РИТЪМЪТ НА ОБЩНОСТТА

Практически наръчник за учители за използване на дръм съркъл и ритъм активности в училище



Проект "Ритъмът на общността" се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община - Програма „Европа“ 2026 от сдружение "Професионален форум за образованието" в партньорство със ОКИ „Средец”, 86 ОУ „Св. Климент Охридски“ и 75 ОУ „Тодор Каблешков“

В училището хората прекарват много време заедно. Учениците учат в една и съща стая, работят по общи задачи, играят, спорят, създават приятелства, изправят се пред трудности и постепенно изграждат усещането си за принадлежност към класа и училището. Качеството на тези отношения има значение не само за това как се чувстват в училище, но и за начина, по който учат и участват в училищния живот. Понякога обаче за разговори, за съвместни преживявания и за изграждане на доверие просто не остава достатъчно време. Затова училището има нужда от инструменти, които да спомагат за създаването на общност не само чрез разговор, а чрез преживяване.

Дръм съркълът е един от тях.

з

Когато хората седнат в кръг и започнат да създават ритъм заедно, се случва нещо естествено. Всеки има свой звук, но трябва да чуе и останалите. Всеки може да предложи нещо, но трябва да намери мястото си в общия ритъм. Понякога е необходимо да водиш, понякога – да следваш, а понякога – просто да замълчиш и да слушаш.

Тъкмо в това се състои педагогическият потенциал на дръм съркъла.

Той не изисква музикални умения и не поставя участниците в ситуация, в която едни са „добри“, а други – „неспособни“. Не е необходимо човек да знае ноти, да свири на инструмент или да има музикален опит. Основният ресурс е готовността да участва и да се вслушва в другите.

Този наръчник е за учители, които искат да използват ритъма като средство за общуване, сътрудничество и изграждане на по-добри отношения в училище. Той не е курс за професионално обучение на дръм съркъл фасилитатори. Целта тук е да дадем идеи, инструменти и достатъчно увереност, за да може всеки учител да включи кратки ритъм активности в работата си с ученици.

В следващите страници ще откриете кратка информация за произхода и развитието на дръм съркъла, за неговото използване в образователна и общностна среда, идеи за инструменти и начини да си направим такива с подръчни материали, както и набор от игри и упражнения, които могат да бъдат адаптирани към различни възрасти и ситуации.

Най-важното, което бихме искали да остане след прочита на този наръчник, е:
Не е необходимо да свирим еднакво, за да бъдем заедно.
Необходимо е да се чуем.
А когато се чуем, можем да открием своя общ ритъм.

Екип на сдружение „Професионален форум за образованието”:
Юрий Анджекарски
Кирил Кирилов
Светлана Нанчева

Ноември 2026 г.



Какво е дръм сркъл? Дръм сркълът (drum circle) е съвместно музикално преживяване, при което група хора създават ритъм заедно, обикновено разположени в кръг. Всеки участник има възможност да свири, да импровизира и да допринася за общия звуков резултат. На пръв поглед това изглежда просто: хора сядат в кръг и започват да барабанят. Но същността на дръм сркъла не е в самото барабанене. Тя е в начина, по който участниците се свързват един с друг чрез ритъма.

Кръгът. Кръгът е важна част от преживяването. В него няма „предна“ и „задна“ страна, няма публика и изпълнители. Всеки вижда останалите и всеки е видим. Учителят или фасилитаторът също е част от кръга, а не човек, който стои извън него и управлява случващото се. Това създава различен тип пространство – пространство, в което участниците могат едновременно да бъдат самостоятелни и част от групата.

Един пулс – много ритми. В основата на общото свирене стои пулсът – равномерното усещане за движение, върху което могат да се наслагват различни ритми. Това позволява на участниците да бъдат различни в общността. Един може да свири съвсем прост ритъм. Друг може да използва повече удари. Трети може да предпочете да свири само от време на време. Въпреки това всички участват в една и съща музикална структура. Общността не се създава чрез заличаване на различията, а чрез намиране на начин различните хора да звучат заедно.

Да слушаш е част от свиренето. В дръм сркъла слушането е също толкова важно, колкото и създаването на звук. Ако всеки участник се съсредоточи единствено върху своя барабан, групата бързо се превръща в множество отделни звуци. За да се появи общ ритъм, трябва да започнем да забелязваме останалите – кога се включват, кога спират, кога променят силата или темпото си. Затова дръм сркълът предлага естествена ситуация за упражняване на умения, които са важни и извън музиката:

да слушам **да изчакам** **да се съобразя** **да дам пространство**

да предложа идея **да приема идея** **да следвам** **да водя** **да се адаптирам**

Това не са абстрактни правила. Те се преживяват непосредствено в самата дейност.

Индивидуалният ритъм и общият ритъм. Всеки човек има собствен начин да участва. Някои ученици веднага се включват и обичат да експериментират. Други първоначално наблюдават. Някои свирят силно и уверено, други – тихо и предпазливо.
В добре фасилитиран дръм съркъл има място за всички тези начини на участие. Задачата не е всички да свирят еднакво, а да открием как индивидуалният принос може да стане част от общото звучене. Това превръща дръм съркъла в особено подходяща дейност за работа с групи, в които има различия в темперамента, увереността, музикалния опит или социалната активност.

Импровизацията. В дръм съркъла няма нужда всичко да бъде предварително написано и репетирано. Импровизацията означава, че участниците могат да създават и променят музиката в момента. Те могат да предложат ритъм, да отговорят на друг участник, да променят силата на звука или да оставят пауза. Това създава усещане за свобода, но свободата не означава липса на правила. Напротив – за да може групата да импровизира заедно, са необходими няколко прости общи договорености: да се слушаме, да не пречим умишлено на останалите, да приемаме различните предложения и да пазим общото пространство.

Каква е ролята на фасилитатора? Фасилитаторът не е учител по музика, който трябва да научи групата да изпълнява определена композиция. Не това основна задача е да създаде условия групата сама да започне да общува чрез ритъма. Той управлява и насочва процеса, като може да зададе пулс, да даде сигнал за начало или край, да предложи кратка игра, да промени темпото, да насочи вниманието към определен участник или да остави групата да продължи самостоятелно.

Какво не е дръм съркълът? Дръм съркълът не е:

- урок по музика;
- състезание по бързо или силно свирене;
- изпит за музикални способности;
- концерт, в който няколко деца изпълняват, а останалите гледат;
- упражнение, при което всички трябва да повтарят без отклонение това, което прави учителят;
- начин да се „успокои“ групата чрез механично следване на команди.

Разбира се, в дръм съркъла присъстват елементи на обучение, повторение, структурирани ритми и водене. Но когато работим с него като инструмент за изграждане на общност, музикалният резултат не е единствената и дори не е основната цел. По-важен е процесът, чрез който участниците стигат до него.

Най-простото начало. За да направим първи дръм съркъл, всъщност не са ни необходими много неща. Можем да започнем с това, което имаме.
Седнете в кръг. Всеки получава предмет, върху който може безопасно да се удря или разклаща, или използва ръцете и тялото си за създаване на звук.
Започнете с един прост, равномерен пулс.
След това оставете всеки да добави нещо свое.
И започнете да слушате какво се случва.
Може да не стане музика веднага.
Може да стане шум.Може да има смях.
Може някой да се опита да надвика всички останали.
Може някой да не посмее да се включи.
Всичко това е част от процеса.
Защото дръм съркълът не започва тогава, когато групата вече звучи добре.
Той започва тогава, когато групата започне да се чува.

МАЛКО ИСТОРИЯ

От древната традиция на общностното музициране до съвременния дръм сркъл. Барабанът е един от най-старите музикални инструменти, познати на човечеството. В продължение на хилядолетия ударните инструменти присъстват в живота на различни народи и култури. Те съпровождат празници, ритуали, танци, общностни събирания и важни събития. Използват се за предаване на послания, за отбелязване на общ ритъм и за създаване на усещане за принадлежност. В много африкански общества барабаненето традиционно е не просто музикално изпълнение, а форма на социално взаимодействие. Ритъмът съпровожда танца, песента и общностните дейности, а отделните участници си взаимодействат чрез музикални фрази, повторения и отговори. В някои култури барабанът има и конкретна комуникативна функция – чрез определени ритми се предават съобщения на разстояние. Подобни практики съществуват в различни части на света. Независимо от културните различия, в тях се открива една обща особеност: музиката не е запазена само за професионалните изпълнители. Тя е част от живота на общността и създава възможност хората да участват, да общуват и да споделят преживявания. Тази традиция на съвместно музициране е една от културните основи, върху които се развиват съвременните форми на общностно барабанене.

Появата на съвременния дръм сркъл. Съвременният дръм сркъл (drum circle) се оформя като самостоятелна практика през втората половина на XX век, особено в САЩ. През 60-те и 70-те години на миналия век в различни общности започват да се организират неформални музикални събирания, в които хора с различен опит се събират, за да свирят заедно на ударни инструменти. Тези събирания често са спонтанни, без предварително подготвена композиция и без изискване участниците да имат музикално образование. Всеки може да се включи със собствен инструмент и собствен ритъм. Постепенно се оформя практика, при която основната цел не е създаването на съвършено музикално изпълнение, а споделеното преживяване и взаимодействието между участниците.



В развитието на тази култура съществено влияние оказва нигерийският музикант и педагог Бабатунде Олатунджи (Babatunde Olatunji), който популяризира африканската перкусионна музика и представя барабаненето като достъпна форма на музикално и културно общуване. Неговият албум *Drums of Passion* от 1959 г. има значителен принос за запознаването на американската публика с африканските ритмични традиции.

Сред хората, които впоследствие развиват съвременната практика на общностното барабанене, е американският перкусионист и фасилитатор Артър Хъл (Arthur Hull), ученик на Олатунджи. През 1980 г. той основава организацията Village Music Circles, посветена на развитието и популяризирането на дръм сркъла и на обучението на фасилитатори. Приносът на Хъл е свързан не само с организирането на големи групови барабанни събития, но и с разработването на подходи и техники, чрез които хора без



музикална подготовка могат да бъдат въвлечени в съвместно музициране. Фасилитаторът използва жестове, сигнали, ритмични модели и различни игрови техники, за да помогне на групата постепенно да създаде общо музикално преживяване.

Така дръм сркълът постепенно излиза извън рамките на неформалните музикални събирания. Започва да се използва в училища, университети, социални и терапевтични центрове, корпоративни обучения, фестивали и различни инициативи за изграждане на общности.

