КГУ «Калиновская основная школа»

Акимата Тайыншинского района Северо-Казахстанской области

**Тема:**

**«Гармонизация эмоциональной сферы в коммуникации подростков средствами танцевально- двигательной терапии»**

Автор: Осинский Сергей

учащийся 9 класса

КГУ «Калиновская ОШ»

Тайыншинский р-он СКО

с.Калиновка

Научный руководитель:

Новаковская Ольга Петровна

педагог- психолог

КГУ «Калиновская ОШ»

1. г.

Содержание

Ведение……………………………………………………………………………………………....…3

Глава 1. Теоритические основы исследования влияния танцевально-двигательной терапии на эмоциональное состояние подростков в межличностном общении.

* 1. Танцевально-двигательная терапия и эмоции……………………..7
  2. Влияние танцев на коммуникацию подростков ……………………9

Глава 2. Опытно-эксперементальная работа по выявлению роли танцевально-двигательной терапии на эмоциональную сферу в коммуникации подростков

2.1. Исследование эмоционального благополучия и уровня коммуникативных навыков подростков……………………………………11

2.2. Методические рекомендации по использованию методики танцевально-двигательной терапии в работе с подростками………………20

Заключение……………………………………………………………....24

Литература……………………………………………………………….25

Приложение……………………………………………………………...26

**Введение**

Для развития человека важен каждый возраст, но подростковый возраст занимает особое место в психологии. Это самый трудный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности (И. О. Кон [16]. Известно, что к началу подросткового возраста учебная деятельность уже не имеет своего ведущего значения в психологическом развитии учащихся. Ведущим видом деятельности, по мнению многих психологов, в том числе И.С. Кона, становится обще­ние.

Среди многообразия проблем современной психологии общение, несомненно, является одной из наиболее популярных, ею занимались такие исследователи, как Добрович А. В., Емельянов Ю. Н.и другие. Интерес к этой проблеме отнюдь не случаен. Он обусловлен тем, что общение выступает в качестве одного из важнейших факторов эффективности человеческой деятельности.

В то же время чрезвычайно актуальным, в частности в связи с решением задач воспитания подрастающего поколения, является другой ракурс рассмотрения проблемы общения: влияние творчества, в частности танцев и музыки, на эмоциональное благополучие в коммуникации. Как показывают результаты многочисленных психолого-педагогических исследований (О. Кон [16], А. В. Мудрик [26] именно в общении происходит становление человеческой личности, формирование эмоциональной сферы. Описывая роль эмоций в коммуникации,Томкинс выделил десять типов свободы эмоциональной системы. Именно благодаря эмоциям мы выражаем отношения друг к другу и танец как нельзя лучше помогает нам их прочувствовать.Важность танцев для коммуникации документально подтверждается ранними исследованиями, предпринятыми в сфере невербального общения, такими как работы Дарвина (Darwin, 1965).

Сегодня танец используется для выражения человеческих эмоций, мыслей и установок, являясь коммуникацией посредством движения.Жизнь человека с самого рождения связана с музыкой и танцами. Они помогают выражать все эмоции человека и развиваться.

Ещё с раннего детства мне нравилось танцевать. Я танцевал дома, в школе , на улице. С 6 класса был диджеем на школьных дискотеках и все чаще стал обращать внимание на то, что с помощью движения и музыки можно передать свое эмоциональное состояние, раскрыть душу, освободиться от тревог, эмоциональных проблем, накопившегося стресса. (4) Общение с подростками позволило увидеть, как присутствие творчества в повседневной жизни может помочь в решении трудностей, которые в ней возникают.

На сегодняшний день возрос общественный интерес к методам, оказывающим положительное влияние на организм и психику человека посредством искусства, в том числе танца.

Вместе с тем, на практике стало социально важным обосновать влияние методовтанцевальной терапии на эмоциональное благополучие в отношениях между подростками.

**Актуальность** темы исследования обусловлена тем, что отношения в общениисреди подростков далеко не всегда несут эмоциональное благополучие.

Таким образом,  не теряющая своей актуальности  в современной науке и практике  образования проблема благополучия эмоционального взаимодействия подростков и  ее недостаточная разработанность в  психолого-педагогической  практике послужили основанием для выбора темы исследования «Гармонизация эмоциональной сферы в коммуникации подростков средствами танцевально- двигательной терапии».

**Цель** исследования заключается в выявлении и обосновании теоретических и методических основ системы работы с подростками направленной на гармонизацию эмоционального благополучия в коммуникации средствами танцевально-двигательной терапии, а т.ж.  разработке и реализации на этой основе программы и методических рекомендаций, обеспечивающих эффективность этого процесса в школе.

**Объект исследования**: особенности эмоционального благополучия подростков в межличностном и групповом взаимодействии.

**Предмет исследования**: влияние методов танцевально-двигательной терапии на эмоциональное благополучие в коммуникации среди подростков.

**Гипотеза исследования**:  если при систематической работе с подростками  использовать разнообразные методы и формы  работы ТДТ, то повысится уровень  эмоционального благополучияв их общении.

