

районных, областных и республиканских конкурсах и конференциях, например, VI Открытой лицейской конференции «Экология и вызовы современности»; XXVI республиканском конкурсе работ исследовательского характера (конференция) учащихся по астрономии, биологии, информатике, математике, физике, химии; XXXIII республиканском конкурсе научных биолого-экологических работ (проектов) учащихся учреждений общего среднего образования и учреждений дополнительного образования детей и молодежи; III Международной конференции учащихся «НАУЧНО-ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ»; Республиканской экологической акции «Сцяжынкі Бацькаўшчыны»; Республиканском юниорском лесном конкурсе «Квітней, мой лес!»; Республиканском конкурсе «Юный натуралист» и др.

Благодаря образованию в интересах устойчивого развития подрастающая молодежь способна изменить ситуацию, в которой оказалось человечество и наша планета. Именно она является движущей силой перемен, необходимым условием нашего выживания и выживания будущих поколений. Настало время учиться и действовать в интересах нашей планеты.

Список использованных источников:

1. Десятилетие ООН по образованию для устойчивого развития (2005-2014). – Одесса: ОГЭУ, 2005. – 20 с.
2. Сивограков, О.В. Думаем глобально, действуем локально. Стратегии устойчивого развития – Местные повестки на XXI век в Беларуси / О.В. Сивограков. – Минск: Пропилеи, 2007. – 213с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА «Я» ПОДРОСТКА СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

*Сенько Т.П., Корсак Н.В.,
УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассмотрены особенности формирования образа «Я» у подростков, а также психотерапевтическое использование танца. Рассмотрен способ формирования положительного образа «Я» у подростков средствами танцевальной терапии.

Resume. The article discusses the features of the formation of the image of "I" in adolescents, as well as the psychotherapeutic use of dance. The method of forming a positive image of "I" in adolescents by means of dance therapy is considered.

Ключевые слова: танцевально-двигательная терапия (ТДТ), подростки, формирование образа «Я», танцевальная терапия в работе с подростками.

Key words: dance movement therapy (TDT), adolescents, the formation of the image of "I", dance therapy in work with adolescents.

В философском и общепсихологическом плане проблема образа «Я» изучалась достаточно глубоко как зарубежными, так и отечественными учеными. Так в трудах советских психологов С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, А.В. Петровского, И.С. Кона, В.В. Столина, И.И. Чесноковой и др. исследовались различные аспекты образа «Я» в русле самосознания. Образ «Я» рассматривался с точки зрения социальной установки индивида и уровневой организацией представлений о себе.

Психолог М. Розенберг, изучив устойчивость «образа Я» во времени, предложил следующую классификацию: «настоящее Я» (каким видит индивид себя в настоящем в

данный момент); «динамическое Я» (каким индивид поставил целью стать); «фантастическое Я» (каким необходимо быть, исходя из усвоенных норм, правил и образцов); «будущее» или «возможное Я» (каким по мнению самого индивида он может стать); «идеализированное Я» (каким приятно видеть себя) и многочисленный ряд «изображаемых Я» - образов и масок, которые человек выставляет на люди, чтобы скрыть за ними какие-то негативные черты своего «реального Я» [1, с.81].

По мнению Е.Т. Соколовой образ «Я» - интегративное установочное образование, включающее следующие компоненты: «когнитивный - как образ своих качеств, способностей, возможностей, социальной значимости, внешности и т. д.; аффективный - как отношение к самому себе (самоуважение, себялюбие, самоунижение и т. д.); поведенческий - как реализация на практике мотивов, целей и условий в соответствующих поведенческих актах» [2, с.95].

В раннем детстве наиболее значимыми другими в окружении ребенка являются родители. Позже к ним присоединяются учителя и группа сверстников. В поисках образа «Я» человек выбирает значимого другого и высоко оценивает созданное им изображение своего «Я». Точность этого образа зависит от индивидуальных особенностей значимого другого. Одобрение значимого другого создает у ребенка позитивный образ «Я», в то время как постоянное порицание способствует возникновению у него негативной самооценки. В любом случае созданный образ становится главным источником психологического опыта, необходимого для формирования образа «Я» [3, с.227].

