

**ТАНЕЦ КАК ТАНЦЕВАЛЬНО ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**Уникальность метода**

Танцевальная двигательная терапия  (танцетерапия)— это уникальный вид психотерапии, который берет свое начало в танцевальном искусстве. В ее основе лежит связь между психикой и телом. Если укреплять и развивать эту связь, то состояние души и психики будет более здоровым. Во время танца можно распознать, пережить и выразить разные чувства и эмоции. В процессе танцевально-двигательной терапии возможно улучшить свои коммуникативные способности и наладить общение. Во время сессии развиваются доверие, способность распознать и выразить эмоции, тренируется осознанность и формируется положительный образ себя. На физическом уровне в процессе терапии улучшается такие качества, как равновесие, координация и чувство ритма. Увеличивается двигательное разнообразие и способность импровизировать. ТДТ помогает уменьшить напряжение и развить бережное, уважительное отношение к своему телу

ТАНЦЕТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Танцы – это не только весёлое, но ещё и весьма полезное занятие. Маленькие дети обладают гораздо большей свободой и лёгкостью движения, нежели взрослые. Они познают мир в первую очередь посредством телесных ощущений, и задача родителей – постараться сделать так, чтобы отрицательных отпечатков (травм, физических наказаний) было значительно меньше, чем положительных. Для психологических коррекционных целей была создана целая программа – танцевальная терапия для детей.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Танцевальная терапия как метод психокоррекции давно зарекомендовала себя на практике с лучшей стороны и применима для людей всех возрастов. Особенно важна работа в этом направлении для детей дошкольного возраста. Обучение в школе сопряжено с изменением привычного ритма жизни, установлением чётких норм поведения, правил. Такая стрессовая ситуация вызывает массу эмоций, с которыми необходимо совладать. Психология самосовершенствования и самовыражения в танце позволяет не только справиться с этой задачей, но и подготовиться.

Одна из важнейших составляющих, которые имеет данная методология – танцевальная игра. Упражнения на занятии преподносятся в игровой форме. В сочетании с танцем она помогает раскрыться фантазии, импровизировать свободно, перерабатывая напряжённые чувства и эмоции в движения.

Музыка дополняет танцевальную терапию, способствуя выражению радости. Такие игры пробуждают и воспитывают положительные качества личности, развивают её. В танце без слов и мимики можно показать все чувства: агрессивность и злость, печаль и боль, радость и восторг.



**Цели танцевальной терапии**

1. снятие психо-эмоционального напряжения;
2. выплёскивание энергии;
3. снятие своих страха и агрессивности;
4. осознание собственного «Я» в предлагаемых обстоятельствах;
5. проигрывание своих внешних и внутренних ощущений;
6. совместное переживание волнующих ситуаций;
7. пробуждение положительных эмоций;
8. развитие коммуникабельности и творческих способностей (импровизировать, воображать),
9. умение рассуждать логически и проявлять инициативу;
10. сплочение в коллективе.

**Задачи танцетерапии**

1. осознание своего тела участниками занятия;
2. формирование осознания возможностей применения тела, средств для выражения чувств;
3. обучение установлению взаимосвязи эмоций с движениями, изучение чувств через танцевальную экспрессию и высвобождение их.



ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ТЕРАПИИ ТАНЦЕМ

**Виды танцевальной терапии и их упражнения, как правило, подразделяют:**

Те, в которых руководитель (то есть взрослый) чётко излагает задачу, а затем показывает её сам. В данном случае дети должны подражать движениям. Это могут быть:

* игры с ритмикой;
* «повторялки»;
* игры на перемещение в пространстве;
* игры на улавливание движений (замедленно — быстро, высоко — низко)

Упражнения, которые выстроены на основе импровизации, когда руководитель лишь даёт объяснения условностей и инструкций:

* на конкретную тему («бал снежинок», «танец стрекозы»);
* со всевозможными предметами (с букетом, с платком, с книгой, с панамкой, с игрушкой);
* на определённое действие и перемену обстоятельств («знакомство», «в невесомости»);
* контактные импровизации (попарно, в группе);
* релаксационные упражнения.

Также данные техники танцевальная терапия может совмещать, интерпретировать.
К примеру, дети меняют ритм, способ выполнения или темп при смене музыкального сопровождения, обстоятельств.

Условия, которые важны для выполнения любого упражнения или техники: добровольное участие, открытое выражение чувств, ответственность, активность и конфиденциальность.

**Этапы и упражнения**

Итак, от теории и изучения методики танцевальной терапии перейдём к практике. Выделяют следующие этапы (части) занятия:

1. разогрев
2. основной
3. завершающий

Такой интегративный (целостный) подход очень важен. Он позволяет не просто что-то делать, а подготавливаться к процессу и закреплять его. Интегративная танцевально-двигательная терапия захватывает сознание, наполняет реальность смыслом, создавая некое единство тела с эмоциями и чувствами.

**Разогрев**

* На эту часть интегративной танцевально-двигательной терапии отводится около трёх минут, понадобится музыкальный проигрыватель с соответствующими записями, где прослеживается чёткий ритмический рисунок.
* Целью данного этапа является подготовка тела к работе. Все участвующие встают в круг, руководитель называет определённую часть туловища, и дети в произвольном порядке придумывают для неё движения. Так по очереди танцуют кисти рук, затем руки полностью, голова, плечи, живот и ноги.
* Разогреваясь и подготавливаясь к занятию интегративной танцевально-двигательной терапии ребёнок начинает осознавать и снимать мышечные зажимы, расширять экспрессивные резервы.
Затем с детьми можно обсудить, что было легко, а в чём возникали затруднения, а также что они при этом чувствовали.