В соответствии с целью и гипотезой исследования нами определены **задачи** исследования:

- изучить, обобщить и систематизировать теоретический и методический материал по теме исследования;

- осуществить опытно - экспериментальную работу с подростками по разработке  и внедрению программы «Эмоции и Я» (с использованием методики ТДТ);

- на основе полученных результатов разработать методические рекомендации   по использованию различных форм и методов ТДТ в процессе  работы сподростками.

**Методологическую основу** исследования составили:

вопросы о развитии учения В.Райха о мышечно-эмоциональных блоках, методика танцевальной терапии МэрианЧейс (Chace M.), танец как коммуникация Мери Вигман, подход Фельденкрайза «Сознавание через движение», важность эмоций К. Юнг.

**Методы исследования,** используемые для решения поставленных в исследовании задач:

- теоретические: анализ психологической и методической литературы;  интерпретация, обобщение передового психологического  опыта и массовой практики;

- эмпирические:  диагностические задания и стандартизированные методики диагностики; констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты, анализ эффективности результатов опытно-экспериментальной работы (качественный и количественный).

**Теоретическая значимость** исследования состоит в следующем:

- обоснована психолого-педагогическая  необходимость взаимодействия с подростками;

- проведен анализ  форм и методов работы с подростками;

**Научная новизна** исследования заключается в разработке и апробации:

-программы «Эмоциии Я» (с использованием средств танцевально-двигательной терапии);

- методических рекомендаций  к программе «Эмоции и Я»

**Практическая значимость** исследования  состоит в возможности реализации в практике школыпрограммы «Эмоции и Я» и методических рекомендаций  к данной программе.

**Глава 1. Теоритические основы исследования влияния танцевально-двигательной терапии на эмоциональное состояние подростков в межличностном общении.**

* 1. **Танцевально-двигательная терапия и эмоции**

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности, что, в свою очередь, дает возможность снять напряжение, избавиться от усталости и помочь замкнутым, необщительным обучающимся, выявить у них творческие способности, а также корректировать и улучшать психическое, умственное и физическое развитие личности. Психокоррекционное воздействие танцевальной терапии основано на важной роли в жизни человека его собственного тела, которое является основным средством познания и выражает нашу суть. То, что человек чувствует, можно прочесть по положению тела.

Основная задача танце-двигательной терапии - обретение чувствования и осознанности собственного «Я». Данная терапия больше интересуется тем, как движение чувствуется, чем тем, как оно выглядит.

Джоан Смолвуд (JoanSmallwood), юнгианский аналитик и танце-терапевт, выделила три компонента терапевтического процесса:

1. Осознание частей тела, дыхания, чувств, образов.

2. Увеличение выразительности движений.

3. Аутентичное движение т.е. импровизация.

Танце-двигательная терапия выступает в двух формах: индивидуальной и групповой.

Эмоциональные состояния участников группы выражаются и развиваются более полно на телесном уровне, интегрируя мысли, чувства и действия. В результате разогрева участники группы обычно чувствуют расслабление, координированность и готовность двигаться. Разогрев также способствует началу осознавания своих чувств и мыслей и их связи с телом и движениями.

Одна из главных тем групповой работы является "Как быть собой, находясь в контакте с другими людьми".

Сегодня танце-двигательная терапия - все больше ориентируется на работу с людьми, имеющими психологические затруднения, с целью развития у них самопринятия, эффективного межличностного и группового взаимодействия, самоактуализации. Поэтому все больший интерес приобретают именно социально-психологические аспекты танце-двигательной терапии. В танце человек проживает и выражает эмоции.

Эмоции – это телесные проявления, это движения или жесты внутри тела, обобщенный результат которых некое внешнее действие. Через тело нам легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание. В процессе занятий танцевальной терапией используются элементарные игровые задания – это телесный тренинг (базовые упражнения и работа со всем телом), игра с движением (ритмическая игра), свободные упражнения (импровизация).

По этимологии слово «эмоция» произошло в ХVII веке от французского слова "mouvior", что значит "приводить в движение". А латинское слово "emovere" ознaчaет "колеблю", "волную". Таким образом, мы видим смысловую связь слов "эмоции" и "движения". Чарльз Дарвин в 1872 году, в работе "Вырaжение эмоций у человека и животных", исследовал эмоции человека через анализ средств их выражения. Дарвин, наряду с культурно-опосредствованными, выделил врожденные эмоции, которые характерны всем народам мира. К ним относятся: горе, радость, злость, страх, презрение, стыд, удивление.

Кроме основных, врожденных эмоций, Дaрвин дифференцировал еще и сложные эмоции. Сложные эмоции известны людям в кaждой культуре, но они не имеют прототипов поведенческих паттернов. Он выделил такие сложные эмоции как ревность, зависть, скупость, мстительность, подозрительность, лживость, лукавство, вина, тщеславие, самодовольство, честолюбие. гордость, скромность.

Томкинс, исследуя врожденные аффекты, открыл еще один аффект, который не описал Дарвин, это аффект - интерес (любопытство). В открытии этого аффекта Томкинсу помогли наблюдения за своим маленьким сыном.