Тип взаимоотношений, который складывается в семье между ребенком и родителями, является чрезвычайно важным фактором развития образа «Я». Это объясняется следующими причинами: во-первых, основы образа «Я» закладываются в раннем детстве, когда главными значимыми другими для ребенка являются родители, взаимодействие с которыми обеспечивает обратную связь, необходимую для возникновения и развития представлений о себе; во-вторых, родители имеют уникальную возможность влиять на развитие образа «Я» ребенка, поскольку он зависит от них физически, эмоционально и социально.

Одним из структурных важнейших компонентов личности является самооценка, которая определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его образа «Я».

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности. В наши дни активно развивается танцевально-двигательная терапия как метод психологического воздействия на личность. Не смотря на многозначность данного термина, танцевально-двигательная терапия представляет собой вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека (официальное определение Американской Ассоциации танцевально-двигательной терапии) [4].

Танце-терапевтов обучают узнавать и развивать текущие эмоционально-психологические темы в группе и соотносить их с личной историей каждого человека. Разговор и движение сменяют друг друга или происходят одновременно, иногда на групповой сессии доминирует то или другое. В группах часто главной темой становится: «Могу ли я оставаться самим собой, будучи в контакте с другими?» [5, с.328].

На занятиях в рамках танцевальной терапии подростки учатся слышать ритм и понимать музыку, согласовывать услышанное с движениями собственного тела. Как правило, этот процесс включает в себя два этапа: 1. танцевальный, двигательный, психический, физический, формирование и развитие двигательных навыков; 2. развитие творческих способностей подростков, позволяющих исследовать собственные эмоциональные проявления и коммуникативные особенности.

Применение танцевальной терапии в работе с подростками обусловлено рядом характерных особенностей таких как: смена социального статуса, многочисленные переживания и тревоги по поводу оценивания самого себя, своих возможностей, выстраивание взаимоотношений с окружающими. Подобная ситуация внешне может проявиться в излишней застенчивости, неуверенности в себе, повышенной тревожности, в стремлении слиться с группой сверстников и наоборот, вычурной развязности, игнорировании мнений окружающих взрослых. Перечисленные проявления характерны для подростков в ситуации возрастного кризиса, вызванного переходом от детства к взрослости, а также свидетельствуют об их эмоциональной нестабильности на возрастном этапе 11-15 лет.

Исследование влияния танцевальной терапии на процесс формирования личности подростка позволило выделить основные направления в работе с детьми в возрасте 11-14 лет:

- самовыражение личности через исследование собственного тела и проживание эмоции в танцевальном движении.
- стимуляция творческого потенциала личности и воображения, способствует эмоциональной саморегуляции подростка.
- становление более независимого и индивидуализированного самовосприятия и самоотношения.
- катарсическое высвобождение сдерживаемых и подавляемых чувств и отношений, снятие зажатости, тревоги, внутреннего конфликта.
- принятие тела путём создания положительного образа своего «Я», более целостного ощущения себя.
- осознание и развитие членами группы системы отношений посредством осознания экспрессивного репертуара поведения подростка.
- коррекция отношений в группе подростков путём развития посредством танцевально-двигательных движений новых способностей эмоционального самовыражения [3, с.133].

Танец помогает подросткам исследовать и понимать собственное тело, при этом они учатся слышать как отдельные части тела, так и весь организм в целом. Танцевальные упражнения состоятся от простых танцевальных образов к более сложным. Так на первых занятиях подростки проживают образы любимых героев и отдельные эмоциональные состояния. Затем в танцевальных движениях объединяются сложные чувства и особенности их переживания героями. Подобные упражнения на начальном этапе занятий танцевальной терапией развивают положительное отношение к своему телу. Впоследствии развиваются социальные умения, навыки адекватного поведения в социуме, что безусловно позитивно сказывается на формировании адекватной самооценки и способствует развитию коммуникативных способностей.

