

## ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Вакушенко О.С.*

*Белорусский государственный медицинский университет,  
Минск, Республика Беларусь*

***Аннотация.** Танцевально-двигательная терапия применима для лиц с особенностями психофизического развития независимо от возраста в рамках социальной реабилитации. Танцевально-двигательная терапия – это метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим человеку пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты, прорабатывает эмоциональные зажимы, развивает поведенческую гибкость, восстанавливает внутреннюю целостность, развивает социальные навыки, адаптивные способности.*

***Ключевые слова:** социальная реабилитация, лица с особенностями психофизического развития, тело, движение, танец, гармония.*

В качестве одного из основных ценностных ориентиров современного общества пропагандируется идея «общества для всех». В различных сферах социальной, общественной, культурной жизни общества активно внедряются принципы и технологии инклюзии. Однако необходимо понимать, что в ряде случаев для реализации потенциальных возможностей, полноценной интеграции в общество лицам с особенностями психофизического развития, требуются дополнительные меры и условия. Так, особого внимания заслуживает проблема социальной реабилитации лиц с особенностями психофизического развития. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет значение социальной реабилитации для лиц с ограниченными возможностями как активный процесс реабилитации и абилитации физического, психического и социального потенциала человека как члена социума. Значительные возможности для решения задач социальной реабилитации представляет применение арт-терапевтических технологий, в частности танцевально-двигательной терапии.

В настоящее время отделения дневного пребывания для инвалидов территориальных центров социального обслуживания населения широко используют танцевально-двигательную терапию как составную часть социальной реабилитации для лиц с особенностями психофизического развития, т.к. благодаря этому методу реабилитации можно достичь больших результатов в развитии социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизнедеятельности инвалида.

Танцевально–двигательная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего индивидуальному чувственному самовыражению и физической интеграции. Танец, являясь формой невербальной коммуникации и самовыражения,

обладает способностью корректировать душевное состояние и эмоциональный фон, освобождает напряжение, вызванное стрессом, принося облегчение. Данный метод врачи применяли еще в 40-е годы XIX века, танец использовался как способ лечения психиатрических больных с так называемым «военным неврозом». Позже танцевально-двигательная психотерапия стала применяться при работе с нормальными и невротичными клиентами.

Основоположницей танцевально-двигательной терапии принято считать профессиональную танцовщицу Мерион Чейз, которую называли «первой леди» танцевальной психотерапии. Работая в больнице Св. Элизабет в Вашингтоне, она активно использовала танцевальную психотерапию для исцеления хронических больных. Еще, будучи педагогом танца, она заметила, что ее ученики больше интересовались выражением конкретных чувств в танце, нежели самой техникой танца, и она перенесла акцент с танцевальной техники на выражение индивидуальных потребностей посредством движения. Так она открыла психологическую ценность танца.

В 1946 году ее пригласили опробовать свои методы с госпитализированными психиатрическими больными. Ее подопечные быстро шли на поправку и чувствовали себя намного лучше, хотя до этого им не помогали никакие лекарства. Мэрион Чейз описала основные понятия: «кинестетическая эмпатия» (эмпатическое принятие партнера путем отзеркаливания его движений) и «ритмическая групповая активность» (совместное движение группы под единый ритм). Позже эти понятия легли в основу двух основных методов танцевальной психотерапии. У М. Чейз был талант находить контакт с замкнутыми, малообщительными пациентами и активизировать их жизненную энергию. Основным умением танцевального психотерапевта, как учила М. Чейз, является его инстинктивная радость от движения, только тогда он сможет передать, «заразить» ею клиента, а основной его целью является поощрять клиента двигать своё тело. Так, родился метод Чейз, получивший национальное признание. Именно эту дату принято считать днем основания танцевально-двигательной терапии [2].