К. Юнг подчеркивал важность эмоций как движущей силы поступка. В 1916 году он описал случай из своей практики, в котором он наблюдал как движение, танец были одной из форм выражения бессознательного.

Стюарт назвал позитивные эмоции "энергетическим источником жизни", а негативные - "кризисными аффектами", которые нужны для выживания и они трансформируются посредством игры в позитивные. В процессе развития социальное окружение принуждает индивида подавлять или маскировать свои эмоции, и тогда они начинают выражаться в телесных симптомах, психосоматических заболеваниях. Поэтому танце-двигательная терапия глубоко связана с выражением и трансформацией эмоций. Экман утверждает, что именно через движение можно дать выход сильным эмоциям (например: хлестание, толкание, давление, размахивание могут трансформировать сильные эмоции, которые с помощью слов не могли быть выражены).

Танце-терапевт должен обладать большой чувствительностью к происходящему, чтобы дать возможность людям прожить эмоции, выразить их и трансформировать.

* 1. **Влияние танцев на коммуникацию подростков**

Сфера межличностных отношений, имеющая большое значение как для личностной динамики, так и, в широком смысле, для состояния социума, в условиях танце-двигательной терапии подвергается воздействию через систему социальной коммуникации, а именно - ее эмоциональное наполнение.

Исследования показывают, что тaнцедвигательная терапия помогает установить или восстановить межличностную коммуникацию. Например, исследования Кeндона по синхронности движения основываются на той предпосылке, что существует некая нейрофизиологическая связь организации речи и телодвижений в человеческой коммуникации (Фeльденкрайз).

Кендон описывает самосинхронность как отношение между движением и чьей - либо собственной речью, как ритмическое соединение. Синхронность взаимодействия определяется как синхронное движение слушающего с движением говорящего. Повышенная синхронность, которая случается во время общения, усиливается совместным движением.[5]

Танце-двигательная терапия может помочь развитию этого базисного уровня коммуникации, так как она непосредственно использует ритм и кинестетические паттерны. Переутверждение "Я" в "Я" в отношении с другими происходит естественным образом, благодаря работе в группе.

Автор рассматривает координацию тела как необходимое условие для достижения удовлетворительной социальной интеракции. Он полагает, что люди, имеющие нарушения в социальных коммуникациях, могут научиться необходимому поведению (ритмической координации с другими), которое затем может быть переведено в другие социальные окружения. В результате танце-двигательной терапии большинство клиентов переживают более глубокий и богатый уровень общения, выражая чувства через движения тела, во время движения под общий ритм. Известная танце-терапевт М.Чейс рассматривает ритм как организующий человеческое поведение фактор и создающий чувство солидарности между людьми.

Клайн в своем исследовании об эмоциональной коммуникации указывал, что каждая эмоция имеет определенный психологический код и характерный мозговой паттерн, управляемый ЦНС и биологически скоординированный. Поэтому мы способны воспринимать и узнавать эмоциональные состояния других людей. Наши эмоциональные ответные реакции на других людей обычно исходят из наших интерпретаций телесных действий и реакций других, которые мы воспринимаем, узнаем и переживаем на кинестетическом уровне (Фельденкрайз).

Благодаря работе в группе по танце-двигательной терапии с проблемами доверия, осознания личностных границ, и другими личностными проблемами, а также с помощью обратной связи: вербальной и невербальной, устанавливаются благоприятные межличностные отношения. Группа по танце-двигательной терапии - это микрокосм различных социальных ситуаций, благодаря чему участники учатся более адекватно воспринимать себя и других и расширять спектр поведенческих возможностей.  
**Глава 2. Опытно-эксперементальная работа по выявлению роли танцевально-двигательной терапии на эмоциональную сферу в коммуникации подростков**

**2.1. Исследование эмоционального благополучия и уровня коммуникативных навыков подростков.**

С целью проверки гипотезы исследования, нами с помощью психолога школы было определено содержание и основные направления опытно-экспериментальной работы по  разработке  и внедрению в работе с подростками программы «Эмоции и Я» (с использованием средств танцевально-двигательной терапии),  которая  проводилась на базе КГУ «Калиновская ОШ» Тайыншинского района Северо-Казахстанской области. В экспериментальном исследовании  приняли участие 13 учащихся в возрасте от 12 до 14 лет.

**I этап  Констатирующий эксперимент** (ноябрь 2021 год)

Цель:  оценка самочувствия, активности и настроения подростков; диагностика уровня тревожности, эмоционального и поведенческого аспекта представлений подростка об отношениях; выявление уровня проявлений коммуникативных способностей.

Для диагностики использованы следующие методики:  Г.В.Резапкина «Определение уровня тревожности», опросник САН, тест «Коммуникативные способности».

Таблица 1. Результаты групповой   диагностики с использованием

опросника  «Определение уровня тревожности»

|  |  |
| --- | --- |
| уровень тревожности экспериментальной группы | показатели |
| высокий уровень тревожности | 8% |
| средний уровень тревожности | 46% |
| низкий уровень тревожности | 46% |

В ходе групповой работы с участникамиэксперимента проведен опросник  по выше названной диагностике(Приложение А)  и выявлены следующие результаты (см.Таблица 1.): из 13 участников высокий уровень тревожности у 1 участника, что составляет 8 % от общего состава группы. Средний уровень 6 участников, что составляет 46 % от общего состава группы.  Низкий уровень 6 участников, что составляет 46 % от общего состава группы.

