



УДК 373.2.091.39:614]:793.3

Я. Г. РЕВА, старший викладач кафедри хореографії Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ГАРМОНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ

Розкрито значення хореографічного мистецтва як терапевтичного фактору впливу на людський організм, який активізує потенційні творчі здібності людини, сприяє художньому самовираженню, стабілізації психічного стану особистості.

Ключеві слова: хореографічне мистецтво, танцювальна терапія, психічне та фізичне здоров'я дитини, педагогічна діяльність.

Важливою проблемою, що постає перед сучасним суспільством, є збереження й оновлення здоров'я молодого покоління. Нині стан фізичного і психічного самопочуття населення планети та його негативна динаміка значною мірою ідентифікується як антропологічна катастрофа. Дослідження останніх років довели, що корені багатьох хронічних неінфекційних захворювань, що обумовлюють передчасну смертність і інвалідність, необхідно шукати в дитячому віці, бо саме в цей період закладаються основи здорового способу життя.

Це зумовлює необхідність зосередження уваги психолого-педагогічної науки на пропедевтичних проблемах збереження психофізичного та емоційного здоров'я населення та заходах щодо їх розв'язання.

У реалізації цього складного завдання велику роль відіграє мистецтво танцю, оскільки допомагає людині глибше пізнати себе, свій внутрішній світ, спонукає її до самовдосконалення. Адже саме танець є поєднанням фізичної, психічної та естетичної діяльності. Традиційно вважається, що внутрішнє життя людини безпосередньо пов'язане з тілом, рухами й емоціями. Але танцювальне мистецтво є також і терапевтичним чинником: значення його зростає з підвищенням саногенної ролі мистецтва в житті сучасної людини та у гармонізації відносин в системі Людина-Всесвіт [4, с. 32].

Як свідчать результати численних досліджень (психологічних, педагогічних, медичних), практично кожна дитина має певні проблеми в розвитку, бо саме на сучасному етапі еволю-





ції природи та суспільства дитина зазнає сильного впливу різноманітних чинників, більшість з яких виявляються для неї деструктивними. Традиційним є твердження, що здоров'я дитини обумовлюється впливом двох груп чинників:

Стан здоров'я, що визначається природними задатками (спадковістю, генетичною обумовленістю тощо) і соціальними умовами розвитку та функціонування дитячого організму (харчування, догляд, наявність медичної допомоги);

Дестабілізуючий вплив могутнього інформаційного потоку сучасних засобів комунікації (телебачення, радіо, комп'ютерна, відео-, аудіопродукція), що часто стає причиною неадекватних почуттєво-емоційних, невротичних станів у дітей [4, с. 28].

Варто зазначити, що всі перелічені чинники можуть бути як позитивно, так і негативно забарвленими, як гнучкими, так і стійкими щодо корекції. Природно, виникає необхідність розроблення методик психотерапевтичного педагогічного впливу на особистість дитини, оскільки попередити захворювання набагато легше, ніж його вилікувати. Проблема полягає в тому, що педагогічно-психологічний вплив на дитину мусить бути делікатним, тобто перш за все позитивно впливати на емоційно-чуттєвий стан дитини. При такому підході хореографічне мистецтво, на наш погляд, є чи не єдиним засобом і середовищем, яке «випрямляє дитячу душу і серце».

По перше, функціональні можливості хореографічного мистецтва надзвичайно широкі. Вправне використання його впливу на особистість дитини сприяє стабілізації психічного та фізичного стану вихованців, поверненню їх до повноцінного життя.

По-друге, танцювальне мистецтво має терапевтичний ефект: воно сприяє оптимістичному світосприйманню, художньому самовираженню, активізації потенційних творчих здібностей.

Зрештою, *по-третє*, самі хореографічні твори мають соціальний характер і викликають емоції «вищого ґатунку», пов'язані як із свідомою, так і з підсвідомою сферою психіки людини. За висловом Л. В. Виготського, емоції, викликані мистецтвом, – це розумні емоції. Під впливом танцювальних творів формується та змінюється світогляд у дитячому віці [2, с. 403].

Дійовим засобом такого впливу на особистість є танцювальна терапія – використання танцю, пластики і ритміки з лікувальною і профілактичною метою.

Щоб осягнути й зрозуміти істинне, глибинне значення танцювальної терапії, передовсім необхідно ознайомлювати студентів з історією та основними ідеями провідних дослідників цього напрямку.





