ФГБОУ ВПО

Омский государственный педагогический университет

Факультет психологии и педагогики

Заочное отделение

Кафедра общей и педагогической психологии

Контрольная работа

по дисциплине Психотерапия

На тему: «Танцевальная психотерапия, цели, роль ведущего, анализ движений».

Выполнила: Вольская А.А.

Проверила: Белобородова Е.А.

Омск-2014

**Содержание**

Введение

Основные понятия, задачи и цели танцевальной психотерапии

Диагностический анализ движений

Роль ведущего

Заключение

Список литературы

**Введение**

Танец сопровождает человеческую культуру с древнейших времен. Ритуальные танцы разных народов мира имели глубокое сакральное значение: они были и средством самовыражения людей, их самореализации, и обращением к почитаемым силам природы и космоса, и формой сплочения социальных связей.

С точки зрения психологии, в свободном движении и импровизации происходит высвобождение чувств, усиливаемое музыкальным сопровождением. С другой стороны, это является средством коммуникации, поскольку танец представляет собой живой язык тела, выражает глубочайшие эмоции в двигательных образах. В сущности, танец - это мост, соединяющий физическое, психическое и эстетическое в человеке, исходя из его индивидуальности.

Среди событий, ставших факторами развития танцтерапии, обычно называют, в первую очередь, последствия Второй мировой войны, в частности, необходимость физической, психической и духовной реабилитации ветеранов. Большой вклад в привлечении для этого танцевальных практик внесла Мэриан Чейс, добившаяся больших успехов, занимаясь с пациентами вашингтонской клиники св. Элизабет.

Затем фармакологический рынок пополнился транквилизаторами, которые быстро распространились, но оказалось, что танцтерапия способна стать альтернативой их употреблению. Еще позднее популярными стали «тренинги человеческих отношений», в которых невербальной коммуникации придавалось существенное значение. Дальнейшие исследования такой коммуникации укрепили позиции танцевально-двигательной терапии как эффективного психологического метода.

Многие специалисты связывают подобный эффект с периодом раннего развития ребенка. Например, психоаналитик Андрей Россихин пишет: «Поддержка и восхищение родителей первыми неуклюжими попытками передвигаться самостоятельно формируют то базовое доверие к своему телу, которое позднее позволит человеку получать удовольствие от движения. Танцуя, такие люди получают идущую из раннего детства уверенность, что они любимы и желанны».

Другой известный психолог, Владимир Юрьевич Баскаков, справедливо замечает, что «танец обращается всегда к здоровой стороне человеческой природы, которая существует в каждом, даже больном или запущенном человеке», т. е. в процесс психокоррекции или развития включаются внутренние ресурсы личности, о которых она может и не знать.

**Основные понятия, задачи и цели танцевальной психотерапии**

Танцевальная терапия применяется при работе с людьми, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения, межличностного взаимодействия.

Использование этого метода требует от психолога достаточно глубокой подготовки, так как этот вид взаимодействия может будить сильные эмоции, которым не так-то просто найти разрешение. Танцевальные движения в сочетании с физическими контактами и интенсивным межличностным взаимодействием могут вызывать очень глубокие и сильные чувства.

Цель танцевальной терапии - развитие осознания собственного тела, создания позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта. В истории развития танцевальной терапии К. Рудестам выделяет ряд ключевых событий.

Первое связано с необходимостью физической, психической реабилитации ветеранов, вернувшихся с полей Второй мировой войны. Танцевальная терапия стала вспомогательным методом реабилитации инвалидов, многие из которых либо вообще не могли говорить, либо не были расположены к тому, чтобы к ним применяли вербальное воздействие. После занятий в танцклассе они отмечали, что испытали чувства облегчения и душевной гармонии.

Другим фактором, способствующим росту популярности танцевальной терапии, явилось появившееся в 60-х годах движение тренинга человеческих отношений, которое стало почвой для разработки новых экспериментальных подходов в работе с группами и к развитию личности их участников.

Наконец, интерес к новым программам танцевальной терапии был подогрет исследованиями по невербальной коммуникации, в особенности анализом коммуникативных функций человеческого тела. Танцевальная терапия используется в основном при групповой работе. Основной задачей групп танцевальной терапии является осуществление спонтанного движения. Танцевальная терапия побуждает к свободе и выразительности движения, развивает подвижность и укрепляет силы как на физическом, так и на психическом уровне. Тело и разум рассматриваются в ней как единое целое.

Главная установка формулируется следующим образом: движения отражают черты личности. При любых эмоциональных сдвигах меняется самочувствие, как душевное, так и физическое, и соответственно меняется характер наших движений.