Дръм сркълът днес. Днес дръм сркълът се практикува в различни части на света и намира приложение в разнообразни области – образование, социална работа, личностно развитие, корпоративни обучения и терапевтични практики. Една от причините за неговото разпространение е достъпността му. За разлика от много други музикални дейности, тук не е необходимо участниците предварително да са усвоили определени музикални умения. Включването може да започне с един прост удар, пляскане с ръце или разклащане на шейкър.

Съвременните дръм сркъли могат да бъдат различни по формат и цел. Някои са предимно развлекателни, други са насочени към общностно взаимодействие, трети се използват като част от образователни или терапевтични програми. Независимо от конкретната форма, в центъра остава идеята за съвместно създаване на музика, в което всеки участник има възможност да допринесе.

Важно е да разграничаваме дръм сркъла от ритъм терапията. Двете практики могат да използват сходни инструменти и упражнения, но имат различни цели и изискват различна подготовка. В училищната среда, за която е предназначен този наръчник, разглеждаме дръм сркъла преди всичко като форма на групова творческа дейност и педагогическо взаимодействие, а не като терапевтична процедура.

Ритъм фасилитирането в България. В България развитието и популяризирането на съвременните практики за групово барабанене и ритъм фасилитиране е тясно свързано с името на Мартин Иванов - български композитор, диригент и перкусионист. Прекарва 15 години в САЩ и Канада, където учи в престижни музикални и университетски институции, сред които Berklee College of Music в Бостън, University of Memphis и University of Massachusetts. В периода 2001–2004 г. преподава композиция, хармония, аранжиране и джаз ансамбли в университетите в Мемфис и Масачузетс. След завръщането си в България основава Институт за съвременно изкуство и терапия „ЛИБЕРА“, чрез който развива различни програми и инициативи, използващи музиката, ритъма и изразните средства на ударните инструменти за личностно развитие, обучение и социално взаимодействие. Мартин Иванов полага основите на барабанната/ритъм терапия и ритъм фасилитирането в България. Той е официално оторизиран дръм сркъл фасилитатор от американската компания REMO – един от водещите производители на барабани и перкусионни инструменти. Сред създадените от него програми са „Ритмология“, „Арт Ритъм“, „Корпоративен Ритъм“ и Happy Drum – програма за работа с деца чрез ритъм и музика. Организирал е множество обществени, образователни, корпоративни и терапевтични събития, в които са участвали десетки хиляди души. Особено значима е работата му по популяризирането на ритъм фасилитирането като достъпен подход за работа с различни групи хора – от деца и ученици до възрастни, професионални екипи и хора в уязвими социални ситуации. Чрез своите обучения,



практически програми и публични събития Мартин Иванов допринася за разбирането, че ритъмът може да бъде не само средство за музикално изразяване, но и език за общуване, сътрудничество и създаване на общност.



Ритъм фасилитаторът и обучител на сдружение „Професионален форум за образованието" Кирил Кирилов е преминал обучение в курса на Мартин Иванов, като надгражда получените знания и умения с принос в областта на неравноделните размери. Като преподавател по музика и театър в НСУ „София" той има богат опит от работа с ученици от прогимназиална и гимназиална степен, а като обучител на сдружението - и с учители. Можете да участвате в негово обучение или да го поканите във Вашето училище.

ЗАЩО РИТЪМЪТ СЪБИРА ХОРАТА?

Когато започнем да звучим заедно, започваме да се чуваме

Представете си група ученици, които седят в кръг. Всеки има барабан или друг ударен инструмент. Няма ноти, няма предварително подготвена композиция и никой не знае точно как ще звучи музиката след няколко минути. Един започва да свири, друг се включва, трети променя ритъма си, четвърти изчаква. Постепенно отделните звуци започват да се свързват и се появява нещо общо.

Какво се е случило? Учениците са направили нещо повече от това да свирят едновременно. Те са започнали да се съобразяват един с друг, да следят действията на останалите, да реагират на промени и да търсят общ начин за действие. Именно тук се крие една от най-интересните възможности на дръм сркъла – той създава естествена ситуация, в която социалното взаимодействие се случва непосредствено, без да е необходимо първо да бъде обяснявано или обсъждано.

Синхронът – да намерим общо темпо. Една от основните характеристики на дръм сркъла е синхронът – способността на участниците да съгласуват действията си във времето.Когато няколко души започнат да пляскат, да танцуват или да свирят в общ ритъм, те постепенно настройват действията си един към друг. Всеки трябва да следи общия пулс и да адаптира собственото си темпо, така че да се получи съгласувано звучене. Това не означава всички да правят едно и също. Напротив – в един дръм сркъл могат да се наслагват различни ритми, но те трябва да съществуват в някаква обща структура. Синхронът има и социално измерение. Изследванията върху съвместното движение и музициране показват връзка между преживяването на синхрон и усещането за близост, принадлежност и готовност за сътрудничество. В изследване, публикувано през 2020 г. в научното списание *Scientific Reports*, учени проследяват взаимодействието в малки групи, които изпълняват задачи със синхронно или несинхронно барабанене. Резултатите показват, че поведенческият и физиологичният синхрон са свързани с по-силно усещане за групова сплотеност. С други думи, когато хората успяват да съгласуват действията си, те по-често преживяват групата като общност. За училищната практика това означава, че ритмичните активности могат да създадат ситуации, в които учениците упражняват умението да се нагласят един към друг, без да губят своята индивидуалност.

Слушането – да забележа другия. В ежедневното общуване често сме по-заети с това какво искаме да кажем, отколкото с това какво ни казва другият. В дръм съркъла подобно поведение бързо става видимо. Ако всички свирят само своя ритъм, без да обръщат внимание на останалите, общото звучене се разпада. За да се получи музика, участниците трябва да започнат да се вслушват един в друг. Те трябва да забелязват кога някой започва, кога променя ритъма си, кога прави пауза и кога има нужда от пространство, за да бъде чут. Това е упражнение по активно слушане, но без думи. Особено ценен е моментът, в който учениците откриват, че слушането не означава просто да мълчиш, докато другият свири. То означава да реагираш на това, което чуваш, и да позволиш на неговото участие да повлияе на твоето собствено. В училищната среда това умение има много по-широко приложение – при разговори, работа в екип, разрешаване на конфликти и изграждане на приятелски отношения.

Редуването – да давам и да получавам пространство. В една група всеки иска да бъде забелязан, чут и приет. Но ако всички се опитват да бъдат в центъра на вниманието едновременно, взаимодействието става трудно. Дръм съркълът предлага естествен начин за упражняване на редуването. Един участник предлага ритъм, друг му отговаря. Един води, останалите го следват. След това ролите се сменят. Постепенно учениците преживяват, че има моменти, в които е важно да изразят себе си, и други, в които е важно да дадат възможност на някой друг. Това е особено значимо за групи, в които някои ученици са по-активни и уверени, а други по-трудно намират място за участие. В добре организирания дръм съркъл няма постоянно запазено място за най-бързия, най-шумния или най-уверения участник. Всеки може да предложи нещо и всеки може да бъде чут. Така ритъмът се превръща в практическо преживяване на взаимността – умението не само да получаваш внимание, но и да го предоставяш на другите.

Общото създаване – преживяването, че сме част от нещо по-голямо. Една от най-силните страни на дръм съркъла е, че общият резултат не принадлежи на един човек. Никой не може сам да създаде звученето на цялата група. То възниква от взаимодействието между участниците. Всеки допринася със своя звук, но крайният резултат е нещо, което всички създават заедно. Това преживяване е важно за изграждането на принадлежност. В училище учениците често се обединяват около общи задачи, но не винаги имат възможност да преживеят непосредствено зависимостта между индивидуалния принос и общия резултат. При дръм съркъла тази зависимост се чува. Ако някой се включи, общото звучене се променя. Ако някой спре, групата трябва да се адаптира. Ако всички се вслушат един в друг, се появява ново качество на общото изпълнение.

Изследванията върху съвместното музициране и просоциалното поведение също насочват към значението на подобни преживявания. Систематичен обзор, публикуван през 2025 г., анализира 12 изследвания върху музикални интервенции и междуличностния синхрон. Авторите откриват основания да се смята, че съвместните музикални дейности могат да подпомагат просоциалното поведение – включително сътрудничеството, споделянето и готовността за помощ. Те обаче подчертават и необходимостта от допълнителни, по-мащабни изследвания.

Свободата и правилата – как да бъдем различни, без да си пречим. Дръм съркълът съчетава две на пръв поглед противоположни неща – свобода и съобразяване с общността. Всеки може да избира как да участва, какъв ритъм да предложи и кога да се включи. Но за да съществува общото звучене, трябва да има и готовност за съобразяване с останалите. Това е важен социален урок. Свободата не означава да правя каквото си искам, независимо от другите. Съобразяването не означава да се отказвам от себе си, за да бъда приет. Между двете има пространство за договаряне,

взаимност и сътрудничество. В дръм съркъла учениците могат да преживеят това по непосредствен и достъпен начин. Те могат да експериментират, да допускат грешки, да променят решенията си и да откриват как различните ритми могат да се допълват. Това е особено ценно в класове, в които има напрежение, разделение на групички или трудности при съвместната работа.

Емоциите – да изразя себе си и да усетя групата. Ритъмът дава възможност за изразяване, което не изисква непременно думи. Понякога е трудно да обясним как се чувстваме, особено пред връстниците си. Но можем да изсвирим нещо бързо, бавно, силно, тихо, накъсано или спокойно. Можем да покажем енергия, напрежение, радост или колебание чрез звука. При груповото музициране тези индивидуални изрази се срещат и взаимодействат. Учениците могат да открият, че не е необходимо всички да бъдат в едно и също настроение, за да участват в обща дейност. Могат да бъдат различни, но да намерят начин да създадат нещо заедно. Ритъмът може да бъде и възможност за освобождаване на натрупана енергия и за промяна на емоционалната атмосфера в групата. Това обаче не бива да се разглежда като автоматичен ефект или като заместител на разговорите и подкрепата при емоционални затруднения.

Защо това е важно за училищния климат? Училищният климат не се определя само от правилата, отношенията между учителите и учениците или начина, по който се решават конфликтите. Той се изгражда и от многобройните ежедневни взаимодействия – дали се чуваме, дали се приемаме, дали можем да работим заедно, дали забелязваме хората около себе си и дали усещаме, че имаме място в общността. Дръм съркълът не може самостоятелно да реши проблемите с агресията, тормоза или конфликтите в класа. Той не замества системната работа за изграждане на позитивни отношения и безопасна училищна среда. Но може да бъде ценна част от тази работа, защото създава пространство за преживяване и упражняване на важни социални умения. Вместо само да говорим за уважение, учениците могат да преживеят какво означава да дадат възможност на другия да бъде чут. Вместо само да обсъждаме сътрудничеството, могат да усетят как общият резултат зависи от участието на всички. Вместо да им обясняваме колко е важно да се съобразяват един с друг, можем да им дадем възможност сами да открият какво се случва, когато го правят. И може би точно това е най-ценното в дръм съркъла като педагогически инструмент – той превръща абстрактните ценности в конкретно преживяване. **Когато свирим заедно, разбираме, че не е необходимо всички да звучим еднакво. Необходимо е да се чуваме, да си даваме място и да намираме общ ритъм.**

НАКРАТКО: КАКВО УПРАЖНЯВАМЕ ЧРЕЗ РИТЪМА?

