

Финютина Д. С., студент 212 группы
дневной формы обучения
Научный руководитель – Мармулевская М. Ю.,
преподаватель

СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

В современном обществе наблюдаются тенденции трансформации форм досуга подростков в соответствии их интересов и потребностей. Наибольшей популярностью, пользуется хореографическое искусство, что способствует увеличению числа танцевальных студий и развитию различных видов танцевальных направлений. Современные подростки часто сталкиваются с высоким уровнем стресса и эмоционального напряжения и в данном контексте, танцевально-двигательная терапия, как средство достижения психологической целостности является уникальным инструментом работы с подрастающим поколением. Актуальность данной темы обусловлена эффективностью танцевально-двигательной терапии и ее возможностями в работе над эмоциональным благополучием подростков.

Эмоциональное напряжение – психическое состояние, характеризующееся как возрастание интенсивности эмоций и переживаний, реакция на внутреннюю или внешнюю проблему. Причины эмоционального напряжения – неспособность выражать и избавляться от негативных эмоций, стрессы, физическое переутомление, недостаток сна, умственные нагрузки, излишнее шумовое и звуковое

воздействие и др. [8]. Снятие эмоционального напряжения является необходимым для поддержания психического здоровья.

Эмоциональное напряжение подростков возникает как специфическая реакция внутреннего мира на изменения во внешней среде. Усиление эмоционального возбуждения сопровождается увеличением двигательной активности. Если возникшие внешние изменения комфортны и желаемы для подростка, то проявляются положительные эмоции, а если внешние изменения оцениваются как угрожающие, то образуются отрицательные эмоции. Если чувства положительные, то появляется желание к контакту и взаимодействию; если же они отрицательные, то это побуждает к избеганию от контактов с нежелательными объектами. Под влиянием негативных эмоций совершаются акты убегания, нападения или устранения негативных событий [7].

Подростковый период считается одним из наиболее сложных периодов развития человека. Особенностью формирования эмоциональной стабильности являются детско-родительские отношения и воспитание, поэтому если у подростка отношения с родителями напряженные, есть большая вероятность возникновения эмоционального напряжения. Переходный возраст характеризуется повышенной возбудимостью, изменчивостью настроения, возникновению тревожности, агрессивности, появляется чувство неловкости, обеспокоенность внешним видом и другими реакциями [5].

В работе со стрессом, тревогой, депрессией, психологическими травмами, улучшением коммуникативных навыков, развитием контроля над своими эмоциями часто используется танцевально-двигательная терапия. Она помогает лучше чувствовать свое тело, понимать и принимать себя. Танцевально-двигательная терапия – один из видов

психотерапии, который применяет движение как основу для развития физической, социальной и духовной жизни человека [6]. Инструмент, который используется в данной терапии – тело. Тело и психика взаимосвязаны – эмоциональные и психологические проблемы проявляются в виде мышечных зажимов и ограничений в движениях [4].

Рассмотрим историю возникновения танцевально-двигательной терапии. Истоки танцевально-двигательной терапии восходят к древним цивилизациям, где танец – был одним из главных способов самовыражения человека и коммуникации с окружающим миром [3]. Со временем танец превратился из формы социальной коммуникации и самовыражения в вид искусства, целью которого является обучение и развлечение публики. Танцевально-двигательная терапия зародилась в США в середине XX века и основоположницей принято считать Мэриан Чейс (Marian Chase). Работая со своими учениками, Мэриан Чейс заметила, что они заинтересованы в выражении своих эмоций и чувств через танец. Танцовщина поставила цель студентам – выражать свои потребности и желания посредством танца, развивать чувство удовольствия и навыки общения. В 1946 году ее пригласили в Вашингтон опробовать свои методы на пациентах с психическими расстройствами. Этот опыт оказался весьма успешным. Труди Шуп (Trudi Schoop), Мэри Уайтхаус (Mary Whitehouse) внесли огромный вклад в развитии танцевально-двигательной терапии. В 1966 году была основана Американская ассоциация танцевально-двигательной терапии. С этого момента танцевально-двигательная терапия становится отдельным направлением и методом психотерапии [1].