Танцевальная терапия направлена на решение следующих задач:

. Углубление осознаниячленамигруппысобственноготелаивозможностейегоиспользования.Это не только улучшает физическое, эмоциональное состояние участников, но и служит развлечением для многих из них. В начале первого занятия психолог наблюдает за участниками, оценивает сильные стороны и изъяны двигательного репертуара каждого, затем определяет, какие движения подойдут каждому клиенту лучше всего

. Усиление чувствасобственногодостоинствау членов группы путем выработки у них более позитивного образа тела. Клиенты с серьезными нарушениями могут испытывать затруднения при проведении границы между собственным телом и объектами окружающей среды. В таких группах танцевальная терапия имеет своей целью создание участниками адекватного образа тела. Танец позволяет сделать образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом «Я».

. Развитиесоциальныхнавыковпосредством приобретения участниками соответствующего приятного опыта. Танцевальные движения представляют собой относительно безопасное средство связи с окружающими во время обучения социально приемлемому поведению. Танцевальная терапия создает условия для творческого взаимодействия, позволяет преодолевать барьеры, возникающие при речевом общении.

. Помощьчленамгруппывступитьвконтактсихсобственнымичувствамипутем установления связи чувств с движениями. При творческом отношении клиента к движениям под музыку танец приобретает экспрессивность, позволяющую высвободить подавляемые чувства и исследовать скрытые конфликты, которые могут быть источником психического напряжения. Здесь психодинамическое понятие «катарсиса» распространяется на танец, поскольку его движения высвобождают скрытые чувства, а это имеет прямой коррекционный смысл. Танцевальные движения не только экспрессивны, но и обладают способностью снимать физическое напряжение, в особенности если они включают раскачивание и растяжку.

. Создание«магическогокольца».Занятия в группе подразумевают совместную работу участников, игры и эксперименты с жестами, позами, движениями и другими невербальными формами общения. Все это в целом способствует приобретению участниками группового опыта, все компоненты которого на бессознательном уровне образуют замкнутый устойчивый комплекс - «магическое кольцо»

Наряду с названными решаются также задачи:

· повышения двигательной активности; коммуникативного тренинга и организации социотерапевтического общения;

· получения диагностического материала для анализа поведенческих стереотипов пациента и его самопознания;

· раскрепощения пациента, поиска аутентичных путей развития.

**Диагностический анализ движений**

Специальные упражнения танцевальной терапии представляют собой свободное раскачивание, движения, требующие собранности и контроля над телом, чередование расслабления и собранности, связанных с дыхательным циклом, перемещение по помещению строго определенным образом.

На первомэтапе,занимающем несколько минут, занятия танцевальной терапией обычно используются для разминки, помогающей каждому участнику подготовить свое тело к работе подобно тому, как перед выступлением музыкант настраивает свой инструмент. Разминочные упражнения имеют физический («разогрев»), психический (идентификация с чувствами) и социальный (установление контактов) аспекты.

Одним из вариантов начала занятий предусматривается выполнение спонтанных движений свободной формы под попурри из разных мелодий. Здесь встречаются упражнения, включающие встряхивание, растяжки, раскачивание, хлопки, потряхивания, которые, начиная с кистей рук, распространяются на локтевые суставы, плечи, грудную клетку. Эти упражнения повторяются до тех пор, пока вся группа не разогреется как следует.

На второмэтапепроисходит разработка общегрупповой темы. Например, разрабатывается тема «встреч и расставаний». На уровне движений могут «встречаться» и «расставаться» отдельные части тела. Кисти рук и локти могут «встретиться», чтобы тут же «расстаться», или они могут «встретиться», чтобы «вступить в драку» или чтобы «обнять» друг друга. Взаимодействию между членами группы могут способствовать встречи ладоней одного с локтями другого и т.д.

На заключительнойстадиизанятия тема разрабатывается с использованием всего предоставленного группе пространства, при этом меняется скорость движений и их последовательность. Руководитель либо определяет характер движения участников, либо сам их повторяет.

Для диагностического анализа движений и помощи членам группы в расширении их двигательного репертуара часто используется разработанная Р. Лобаном «Система анализа формы усилий».

Р. Лобан (1960) разработал систему описания анализа и диагностики движений, известную как «Система усилий», или «Форма усилий», основанную на применении специальных символов и предназначенную для описания динамических и пространственных аспектов движений.

В «Системе усилий», по Лобану, динамика движений описывается четырьмя параметрами:

. Пространство.

. Сила.

. Время.

. Течение.

Каждый параметр имеет два полюса: пространство,которое может быть прямым и многофокусным; сила- мощная и легкая; время- быстрое и плавное; течение-свободное и ограниченное.