Рисунок 1. Диаграмма результатов групповой диагностики с использованием опросника «Определение уровня тревожности»

Сравнивая результаты мы видим (см.Рисунок 1.), что у участников эксперимента средний и низкий уровень тревожности на одинаковом уровне и у одного участника высокий уровень. Следовательно, у испытуемых повышенный уровень тревожности.

Таблица 2. Результаты групповой диагностики с использованием

опросника«САН»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| результаты экспериментальной группы | показатели | | ср.балл |
| самочувствие | низкий | 46% | 4,1 |
| средний | 38% |
| высокий | 15% |
| активность | низкий | 38% | 5,3 |
| средний | 46% |
| высокий | 15% |
| настроение | низкий | 24% | 3,8 |
| средний | 52% |
| высокий | 24% |

В ходе групповой работы с участниками эксперимента проведена  диагностическая работа по выше названной методике (Приложение Б) и выявлены следующие результаты (см.Таблица 2.): из 13 участников в самочувствии преобладает низкий уровень(6 участников), что составляет 46%, в активности преобладает среднийуровень (у 6 участников), что составляет 46%; в настроении преобладает средний уровень (у 7 участников), что составляет 52% от общего состава группы.

Рисунок 2. Диаграмма результатов групповой диагностики с использованием опросника «САН»

Сравнивая результаты мы видим (см.Рисунок 2.), что у участников эксперимента не стабильное функциональное состояние преобладает средний и низкий уровень.

Таблица 3.Результаты групповой   диагностики с использованием

опросника  «Коммуникативные способности»

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень проявления коммуникативных способностей | показатели |
| Низкий | 15 % |
| Ниже среднего | 46 % |
| Средний | 24% |
| Высокий | 0 |
| Очень высокий | 15% |

В ходе групповой работы с участниками эксперимента проведена  диагностическая работа по выше названной методике (Приложение В) и выявлены следующие результаты (см.Таблица 3.): из 13 участников низкий и очень высокий уровень по 2 участника, что составляет по 15%, ниже среднего у 6 участников, что составляет 46%; средний у 3 участников, что составляет 24%.

Рисунок 3. Диаграмма результатов групповой диагностики с использованием опросника  «Коммуникативные способности»

Сравнивая результаты мы видим (см.Рисунок 3.), что у участников преобладает уровеньниже среднего. Следовательно, у испытуемых недостаточный уровень коммуникативных способностей.

**Вывод:** таким образом, на основании результатов диагностики констатирующего эксперимента, сопоставляя данные диагностических методик, направленных на оценку самочувствия, активности и настроения подростков; диагностику уровня тревожности, эмоционального и поведенческого аспекта представлений подростка об отношениях; нами выявлены отклонения в проявлении коммуникативных способностей, которые оказывают влияние на эмоциональное состояние участников эксперимента.  
Следовательно, необходимо работать над гармонизацией эмоциональной сферы в коммуникации подростков, а именно над разработкой программы, включающей в себя систему занятий, направленных на развитие и гармонизацию эмоциональной сферы в межличностных отношениях подростков средствами ТДТ.

**II этап  Формирующий эксперимент** (декабрь-январь 2021-22г.)

Его цель: разработка и  внедрение специально разработанной по итогам первого этапа исследования психолого-педагогической программы «Эмоции и Я» (с использованием средств танцевально-двигательной терапии);

Материал программы основан на практических тренингах. Разнообразные формы и методы танцевально-двигательной терапии, используемые в работе, направлены на развитие и гармонизацию эмоционального благополучия в коммуникации подростков.

**III этап  Контрольный эксперимент** (февраль 2022 год).

Цель: проверка эффективности формирующего эксперимента.

Для выявления изменений использованы следующие методики:  Г.В.Резапкина «Определение уровня тревожности», опросник САН, тест «Коммуникативные способности» (Приложение А,Б,В).

Результаты этого исследования представлены в Таблицах  4,5,6 и Рисунках 4,5,6.  Анализ полученных данных позволил сделать выводы об эффективности применения разнообразных форм и методов в работе с подростками.

Таблица 4. Результаты групповой   диагностики с использованием

опросника  «Определение уровня тревожности»

|  |  |
| --- | --- |
| уровень тревожности экспериментальной группы | показатели |
| высокий уровень тревожности | 0 |
| средний уровень тревожности | 23% |
| низкий уровень тревожности | 77% |

В ходе групповой работы с  участниками  эксперимента проведен опросник  по выше названной диагностике(Приложение А)  и выявлены следующие результаты (см.Таблица 4.): из 13 участников высокий уровень тревожности отсутствует, средний уровень 3 участника, что составляет 23 % от общего состава группы и низкий уровень 10 участников, что составляет 77 % от общего состава группы.