Следует отметить, что танцевальные движения напрямую влияют на эмоциональное состояние человека. Исследования показали, что терапия может улучшить психологическое здоровье и качество жизни.

Сущность танцевально-двигательной терапии заключается в том, чтобы снять мышечное напряжение. Уточним, что в терапии важно то, что человек чувствует, когда движется. Подростки часто испытывают затруднения в выражении эмоций. Они предпочитают подавлять эти чувства, не желая признавать их как в себе, так и в других людях. То, что они скрывают от себя и от окружающих, приводит к образованию напряжения в организме.

Отметим, что танцевально-двигательная терапия – это не профессиональная деятельность; подростку необязательно быть профессиональным танцором, чтобы получать пользу от нее.

Рассмотрим техники танцевально-двигательной терапии.

1. Свободное движение. Данная техника позволяет участникам свободно двигаться под музыку. Через движение тела они могут выразить свои чувства и эмоции, освобождая накопленное напряжение.

2. Контактная импровизация. Импровизация предполагает спонтанность в движениях двух подростков, создание новых форм и открывает новые способы самовыражения. Она помогает расширить границы зоны комфорта.

3. Активное воображение и визуализация. Визуализация играет важную роль в формировании наших мыслей и эмоций. Данный способ позволяет создать образы в воображении. Он позволяет проявиться скрытым эмоциям, переживаниям, страхам и желаниям в движениях тела.

4. Метафора. Создание заданных образов через движения, выражая свои эмоции и переживания. [2].

Существуют такие формы работы танцевально-двигательной терапии как:

- индивидуальная, где все упражнения направлены на овладение своим телом, внимание на свои переживания;
- групповая, которая помогает отработать навыки взаимодействия в совместной деятельности коллектива.

Таким образом, можно сделать вывод, что танцевально-двигательная терапия служит средством повышения самооценки, снятия эмоционального напряжения у подростков. Танец становится инструментом познания чувства и эмоции, помогает решить проблемы с тревогой, непониманием себя. Групповая терапия помогает развивать навыки взаимодействия и доверия к другим людям через танец и пластику. Данное терапевтическое направление также помогает подростку развивать творческие способности. Хореографическое искусство дает возможность человеку показать и проработать то, что он не может выразить словами. Танцевально-двигательная терапия является эффективным инструментом для снятия эмоционального напряжения у подростков и дальнейшее исследование данного направления может повысить эффективность работы с подрастающим поколением.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. История развития танцевально-двигательной терапии — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/105877/>, свободный. Дата доступа: 26.02.2024.
2. Мирошникова, О. С. Психологические особенности развития эмоциональной сферы личности подростков в процессе учебной деятельности / О. С. Мирошникова, И. С. Чернова, Ю. Н. Никулина, Т. И. Гюлмамедова // Актуальные исследования. – 2022. – № 28(107). – С. 40–43.

3. Танцевально-двигательная терапия – [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://atdt.ru/content/istoriya-tancevalno-dvigatelnoy-terapii> , свободный. Дата доступа: 26.02.2024.

4. Танцевально-двигательная терапия как средство снятия неблагоприятных эмоциональных состояний – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/dancetherapy/> , свободный. Дата доступа: 01.03.2024.

5. Танцевально-двигательная терапия: что это и как работает — [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://journal.tinkoff.ru/body-talks/> , свободный. Дата доступа: 01.03.2024.

6. ТДТ: танцевально-двигательная терапия – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychologos.ru/articles/view/tdt-dvoe-zn--tancevalno-dvigatelnaaya-terapiya> , свободный. Дата доступа: 26.02.2024.

7. Тарабакина, Л.В. Эмоциональное развитие подростков : учеб. пособие / Л. В. Тарабакина. – Москва : Прометей, 2011. – 108 с.

8. Эмоциональное напряжение | Центр общественного здоровья и медицинской профилактики – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://smolcnp67.ru/doctor/emocziionalnoe-napryazhenie/> , свободный. Дата доступа: 01.03.2024.