

ЗАЄЦЬ СВІТЛАНА СЕРГІЇВНА

*ORCID 0000-0002-7467-6754 кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри хореографії та художньої культури Уманського
державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(м. Умань, Україна)
e-mail: svitlana.zayets@udpu.edu.ua*

Експресія тіла та елементи хореотерапії в терапевтичному процесі.

***Анотація.** В статті розкрито роль усвідомлення тіла в терапевтичному процесі, роботу з тілом як елементом невербальної комунікації, показано художні роботи з людьми з обмеженими можливостями. Також розкрито процес вираження індивіда, групи та просторові відносини.*

***Ключові слова:** хореотерапія, соціалізація, хореотерапевт, особа з особливими потребами, фестиваль без бар'єрів, інклюзія, танець, рух, музика, тіло, вистава, тілесно-орієнтована психотерапія.*

Для будь-якої людини важливим є мати можливості і свободу у виборі, у русі, в мріях тощо. Ця проблема можливостей і свободи досить актуальна для людей з інвалідністю.

Коли людина танцює, вільно рухається – то вона не відчуває себе хворою чи обмеженою. Але танець ми не можемо називати хореотерапією. Методологія хореотерапії орієнтована на терапевтичний процес, як довготривалий, ціленаправлений і систематичний. Хореотерапія – це вид терапії, у якій застосовують різні види танцю, руху. Використовують їх для вираження почуттів, емоцій, думок, позбавлення м'язового напруження. Коли відбувається робота з тілом у людей з особливими потребами, то виникає невербальна комунікація. Мова тіла дозволяє комунікувати за допомогою руху пальця чи всього тіла, тобто танцювати внутрішньо. Тіло як і мозок людини вчиться завдяки тренуванням. Важливим в цьому аспекті є вибір шляху до поставленої мети.



Важливу роль в хореотерапевтичному процесі з людьми з особливими потребами відіграє особа, яка здійснює і керує цією роботою. Хореотерапевт немає права просто сидіти і давати вказівки. Роботу хореотерапевта можемо порівняти з діяльністю балетмейстера чи тренера, вчителя. Результат досягається завдяки дуальній роботі, коли всі учасники хореотерапевтичного процесу знаходяться в русі, комунікації, докладають максимум зусиль, працюють на результат.



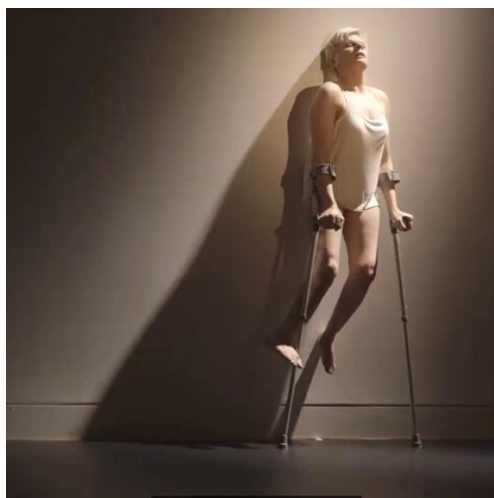


Наступним важливим моментом в хореотерапії є заняття з імпровізацією. Такі види роботи будуються на русі як «рухомому діалозі» який визначає психологічні межі, границі особистості. В імпровізованому русі відбувається глибока комунікація на рівні відчуттів власного тіла та вираження емоцій, симпатій, почуттів. Це допомагає сформувати практичні навички для соціалізації особистості.



Музика виступає як елемент хореотерапії, і є важливою в терапевтичному процесі. Музика є формою комунікації, яка заміняє вказівки хореотерапевта. Тиша - це теж музика. Починаємо роботу з тиші, а потім додаємо музику. Музика має темп, ритм, гучність які спонукають нас рухатись відповідно заданого музикою. Тиша - дає свободу руху. Переривання музики використовується для посилення тренування емоційно-чуттєвої та вольової сфери людини. Отже, це покращує психологічну реакцію та узгодженість руху чи дій у людей з особливими потребами.

Танець – як інклюзивне, без бар'єрне бачення світу. Кожен рух, навик, техніка – виступають новим контактом, новою інформацією, новим способом взаємодії, комунікації.