Рисунок 4. Сравнительная диаграмма результатов групповой диагностики с использованием опросника «Определение уровня тревожности»

Сравнивая результаты мы видим (см.Рисунок 4.), что у участников эксперимента преобладает низкий уровень тревожности. Следовательно, у испытуемых уровень тревожности гораздо снизился.

Таблица 5. Результаты групповой диагностики с использованием

опросника «САН»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| результаты экспериментальной группы | показатели | | ср.балл |
| самочувствие | низкий | 0% | 6,1 |
| средний | 15% |
| высокий | 85% |
| активность | низкий | 0% | 6,8 |
| средний | 7% |
| высокий | 93% |
| настроение | низкий | 0% | 6,1 |
| средний | 15% |
| высокий | 85% |

В ходе групповой работы с участниками эксперимента проведена  диагностическая работа по выше названной методике (Приложение Б) и выявлены следующие результаты (см.Таблица 5.): из 13 участников в самочувствии преобладает высокий уровень (11 участников), что составляет 85%, в активности преобладает высокий уровень (12 участников), что составляет 93%; в настроении преобладает высокий уровень (11 участников), что составляет 85% от общего состава группы.

Рисунок 5. Сравнительная диаграмма результатов групповой диагностики с использованием опросника «САН»

Сравнивая результаты до и после формирующего эксперимента мы видим (см.Рисунок 5.), что у участников эксперимента преобладает высокий уровень, стабильное функциональное состояние.

Таблица 6.Результаты групповой   диагностики с использованием

опросника  «Коммуникативные способности»

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень проявления коммуникативных способностей | показатели |
| Низкий | 0 % |
| Ниже среднего | 0% |
| Средний | 24% |
| Высокий | 61 % |
| Очень высокий | 15% |

В ходе групповой работы с участниками эксперимента проведена  диагностическая работа по выше названной методике (Приложение В) и выявлены следующие результаты (см.Таблица 6) из 13 участников низкий и очень высокий уровень 2 участника, что составляет по 15%, высокий у 8 участников, что составляет 61%; средний у 3 участников, что составляет 24%.

Рисунок 6. Сравнительная диаграмма результатов групповой диагностики с использованием опросника  «Коммуникативные способности»

Сравнивая результаты, мы видим (см.Рисунок 6.), что у участников преобладает высокий уровень. Следовательно, у испытуемых достаточный уровень коммуникативных способностей.

Данный эксперимент  позволил сделать определенные выводы:

- включенность подростков в систему целенаправленной  работы   по программе «Эмоции и Я» помогла снять напряженность в общении, сформировать коммуникативные навыки, устранить отрицательные эмоции, установить доброжелательные межличностные отношения.

Подводя итог, можно сказать, что метод танцевально-двигательной терапии актуален в наши дни. Он привносит много полезного, помогает подростку справиться с возникающими трудностями во взаимоотношениях.

Танцевально-двигательная терапия позволяет проработать и изменить эмоциональный фон в общении подростков, установить благоприятные межличностные отношения.

**2.2. Методические рекомендации по использованию методики танцевально-двигательной терапии в работе с подростками.**

**С помощью ТДТ можно:**

- восстановить нормальное кровообращение;

- сбросить накопившуюся усталость за день или неделю;

- укрепить мышечный корсет - необходимое условие для хорошей осанки в школе;

- развить межличностное групповое взаимодействие;

- контролировать свои действия, замедляя и ускоряя их, прерывая и переключая внимание с одного действия на другое;

- общаться с другими детьми и взрослыми без смущения и стеснения;

- создать ситуацию эмоционального комфорта, позитивного самоощущения;

- снять эмоциональное и мышечное напряжение;

- слаженные, ритмичные движения обладают колоссальным терапевтическим эффектом; особенно значим эффект многократно повторяющийся ритмического или мелодического оборота.

**Техники танцевальной терапии**

1. Спонтанный, неструктурированный танец для самовыражения и выражения отношения к чему или кому-либо.

2. Круговой танец. Использование кругового танца занимает в танцевальной терапии особое место, в силу того что круговой танец – это сознание первобытного человека. Круговой групповой танец выполняет такие функции, как снижение тревожности и сопротивления; становление чувств общности, сопричастности; развитие внутригруппового единства и межличностных отношений.

3. Аутентичное движение. Аутентичное движение, с одной стороны, считается одним из методических приемов танцевальной терапии, который представляет собой внутренне направленные движения, во время выполнения которых тренер выступает в роли наблюдателя. А с другой стороны, аутентичное движение – метод аутентичного движения, способствующий выражению разнообразных аспектов.

**Подходы и методы в ТДТ**

Основные методические приемы и техники танцевальной психотерапии выделены Т. А. Шкурко:

- использование спонтанного, неструктурированного танца как способа самовыражения и выражения отношений (X. Лефко);

Например: упражнения «Огонь и лёд», «Костер»

- использование кругового группового танца, где он выполняет функцию внутригруппового единства и межличностных отношений (А. Ноак);

Например: упражнения «Хровод», «Хулиган», «Театр рук», «Групповой танец» и т.д.

