

ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАТИВНОЙ ТАНЦЕВАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА

Н.П.Бондарь (БГПУ, Минск)
преподаватель кафедры
общей и детской психологии

Социально-экономические процессы, происходящие в обществе на современном этапе, предъявляют повышенные требования к качеству образовательно-воспитательных услуг, оказываемых в том числе и в дошкольных учреждениях. Гуманизация образовательных процессов, обращение к хрупкому миру личности ребенка, раскрытие и реализация его сущностных сил, развитие творческой индивидуальности становятся основополагающими в современной системе образования и реализуются через личностно-ориентированный подход, суть которого заключается в ценностном отношении к ребенку как к субъекту активности, обеспечении и поддержании процессов самопознания, саморазвития и самореализации личности ребенка, развитии его неповторимой индивидуальности. Такой подход к воспитанию актуализирует аспект эмоционального благополучия ребенка и подчеркивает важность сохранения и укрепления его психологического здоровья, характеризующегося показателями социальной, социально-психологической и индивидуально-психической адаптации личности.

Являясь относительно новым в психологической науке, термин «психологическое здоровье» не имеет пока однозначной трактовки. Психологическое здоровье понимается как характеризующее личность в целом, находящееся в непосредственной связи с проявлениями человеческого духа, как психологический аспект проблемы психического здоровья (И.В.Дубровина); как целостное состояние личности, выражающееся такими понятиями как эмоциональное самочувствие, эмоциональное благополучие, внутренний душевный комфорт (Я.Л.Коломинский); психологическое здоровье рассматривается как значимая характеристика общей категории «здоровье», как структурообразующий конструкт духовной сферы человека и условие его творчества (А.А.Бодалев, А.А.Деркач); как процесс жизни личности, в котором сбалансированы коммуникативные, когнитивные, эмоциональные, рефлексивные, поведенческие аспекты (Н.Г.Гаранян, А.Б.Холмогорова); как гармония, динамический баланс внутри человека и между человеком и окружающей средой (О.В.Хухлаева). Общим моментом,

объединяющим различные подходы к определению понятия «психологическое здоровье», выступает отношение к психологическому здоровью как к личностному ресурсу, позволяющему индивиду сохранять оптимальный уровень функционирования в обществе при неизбежном воздействии патогенных (стрессогенных) факторов окружающей среды.

Важность сохранения психологического здоровья ребенка обуславливает интерес к изучению объективных и субъективных факторов психологического здоровья (Е.М.Семенова, Е.П.Чеснокова и др.), внедрению здоровьесберегающих технологий в учебно-образовательный процесс, поиск путей и методов, способствующих укреплению психологического здоровья и коррекции имеющихся нарушений.

Одним из средств, эффективно используемых для коррекции нарушений психологического здоровья, а также с целью его укрепления, служит применение техник танцевально-двигательной терапии (ТДТ) в развивающей и психокоррекционной работе с детьми, в том числе и с детьми дошкольного возраста. Данное направление психологической работы использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека (А.Е.Гиршон, В.В.Козлов). Слово терапия в его названии используется не в медицински-ориентированном, а в своем изначальном значении (от греческого *theraps* - тот, кто сопровождает, спутник) как сопровождение индивида на его уникальном пути развития, обеспечение условий, оптимизация этого развития, подчеркивая этим отличие ТДТ от других, непсихологических подходов к танцу, ставящих образовательные и чисто творческие цели.

На современном этапе чаще говорят об интегративной танцевально-двигательной терапии (ИТДТ) — направлении, соединяющем многолетний опыт развития ТДТ в Европе, США с психологической практикой в современных российских (и белорусских) условиях и методологией и теорией интегративной психологии [1].

Интегративность в этом контексте понимается как непротиворечивое объединение всех открытий и достижений различных направлений ТДТ, а также ориентация в работе на целостную личность, учет и объединение всех ее проявлений (телесных реакций, эмоций, чувств, мышления, духовных переживаний) для оптимизации развития личности в соответствии с ее уникальностью.

