

**ТАНЦЕВАЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНЫЙ ТРЕНИНГ
КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ**

Е. Ч. Алехнович,
Белорусский государственный
университет культуры и искусств

Методы арт-терапии приобретают все большую популярность в консультативной и психотерапевтической практике. Нередко специалисты

используют в своей деятельности отдельные элементы или модифицированные варианты арт-терапевтических техник.

Именно в таком контексте можно рассматривать и танцевально-экспрессивный тренинг. Как указывает Т.А. Шкурко, данный вид тренинга понимается как синтез подходов, совмещающих в себе признаки современной танцевальной психотерапии (преимущественно западной), в рамках которой танец может быть использован как одно из психологических средств; а также важнейших идей отечественного социально-психологического тренинга, где природа танца понимается не только с психологической и социокультурной позиций, но и с точки зрения социально-психологической, делающей акцент на коммуникативной природе танца, проявлении в нем отношения личности к другому человеку, миру в целом.

Сопоставляя идеи В.А. Лабунской о специфике экспрессивного поведения с особенностями танцевального взаимодействия партнеров Т.А. Шкурко подчеркивает общность природы этих явлений, единый источник их возникновения, схожие параметры описания и анализа.

Автор отмечает также, что совместный танец партнеров – «... это, по сути своей невербальная интеракция. Значит, в танцевальном взаимодействии также проявляются три главные компоненты межличностных отношений: симпатия – антипатия, уважение – неуважение, близость – отдаленность и следовательно, становятся представленными партнерам по танцевальной интеракции для осознания, анализа и изменения. Вышесказанное позволяет обосновать использование танца при разработке новых методов социально-психологической работы» [2, с. 69].

В то же время Т.А. Шкурко отмечает, что экспрессивное поведение – категория более всеобъемлющая, чем танец, который можно рассматривать лишь как особую форму экспрессивного поведения.

К числу специфических методических приемов танцевально-экспрессивного тренинга относятся кинестетическая эмпатия (эмпатичеакое принятие партнера путем «отзеркаливания» его движений), ритмическая синхронизация (совместное движение под единый ритм), ритмическая групповая активность, экспериментирование с движением и прикосновением, индивидуальный спонтанный танец, диадный танец, групповой танец, разнообразные виды обратной связи и т.п. [2, с. 74].

Бесспорно, занятия хореографией востребованы в каждом возрасте. Однако, на наш взгляд, особую значимость они приобретают в подростковый период. Как известно, данный возрастной этап характеризуется активным экспериментированием подростков с собственными отношениями с другими людьми (поиском друзей, выяснением отношений), стремлением занять более весомую позицию в обществе за счет выполнения продуктивной, социально-значимой деятельности. Особое значение для подростков в данный период приобретают сверстники. Именно с ними у подростка происходит эмоциональное единение, обусловленное общностью отношений, проблем, интересов. Одним из способов реализовать стремление к общению со

сверстниками может быть наличие у них общих увлечений – в частности увлечение хореографией. На этих занятиях подростки могут снять психоэмоциональное напряжение, пообщаться с теми, кому близки такие же интересы.

В то же время анализ психолого-педагогической литературы свидетельствует о том, что возможности занятий хореографией в данном случае пока изучены недостаточно, в частности, пока не в полной мере представлен потенциал этих занятий как психокоррекционного средства межличностных отношений.

Данный факт и обусловил проведение нами совместно со студенткой университета культуры и искусств Шавель Е.Н. исследования, посвященного изучению возможностей занятий хореографией в гармонизации межличностных отношений подростков.

Исследование проводилось на базе Минской гимназии № 12, с хореографическим коллективом «Озорницы». В качестве контрольной группы был выбран танцевальный подростковый коллектив СШ № 158 «Раніца».

Проведенное на первом этапе изучение специфики межличностных отношений в данных коллективах с помощью методик социометрии и «экспресс-методики» по изучению социально-психологического климата в коллективе [1, с.186] показало, что в коллективе «Озорницы» существует достаточно неоднородная ситуация с распределением социометрического статуса между его участниками. Так, были подростки, которые получили 85% и 76 % голосов своих сверстников, но встречались и такие испытуемые, которые получили всего 15% и менее процентов выборов.

Кроме того, изучение социально-психологического климата в данном коллективе показало, что данный показатель можно соотносить с уровнем противоречивых отношений (по шкале поведенческого и эмоционального компонентов). По когнитивной шкале данный показатель находился на уровне положительных отношений. Таким образом, полученные данные подтвердили целесообразность применения в работе с данным коллективом элементов танцевально-экспрессивного тренинга.

В танцевальном коллективе «Раніца» распределение межличностных выборов также оказалось неоднородным. Наибольшее количество выборов было зафиксировано на уровне 68% от общего количества испытуемых, наименьшее – 12%.

Социально-психологический климат в данном коллективе можно отнести, как и в коллективе «Озорницы», к неопределенному. По показателям когнитивного и поведенческого компонентов – это противоречивые отношения, по показателям эмоционального компонента – положительные отношения.

Второй этап исследования предполагал проведение коррекционной программы. Она состояла из 8 занятий по 1,5 часа. Каждое занятие включало в себя вводную часть, одно-два основных, эмоционально насыщенных упражнения, на которые приходился максимум времени, и заключительной части, направленной на расслабление испытуемых, подведение итогов занятия и рефлексия.

На этапе проведения основной части занятия использовались задания, в которых испытуемым предлагалось произвольно двигаться под музыку, стараясь при этом выразить свое настроение, осознать свои танцевально-экспрессивные стереотипы. Также участникам коллектива «Озорницы» предлагалось с помощью танца под любую наиболее близкую им музыку провести свою самопрезентацию, тем самым раскрыть себя, настроить каналы коммуникации с другими членами коллектива.

Большой интерес и эмоционально позитивный отклик вызвало у испытуемых задание «Движение по памяти». В данном случае участникам коллектива необходимо было, выйдя в круг, с помощью танцевальных движений изобразить каждого из коллектива «Озорницы» и объяснить, почему именно таким движением он изображал своего товарища.

Полагаем, оптимизации межличностных отношений в данном коллективе способствовало и упражнение «групповой Танец». Основная цель данного упражнения – осознание и принятие членами коллектива группового опыта. В этом упражнении группе даётся задание – составить и протанцевать групповой танец, который бы символизировал развитие группы с первого занятия до последнего. Преподаватель при этом покидает группу, предоставив группе право придумать танец совершенно самостоятельно. В инструкции, которую он даёт коллективу, отмечается, что в данном танце должны участвовать все члены группы, а также здесь может быть отведена определенная роль и для самого преподавателя. Когда танец придуман и отрепетирован, группа зовёт преподавателя, и они все вместе танцуют групповой танец.

После проведения коррекционной программы была проведена контрольная диагностика. В результате было выявлено, что показатели эмоционального и поведенческого компонентов межличностных отношений в данном коллективе повысились и достигли положительного уровня. Изменилась также и картина распределения выборов испытуемых в результате социометрии. Эти показатели стали более равномерными. В коллективе «Озорницы» не осталось участников, получивших менее 31% межличностных выборов.

Для сравнения, в контрольном танцевальном коллективе «Рапица» аналогичных изменений отмечено не было.

Таким образом, проведенное исследование позволило практически доказать эффективность использования элементов танцевально-экспрессивного тренинга с целью оптимизации межличностных отношений подросков в танцевальном коллективе.

Список использованных источников:

1. Психологические тесты / сост. Ахмеджанов Э.Р. – М., 1995. – 320 с.
2. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб. : Речь, 2003. – 192 с.