Каждое движение можно охарактеризовать по любому из этих измерений, а их комбинации составляют восемь базовых усилий, предпринимаемых при совершении движений. Например, усилие удара является быстрым, мощным и прямым, а усилие давления является плавным, мощным и прямым. Пользуясь системой Лобана, можно проводить анализ движений в группе, что дает возможность помочь участникам группы в исследовании и расширении их двигательного репертуара.

**Роль ведущего**

танцевальный терапия психологический межличностный

Руководитель группы может быть: партнером по танцам, распорядителем (организатором), катализатором развития личности участников через движение.

Он создает в группе обстановку спокойствия и доверия, позволяющую участникам исследовать себя и других, а также отражает и развивает спонтанные движения участников группы.

Руководитель группы применяет определенным образом структурированные упражнения, способствующие расслаблению, правильному дыханию, изменению тела в пространстве и усилению самоконтроля.

Танцевальная терапия используется для улучшения физического состояния, выхода эмоций, совершенствования навыков межличностного взаимодействия, для получения позитивных эмоций, расширения самосознания. Обычная продолжительность занятия - 40-50 мин. Занятия могут быть ежедневными, еженедельными (на протяжении нескольких месяцев или лет).

В профилактических целях возможно проведение одноразовых танцевальных марафонов. Оптимальный количественный состав группы - 5-12 человек.

Дискуссионным является вопрос о характере музыкального сопровождения занятий. Одни руководители предпочитают стандартные магнитофонные записи народной и (или) танцевальной музыки, другие - собственное (или своих ассистентов) импровизированное музыкальное сопровождение. Во всех случаях подчеркивается, что индивидуально-культурная значимость предлагаемой для клиента музыки не должна перекрывать значимости и удовольствия собственной двигательной активности, поэтому лучше использовать незнакомые группе мелодии, умеренную громкость звучания и физиологически ориентированные ритмы, способствующие формированию трансовых состояний сознания.

Может использоваться в качестве вспомогательного или основного метода коррекции в группах детей и подростков, в санаторно-курортных условиях, при коррекции дисгамий в супружеских парах, для социально-психологического и двигательного тренинга людей с нарушениями слуха и зрения или в реабилитационном периоде (после кардиооперации, переломов конечностей и др.).

**Заключение**

В большинстве случаев люди приходят на танцетерапию, потому что они не чувствуют своего тела. Потеря контакта со своим телом происходит, когда человек ищет одобрения и любви своих родителей, (развивая при этом систему "должен - не должен"), когда он пытается избежать или уходит от наказания (развивая базовые зажимы, блоки в теле и его движениях), когда ин учится выживать в окружающем его мире (развивая, таким образом, разные степени деперсонализации - отторжения, непринятия значимых частей своей личности). Суть процесса танце-терапии состоит в восстановлении чувствования и осознавания. Базовые полярности, такие, как "хорошо и плохо", "мало-много", "привлекательный - непривлекательный", исследуются, что позволяет синтезировать это по-новому. Клиентам предлагается испытать новые возможности и сферы, которые они ранее избегали.

Так же как и другие терапии креативного искусства, танце-терапия уделяет большое внимание креативному процессу, удивлению от встречи с бессознательным напрямую. Танце-терапевты рисуют в пространстве и работают с музыкой внутреннего ритма тела. Движение может привести клиента в любую ситуацию его истории, которая осталась незавершенной. Танце-терапия помогает сделать невидимое видимым, неясное ясным. Это общий танец, который мы исполняем вместе, и это уникальный танец, который каждый должен исполнить сам. Наши тела отражают наше взаимоотношение с жизнью, сокровенно и точно. Танце-терапия завершает те шаги, которые мы чувствуем внутри, и позволяет сделать шаг в жизнь навстречу жизни.

**Список литературы**

1. Карвасарский Б. Д. Психотерапия: учеб. для вузов / Изд. 2-е, <http://www.pedlib.ru/Books/3/0294/3\_0294-1.shtml> СПб.: Питер, 2002. - с.672. (Национальная медицинская библиотека)

. Янушко Е.А. Игры с аутичным ребенком. Установление контакта, способы взаимодействия, развитие речи, психотерапия <http://www.pedlib.ru/Books/4/0026/4\_0026-1.shtml>. М.: Теревинф, 2004. - 136 с.

. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие <http://www.pedlib.ru/Books/2/0171/2\_0171-1.shtml>. М.: Сфера, 2002 - 510 с.

. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2 <http://www.pedlib.ru/Books/5/0127/5\_0127-1.shtml>. М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 464 с.