В дръм съркъла	**В училищната общност**
Следвам общ пулс	Съобразявам се с другите
Слушам ритъма на партньора	Проявявам внимание към събеседника
Изчаквам своя ред	Уважавам правото на другия да участва
Предлагам собствен ритъм	Изразявам мнение и инициатива
Приемам чуждо предложение	Отворен съм към различни идеи
Променям ритъма си	Адаптирам се към ситуацията
Създавам общо звучене	Сътруднича за общ резултат
Давам място на другия	Подкрепям участието и принадлежността

КАКВО НИ Е НЕОБХОДИМО, ЗА ДА ГО НАПРАВИМ?

Инструменти, пространство и малко въображение

Едно от най-хубавите неща при дръм съркъла е, че не изисква непременно скъпо оборудване или специално подготвено помещение. Разбира се, качествените перкусионни инструменти правят преживяването по-богато и дават повече възможности за работа, но началото може да бъде съвсем скромно. За една първа ритъм сесия са достатъчни няколко барабана, шейкъри, маракаси или дори предмети от ежедневието, с които може да се създава звук. Важно е да мислим не толкова за броя и стойността на инструментите, колкото за възможностите, които дават на участниците да експериментират, да се изразяват и да взаимодействат.

Барабаните – сърцето на дръм съркъла. Барабанът е основният инструмент в повечето дръм съркъли. Той позволява да се създават различни звуци и ритми в зависимост от начина на удар, мястото, силата и скоростта. Ето няколко вида, които са подходящи за училищна среда:

- **Джембе:** Джембето е традиционен западноафрикански барабан с форма, наподобяваща чаша. Свири се с длани и пръсти, а чрез различни техники могат да се получат ниски, средни и високи тонове. То е много подходящо за групово барабанене, защото позволява както прости повтарящи се ритми, така и разнообразни импровизации.



- **Конга** (Conga) е висок барабан с цилиндрично тяло и мембрана от кожа или синтетичен материал, който се свири с длани и пръсти. Произхожда от афро-кубинската музикална традиция и е един от характерните инструменти в латиноамериканската музика.Конгите имат плътен, богат звук и позволяват да се изпълняват разнообразни ритми – от дълбоки басови удари до по-високи и отчетливи тонове.



- **Бонго:** Бонгото представлява два свързани барабана с различен размер и височина на звука. Свири се с пръсти и длани. Компактно е и предлага интересни възможности за ритмични комбинации.



- **Кахон:** Кахонът е дървена перкусионна кутия, върху която се сяда и се свири с ръце по предната повърхност. Звукът му може да наподобява басов барабан и малък барабан. Подходящ е за ученици, които искат да изпробват по-различен инструмент.



Важно: Не е необходимо всяко дете да има собствен джембе или друг голям барабан. В една група могат да се комбинират няколко барабана с по-малки перкусионни инструменти. Участниците могат да се сменят, да работят по двойки или да използват различни инструменти в отделните упражнения.

Малките перкусионни инструменти – голямо разнообразие от звуци. Малките перкусии са особено полезни за училищна работа. Те са сравнително достъпни, лесни за използване и дават възможност на повече ученици да участват едновременно.

- **Шейкъри** – малки инструменти, пълни със семена, метални частици или други материали. Звукът се получава чрез разклащане. Има различни форми и размери.



- **Маракаси** – традиционни инструменти с дръжка и кухо тяло, в което има малки частици. Свирят се чрез разклащане.



- **Дайре (тамбурини)** – рамкови инструменти с метални пластинки, които издават звънлив звук при разклащане или удар.





- **Клавеси** – две дървени пръчици, които се удрят една в друга и създават отчетлив, ясен звук.
- **Гуиро (конче)** – инструмент с оребрена повърхност, по която се прокарва пръчица.
- **Триангел** – метален триъгълник, който се удря с метална пръчица и създава звънлив тон.
- **Кабаса** – инструмент с метални или пластмасови мъниста около оребрено тяло, който се разклаща или завърта.
- **Камбанки и звънчета** – предлагат по-високи и отчетливи звуци, които могат да се комбинират с барабаните.

Не е нужно училището да закупува всички тези инструменти. Добре е да започне с малък набор от различни видове, които позволяват да се съчетаят ниски, високи, продължителни и кратки звуци.

Как да изберем първите инструменти? Ако училището реши да инвестира в оборудване, препоръчително е да избере инструменти, които са:

- здрави и устойчиви на честа употреба;
- подходящи за възрастта на учениците;
- удобни за пренасяне и съхранение;
- лесни за почистване;
- с различен характер и тембър на звучене.

За първоначално оборудване може да се използва следната примерна комбинация:

Инструменти	Примерно количество
Джембета или други ръчни барабани	4–6
Дайрета	4–6
Шейкъри и маракаси	8–10
Клавеси	2–3 чифта
Гуиро или кабаса	2–3
Триангел или камбанки	2–3

Това е примерен набор за начало, а не задължителен стандарт. Той може да бъде разширяван постепенно според броя на учениците, възможностите на училището и начина, по който ще се използват инструментите.

Откъде можем да закупим инструменти? В България има няколко онлайн магазина с разнообразен избор от перкусии – от малки детски инструменти до професионални барабани. Ето няколко места, от които може да започнете търсенето:

Scan Me

- **Muziker** – предлага джембета, бонго, ръчни барабани, дайрета, шейкъри, маракаси и готови комплекти перкусии.

Scan Me

- **Music Shop BG** – има разнообразие от джембета, кахони, бонго, маракаси, шейкъри и комплекти.

Scan Me

- **Musicworld** – предлага детски перкусии, комплекти, джембета, дайрета и други ударни инструменти.



- **Muzikalen.bg** – предлага различни видове перкусии и аксесоари.

- **Учител.bg** – има подбрани детски музикални инструменти и комплекти, подходящи за образователна среда.



При избора е добре да се сравняват не само цените, но и материалите, размерите, здравината и предназначението на инструментите. Детските модели невинаги са подходящи за продължителна употреба от ученици в прогимназиален етап.

Ориентировъчни цени. Цените по-долу са примерни и са проверени през октомври 2026 г. Те могат да се променят според производителя, модела и наличностите.

Инструмент	**Примерна цена**
Шейкър	от 4–8 €
Клавеси	от 4–7 €
Дайре	от 7–15 €
Маракаси	от 2–10 €
Гуиро	от 5–20 €
Ръчен барабан	от 7–17 €
Джембе – малък модел	от 45–95 €
Комплект детски перкусии	от 65–80 €

Посочените цени са ориентир за планиране, а не оферта за покупка.

Какво още ни е необходимо?
Освен инструментите е добре да предвидим няколко съвсем практични неща:

- **Подходящо пространство** – помещение, в което участниците могат да седнат в кръг и да се чуват добре. Ако е възможно, изберете място с по-добра акустика и без силен фонов шум.
- **Столове** – за предпочитане еднакви и без подлакътници, така че учениците да могат удобно да държат инструментите си.
- **Място за съхранение** – кутии, шкаф или рафтове, където инструментите да бъдат подредени и защитени.
- **Средства за почистване** – особено когато инструментите се използват от много ученици. Добре е да има кърпи и подходящи почистващи средства според материала на всеки инструмент.
- **Вода и почивки** – при по-продължителни сесии е важно да се предвиди време за почивка.

И още нещо – при работа с голяма група е добре да помислим за силата на звука. Много инструменти, свирещи едновременно, могат да бъдат доста шумни. Затова е полезно да се упражняват не само силни, но и тихи ритми, както и ясни сигнали за начало, промяна и спиране.

Няколко практически съвета при закупуване

- Не е необходимо всички инструменти да бъдат от една марка. По-важно е да са устойчиви, безопасни и подходящи за многократна употреба.
- Ако бюджетът позволява, инвестирайте първо в качествени барабани. Малките перкусии могат постепенно да се допълват.

- При покупка на по-голям брой инструменти проверете дали магазинът предлага отстъпка за количество.
- Предвидете кутии или шкаф за съхранение, както и подходящи средства за почистване.
- Ако имате възможност, изпробвайте инструментите преди покупката. Звукът, удобството и здравината са важни, особено когато ще бъдат използвани от много ученици.

Можем ли да започнем с малко?
Разбира се! Не е необходимо да чакаме училището да разполага с пълен комплект инструменти. Можем да започнем с няколко барабана и малки перкусии, а при нужда да ги допълним с подръчни материали.
Една добра първа стъпка е да съберем наличните музикални инструменти в училището, да проверим дали някои могат да бъдат заети от музикалния кабинет или от партньорска организация и да направим малък инвентар. Може да се окаже, че вече разполагаме с повече, отколкото предполагаме. А ако нямаме почти нищо – можем да си направим инструменти сами. Пластмасови бутилки, кутии, картонени тръби, капачки, семена и ориз могат да се превърнат в чудесни средства за създаване на ритъм. Точно на това е посветена следващата глава.

Запомнете: Не броят на барабаните определя качеството на дръм съркъла. Важното е всеки да има възможност да участва, да бъде чут и да открие своя начин да допринесе за общото звучене.

Дръм съркъл с подръчни материали - Когато въображението се превръща в инструмент. Нямате барабани? Няма проблем! Понякога най-интересните ритмични занимания започват с предмети, които използваме всеки ден. Празни пластмасови бутилки, картонени кутии, капачки, пластмасови чаши, хартиени ролки, ориз, боб или семена могат да се превърнат в музикални инструменти. Създаването на инструменти от подръчни материали има няколко предимства. То е достъпно, не изисква голям бюджет и дава възможност на учениците да участват още в подготовката на общата дейност. Те могат да експериментират с различни материали, да откриват как се променя звукът и да създадат инструменти със собствен характер. А най-хубавото е, че след като ги изработят, могат веднага да ги използват в общ ритмичен кръг.

Шейкъри от пластмасови бутилки
Подходящи за: разклащане, равномерен пулс, ритмични повторения

Необходими материали:
- малки пластмасови бутилки с капачки;
- ориз, леща, боб, царевица или дребни семена;
- фуния;
- цветна хартия, стикери или ленти за украса;
- здраво тиксо.

