე - ბა თა - მს - შო - ბენ ტუ - ჩე - ბი. თა - მს - შო - ბენ, თა - მს - შო - ბენ,

22

თა - მს - შო - ბენ ტუ - ჩე - ბი, ტუ - ჩე - ბი რომ და - იღ - ლე - ბა თა - მს - შო - ბენ თვა - ლე - ბი.

25 *rit.*

თა-მა-შო-ბენ, თა-მა-შო-ბენ, თა-მა-შო-ბენ თვა-ღე-ბი, თვა-ღე-ბი რომ და-იდ-ღე-ბა ი-ძი-ნე-ბენ ბავშ-ვე-ბი.

25 *rit.*



რესონანსული სიმღერა  
(სოლისტი და გუნდი)

მუსიკა თამარ ჟორდანიასი

The musical score is written in 4/4 time and consists of four systems. Each system includes a vocal line (treble clef) and a piano accompaniment (grand staff).  
- **System 1:** The vocal line begins with a whole rest, followed by the lyrics "იე - იე - იე". The piano accompaniment features a rhythmic pattern of eighth notes in the right hand and a bass line in the left hand. The lyrics "პა - რა - რა - რა, პა - რა - რა, პა - რა - რა," are written below the piano part.  
- **System 2:** The vocal line has a whole rest followed by "იე - იე - იე". The piano accompaniment continues with the same rhythmic pattern.  
- **System 3:** The vocal line has a whole rest followed by "იე - იე - იე". The piano accompaniment continues with the same rhythmic pattern.  
- **System 4:** The vocal line has a whole rest followed by "იე - იე - იე". The piano accompaniment continues with the same rhythmic pattern, including a triplet of eighth notes in the right hand.

9

Musical score for measures 9-12. The vocal line has rests. The piano accompaniment features a continuous sixteenth-note pattern in the right hand and a simple bass line in the left hand.

13

ог - ог - ог,

Musical score for measures 13-15. The vocal line has lyrics "ог - ог - ог,". The piano accompaniment continues with the sixteenth-note pattern in the right hand and a bass line in the left hand.

16

ог - ог - ог,

ог - ог - ог,

Musical score for measures 16-19. The vocal line has lyrics "ог - ог - ог," in two phrases. The piano accompaniment continues with the sixteenth-note pattern in the right hand and a bass line in the left hand.

19

og - og - og

3

19

*rit.*

*ff*

დე-მეტ-რეს უყ-ვარს მუ-სო-კა, მუ-სო-კა, მუ-სო-კა,

5 *poco rit.* *a tempo*

დე-მეტ-რეს უყ-ვარს მუ-სო-კა, ჰე, ჰე, ჰე!

9

დე-მეტ-რეს უყ-ვარს თა-კო, თა-კო, თა-კო,

13

13 თა - კის უე - ვარს წა - მებ - რე, ჰე, ჰე, ჰე!

The image shows a musical score for a song. At the top is a guitar part with a capo on the first fret, indicated by a double bar line with two vertical lines. The guitar part consists of a series of chords marked with 'x' on the staff. Below the guitar part is a vocal line in treble clef, starting at measure 13. The lyrics are in Georgian: "თა - კის უე - ვარს წა - მებ - რე, ჰე, ჰე, ჰე!". The vocal line features a melody with a long note on "რე" and a final note on "ჰე!". Below the vocal line is a piano accompaniment in grand staff (treble and bass clefs). The piano part includes chords and arpeggiated figures, with some measures featuring a complex texture of notes and rests. The score ends with a double bar line.

ჩიტო, ჩიტო ნაცარა, ვის უგალობ ვი - სა? შენ გიგალობ პატარა,

4 1,2,3,4.  
 დილა-მშვიდობი - სა! მეც ახლავე ავღებ - ბი, მეც დავიბან პირ - სა,

7  
 ყვე - ლას მო - გე - საღ - მე - ბით, დილა - მშვიდობი - სა!

2. მზეო, მზეო ცხრათვალა, ვის უციხი ვისა?  
 შენ გიციხი პატარა, დილა მშვიდობისა!
3. პაწაწინა ყვევილო, რად გაშალე კვირტი?  
 შენთვის მინდა პატარა, აბა დამაკვირდი!
4. მეც ახლავე ავღებუბი, მეც დავიბან პირსა,  
 ყველას მოგესალმებით, დილა მშვიდობისა!

