

Танцетерапия как метод улучшения психологического здоровья учащихся

Внедрение личностно-ориентированной педагогики в учебно-образовательный процесс ставит перед его субъектами множество задач, одна из которых – сохранение психологического здоровья учащихся. Многочисленные публикации последнего времени, посвященные актуальности изучения психологического здоровья, подчеркивают важность своевременной диагностики и коррекции психологического здоровья детей. Для достижения этой цели мы используем тренинговые занятия с элементами танцетерапии.

Танцетерапия устанавливает связь чувств с движениями: происходит перенос чувств в действие, действие – в понимание. Танец позволяет освободить подавленные чувства, осознать, принять или отвергнуть их. Экспрессивное терапевтическое освобождение сдерживаемых чувств в сочетании с выразительными возможностями танца и двигательными упражнениями снижают физическое и психологическое напряжение, улучшают настроение, позволяют испытывать состояние психологического комфорта.

В общении, чтобы выразить какое-нибудь чувство, необходимо затратить большое количество времени, преодолеть множество барьеров, прежде чем объяснить его словами. Жест, движения позволяют это сделать мгновенно. Следовательно, в танце, не преодолевая множества барьеров, можно воздействовать на эмоциональное состояние личности, изменять его или корректировать.

Исследования ученых позволяют полагать, что наши предки использовали танец не только в качестве изображения внешней реальности, но и в качестве способов взаимодействия с индивидуальным и коллективным бессознательным (по К. Юнгу). С давних времен танец представляет собой язык общения между миром внешним и внутренним, проявленным и скрытым, язык общения, который имеет целительную силу.

Сегодня танец используется для выражения переживания, коррекции широкого диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. При исполнении танца чувства выражаются с помощью серии высокоструктурированных форм движений. Внутренние состояния личности (психическую саморегуляцию, различные человеческие страхи, определенные личностные черты и т.п.) отображают манера, характер, динамика движения. Поэтому в танцевальной терапии определенные стороны танца рассматриваются с точки зрения их терапевтических и коррекционных возможностей.

Целью нашей деятельности явилось создание коррекционно-развивающего пространства для оказания помощи младшим подросткам, входящим в группу риска по социально-психологической дизадаптации (дети 10-11 лет с трудностями общения, поведения, обучения). Для определения данной группы проводились психолого-педагогическое обследование и диагностика, что позволило выявить 12 младших подростков, нуждающихся в психокоррекционной помощи.

Сначала изучалось влияние танцетерапии на характеристики межличностного взаимодействия и поведения младших подростков в период адаптации к изменившимся условиям учебно-воспитательного процесса (переход из начального в среднее звено обучения). Танец использовался нами для передачи чувств, рассматривался как способ социализации и реабилитации личности младшего подростка. В процессе занятий (программа тренинга рассчитана на 15 встреч по 1,5 часа) дети имели возможность освободить подавленные чувства, повысить общий жизненный тонус, что позитивно сказалось на прохождении адаптационного периода.

При проведении тренингов было замечено, что подростки боятся импровизации, требующей открытого самовыражения, ориентируются в основном на предложенные образцы движений. Поэтому мы решили продолжить работу с этой группой детей. Была создана новая тренинговая программа с элементами танцетерапии (12 занятий по 1,5 часа).

В основе программы положение о том, что импровизация акт свободного творчества на заданную тему, которая создает множественную вариантность. Импровизация, являясь формой самовыражения личности, связана с факторами новаторства, она развивает фантазию детей.

Необходимо также помнить, что каждый ребенок воспринимает музыкальное произведение индивидуально. Он по-своему слышит музыкальные акценты, ритм и темп, характеризующие мелодию, и в зависимости от этого по-своему использует различные ракурсы движений, «рисует» танец по-своему. С нашей точки зрения, с первых же занятий следует отказаться от оценивания и тем более критики попыток импровизации и проявлять внимательность, терпение, чуткость при совместной групповой и индивидуальной рефлексии выполненных заданий.

В результате применения танцетерапии нам удалось улучшить личностные характеристики детей, связанные с реактивностью, тревожностью, фобическими расстройствами. Наблюдается также повышение адаптивности детей к воздействию фрустрирующей ситуации и оптимизация характеристик межличностного взаимодействия в коллективе сверстников.

Важно отметить, что подростки стали избирательнее относиться и к выбору музыкальных произведений, значительно повысился интерес к классике. Произведения Л. Бетховена, Ф. Шопена, Ф. Шуберта, И-С. Баха, Ф. Листа, Г.-Ф. Генделя, К. Сен-Санса, А Хачатуряна, Дж. Гершвина позволили детям творчески выразить себя, проявить индивидуальную фантазию, способствовали повышению уверенности в себе.

1. Гордиюк
2. О. В.
3. Танцетерапия как метод улучшения психологического здоровья учащихся
4. 2005
5. Брестский государственный университет
6. Материалы 2-ой Международной научно-практической конференции «Психологическое здоровье в контексте развития личности» /Брест гос. Ун-т, Психолого-педагогический фак., Каф. психологии.- Брест: Изд-во БрГУ, 2005. -321 с. –С. 60-62.
7. -
8. Тезисы
9. БГПУ, кафедра общей и детской психологии, психологическое здоровье, танцетерапия, социально-психологическая дизадаптация, танец, коррекция, тренинг, импровизация, межличностное взаимодействие.
10. –
11. –

УДК 159.9