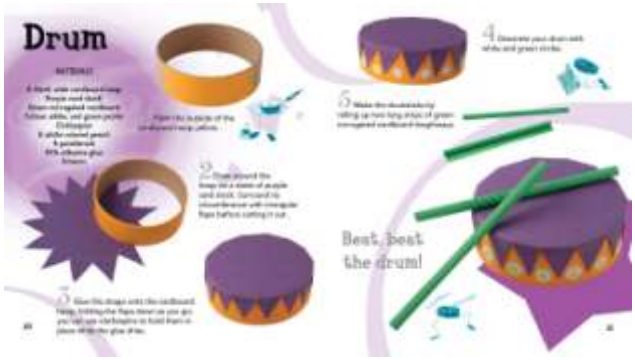


Как да ги направим:
1. Измийте и подсушете добре бутилките.
2. С помощта на фуния поставете малко количество ориз, леща или семена в бутилката.
3. Затворете плътно капачката и я обезопасете с тиксо.
4. Украсете бутилката по желание.

Експериментирайте!
Направете няколко шейкъра с различен пълнеж. Сравнете звуците при разклащане. Кой звучи по-меко? Кой е по-отчетлив? Кой създава по-плътен звук?
Може да направите и шейкъри с различно количество пълнеж. Учениците бързо ще открият, че дори една и съща бутилка може да звучи различно.

Барабани от картонени кутии

Подходящи за: основен пулс, силни и тихи удари, ритмични диалози



Необходими материали:

- здрави картонени кутии с различни размери;
- хартиено тиксо;
- цветна хартия или бои за украса;
- дървени или пластмасови пръчици (по желание).
-

Как да ги направим:

1. Изберете здрави кутии – например от обувки, опаковки или други продукти.
2. Затворете добре капаците и подсилете краищата с тиксо.
3. Проверете дали кутията е стабилна и не се разпада при удар.
4. Украсете я с цветна хартия или рисунки.

Може да свирите върху капака с длани или с меки пръчици. Различните размери на кутиите създават различни звуци.

Една идея: Поставете няколко кутии в средата на кръга и поканете учениците да открият какви звуци могат да извлекат от тях – ниски, високи, кратки, продължителни.

Кастанети от капачки



Необходими материали:

- две метални капачки от стъклени бутилки;
- парче здрав картон;
- лепило или силно тиксо;
- цветни моливи, флумастери или стикери за украса.

Как да ги направим?

1. Изрежете лента от здрав, дебел картон с дължина около 12–15 см и ширина около 3–4 см.
2. Сгънете лентата на две, така че да се получи нещо като малка книжка.
3. Залепете по една капачка от вътрешната страна на двата края, така че релефните им повърхности да са една срещу друга.
4. Притиснете двата края един към друг и ги отпуснете. Капачките трябва да се срещат и да издават отчетлив звук.
5. Украсете картонената основа.

Важно за безопасността: Металните капачки имат остри ръбове. Затова възрастен трябва да провери и подготви капачките, а закрепването им трябва да е стабилно. За по-безопасен вариант могат да се използват пластмасови капачки, макар че звукът ще бъде различен.

Ритъм с предмети от класната стая

Не е задължително да изработваме инструменти предварително. Можем да използваме и предмети, които вече имаме около себе си:

- пластмасови чаши – за потупване с пръсти или длани;
- листове хартия – за шумолене, пляскане и ритмично сгъване;
- моливи – за леко почукване по подходяща повърхност;
- пластмасови кутии – като малки барабани;
- кофи и празни контейнери – за по-ниски и плътни звуци;
- длани, пръсти, стъпала и пляскане – нашите най-достъпни инструменти.

Може да организирате цял дръм съркъл, в който всеки участник избира различен предмет или начин за създаване на звук.

Няколко важни правила за безопасност

Когато изработваме инструменти с ученици, е важно да обърнем внимание на няколко неща:

- Използвайте чисти и безопасни материали.
- Избягвайте стъклени съдове, метални предмети с остри ръбове и чупливи материали.
- Проверявайте внимателно за трески, остри ръбове и стърчащи части.
- Затваряйте добре всички съдове с пълнеж, така че малките частици да не могат да се разпилеят.
- Не използвайте силно миришещи лепила, бои или материали, които не са предназначени за детска употреба.
- Не допускайте учениците да удрят силно по предмети, които могат да се счупят или да причинят нараняване.
- Следете за силата на звука, особено когато много ученици свирят едновременно.

От работилницата към ритъм кръга. След като инструментите са готови, нека не бързаме да започваме с всички едновременно. Дайте възможност на учениците да представят своите инструменти и да покажат как звучат. Може да започнете с проста игра: всеки участник предлага кратък ритъм, а останалите го повтарят. След това опитайте да съчетаете няколко различни звука. Постепенно ще откриете как отделните инструменти могат да се превърнат в общо звучене.

Идея за учителя: „Нашият оркестър от нищото“. Разделете учениците на малки групи. Всяка група получава задача да създаде три различни звука от налични материали. След това групите представят своите звуци и заедно създават кратка ритмична композиция. Може да изберете тема – например „Един ден в училище“, „Градът се събужда“, „Дъжд и буря“ или „Нашият клас“. Така учениците ще открият, че могат не само да създават ритъм, но и да разказват истории чрез звук.

Не търсете съвършен инструмент. Търсете възможност за общо преживяване. Понякога най-интересният ритъм започва с една празна бутилка и шепа ориз.

КАК ДА ВОДИМ ДРЪМ СЪРКЪЛ?

Една от най-хубавите особености на дръм съркъла е, че не е необходимо водещият да бъде музикант. Не е нужно да познава ноти, да владее сложни ритми или да умее да свири на всички инструменти. Не е необходимо дори да има предварително подготвена музикална композиция. Неговата задача е друга – да създаде пространство, в което участниците да се почувстват спокойни да експериментират, да се изразяват и да взаимодействат. Да им помогне да открият общия пулс, да се научат да се слушат и постепенно да изградят общо звучене. Фасилитаторът на дръм съркъла не е диригент в традиционния смисъл на думата. Той не определя всяка нота и не очаква всички да изпълняват една и съща музикална задача. По-скоро предлага идеи, задава посока, наблюдава групата и реагира на това, което се случва.

Преди да започнем. Добрата ритъм сесия започва още преди участниците да са седнали в кръг.

- **Подгответе пространството.** Осигурете достатъчно място, така че всички да могат да се виждат. Подредете столовете в кръг, без да оставяте големи разстояния между участниците. Ако използвате барабани, проверете дали има достатъчно място за удобно свирене.
- **Подгответе инструментите.** Поставете ги на достъпно място, така че учениците да могат да избират. Ако групата е голяма, може предварително да разпределите инструментите или да организирате избора им по ред.
- **Помислете за времето.** За първа сесия са достатъчни 30–40 минути. При по-продължителна работа може да включите повече упражнения и време за разговор.
- **Подгответе две-три прости идеи.** Не е необходимо да планирате всяка минута. Достатъчно е да имате няколко упражнения, с които да започнете. Оставете място за спонтанност и за предложенията на самите участници.

Създайте безопасна и подкрепяща атмосфера. В началото е добре да отделите няколко минути, за да обясните какво предстои. Кажете на учениците, че това не е музикален урок, няма да бъдат изпитвани и никой няма да получава оценка за това колко добре свири. Всеки може да участва със собственото си темпо и възможности.
Уговорете няколко прости правила:

- Слушаме се, докато свирим.
- Даваме възможност на всеки да участва.
- Не се подиграваме на чуждите идеи и опити.
- Внимаваме със силата на звука.
- Когато фасилитаторът даде сигнал за спиране, всички спираме.
- Можем да експериментираме, но се грижим за инструментите и за хората около нас.

Не превръщайте правилата в дълга лекция. Достатъчно е да ги представите ясно и да напомните, че целта е всички да се чувстват добре и да могат да участват.

Започнете просто – от звука към ритъма. Първите минути са особено важни. Не бързайте веднага да създавате сложни ритми. Дайте възможност на участниците да се запознаят с инструментите и да открият как звучат. Може да започнете така:

1. Поканете всеки да изпробва своя инструмент.
2. Дайте кратко време, в което всички да свирят свободно.
3. Предложете да се опитат да свирят по-тихо, след това по-силно.
4. Поканете ги да спрат и да се вслушат в тишината.
5. Започнете прост ритъм, който групата да повтори.

Постепенно насочвайте вниманието от индивидуалното звучене към общото. Не настоявайте всички да свирят еднакво. По-важно е да започнат да се чуват и да забелязват какво правят останалите.

Дайте на групата общ пулс – равномерен ритъм. Може да го зададете с пляскане, потупване по коленете или с няколко удара на барабана. Поканете учениците да се включат и да продължат заедно. Ако групата се разпилява, не е необходимо да прекъсвате заниманието и да обяснявате какво не е наред. Просто започнете отново с ясен и спокоен ритъм, който останалите да последват.
Когато общият пулс се установи, може да предложите на отделни участници да добавят свои ритми. Така постепенно ще се появят различни звукови пластове.

Използвайте жестове вместо обяснения. Едно от полезните умения на фасилитатора е да управлява групата чрез ясни жестове. Така участниците могат да продължат да свирят, без да се налага водещият постоянно да говори.

Добре е още в началото да въведете няколко прости сигнала:

Жест	**Значение**
Вдигната ръка	Внимание – след малко ще има промяна
Двете ръце, вдигнати нагоре	Постепенно увеличаваме силата на звука
Ръце, насочени надолу	Постепенно намаляваме силата на звука
Кръгово движение с ръка	Продължаваме или повтаряме
Показване към определен участник	Той предлага нов ритъм
Събиране на ръцете в жест на „хващане”	Всички веднага спираме

Можете да измислите и свои жестове. Важното е да бъдат ясни, последователни и предварително обяснени.

Следвайте групата, не само предварителния си план. Понякога учениците ще предложат ритъм, който не сте очаквали. Друг път някое упражнение ще предизвика толкова силен интерес, че групата ще поиска да го повтори. Възможно е и да се появи шум, разпиляване или нежелание за участие. Не е необходимо да изпълнявате предварително подготвената програма на всяка цена. Наблюдавайте групата и се опитвайте да разпознавате от какво има нужда в момента.

- Ако участниците са несигурни – предложете по-просто упражнение.
- Ако са много енергични – включете игра с промяна на силата и темпото.
- Ако някой доминира – създайте упражнение, в което всеки получава кратко време за изява.
- Ако групата се разпилява – върнете се към общия пулс.
- Ако участниците са увлечени – дайте им повече свобода за импровизация.