**Основная деятельность**

Далее необходимо углубить и развить у ребенка осознание собственного тела, его возможностей, помочь ему понять взаимосвязь чувств и движений. Также здесь интегративная танцевально-двигательная терапия помогает высвободиться эмоциям наружу при помощи танцевальной экспрессии.

* **Упражнение “Режиссёр-актёр”**Сначала руководитель становится режиссёром, а затем дети разбиваются на пары актёр-режиссёр.
Суть данного упражнения танцевально-двигательной терапии в следующем: режиссёр просит актёра выполнить сначала какое-либо привычное движение (например, ходьбу или приседание), а затем сделать его каким-то необычным способом.Так дети учатся осознавать свои танцевально-экспрессивные стереотипы, приобретают новый двигательный опыт.Для упражнения понадобится любая ритмичная музыка
* **Упражнение “Следуй за главным”**
Дети делятся на группы по пять человек, которые выстраиваются в ряд. Затем выбирается главный и становится перед остальными участниками команды. Его задача – делать любые оригинальные движения, которые другие будут за ним воспроизводить. Каждый ребёнок должен обязательно побывать в роли главного, не повторяясь при этом со своим предшественником.
Такое упражнение позволяет экспериментировать с движениями, стимулировать танцевальную экспрессию. Кроме того, важную роль играют межличностные позиции ведомого и ведущего.
* **Упражнение «В космосе»**
В рамках данного упражнения необходимо представить себя за пределами земного пространства. Если дети не знают, нужно объяснить им, что значит невесомость в космосе.
А теперь задача участников группы – выполнять различные движения космонавта. Вариантов здесь масса: можно поиграть в футбол, баскетбол, кувыркаться, выполнять какие-то физические потребности (например, кушать), знакомиться с инопланетянином.
Кроме того, интересно будет угадывать, что изображает другой участник группы. В роли ведущего может выступать как взрослый, так и ребёнок.
Упражнение не просто развивает фантазию у детей, оно ещё и помогает почувствовать своё тело, его возможности.
* **Упражнение «Зоопарк»**
Каждый ребёнок должен вообразить себя любым животным в зоопарке и полностью перенять его форму, повадки, звук.
Далее ведущий сообщает, что звери выбрались из клеток на свободу. Дети (животные) начинают двигаться по комнате, взаимодействовать между собой, проявлять различные чувства и эмоции (любовь, гнев, боль, страх, дружбу).
В конце обязательно нужно поделиться своими настроением, эмоциями и впечатлениями от упражнения, рассказать, что получалось, а что не очень, почему выбрали именно такое животное для подражания.
* **Упражнение “Имя”**
Каждый ребёнок должен назвать своё имя, а затем показать его движением так, как он себе его представляет. Затем задача усложняется: необходимо всем вместе называть имя каждого участника и повторять его движение.
Обязательно нужно спросить детей, что они испытывали в момент выполнения данного упражнения, каким было их настроение.

**Завершение**

В результате занятия танцевальной терапии дети эмоционально возбуждаются, поэтому в конце занятия необходимо помочь им снять напряжение, а также восстановить дыхание.

**Для этого существуют различные упражнения и техники. Вот некоторые из них:**

* **Упражнение “Восходящее солнце”**
Включается медленная и сдержанная музыка и дети усаживаются в круг. Необходимо закрыть глаза, расслабиться и представить восходящее солнце, которое наполняет всё вокруг светом и теплотой.
В конце упражнения детям нужно сказать, что это их внутреннее солнце. В те моменты, когда настигают негативные эмоции: грусть, тоска и тревога, нужно точно так же закрыть глаза и позволить солнышку взойти.
Эта задача многим не под силу с первого раза, но со временем дети учатся справляться с отрицательными эмоциями при помощи релакса.
* **Упражнение “Хвалим себя”**
Можно выполнять в положении стоя или сидя. Необходимо вытягивать ручки вперёд, как бы стремясь за ними всем своим телом и произносить слово «Умница», растягивая первый слог.
Теперь руки тянутся в стороны, а тело наклоняется вперёд. Произносится слово «Молодец» с протяжным ударным слогом.
Так все зажимы, которые вызваны стрессовыми ситуациями, расслабляются, ребёнок приобретает уверенность и позитивный настрой.

В конце интегративной танцевально-двигательной терапии обязательно нужно обсудить с детьми их чувства, что понравилось выполнять, а что не очень.
Поклон – это прощание в движении, им нужно завершить занятие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Иногда можно услышать термин «танцевальная арт-терапия». Арт – искусство, то есть танцевальная терапия является не чем иным, как исцеляющим творчеством.
Оздоровительную силу танцу приписывали ещё в давние времена, используя различные движения в качестве средства для избавления болезней любого уровня. В наши дни задачи танцевальной терапии направлены прежде всего на эмоциональное и психическое здоровье.

Хореография – это особое средство, формирующее и гармонизирующее личность.

В развитии ребёнка это важный аспект, поэтому чем раньше родители начнут с ним заниматься практикой танцевальной терапии, тем лучше будет результат.
Здесь приведена лишь общая характеристика метода танцевальной терапии и некоторые упражнения. Но главное – осознать её смысл. Поняв суть метода можно импровизировать и выполнять упражнения дома, не обращаясь для этого в специальные клубы и студии.