На розвиток танцювальної терапії значною мірою вплинула психоаналітична теорія (В. Райх, 1942; Г. Саліван, 1953), аналітична психологія К. Юнга (1961). Учені наголошували: однією з головних переваг танцювальної терапії є її наступність у низці традицій найдавніших культур, з огляду на розуміння ролі руху в житті людини і цілісного підходу до тілесного і психічного здоров'я. К. Юнг, наприклад, вважав, що взаємне проникнення тілесних і душевних ознак є настільки глибоким, що за властивостями тіла ми не тільки можемо зробити глибокі висновки про якість душі, а й про відповідні тілесні форми [6, с. 652].

Аналіз літературних джерел дозволив визначити чотири основні етапи розвитку танцювальної терапії:

Після Другої Світової війни багатьом людям була потрібна фізична і духовна реабілітація. Танцювальна терапія сприяла цьому. «Першою леді» у цьому типі терапії вважали М. Чейс (Chase M.), яка працювала в лікарні св. Єлізабет у Вашингтоні (округ Колумбія). Вона, як стверджують психотерапевти, розвинула танець у терапевтичну модальність. Працюючи з невербальними і психічнохворими, вона досягла великих успіхів. Пацієнти, яких вважали безнадійними, були здатні до групових взаємин і вираження своїх почуттів [3, с. 31].

У 50-ті роки минулого століття було винайдено транквілізатори. Танцювальна ж терапія була достойною альтернативною програмою для лікування психічних розладів.

У 60-ті роках ХХ століття був поширений «рух тренінгу людських взаємин», що сприяв роботі з групами і розробці методів розвитку самосвідомості.

Дослідження невербальної комунікації, зокрема аналіз комунікативної поведінки людського тіла.

Теорія танцювальної терапії, а також теорія культури і тілесно орієнтованої терапії дає змогу розглядати рух людського тіла як послідовність дій довільного й мимовільного характеру. Ці теорії допомагають зрозуміти рухливе «Я» як щось, що перебуває в процесі постійної зміни та самовідновлення.

У своїй практиці танцювальні терапевти широко використовують «Танець п'яти рухів». Його авторство належить Г. Рот, яка визначила п'ять первинних ритмів руху, властивих, на її думку, усім культурам, і якостей, що є репрезентаціями онтологічних властивостей людського тіла [3, с. 168].

Окремо слід розглянути хаотичні рухи. Сучасна людина має діяти в рамках багатьох особистісних і соціальних зобов'язань і стереотипів. Яскравість і непередбачуваність хаосу іноді лякає. А іноді навпаки. У першому випадку зрозуміло:





ми не звикли і не вміємо розслабитися. Стає зрозумілим, наскільки ми позбавляємо себе безпосередності й спонтанності. В іншому випадку навпаки: з'являється розуміння того, що існує проблема організації та структури в житті.

Таким чином, надзавдання танцювальної терапії – установити контакт між особистістю і навколишнім світом. Вона може застосовуватися паралельно з мовленнєвим впливом і без нього. Звернення до танцю, як засобу виховання і стабілізації, ґрунтується на таких положеннях: рух відображає характерні особливості людини, її думки, почуття, настрої, набутий досвід; об'єднані елементи руху створюють експресивний танець, у якому особистість має змогу самовиражатися.

Танцювальна терапія допомагає дітям ідентифікуватися, а отже, – досягти більшого самопізнання і взаєморозуміння. Загалом, мета танцювальної терапії – знищити внутрішні перешкоди, які зазнає дитина на своєму шляху до духовного багатства, до почуття радості і гармонії.

З огляду на викладене, може стверджувати: використання терапевтичного потенціалу хореографічного мистецтва здатне чималою мірою стабілізувати не тільки фізичний, а й психічний стан дитини, «включення» її у повноцінне, продуктивне життя. Тому майбутній учитель хореографії повинен звертати увагу на естетотерапевтичні можливості танцювального мистецтва, а також використовувати їх у своїй професійній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский; [предисл. А. Н. Леонтьев; ред. В. Иванов]. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Искусство, 1968. – 576 с.
2. Грэнлюнд Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э Грэнлюнд, Н. Оганисян. – СПб. : Речь, 2004. – 288 с.
3. Лещенко М. П. Зарубіжні технології підготовки студентів до естетичного виховання : монографія / М. П. Лещенко. – 2-ге вид., доп. – К. : Гротеск, 1995. – 192 с.
4. Психотерапевтическая энциклопедия / Карвасарский Б. Д. – СПб. : Питер, 1999. – 752 с.
5. Федій О. А. Танцювальні засоби естетотерапії в професійній педагогічній діяльності / О. А. Федій // Вища освіта України. – К. : Гнозис, 2008. – Додаток 3, том V(12). – Тем. Вип. «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – С. 601-608.