Добрият фасилитатор не се опитва да контролира всяка секунда. Той усеща кога да предложи посока и кога да остави групата сама да открие следващата стъпка.

Завършете с общ момент и кратка рефлексия. Не прекъсвайте сесията внезапно. Предвидете няколко минути за спокойно приключване. Може да завършите с общ ритъм, който постепенно става все по-тих, докато настъпи тишина. Оставете кратък момент, в който всички да чуят какво следва след последния удар. След това поканете учениците да споделят впечатленията си. Не е необходимо разговорът да бъде дълъг. Може да зададете един или два въпроса:

- Кога почувствахте, че звучим заедно?
- Кое беше най-трудно – да предложите ритъм, да следвате другите или да се съобразите с общия звук?
- Имаше ли момент, в който чухте нещо интересно от друг участник?
- Какво бихте искали да опитаме следващия път?

Не търсете „правилни" отговори и не превръщайте рефлексията в анализ на поведението на отделни ученици. Важно е участниците да могат спокойно да назоват преживяното.

Няколко важни съвета за начинаещия фасилитатор

- **Започвайте с простото.** Няколко лесни ритмични игри са по-полезни от сложна програма, която трудно можете да управлявате.
- **Показвайте, вместо да обяснявате.** Един демонстриран ритъм често е по-разбираем от дълга словесна инструкция.
- **Не се страхувайте от тишината.** Тя е част от музиката и може да бъде много силен момент в общото преживяване.
- **Не се опитвайте да поправяте всеки ритъм.** Няма нужда всички да свирят еднакво или да звучат съвършено.
- **Не забравяйте по-тихите участници.** Създавайте възможности всеки да предложи нещо, без да го принуждавате да се изявява пред групата.
- **Следете силата на звука.** Редувайте силни и тихи моменти, за да не се превърне заниманието в непрекъснат шум.
- **Бъдете част от кръга.** Не е необходимо през цялото време да стоите извън него и да давате инструкции. Понякога най-добрият начин да поведете групата е да вземете инструмент и да се включите.
- **И най-важното:** Не е нужно да бъдете музикант, за да създадете хубаво ритмично преживяване. Нужно е да бъдете внимателни към хората в кръга, да им дадете пространство и да им помогнете да се чуят един друг.

РИТЪМ ИГРИ И УПРАЖНЕНИЯ

Десет идеи за слушане, взаимодействие и създаване на общ ритъм

Всяка група има свой характер, настроение и динамика. Затова няма един-единствен правилен начин да проведем ритъм занимание. Някои групи бързо се отпускат и започват да експериментират, други имат нужда от повече време, за да преодолеят притеснението си. Едни ученици с удоволствие предлагат свои идеи, други предпочитат първо да наблюдават и да се включат, когато се почувстват готови.

Предложените упражнения са съобразени с тази различна динамика. Те могат да се използват самостоятелно или да се комбинират в сесия с продължителност 30–40 минути. Не е необходимо да се изпълняват в посочената последователност. Учителят може да избере онези, които най-добре отговарят на настроението, възрастта и опита на групата. **При всички упражнения важи едно основно правило: не търсим най-добрия ритъм, а начин да създадем нещо заедно.**

1. Чуй ме и ми отговори

Подходящо за начало. Продължителност: 5–7 минути. Участва целият кръг или в двойки.

Какво упражняваме: активно слушане, концентрация, памет, внимание към другия.

Необходими материали: барабани или други перкусии. Може да се използват и пляскане, потупване по коленете или щракане с пръсти.

Как се играе:

1. Учителят създава кратък ритмичен модел – например три удара, последвани от пауза.
2. Всички го повтарят заедно.
3. Следващият път учителят променя ритъма, като добавя, премахва или разменя един звук.
4. Групата трябва да чуе промяната и да повтори новия модел.
5. След няколко опита инициативата се предава на учениците. Всеки желаещ може да предложи собствен ритъм, който останалите да повторят.

Вариант: Упражнението може да се проведе по двойки. Единият участник предлага ритъм, а другият му отговаря със същия или с леко променен вариант. След това си разменят ролите.

Съвет към учителя: Не превръщайте упражнението в проверка на музикалната памет. Ако някой не успее да повтори ритъма точно, това не е грешка. Важното е да се опита да чуе и да отговори.

2. Моето име има ритъм

Продължителност: 5–7 минути. Участва целият кръг

Какво упражняваме: себеизразяване, приемане на индивидуалността, внимание и запомняне на другите.

Необходими материали: барабани или перкусии, но упражнението може да се изпълни и само с глас и пляскане.

Как се играе:

1. Всеки участник измисля как да представи името си чрез ритъм. Може да използва броя на сричките, ударение или собствено усещане за звучене.
2. Първият участник казва името си и го представя с кратък ритъм на барабана или чрез пляскане.
3. Цялата група повтаря името и ритъма.
4. Следващият участник представя себе си по същия начин.
5. Когато всички желаещи се представят, може да опитате да подредите няколко от ритмите един след друг, така че да се получи обща композиция от имена.

Вариант: Всеки може да избере не името си, а дума, която го описва, или дума, която му харесва. Така упражнението може да стане и своеобразно представяне на групата.

3. Ритмичен разговор

Продължителност: 5–7 минути, по двойки

Какво упражняваме: взаимодействие, редуване, изразяване и разбиране на чуждо послание.

Необходими материали: по един инструмент за всеки участник или налични предмети, с които може да се създава звук.

Как се играе:

1. Участниците се разделят по двойки и застават един срещу друг.
2. Първият започва с кратък ритъм – сякаш задава въпрос.
3. Вторият отговаря със свой ритъм.
4. Първият може да повтори част от отговора или да добави нещо ново.
5. Диалогът продължава, като участниците се редуват и постепенно създават обща ритмична последователност.

Вариант: Някои двойки могат да покажат своя ритмичен разговор на останалите. Другите слушат, без да оценяват или коментират кой е бил по-добър.

Съвет към учителя: Насочете вниманието към това дали двамата партньори си дават възможност да бъдат чути. Ако единият постоянно надделява, предложете им да опитат разговор, в който всеки има еднакво време за своя ритъм.

4.Предай нататък

Продължителност: 5–8 минути. Участва целият кръг.

Какво упражняваме: внимание, координация, последователност и усещане за общност.

Необходими материали: барабани или перкусии.

Как се играе:

1. Учителят започва с кратък ритъм.
2. Участникът отляво го повтаря, след него – следващият и така нататък.
3. Ритъмът преминава през целия кръг, докато се върне при човека, който го е започнал.
4. След това друг участник предлага нов ритъм и движението продължава в същата посока.
5. Когато групата се почувства уверена, може да опитате ритъмът да се предава в обратна посока.

Вариант: Вместо да се повтаря точно, всеки участник може да добавя по един звук или да променя съвсем малко ритъма. Така в края ще видите как първоначалната идея се е променила, преминавайки през всички участници.

Съвет към учителя: Ако ритъмът се промени по пътя, не се връщайте непременно към оригинала. Това е добра възможност да поговорите за начина, по който едно послание се променя, когато преминава от човек на човек.

5. Един пулс, много ритми

Продължителност: 7–10 минути. Участва целият кръг.

Какво упражняваме: съобразяване с обща дейност, индивидуална инициатива, координация и приемане на различията.

Необходими материали: барабани и перкусии с различно звучене.

Как се играе:

1. Групата започва с общ, равномерен пулс – например четири удара в еднакво темпо.
2. Когато всички се почувстват уверени, учителят предлага на участниците да добавят свои ритми между основните удари.
3. Някои могат да свирят по-често, други – по-рядко. Някои могат да използват кратки звуци, а други – по-продължителни.
4. Целта е общият пулс да остане разпознаваем, независимо от разнообразието на индивидуалните ритми.
5. Накрая постепенно се връщате към първоначалния общ пулс.

Вариант: Разделете групата на три части. Първата поддържа основния пулс, втората добавя кратки ритмични фрази, а третата използва по-дълги паузи и отделни акценти. След това групите разменят ролите си.

Съвет към учителя: Не се стремете всички да звучат еднакво. Именно различието между отделните ритми прави общото звучене интересно. Важно е участниците да открият как могат да бъдат себе си, без да пречат на останалите.

6. Ритъмът има настроение

Продължителност: 5–8 минути, в целия кръг или малки групи
Какво упражняваме: емоционално изразяване, творчество, разпознаване на нюанси и невербална комуникация.
Необходими материали: барабани, шейкъри, дайрета или други инструменти с различно звучене.

Как се играе:

1. Учителят предлага дума или състояние – например спокойствие, нетърпение, радост, напрежение, любопитство, увереност.
2. Всеки участник или малка група се опитва да представи това настроение чрез звук и ритъм.
3. След като няколко предложения бъдат чути, останалите могат да споделят какво усещане са предизвикали у тях.
4. Изберете едно настроение и опитайте цялата група да го изрази в общ ритъм.
5. Променете настроението и наблюдавайте как се променя звученето.

Вариант: Учителят може да предложи две различни състояния – например „напрежение“ и „спокойствие“. Групата създава ритъм, който постепенно преминава от едното към другото.
Съвет към учителя: Не търсете правилно или неправилно представяне на дадена емоция. Един и същ ритъм може да бъде възприет различно от различните хора. Това е повод да забележим, че не винаги усещаме и разчитаме света по един и същи начин.

7. Кой води сега?

Продължителност: 8-10 минути, в целия кръг
Какво упражняваме: лидерство, наблюдение, гъвкавост, следване и поемане на инициатива.
Необходими материали: барабани или други перкусии.

Как се играе:

1. Един участник започва да свири кратък ритъм, а останалите го следват.
2. След известно време той подава лидерството на друг участник – например чрез поглед, жест или ясно посочване.
3. Новият лидер променя ритъма, темпото или силата на звучене, а групата се приспособява.
4. Лидерството се предава няколко пъти, така че повече участници да имат възможност да го поемат.
5. Накрая групата опитва да продължи без ясно определен лидер, като се наблюдава и следва взаимно.

Вариант: Вместо един лидер могат да се появят двама. Те трябва да намерят начин да съчетаят предложенията си, без единият да заглушава другия.
Съвет към учителя: Не избирайте задължително най-уверените ученици. Дайте възможност на различни участници да поемат инициативата, но не ги принуждавайте. Лидерството тук не е демонстрация на власт, а умение да предложиш посока, която другите могат да приемат.

8. Силата на тишината

Продължителност: 5–7 минути, в целия кръг
Какво упражняваме: саморегулация, концентрация, контрол върху импулсите и внимание към групата.
Необходими материали: всякакви инструменти.