6

11

16 **Vivace**

*accel.*

22

Musical score for measures 22-26. The top staff contains a drum line with 'x' marks indicating hits. The piano part consists of a treble and bass clef. Measure 22 is marked with *accel.* The piano part features a melodic line in the treble and a bass line with chords and single notes. The piece concludes with a double bar line.

27

Musical score for measures 27-31. The top staff contains a drum line with 'x' marks. The piano part consists of a treble and bass clef. Measure 27 is marked with *rit.* and *ff*. The piano part features a melodic line in the treble and a bass line with chords and single notes. The piece concludes with a double bar line.



ნახ-ვამ-დის ყვე-ლას ჩვენ, ნახ-ვამ-დის თა-მარ შენ,

5 ნახ-ვამ-დის მე-კო შენ, ნახ-ვამ-დის დე-მე შენ, ჰე, ნახ-ვამ-დის ყვე-ლას ჩვენ,

9 ჰე, ნახ-ვამ-დის ყვე-ლას, ნახ-ვამ-დის ყვე-ლას, ნახ-ვამ-დის ყვე-ლას, ნახ-ვამ-დის ყვე-ლას,

12 ნახ - ვამ-დის ყვე - ლას ჩვენ!

## პროექტის შეფასება:

სახელმძღვანელოში „ხელოვნება ინტეგრაციისთვის“ (ინკლუზიური სწავლების მეთოდები), საინტერესოაა წარმოდგენილი ცოდნის გადაცემისა და სხვადასხვა უნარ-ჩვევების განვითარების კრეატიული სავარჯიშოები და თამაშები, რაც სწავლების პროცესში უაღრესად ეფექტური მეთოდია ყველა საფეხურზე.

ავტორთა მიერ წარმოდგენილი სავარჯიშოები მიზანმიმართული ინსტრუმენტის როლს ასრულებს დასახული მიზნების მისაღწევად, როგორც კოგნიტური, ასევე მოტორული უნარების გასავითარებლად. ამის გარდა, ხალისით, დადებითი ემოციით მიღებული ცოდნა, ბევრად უფრო სახალისოა და მდგრადი.

ვფიქრობ, წარმოდგენილი სახელმძღვანელო ბევრ სპეციალისტს დაეხმარება ცოდნის გადაცემის სტრატეგიების შემუშავებაში.

### ეკატერინე გელიაშვილი

ხელოვნებათმცოდნეობის დოქტორი (ქორეოლოგი, ქორეოგრაფი)  
საქართველოს შოთა რუსთაველის თეატრისა და  
კინოს სახელმწიფო უნივერსიტეტის ასოცირებული პროფესორი

This excellent collection of exercises provide a brilliant opportunity to bring the benefits of the creative arts to people with a wide range of needs. They are accessible, adaptable and varied, and could be useful in a wide range of contexts. When delivered with sensitivity and flexibility, these exercises will help to engage individuals in the art form and achieve benefits that will resonate in their wider life, such as group skills, self-expression and attention skills; as well as a great sense of fun and camaraderie! I congratulate the authors on their creative, imaginative and thoughtful approach to this book, and am certain it will bring wide-ranging benefits to many.

**Jenny Laahs**

MSc Music Therapy (Nordoff Robbins)

„გიორგი დაახლოვებით ერთი წლის მანძილზე მონაწილეობდა პროექტში, სადაც მას უტარდებოდა დრამა თერაპია, მუსიკათერაპია და ინკლუზიური ცეკვა, როლემშიც ჩართულები იყვნენ ივანე (ბაჩო) გაბრუაშვილი, თამარ ჟორდანიას და ანა ღვინიაშვილი.

ეს პროექტი მეტად მნიშვნელოვანია ჩვენი შვილებისთვის და არა მარტო ეს პროექტი, არამედ მთლიანად ის საქმიანობა, რომელსაც ეს გუნდი აკეთებს. ამ თერაპიების მეშვეობით ბავშვები სწავლობენ მეტად მნიშვნელოვან ცხოვრებისეულ ელემენტებს, ემოციების გამოხატვას, რაც უზრუნველყოფს ჩვენი შვილების ფიზიკურ და ემოციურ განვითარებას.“

**მანანა გვალია (მშობელი)**



თბილისი, პ. ჩანჩიბაძის ქუჩა 6

☎ 214 34 01, 598 86 83 86

stamba.damani@gmail.com

📘 სტამბა დამანი/Print House Damani