В процессе выполнения танцевально-двигательных движений происходит исследование подростками резервов собственного тела, что ведет к осознанию своих эмоциональных процессов. Организуя процесс терапии, руководитель группы условно делит занятие на два направления: терапия и танец. В процессе танца подростки учатся познавать свой внутренний образ «Я», обогащая свой духовный мир, который является качеством, свойством, содержанием личности. В результате сам танец несет в себе терапевтический эффект для подростков. Через танцевально-двигательные действия подростки раскрывают свой потенциал, обучаются свободному самовыражению эмоций и чувств, что способствует формированию эмоциональной устойчивости личности.

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что многие трудности в развитии образа «Я» подростка могут быть решены средствами танцевальной терапии, которая базируется на опыте различных психотерапевтических школ и достижениях танцевальной педагогики, известной с древних времен. По отношению к подросткам, развитие личности которых характеризуется становлением представлений о самом себе и

прежде всего физического образа «Я», танцевальная терапия способствует: формированию положительного образа тела, повышению самооценки, снятию мышечного и физического напряжения, развитию контактности, умению устанавливать отношения с партнером и коллективом. Использование методов танцевально-двигательной терапии позволит подросткам научиться свободному самовыражению, что будет способствовать повышению их самооценки и самоуважения. Развитие подростка в традиционных условиях школьного обучения затрудняет формирование адекватного самоотношения, а организация творческих видов активности предоставляет возможность глубже оценить потенциал собственной личности.

Список использованных источников:

1. Слотина, Т.В. Психология личности: Учебное пособие \ Т.В. Слотина. – СПб.: Питер. – 2008. – 304 с.
2. Соколова, Е.Т. Психотерапия: теория и практика / Е.Т. Соколова. – М.: «Академия», 2002 – 368 с.
3. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс, Н.И. Парамонова, Л.И. Дорогова. – М.: Прогресс, 1986. – 401 с.

ВЫСТАВКА РАБОТ СОВРЕМЕННЫХ ХУДОЖНИЦ НА ТЕМУ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА «ОНА В ИСКУССТВЕ И ЖИЗНИ»

Столерова В.А.,

*УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье представлен опыт проекта «ОНА в искусстве и жизни», реализуемого Волонтерским отрядом Целей устойчивого развития БГПУ в октябре 2021г., с целью привлечения внимания молодежи к проблемам гендерного равенства и роли женщины в современном обществе.

Resume. The article presents the experience of the project "SHE in Art and Life", implemented by the Volunteer Team of the Sustainable Development Goals of the Belarusian State Pedagogical University in October 2021, in order to attract the attention of young people to the problems of gender equality and the role of women in modern society.

Ключевые слова: гендерное равенство, проектная деятельность, молодежные инициативы, сотрудничество, партнерство.

Key words: gender equality, project activities, youth initiatives, cooperation, partnership.

С целью стимулирования волонтерской деятельности и молодежной активности по продвижению ценностей и Целей устойчивого развития (ЦУР) среди различных групп населения, пропаганды позитивного образа жизни, проявления активной жизненной позиции и усиления влияния молодежи на организацию деятельности в рамках НСУР 2035 [1] и акселераторов Дорожной карты по достижению ЦУР [1] в 2020 г. в УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (БГПУ) был создан Волонтерский отряд Целей устойчивого развития БГПУ. Деятельность волонтеров ЦУР сфокусирована на популяризации практик и принципов образования в интересах устойчивого развития, которые, прежде всего, реализуются в контексте неформального образования, что позволяет применять полученные навыки на практике в студенческом сообществе, включаясь в социально значимые инициативы.