Как се играе:

1. Групата започва със свободно ритмично свирене.
2. Учителят използва предварително уговорен жест, който означава „тишина“.
3. Всички спират едновременно и остават за кратко в тишина.
4. Следва нов жест за продължаване.
5. Постепенно могат да се въвеждат различни сигнали – за по-тихо, по-силно, по-бавно, по-бързо или за пълно спиране.
6. В края групата се опитва да създаде плавен преход от звучене към тишина и обратно.

Вариант: Един участник поема ролята на водещ и използва жестовете, за да управлява промените. След това ролята се предава нататък.

Съвет към учителя: Не използвайте упражнението като проверка кой ще спре последен или кой ще сгреши. Целта не е дисциплинарен контрол, а общо внимание и способност да реагираме на сигнал. Тишината е част от музиката, както паузата е част от разговора.

9. Нашата ритъм композиция

Продължителност: 12–15 минути, в малки групи по 4–6 участници
Какво упражняваме: сътрудничество, договаряне, творчество, разпределяне на роли и създаване на общ продукт.
Необходими материали: различни барабани и перкусии или подръчни материали за създаване на звуци.

Как се играе:

1. Разделете учениците на малки групи.
2. Всяка група получава задача да създаде кратка ритмична композиция с продължителност около една минута.
3. Групата трябва да избере начало, основен ритъм, промяна и край.
4. Участниците сами решават кой какъв звук ще създава и как ще се съчетаят отделните елементи.
5. След няколко минути подготовка всяка група представя своята композиция.
6. Накрая може да опитате да съчетаете отделни елементи от всички композиции в едно общо изпълнение.

Вариант: Дайте на всички групи една и съща тема – например „Един ден в нашето училище“, „Градът се събужда“, „Пътешествие“ или „Нашият клас“. Интересно е да се чуе колко различни музикални истории могат да се родят от една и съща идея.

Съвет към учителя: Не се намесвайте в разпределянето на ролите, освен ако групата не среща сериозни затруднения. Оставете учениците да се договарят, да пробват и да променят решенията си. Понякога самият процес на създаване е по-важен от крайния резултат.

10. Ритъмът се движи

Продължителност: 7-10 минути, в целия кръг или малки групи
Какво упражняваме: координация, телесно усещане за ритъм, синхрон, внимание и взаимодействие.
Необходими материали: барабани или перкусии. Може да се изпълни и без инструменти.

Как се играе:

1. Учителят задава прост ритъм с пляскане или потупване по коленете.
2. Групата го повтаря, като постепенно добавя движение – например стъпка на място, пренасяне на тежестта от единия крак на другия или леко поклащане.
3. След като всички усвоят последователността, един участник предлага ново движение, което останалите включват в общия ритъм.
4. След няколко предложения групата може да създаде кратка последователност от движения и звуци.
5. Завършете с общо движение, което постепенно затихва до пълна неподвижност.

Вариант: Разделете групата на две части. Едната създава ритъма, а другата го представя чрез движение. След това разменете ролите.

Съвет към учителя: Движението не трябва да бъде сложно или задължително. Някои ученици може да предпочетат да участват само с ритъм, други – с малки движения. Осигурете достатъчно пространство и не изисквайте физически контакт между участниците.

Как да изберем упражненията? Не е необходимо да използвате всичките десет упражнения в едно занимание. По-добре е да изберете три или четири, които да се допълват и да позволят на групата постепенно да премине от по-лесни към по-свободни форми на взаимодействие.

Ето три примерни комбинации:

Цел на заниманието	**Подходящи упражнения**
Първа среща с дръм съркъла	Чуй ме и ми отговори → Моето име има ритъм → Един пулс, много ритми
Слушане и взаимодействие	Ритмичен разговор → Предай нататък → Кой води сега?
Сътрудничество и общност	Силата на тишината → Ритъмът има настроение → Нашата ритъм композиция

Препоръка: Оставяйте време за свободно свирене и за кратък разговор след заниманието. Не е необходимо всяка минута да бъде запълнена с нова игра. Понякога най-интересните моменти възникват, когато учениците започнат сами да експериментират с идеите, които са опитали.

От играта към преживяването. След всяко занимание може да отделите две-три минути за кратка рефлексия. Не е нужно да задавате много въпроси или да търсите задълбочени обяснения. Достатъчно е да насочите вниманието на учениците към това, което са преживели. Ето няколко възможни въпроса:

- Кога почувствахте, че наистина звучим заедно?
- Как разбирахте кога е ваш ред да участвате?

- Какво ви помогна да чуете останалите?
- Имаше ли момент, в който трябваше да промените своя ритъм, за да се получи общият?
- Какво се случва, когато някой свири много силно и не оставя място за другите?
- Какво ви беше по-лесно – да предложите собствен ритъм или да последвате чужд?
- Какво бихте искали да опитате следващия път?

Не превръщайте рефлексията в задължителен анализ на всяко действие. Дайте възможност на учениците да споделят, но приемете и правото им да останат слушатели. Понякога един въпрос, зададен в точния момент, може да помогне на учениците да открият връзката между това, което са преживели в кръга, и начина, по който общуват помежду си всеки ден.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ РИТЪМА В УЧИЛИЩЕ?

Дръм съркълът може да бъде самостоятелно занимание, но може да бъде и инструмент, който използваме в различни моменти от училищния живот. Не е необходимо всеки път да организираме цяла сесия с барабани и перкусии. Понякога са достатъчни пет минути, един общ ритъм или кратко упражнение, което помага на учениците да се настроят за съвместна работа.
Важното е ритъмът да не се превръща в поредната задължителна дейност, а да създава възможности за общуване, изява и взаимодействие. Ето няколко идеи за неговото приложение:

1. Като начало на учебния ден или часа
Краткото ритмично занимание може да помогне на учениците да насочат вниманието си към групата и да преминат от индивидуалните си занимания към обща дейност.

Как да го направим?

- Започнете с кратък общ ритъм, който всички могат да повторят.
- Предложете на няколко ученици да добавят по един звук или ритмична фраза.
- Завършете с общ сигнал, който означава, че групата е готова да продължи.

Може да използвате и постоянен ритмичен поздрав, който класът постепенно да превърне в свой символ.

2. При посрещане на нови ученици
Постъпването в нов клас или училище често е свързано с притеснение и несигурност. Ритъмът предлага възможност новият ученик да се включи в обща дейност, без да е необходимо веднага да говори за себе си или да се представя пред всички.

Как да го направим?

Организирайте кратък кръг, в който всеки участник представя името си чрез ритъм. Новите ученици могат да изберат дали да се включат самостоятелно, с партньор или като повторят ритъма на друг участник.
Така посрещането се превръща в общо преживяване, а не само в поредица от представяния.

3. За подобряване на отношенията в класа
Когато в класа има напрежение, затруднено общуване или разделение на малки групи, съвместната ритмична дейност може да създаде различна ситуация на взаимодействие.

Как да го направим?

Разделете учениците на малки групи и им поставете задача да създадат обща ритмична композиция. Всяка група трябва да намери начин да съчетае различните предложения на участниците си. След това обединете групите в общ кръг.

Важно е да не използваме дръм съркъла като наказание или като начин да принудим учениците да се помирят. Той може да създаде пространство за положително общо преживяване, но не замества разговорите, посредничеството и целенасочената работа при реални конфликти и случаи на тормоз.

4. В междучасието или в свободното време

Ритъмът може да бъде и форма на свободно общуване и творческа активност.

Как да го направим?

Обособете място, където учениците могат да използват няколко инструмента или подръчни материали за кратки ритмични импровизации. Може да има ученически екип, който да се грижи за инструментите и да организира периодични отворени ритъм срещи.

Участието трябва да бъде доброволно, без предварително изискване за умения или подготовка.

5. При общи училищни събития

Дръм съркълът може да се превърне в интересен начин за обединяване на ученици от различни класове и възрасти.

Как да го направим?

- Организирайте общ ритъмен кръг в началото или края на училищен празник.
- Поканете ученици, учители и родители да участват заедно.
- Създайте обща композиция, която да бъде част от училищно тържество или фестивал.
- Използвайте ритъма като начало на съвместна инициатива между различни класове.

Тук няма публика и изпълнители в традиционния смисъл. Всеки, който желае, може да бъде част от общото звучене.

6. Като част от ученически проект

Ритъмът може да бъде отправна точка за различни междупредметни и проектни дейности. Например учениците могат да:

- изследват барабаните и перкусионните инструменти в различни култури;
- създават инструменти от рециклирани материали;
- записват звуци от училищната среда и да създават звукова картина;
- измислят ритмична история за своя клас или училище;
- организират собствено ритмично събитие за училищната общност.

Така ритмичната дейност може да се свърже с музика, изобразително изкуство, технологии, история, география, литература и проектно-базирано обучение.

Няколко идеи за училището

Инициатива	Какво представлява
Ритъм на класа	Кратък ритъм, създаден и избран от самия клас
Ритъм на седмицата	Всяка седмица различен ученик или група предлага нов ритъм
Отворен ритъм кръг	Доброволно занимание в свободното време
Ритъм между класовете	Среща на ученици от различни възрастови групи
Ритъм празник	Общ дръм съркъл с участието на ученици, учители и родители
Звукова карта на училището	Учениците събират и съчетават звуци от училищната среда

От малкия ритъм към голямата промяна. Не е необходимо училището да разполага с голям комплект барабани, специално помещение или учител с музикално образование, за да започне. Може да се тръгне от една група, едно занимание и няколко инструмента. След това постепенно да се включат още ученици и учители. Най-важното е ритъмът да бъде част от културата на общуване в училище, а не еднократна атракция. Когато учениците имат повече възможности да създават нещо заедно, да се чуват, да се съобразяват един с друг и да участват с идеи, те упражняват умения, които имат значение далеч отвъд ритмичния кръг.