- аутентичное движение, где один человек с закрытыми глазами двигается в присутствии другого, руководствуясь внутренним миром и ощущениями (С. Мусикант);

Например: упражнения «Доверься мне»

- целенаправленный выбор музыки, которая должна стимулировать и поддерживать свободную импровизацию и межличностное взаимодействие (К. Стантон);

- ритмическая групповая активность, представляющая собой совместное движение членов группы под единый ритм (М. Чейз);

Например: упражнения «Лови ритм», «Охота»

- эмпатическое принятие партнера посредством «отзеркаливания» его движений (К. Рудестам);

Например: упражнения «Тень», «Зеркало», «Ведущий и ведомый»

- экспериментирование с движением и прикосновением, что позволяет осознать причины собственной ригидности и ограниченности (Р. Лабан), а также изучить потребность в контакте, поддержке, любви (Д. Мак-Нили);

Например: упражнения «Водоросли»

- техники работы с «мышечным панцирем», позволяющие добиться естественной свободы движений (М. Фельденкрайз);

Например: упражнения «Боди джаз», «Надувная кукла»

-использование невербальных ритуалов для создания в группе определенного настроя, осознание участниками целостности группы (М. Стейнер);

Например: упражнения «Костер»

- целенаправленный выбор темы танцевальных упражнений, что позволяет выразить через танец всеобщие, универсальные темы и понятия: «добро», «зло», «счастье», «любовь» и т.д.;

Например: упражнения «Танец трех жизней», «Танец с предметом»

- организация различных видов обратной связи в форме обмена переживаниями и чувствами, «подстрочного комментария» к движениям (X. Пейн)

Например: упражнения «Я сейчас хочу сказать», психологический шеринг.

**Виды дыхательных упражнений**

1) упражнения, характеризующиеся углубленным вдохом и выдохом: достигается это путем рационального сочетания грудного и брюшного дыхания;

Например: упражнения «Сосредоточься на дыхании», медитация

2) упражнения, характеризующиеся определенным ритмом: стабильным (например, «ритмичное дыхание»), замедленным («дыхание с паузами»), ускоренным (например, с частотой до 100–150 дыхательных циклов в минуту).

Например: упражнения «Дыхание на счёт» (5 на вдохе, 7 на выдохе)

3)упражнения, отличающиеся повышенной интенсивностью вдоха, выдох совершается толчком;

Например: упражнения «Ха-дыхание»

4) упражнения, основанные на изменении просвета воздухоносных путей, например «дыхание через одну ноздрю».

Например: упражнения «Дыши по сигналу»

**Заключение**

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что танцевально - двигательную терапию можно использовать для личного развития и самосовершенствования, для решения конкретных проблем подростков. ТДТ используется для того, чтобы создать безопасный телесный образ, а также помогает развитию более привлекательного образа тела, который прямо связан с положительным образом «Я», с самооценкой и эмоциональным состоянием подростков, способствует психологической поддержке.

Основной вывод данной работы состоит в том, что применение этого метода в процессе развития личности не только полезен, но и необходим в силу эффективности его средств.

По результатам проведённого исследования литературных источников, создана программа, которая позволит оптимально и творчески решать психологические задачи, используя ТДТ.

Дальнейшая научно-практическая работа в направлении разработки эффективных методов воздействия посредством ТДТ для различных возрастных периодов представляется особенно интересной.

Подводя итог, мы можем сказать, что метод ТДТ актуален в наши дни. Он привносит много полезного, помогает подростку справиться с возникающими трудностями в развитии. Метод учитывает эмоциональный интерес к восприятию танца. А этот интерес, соответственно, стимулирует вовлечениев мир творчества.

В результате анализа полученных результатов, мы, считаем возможным, сформулировать следующие выводы и предположения:

Проведённое исследование выявило существенную роль ТДТ в развитии личности

В целом можно сказать, что цели и задачи исследования выполнены, рабочая гипотеза получила своё подтверждение.

**Список использованных источников**

1. Анохин, П.К. Психология эмоций [Текст] / П.К. Анохин. - М.: Наука, 2000. – 173с.
2. Бирюкова, И.В. Танцевально-двигательная терапии: тело как зеркало души [Текст] / И.В. Бирюкова. – М.: Наука, 2001. – 67 с.
3. Гренмонд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика [Текст] :моногр. / Э. Гремоннд – Речь, 2011. – 296 с.Гиршон, А.Е.
4. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология [Текст] / О.Б. Дарвиш. - М.: Владос, 2003.- 200с.
5. Детский практический психолог. Программы и методические материалы / Под ред. О.А. Шаграевой, С.А. Козловой. М.: ACADEMA. 2001.

Жаворонкова, И.А. Танцевально-двигательная терапия [Текcт] / И.А. Жаворонкова – М.: Академия, 2003. – 320с.

1. Запорожец, A.B. Роль Л. С. Выготского в разработке проблемы эмоций [Текст] / A.B. Запорожец. - М.: Педагогика, 1981. – 90с.
2. Интегративная танцевально-двигательная терапия [Текст] / А.Е. Гиршон. – СПб.: Речь, 2006. – 160с.Михайлина М.Ю., Павлова М.А.
3. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. – Волгоград., 2009.
4. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.- Изд-во «Речь», 2010.