Найбільш ефективною є групова танцювальна терапія. Ця методика дає змогу членам групи краще усвідомлювати власне тіло і можливості його використання. Таке усвідомлення сприяє поліпшенню фізичного та емоційного стану учасників. Якщо говорити про підлітків, то такі заняття виробляють у них позитивний образ власного тіла, що допомагає підвищити самооцінку молодої людини. Опанування нових рухів і поз дає можливість опанувати нові почуття. Танцювальна терапія також допомагає розвивати соціальні навички дітей. Танцювальні рухи є засобом зв'язку з оточуючими, дають людині можливість самовираження. Танцювальний фестиваль як форма групової роботи. Особливий ефект, коли є лідер-взірець, ведучий особа яка теж має інвалідність. Спрацьовує ефект реальності дії, наочне бачення досягнення конкретних цілей, результат діяльності хореотерапії. Цей метод називається «рівний-рівному» [1].

Варто визначити умови для реалізації процесу хореотерапії:

1. Безпечний простір для роботи. Приміщення має бути світлим, просторим, теплим, зручним і безпечним. Підлога і стіни виступають як партнери танцю, тому мають бути чистими і приємні на дотик і запах.

2. Які реакції етики, деонтології, кінетики, паралінгвістики, проксетики, візуального сприймання. Важливе розуміння «як я впливаю на простір, і як простір впливає на мене», яке положення займає група і ведучий, як кожен себе розміщує, де стоїть і куди рухається [3].
3. Взаємний вплив між учасниками в процесі хореотерапії. Вчителем може бути особа з інвалідністю.
4. Застосування методології адаптивної до групи, а не навпаки. Важливо враховувати можливості групи.
5. Невдачі – це нормальний процес розвитку, це шлях до успіху.

Хореотерапія не обмежує людей за віком, статусом чи статтю. Вона відкриває публічність осіб з інвалідністю. Зустріч з публікою людей з обмеженими можливостями – це як виклик, бо важливе не лише розуміння мистецтва, а й сприйняття осіб з інвалідністю. Такий спосіб комунікації забезпечують театралізовані танцювальні вистави. Ця форма виразу є закритою, хоча вже можна готувати артистів з інвалідністю. Вистава - як елемент хореотерапії має свої переваги і труднощі, а саме: вміння реагувати що робить партнер чи група; інтенсивне і регулярне фізичне навантаження (розклад репетицій); професійна турбота про актора (якість костюмів, декорацій, сценічного оформлення); ставлення до актора, вміння взаємодіяти і дбати одне про одного (ця навичка формує усвідомлену поведінку в суспільстві); завдання режисера вміло розподілити ролі для всієї групи, врахувавши вміння і розвиток можливостей кожного (тобто підбирати завдання до меж, і пересувати межі, шукати те, що людина не вміє і набувати нових навичок соціалізації).



Танець знімає обмеження, але й показує як ми обмежені в частоті дихання, в силі руху. Танець активізує роботу мозку і тіла. Танцювати треба завжди, навіть тоді, коли немає настрою. Людина є від природи лінива, тому важко змусити себе танцювати до втоми, яка призводить до розслаблення тіла і спокою, щоб відчутти розслаблення потрібна велика напруга.





Хореотерапія - як елемент тілесно-орієнтованої терапії — це група методів психотерапії, орієнтованих на вивчення тіла, усвідомлення пацієнтом тілесних відчуттів, на дослідження того, як потреби, бажання і почуття проявляються в різних тілесних станах, на навчання реалістичних способів розв'язання дисфункцій у цій сфері. Більшість відомих підходів тілесно-орієнтованої психотерапії зароджувалося і розвивалося поза груповим рухом у психотерапії, однак останнім часом тілесно-орієнтовану психотерапію використовують передусім у групових формах. Тілесно-орієнтована психотерапія схожа на гештальт-терапію, оскільки також фокусується на взаєминах між керівником групи й окремим учасником, а потім звертається до підтримання іншими учасниками [2].

Останнім часом методики тілесно-орієнтованої психотерапії стають складовими інтегративних підходів, що використовують у психотерапії психосоматичних хвороб і спрямовані на подолання певних преморбідних якостей особистості пацієнта з психосоматичними порушеннями, до яких належить, наприклад, високий рівень алекситимії. Основою для розробки цих методик і підходів є біопсихосоціальна концепція примежових нервово-психічних і психосоматичних розладів.

Список використаних джерел

1. Заєць С. С. Адаптація як соціально-психологічний механізм соціалізації особистості // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. пр. / ред. кол. : Побірченко Н. С. (гол. ред.) [та ін.]. К. : Міленіум, 2005. Випуск 11. С. 117 – 122.
2. Інноваційні терапевтичні технології роботи з особливими дітьми. [Електронний ресурс]. (дата доступу 09.03.2021). URL : <http://journal.osnova.com.ua/article/68516->
3. Національно-культурна специфіка невербальних засобів. [Електронний ресурс]. (дата доступу 10.04.2021). URL : <https://vikidalka.ru/1-216859.html>