Няколко важни „не“. Какво да избягваме, когато създаваме общ ритъм.
Дръм съркълът е пространство за свобода, творчество и взаимодействие. Но свободата не означава липса на граници. За да се чувства всеки участник спокоен и приет, е необходимо да създадем ясни правила, да се съобразяваме с индивидуалните особености и да пазим добрия баланс между спонтанността и организацията. Ето няколко важни неща, които е добре да имаме предвид:

- **Не принуждавайте никого да участва.** Не всеки ученик се чувства комфортно да свири, да импровизира или да бъде в центъра на вниманието. Дайте възможност за избор – ученикът може да участва с инструмент, с пляскане, с движение или просто да наблюдава. Понякога наблюдението е първата крачка към включването.
- **Не оценявайте музикалните умения.** Дръм съркълът не е музикален изпит. Не поставяйте оценки, не сравнявайте изпълненията и не определяйте кой свири правилно и кой греши. Тук няма нужда от музикална подготовка. Важни са участието, слушането и взаимодействието.
- **Не допускайте подигравки и осмиване.** Създайте ясна граница: никой не се подиграва на чуждия ритъм, звук, идея или начин на участие. Ученикът трябва да може да експериментира, без да се страхува, че ще стане обект на присмех. Ако това се случи, не го подминавайте.
- **Не превръщайте заниманието в състезание.** Не търсете най-добрия ритъм, най-бързия участник или най-силния барабанист. Съревнованието може да има своето място в други дейности, но тук основната цел е да създадем нещо заедно. Успехът е общ, а не индивидуален.
- **Не позволявайте на един или няколко участници да доминират.** Понякога по-уверените ученици естествено поемат инициативата и започват да определят звученето на цялата група. Насърчавайте ги, но създавайте пространство и за останалите. Давайте възможност за смяна на лидерството и за различни форми на участие.
- **Не започвайте с прекалено сложни задачи.** Дългите инструкции и трудните ритми могат да обезкуражат участниците. Започнете с нещо просто, покажете го и оставете групата да опита. Постепенно надграждайте според нейния ритъм и готовност.
- **Не пренебрегвайте силата на звука.** Многото барабани могат да създадат много силно звучене. Следете за комфорта на участниците, редувайте по-енергичните моменти с по-тихи упражнения и предвиждайте паузи. Не забравяйте, че някои ученици могат да бъдат по-чувствителни към силни звуци.
- **Не използвайте ритъма като наказание или принуда.** Не изпращайте ученици на дръм съркъл, защото са се държали лошо, и не го превръщайте в задължително средство за „поправяне“ на поведението. Това би подменило смисъла на заниманието и би могло да създаде негативно отношение към него.
- **Не очаквайте, че едно занимание ще реши проблемите в класа.** Ритмичните дейности могат да създадат положителни преживявания и да дадат възможност за упражняване на важни социални умения. Но те не заместват последователната

работа с учениците, разговорите, педагогическата подкрепа и необходимите действия при конфликти или тормоз.

- **И най-важното – не забравяйте да се забавлявате!** Ако учителят е напрегнат, постоянно поправя и се опитва да контролира всеки звук, трудно ще създаде свободна и приятна атмосфера. Позволете си да участвате, да експериментирате и понякога да сгрешите заедно с учениците.

Дръм съркълът не изисква съвършенство. Той изисква внимание, уважение и готовност да бъдем заедно. **Не е необходимо всичко да звучи перфектно. Необходимо е всеки да има място в общото звучене.**

ОТ ПРЕЖИВЯВАНЕТО КЪМ РАЗГОВОРА

Как да помогнем на учениците да открият смисъла на общия ритъм

По време на дръм съркъла учениците не просто свирят. Те се опитват да се чуят, да намерят общо темпо, да дадат пространство на другите, да предложат своя идея и да приемат чужда. Понякога успяват лесно, друг път се получава шум, разминаване или объркване. И точно в това се крие част от смисъла на преживяването.

След заниманието можем да отделим няколко минути за разговор. Не за да оценяваме кой се е справил добре и кой не, а за да помогнем на участниците да забележат какво са преживели и какво са научили за себе си и за останалите.

Не е необходимо да правим дълга рефлексия след всяко упражнение. Понякога е достатъчен един въпрос, кратко споделяне или дори минута тишина, в която всеки да подреди впечатленията си.

Започнете от преживяното. Най-лесно е да започнем с въпроси, които връщат учениците към конкретни моменти от заниманието:

- Кой момент ви хареса най-много?
- Кога почувствахте, че всички звучим заедно?
- Имаше ли момент, в който ви беше трудно да следвате общия ритъм?
- Какво ви изненада?
- Чухте ли нещо интересно, което предложи друг участник?
- Кое беше по-лесно – да предложите собствен ритъм или да се съобразите с ритъма на останалите?

Не бързайте да коментирате отговорите. Понякога е достатъчно просто да изслушате учениците и да оставите различните гледни точки да съществуват една до друга.

От ритъма към отношенията. След като учениците споделят впечатленията си, можете постепенно да насочите разговора към връзката между преживяното и ежедневното общуване.

- Какво се случва, когато всички искат да бъдат чути едновременно?
- Как разбираме, че някой има нужда от пространство, за да се включи?
- Какво ни помага да се нагласим един към друг?
- Какво се случва, когато някой не слуша останалите?
- Можем ли да имаме различни идеи и въпреки това да създаваме нещо общо?
- Какво означава да бъдеш част от група, без да се отказваш от своята индивидуалност?

Тези въпроси не предполагат един правилен отговор. Те отварят пространство за размисъл и за откриване на връзки между ритмичното преживяване и отношенията в групата.

Какво можем да пренесем в ежедневието? Разговорът може да завърши с въпрос, който насочва към бъдещето:

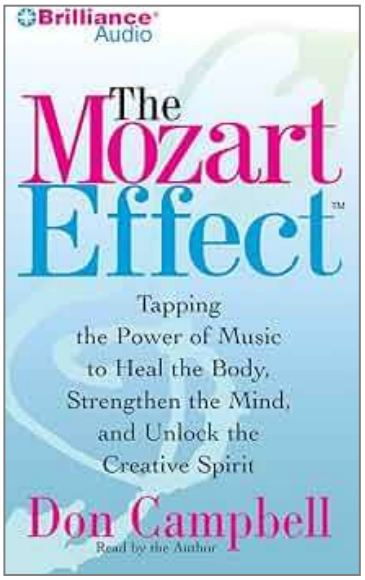
- Какво бихме искали да променим в начина, по който общуваме в нашия клас?
- Какво можем да направим, за да се чуваме по-добре?
- Как да даваме повече възможности на всеки да участва?
- Кое от преживяното днес можем да използваме и в други общи дейности?
- Какво бихме искали да опитаме заедно следващия път?

Може да предложите на учениците да изберат една малка идея, която искат да опитат в следващите дни. Не е необходимо тя да бъде голямо обещание или правило за всички. Достатъчно е да бъде конкретна и изпълнима стъпка.

Няколко начина за споделяне. Не всички ученици се чувстват еднакво комфортно в разговор пред цялата група. Затова можете да предложите различни форми на рефлексия:

- **Една дума:** Всеки, който желае, споделя с една дума как се чувства след заниманието.
- **Изречението започва с...:** „Днес открих, че...“, „Изненада ме...“, „Следващия път бих искал...“
- **Разговор по двойки:** Учениците споделят впечатленията си с партньор, а след това желаещите представят нещо от разговора пред групата.
- **Анонимна бележка:** Всеки записва едно нещо, което му е харесало, и едно, което би искал да промени.
- **Общ плакат:** Групата събира думи и идеи около въпроса „Как звучи нашата общност?“.

Дайте място и на различните преживявания. Не очаквайте всички ученици да са харесали заниманието или да са го преживели по един и същи начин. Някои може да са се почувствали свободни и уверени, други – притеснени, изморени или объркани. И двете реакции заслужават уважение. Не настоявайте учениците да споделят лични преживявания, да назовават конкретни съученици или да коментират конфликти пред цялата група. Ако разговорът открие сериозен проблем, той трябва да бъде разгледан по подходящия педагогически начин, а не да се решава в рамките на общата рефлексия. Ролята на учителя не е да обясни на учениците какво трябва да са почувствали, а да им помогне сами да открият какво означава преживяното за тях. Защото ритъмът може да ни събере в един кръг, но разговорът ни помага да разберем какво сме създали заедно – и как можем да го пренесем в отношенията си извън него.



Приложение.

Избрани откъси от книгата „Ефектът на Моцарт“ на Дон Г. Кембъл

Дон Г. Кембъл *(1947-2012) е авторитет в областта на трансформиращата сила на музиката, класически пианист и органист, автор на 23 книги. Творчеството му обхваща музика, здравеопазване, образование. Най-известната му книга е „Ефектът на Моцарт“. Кембъл е познавал и оценявал високо сугестопедичната система на д-р Г.Лозанов и я споменава в книгата „Ефектът на Моцарт” като положителен пример за прилагането на музиката в учебния процес.*

Всеки от нас има по-дълбоко музикално възпитание, отколкото предполага. Светът сам по себе си е музикален. Пронизвайки всички векове и епохи, всички мъже и жени, всички раси, религии и националности, музиката е общоразбираем език, изграден от универсални компоненти. Музиката се издига над всички слоеве от населението, независимо от доходите, социална принадлежност и образование. Музиката говори с всеки — не само с човека, но и с животните, растенията. Птиците умеят да я създават, змиите изпадат в транс от нея, а китовете и делфините си пеят серенади. С настъпването на космическата ера музиката на висшите сфери, музиката на Вселената, става реалност. Космическият кораб «Вояджер» носи на борда си златен диск със запис на музика - Бах, Бетовен, рок и джаз, народна музика на няколко нации, за евентуална среща с извънземни цивилизации, които ще могат да й се насладят.

Звукът оказва огромно въздействие върху клетките, тъканите и органите на човешкото тяло. Вибриращият звук създава образи и енергийни резонансни полета, които предизвикват движение в пространството. Ние поглъщаме тази енергия, и тя въздейства върху дишането, пулса, кръвното налягане, напрежението на мускулите, температурата на кожата и много други вътрешни ритми на организма.

В зависимост от формата на вълната и други характеристики, звуковете могат да оказват успокояващ или дразнещ ефект. В някои случаи те носят положителен заряд. Понякога силна, пулсираща музика може да ни даде енергия и да тушира болката или напрежението. Някои особено положително заредени звукове издаваме самите ние с помощта на собствения ни глас. Тези звукове помагат да се снеме напрежението от челюстите и гърлото, релаксират ни, помагат ни да се обърнем към нови хоризонти. В системите айкидо и карате, например, движенията се съпровождат от определени звукове. Когато боецът извиква «Хай!» или издава друг силен звук, това му помага да се концентрира и да насочи правилно енергията си.

Звуковете могат да предизвикват и негативни промени. Силни звуци, като фабрични шумове, свирка на влак, клаксони, или звук от реактивен самолет, могат да доведат до пълно изтощение на организма. Проникващи, високи, скърцащи звуци (например, от моторен трион) могат да причинят главоболие и да ви извадят от равновесие. Нискочестотните звуци също могат да повлияят на организма, да увредят ухото, да създадат напрежение, да предизвикат мускулни контракции, дори болки.