Оганесян, Н. Ю. Танцевальная терапия: теория, методика, практика /Н. Ю. Оганесян, Э.Гренлюнд – СПб.: Речь, 2007. – 190

с.Школьникова, Л.Е. Танцевальная терапия как метод психокорекции личности [Текст] / Л.Е. Школьникова. - СПб.: Речь, 2006. – 160с.

1. Танцевальная терапия [Электронный ресурс]. <http://womanadvice.ru/tancevalnaya-terapiya>
2. Тренинг “Танцевальная терапия” [Электронный ресурс]. <http://www.psyoffice.ru/4-0-5609.htm>
3. И. Джибладзе “Тренинг танцевальной терапии” [Электронный ресурс]. <http://biofile.ru/psy/11752.html>

**Приложение А**

**Методика Г.В. Резапкиной**

**«Определение уровня тревожности»**

**Ф.И.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Класс** \_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкция.** Прочитайте внимательно утверждения. Если Вы соглас-

ны с утверждением, поставьте знак «+» рядом с номером утверждения

в бланке ответов. Если не согласны – поставьте знак «–».

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.

2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.

3. В школе я чувствую себя неуютно.

4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.

5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.

6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.

7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.

8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.

9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.

10. Я болезненно реагирую на критические замечания.

11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.

12. Мне часто трудно сосредоточиться на задании или предмете.

13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.

14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.

15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы

у доски.

16.Меня тревожат возможные неудачи в учебе.

17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.

18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.

19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.

20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

**Бланк ответов:**

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10

11 12 13 14 15

16 17 18 19 20

**Результат:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подсчитайте количество положительных ответов и напишите сумму

в строке «Результат».

**Обработка результатов.** Интерпретация результатов по итогам вы-

полнения теста по методике Г.В. Резапкиной озвучивается классу педаго-

гом-психологом (классным руководителем). Школьники с высоким уров-

нем тревожности нуждаются в дополнительной (углубленной) диагностике

и в индивидуальном социально-психологическом сопровождении.

*0–6 баллов* – низкий уровень тревожности. Вас не слишком беспокоят

Ваши отношения с людьми и успехи или неуспехи в школе. Возможно, все

в Вашей жизни складывается так хорошо, что Вас не волнуют эти вопросы.

Или природа наградила Вас темпераментом, который позволяет невозму-

тимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать.

Главное, чтобы эмоциональная броня не мешала Вам общаться с людьми.

Третий вариант – проблемы есть, но Вы делаете вид, что их нет.

Люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях выглядят не

лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются

в нужный момент неподготовленными. Обычно у них низкая мотивация

достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим

состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для

всех являются стрессовыми, показать все, на что они способны.

*7–13 баллов* – средний уровень тревожности. Умеренный уровень тре-

вожности оказывает на человека стимулирующее действие. Однако Вам

следует учитывать, что Ваше внутренне состояние неустойчиво и зависит

от влияния внешних факторов – успеха или неуспеха в делах, отношений

с близкими людьми, здоровья.

*14–20 баллов* – высокий уровень тревожности. Вероятно, Вы часто ис-

пытываете нервное перенапряжение. Обратите внимание на режим дня,

займитесь спортом, пересмотрите свои привычки. Определите, что для вас сейчас самое главное, и на время отложите второстепенные дела. Не срав-

нивайте себя с другими! Возможно, у Вас более тонкая и чувствительная

нервная система, чем у других людей. Учитывайте это при планировании

своей работы. Не стремитесь к общению с большим числом людей.

Люди с высокой тревожностью часто волнуются по поводу предстоя-

щих событий, беспокойство и неуверенность мешают им достичь успеха.

Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим пси-

хическим состоянием.

**Приложение Б**

# Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).   
http://testoteka.narod.ru/0.pngИспытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