Говоря о применении ИТДТ в работе с дошкольниками, необходимо включить в понимание интегративности также достижения дошкольной

педагогике и психологии, соединив принципы использования ТДТ с принципами психологической педагогики, сформулированными В.П. Зинченко [2], принципами психологии развития; необходимо учитывать также и конкретные методические разработки, ориентированные на эмоциональное раскрепощение, стимулирование творческого самовыражения дошкольников, например, такие как психогимнастика М.И.Чистяковой, метод музыкального движения Н.Б.Пасынковой, программа музыкального развития Е.Р.Ремизовской и др., учитывать принципы и опыт использования игротерапии с дошкольниками с психокоррекционной и психопрофилактической целями (А.И.Захаров, А.С.Спиваковская и др.).

И.В. Бирюкова отмечает, что для ТДТ нет ограничений по возрасту и нозологии, следовательно, применение ИТДТ в работе с дошкольниками оправдано. Для дошкольников движение естественно, оно является своеобразным средством, пробуждающим и активизирующим умственные способности, творческий потенциал детской личности, а также способом переработки информации, поскольку в дошкольном возрасте ведущей модальностью является именно кинестетическая.

Соединение игры - ведущего вида деятельности дошкольников - с техниками ИТДТ усиливает коррекционный, психопрофилактический и развивающий потенциал танца. Игру и танец объединяет легкость, возможность быстро переходить от одной реальности к другой, постоянная смена состояний, исследование действительности, метафоричность и моделирование отношений. Согласно У.Хайзенге, танец – это высшая форма игры. Многие психологи указывали на легкость проявления творчества в игре, открытия собственной креативности, отреагирования негативных эмоциональных переживаний, что оказывает гармонизирующее воздействие на развитие детской личности, способствует формированию “Я”, а также сохранению и укреплению психологического здоровья дошкольника.

Можно выделить следующие основные направления использования техник ИТДТ в работе с детьми:

- самовыражение и самоактуализация личности. Танец становится способом узнавания себя, своих особых индивидуальных качеств, способом вывести неосознанные истории своего тела на свет осознания, возможностью расширить представление о самом себе, найти новые пути выражения и взаимодействия с другими людьми;
- развитие творческого потенциала. В движении и танце легче побыть разным, безопасно и творчески проявить себя, при этом реализация творческого “Я”

начинается с удивления от открытия новых движений;

- высвобождение подавленных чувств и отношений. В основе поведения ребенка, на которое жалуются взрослые, в большинстве случаев лежат отрицательные аффективные переживания ребенка, возникновение которых обусловлено, как правило, неудовлетворенными или конфликтными потребностями. Высвобождение подавленных чувств и отношений ведет к снятию психоэмоционального напряжения, гармонизации эмоционального состояния. При этом в ходе ТДТ создаются условия для безопасного проявления эмоций, расширяются возможности управления ими. Помимо этого, происходит развитие способности распознавать эмоции как свои, так и окружающих, расширяется словарь эмоций, что способствует социальной адаптации дошкольника;
- принятие своего тела и формирование положительного образа тела. В работе с дошкольниками происходит также уточнение схемы тела, названий его частей, расширение сферы осознания детьми собственного тела, осознание и интеграция связи движения с чувствами, образами и представлениями, развитие словаря движений, что способствует развитию самосознания;
- работа с системой отношений посредством осознания экспрессивного репертуара, экспрессивных средств самовыражения. Техники ТДТ позволяют безопасно исследовать альтернативные модели поведения в атмосфере доверия и психологической поддержки, перестроить и трансформировать дисфункциональные паттерны движений и взаимодействия.

Таким образом, техники танцевально-двигательной терапии могут выступать в качестве средства сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников, способствовать формированию позитивного мироощущения, развитию творческого потенциала и социализации ребенка. Однако интегрирование в образовательный процесс достижений, возникших в широком социальном образовательном контексте, за пределами дошкольной педагогики и методик дошкольного образования, требует внимания к разработке методологических основ использования ИТДТ с дошкольниками,

Литература:

1. Козлов, В.В., Гиршон, А.Е., Веремеенко, Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. - 2-е изд. - СПб.: Речь, 2006. - 286 с.