Музиката променя нашето възприятие за пространството. Изследванията на „ефекта на Моцарт” показват, че определена музика може да подобри мозъчната дейност при възприемането на света около нас, формирането на образи и разпознаването на разликите между обектите. Бавната музика съдържа повече пространство от бързата. Когато се чувстваме притиснати от времето, заседнали в задръстване на магистрала или в затворено пространство, камерната музика от Моцарт може да създаде около нас разширено пространство за спокойствие и релакс. В този смисъл музиката е „звуков

тапет“. Тя може да ни даде възможност да почувстваме средата по-лека, по-обемна и по-приятна. Може да създаде по-рационализирана, ефективна и активна среда за нас. В болничните стаи за възстановяване музиката може да помогне за намаляване на усещането за затвореност.

Музиката променя представата ни за времето. Ние можем да избираме музика, която „ускорява” или „забавя“ нашите действия. Една сурова музика като марш може да ускори темпото ни. Класическата и барокова музика провокира забавено поведение. Музиката на романтизма или модерна оркестрация спомагат за смекчаване на напрегната атмосфера. В някои случаи музиката може да „спре” времето. От друга страна, в болница или клиника, където минутите изглеждат като часове, една ярка, жива музика може да „ускори” времето.

Музиката помага за развитието на чувство за сигурност. „Безопасната“ музика не винаги е красива или романтична. Това е музика, която осигурява спокойствие на слушателя. Моите родители и родителите на моите родители намираха своята „безопасност“ във възвишените църковни химни, които знаеха наизуст. С помощта на тези песни за тях е било по-лесно да преодолеят Голямата депресия, световните войни и други трагедии. По време на войната във Виетнам песните на Саймън и Гарфънкъл, Джуди Колинс и Боб Дилън се пеят в дух на конфронтация и протест. За милиони млади хора тази музика се превърна в начин за изразяване на трудни чувства - тревога и страх. И днес младите хора използват музиката като убежище. С усилване на звука, слушане на енергична музика, модерен хип-хоп, рап, пънк и гръндж, младите хора се изолират от външния свят, който им се струва твърде материалистичен и лицемерен.

***

Според гръцкия мит, Орфей свири на лира, за да вдъхнови Язон и аргонавтите в стремежа им за златното руно, което се превръща в символ на лични и колективни постижения. Музиката дава енергия, а енергията, както казва Блейк, е вечна радост. С помощта на музиката можете да превърнете работата в своеобразна игра, а живота във вълнуващо приключение.

От първичния взрив на Вселената, от образуването на първите космически тела, от първия звук на Логоса, звукът служи едновременно като факт и като метафора. Звуците и вибрациите пулсират и дишат, трансформирайки енергията в материя и създавайки време в необятните, безкрайни дълбини на космическото пространство. Планетата Земя е музикална по своята същност и всичко живо на нея е подвластно на музиката.

Чуйте музика на Дон Кембъл:



Колко добре чувате? Оставете книгата за минута и запишете на лист всичко, което чувате около себе си. Направете това, без да се концентрирате твърде много. Основното нещо е да го направите бързо и лесно.

А сега наистина се вслушвайте пет минути.

Затворете очи, поемете дълбоко въздух и отворете ушите си.

Сега запишете какво сте чули през тези пет минути. Как се промени вашият списък? Чухте ли разпръснатите звуци по-ясно? Чухте ли звука на хладилника, климатика, нагревателя или други „фонови шумови устройства“, разположени в стаята? Успяхте ли да чуете звуците, идващи от тялото ви? Ушите ви са „перископи”, способни да улавят далечни и близки звуци.

Как въздействат различните музикални стилове според Дон Кембъл:

- Григорианските песнопения използват естествени дихателни ритми, за да създадат усещане за духовна релаксация. Те са добри за тихи дейности и медитация и могат да намалят стреса.
- Бавната барокова музика (Бах, Хендел, Вивалди, Корели) дава усещане за стабилност, ред, сигурност и създава духовно стимулираща среда, която е подходяща за учене или работа.
- Класическата музика (Хайдн, Моцарт) се характеризира с яснота, елегантност и прозрачност. Тя може да подобри концентрацията, паметта и пространственото възприятие.
- Музиката на романтизма (Шуберт, Шуман, Чайковски, Шопен, Лист) подчертава експресивността и чувствеността, като често пробужда индивидуализъм или мистицизъм. Тя най-добре активира симпатия, страст и любов.
- Музиката на импресионистите (Дебюси, Фавър, Равел) се основава на свободно преливащи музикални настроения и импресии. Тя извиква приятни образи, подобни на сънищата. Четвърт час сладък сън с такава музика, последван от гимнастически упражнения за разтягане, могат да пробудят творческите ви импулси.
- Джаз, блус, реге и други музикални и танцови форми, базирани на изразителни африкански мелодии, могат да повдигнат настроението и вдъхновят, да освободят радостта, да разсеят тъгата, да изострят хумора и иронията, да подобрят комуникативността. В известен смисъл джазът представлява идеално състояние, той ни принуждава да обърнем внимание на това, на което трябва да отговорим, без да сме сигурни какво ще последва. Животът ни е като джаз с неговата непредсказуемост.
- Румба, маренгае, макарена имат жив ритъм и импулсивност, което ускорява сърдечната честота, учестява и задълбочава дишането и раздвижва цялото тяло. Самбата обаче има рядката способност да възбужда и успокоява едновременно.
- Поп музиката и народните мелодии провокират движенията на тялото и създават усещане за благополучие.
- Рок музиката, изпълнявана от велики артисти като Елвис Пресли или Майкъл Джексън, може да събуди сетивата, да стимулира активното движение, да свали напрежението, да облекчи болката и да намали неприятните ефекти от силни и груби звуци в околната среда. Тази музика обаче може също така да създаде напрежение, дисонанс, стрес и болка в тялото.
- Спокойната фонова музика или модерни оркестрации, които нямат ясни ритми (например музиката на Брайън Ино) подобряват състоянието на релаксивна готовност.
- Музика като пънк, рап, хип-хоп и гръндж може да ни превъзбуди и да ни направи по-активни.
- Религиозната и ритуална музика, включително шамански барабани, църковни химни и храмова музика, може да ни успокои и да ни доведе до състояние на омиротвореност.

ШЕЙКЪР ОТ ПЛАСТМАСОВА БУТИЛКА

Необходими материали:



- малка чиста пластмасова бутилка с капачка;



- малко ориз, леща или сух боб;



- цветна хартия или стикери за украса.

Как да го направиш?



1. Постави малко ориз или леща в бутилката.



2. Затвори добре капачката.



3. Разклати и чуй как звучи.



4. Ако звукът е твърде тих или твърде силен, промени количеството.



5. Украси бутилката по свой вкус.



Готово!
Вече имаш шейкър.

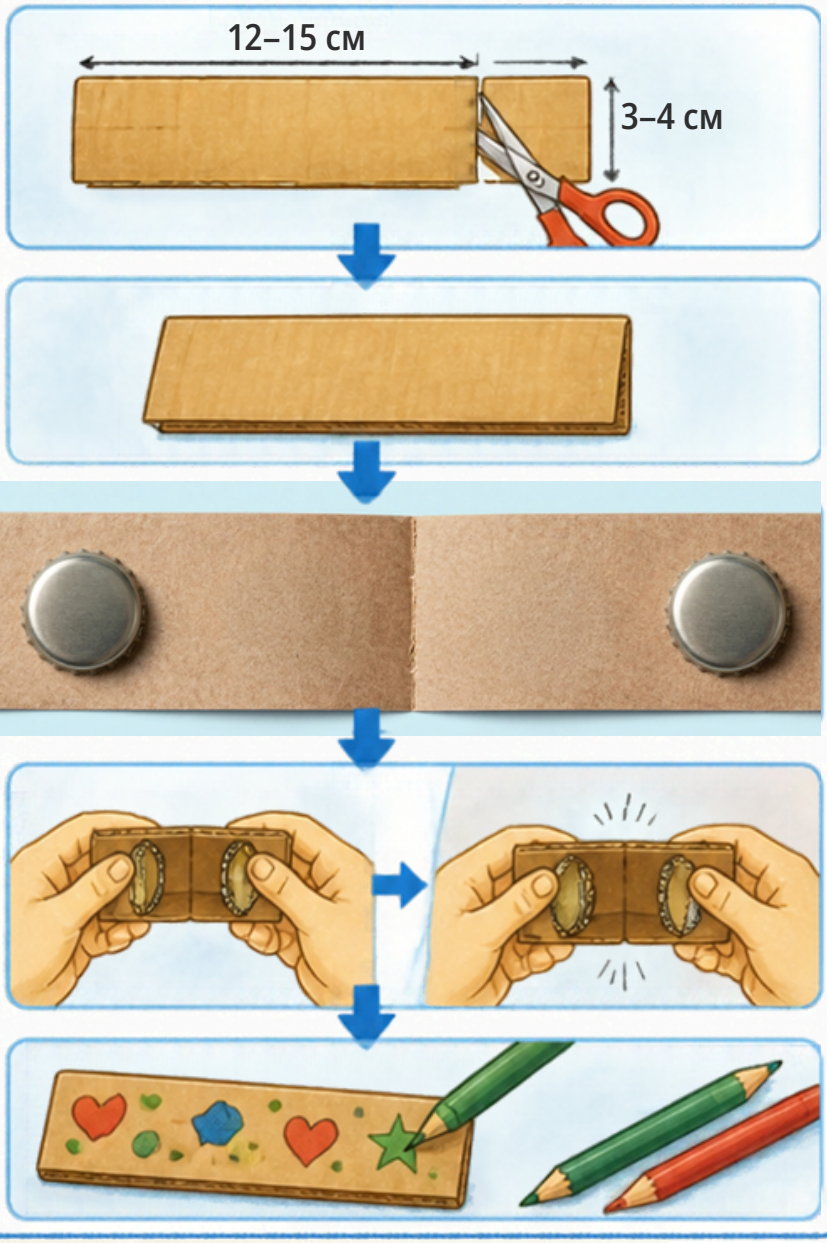
КАСТАНЕТИ ОТ КАПАЧКИ

Необходими материали:



- две метални капачки от стъклени бутилки;
- парче здрав картон;
- лепило или силно тиксо;
- цветни моливи, флумастери или стикери за украса.

Как да ги направиш?



1. Изрежи лента от здрав картон с дължна около 12–15 см и ширина около 3–4 см.
2. Сгъни лентата на две, така че да се получи нещо като малка книжка.
3. Залепи по една капачка от вътрешната страна на двата края, така че релефните им повърхности да са една срещу друга.
4. Притисни двата края един към друг и ги отпусни. Капачките трябва да се срещат и да издават отчетлив звук.
5. Украси картонената основа.