**Инструкция.** Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 |  |
| 1 | Самочувствие хорошее |  |  |  |  |  |  |  | Самочувствие плохое |
| 2 | Чувствую себя сильным |  |  |  |  |  |  |  | Чувствую себя слабым |
| 3 | Пассивный |  |  |  |  |  |  |  | Активный |
| 4 | Малоподвижный |  |  |  |  |  |  |  | Подвижный |
| 5 | Веселый |  |  |  |  |  |  |  | Грустный |
| 6 | Хорошее настроение |  |  |  |  |  |  |  | Плохое настроение |
| 7 | Работоспособный |  |  |  |  |  |  |  | Разбитый |
| 8 | Полный сил |  |  |  |  |  |  |  | Обессиленный |
| 9 | Медлительный |  |  |  |  |  |  |  | Быстрый |
| 10 | Бездеятельный |  |  |  |  |  |  |  | Деятельный |
| 11 | Счастливый |  |  |  |  |  |  |  | Несчастный |
| 12 | Жизнерадостный |  |  |  |  |  |  |  | Мрачный |
| 13 | Напряженный |  |  |  |  |  |  |  | Расслабленный |
| 14 | Здоровый |  |  |  |  |  |  |  | Больной |
| 15 | Безучастный |  |  |  |  |  |  |  | Увлеченный |
| 16 | Равнодушный |  |  |  |  |  |  |  | Взволнованный |
| 17 | Восторженный |  |  |  |  |  |  |  | Унылый |
| 18 | Радостный |  |  |  |  |  |  |  | Печальный |
| 19 | Отдохнувший |  |  |  |  |  |  |  | Усталый |
| 20 | Свежий |  |  |  |  |  |  |  | Изнуренный |
| 21 | Сонливый |  |  |  |  |  |  |  | Возбужденный |
| 22 | Желание отдохнуть |  |  |  |  |  |  |  | Желание работать |
| 23 | Спокойный |  |  |  |  |  |  |  | Озабоченный |
| 24 | Оптимистичный |  |  |  |  |  |  |  | Пессимистичный |
| 25 | Выносливый |  |  |  |  |  |  |  | Утомляемый |
| 26 | Бодрый |  |  |  |  |  |  |  | Вялый |
| 27 | Соображать трудно |  |  |  |  |  |  |  | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный |  |  |  |  |  |  |  | Внимательный |
| 29 | Полный надежд |  |  |  |  |  |  |  | Разочарованный |
| 30 | Довольный |  |  |  |  |  |  |  | Недовольный |

**Обработка результатов и интерпретация**  
http://testoteka.narod.ru/0.pngВопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngВопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngВопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngПри обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).   
http://testoteka.narod.ru/0.pngПоложительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:   
самочувствие – 5,4;   
активность – 5,0;   
настроение – 5,1.   
http://testoteka.narod.ru/0.pngПри анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

**Приложение В**

**Тест. Коммуникативные способности**. (да «+», нет « - »)

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненное вам кем - то из ваших товарищей?
3. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми.
4. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким – либо другим занятием, чем с людьми?
5. Легко ли вы устанавливаете контакт с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
6. Трудно ли для вас включиться в новые для вас компании?
7. Легко ли вам удается установить контакты с незнакомыми для вас людьми?
8. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
9. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с незнакомыми людьми?
10. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
11. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
12. Испытываете ли вы затруднение, неудобства или стеснение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
13. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
14. Правда ли, что вы чествуете себя не уверенно среди малознакомых вам людей?
15. Полагаете ли вы, что вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
16. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
17. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для вас компанию?
18. Правда ли, что вы чествуете себя достаточно уверенным и спокойным , когда приходится говорить что либо большой группе людей?
19. Верно ли, что у вас много друзей?
20. Часто ли вы находитесь в центре внимания у своих товарищей?

**Обработка результатов**:  
Сверти ваши результаты с ключом (всем выдается ключ для обработки результатов) и подсчитайте количество совпадающих ответов. Вычислите оценочный коэффициент коммуникативных способностей   
К=Х / 20,(деление) где К – величина оценочного коэффициента;   
Х – количество совпадающих ответов с ключом,   
20- максимально возможное число совпадений

**Ключ к определению коммуникативных способностей.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| + | - | + | - | - | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - |

**Шкала оценок коммуникативных способностей**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Коэффициент** | **Оценка** | **Уровень проявления коммуникативных способностей.** |
| 0,10 – 0,45 | 1 | Низкий |
| 0,46 – 0, 55 | 2 | Ниже среднего |
| 0,56 – 0, 65 | 3 | Средний |
| 0, 66 – 0, 75 | 4 | Высокий |
| 0, 76 – 1,00 | 5 | Очень высокий |

**Интерпретация результатов**  
**Оценка «1».**Получившие ее, испытуемые, характеризуются крайне низким уровнем проявления способностей к коммуникативной деятельности.  
**Оценка «2».** Для испытуемых получивших такую оценку характерно отсутствие стремления к общению. Они чувствуют себя скованно в незнакомой компании и новом коллективе. Они предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства с новыми людьми. Им трудно выступать перед аудиторией. Они плохо ориентируются в незнакомой ситуации. Не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды.  
**Оценка «3».** Получившие такую оценку испытуемые, обладая средними данными, стремятся к новым контактам с людьми, не ограничивая круг своих привычных знакомств. Они охотно проявляют лидерское поведение, отстаивают свое мнение. Однако потенциал их способностей не отличается устойчивостью. Если они хотят быть успешными в общении с людьми, нуждаются в серьезной и планомерной работе по формированию и развитию способностей.  
**Оценка «4».**Испытуемые этой группы не теряются в новой для них обстановке, быстро находят друзей, постоянно расширяют круг своих знакомств. Они охотно занимаются общественной работой, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении.  
**Оценка «5».** Люди с высоким уровнем проявления коммуникативных способностей быстро ориентируются в сложных ситуациях, они непринужденно ведут себя в новом коллективе. Испытуемые этой группы инициативны. Предпочитают самостоятельность в выборе и принятии решений, отстаивают свое мнение и добиваются , чтобы оно было принято. Они легко вливаются в незнакомую компанию.