После окончания Второй мировой войны начали активно использовать танцетерапию среди инвалидов и ветеранов войны с целью физической и эмоциональной реабилитации. В конце 1950х гг. в США создаются первые обучающие программы, разработанные первыми танцтерапевты М.Чейз, Т.Шоуп, М.Уайтхаус, Б.Эван, Л.Эспенак. В 1966 г. была учреждена Американская ассоциация танцевальной психотерапии (АДТА), которая рассматривает танцевальную психотерапию как целенаправленное использование любых аспектов танца для помощи в физической и психической интеграции личности. Эту дату принято считать началом развития танцевально-двигательной терапии как самостоятельной дисциплины.

В 60- 80-е годы в Великобритании, Германии и Израиле танцевальная терапия оформилась как отдельное направление. В 80-90-е годы танцевально-

двигательная терапия получила свое развитие в других странах Европы, Азии, в Австралии. С середины 90-х годов значительно увеличилось количество психологов, использующих в своей практике различные виды танца, танцевальные техники в контексте тренингов личностного развития в странах СНГ, в том числе и в Беларуси. В 1996, когда была создана Ассоциация танцевально-двигательной терапии в Москве. Все шире стали использовать техники танцевально-двигательной терапии в развивающей и психокоррекционной работе с детьми, с пожилыми людьми и инвалидами [1]. В настоящее время танцевально-двигательная терапия выделена в самостоятельное направление психотерапии.

Главное достоинство танцевально-двигательной терапии в сравнении с другими видами терапии состоит в том, что она является общедоступной, без ограничения возраста и видов заболеваний. При занятии этим видом терапии акцент ставится не на качестве выполненных движений, а на тонкости выражения человеком собственных эмоций во время движения, честном выражении чувств и абсолютной спонтанности, что способствует оздоровлению его тела и эмоционального состояния.

Американский психотерапевт Бланш Эван в своей технике преподавания танцевально двигательной терапии классифицировала упражнения, следующим образом:

1. «Мобилизация» – упражнение, в котором исследуется ритм, пространство, динамика исполнения.

2. «Импровизация», делится на следующие варианты:

- ✓ экстернализационная импровизация (протанцовывание мечты, фантазии, воспроизведение значимого жизненного опыта);
- ✓ материализационная импровизация (вложение в движение идеи, памяти, чувств). В процессе исполнения которых, происходит создание и практика альтернативной реакции, которая практикуется вовремя занятий. Создание критической ситуации, дающая опыт преодоления, координации с другими.

3. «Функционализация» – изучение движений, система последовательных упражнений для тренировки силы, гибкости и выносливости, благодаря таким движениям происходит модифицирование двигательной привычки и восстановление способности тела.

4. «Этнический танец» – усиливает реабилитацию, за счет ресурсов танца и музыки разных народов.

5. «Творческий танец» – через это упражнение стимулируется развитие ограниченного, или подавленного воображения, фантазии, образного мышления. Танцевальные темы, такие как «Времена года», «Прогулка в зоопарке», «имитация дождя», может позволить клиенту пережить ряд упущенных и телесных состояний без конкретной фокусировки на неприятном [3, с. 73].

Используя танцевально-двигательной терапии как одно из направлений социальной реабилитации людей с особенностями психофизического развития, специалисты практикуют в основном групповую форму работы. Применение элементов танцевально-двигательной терапии в работе с инвалидами, учитывая их длительные нарушения в поведенческой, когнитивной, эмоциональной сферах, приводят к улучшению их качества жизни. Танцевально-двигательная терапия побуждает не только к свободному и яркому движению, а также укрепляет, как на физическом уровне, так и психическом. Также, танцевально-двигательная терапия используется как для создания лечебно-охранительного режима организма, так и для тренировки мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, позволяет поддерживать гибкость позвоночника, содействует подвижности суставов и развивает выносливость; воспитывает внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве; развивает ловкость и координацию движений. При этом танец, ритмические движения выступают и как средства невербального общения и разрядки эмоционального напряжения.

Таким образом, танцевально-двигательная терапия позволяет решать задачи социальной реабилитации лиц с особенностями психофизического развития, а также способствует формированию саморегуляции и контроля за своим поведением, умение сдерживать аффективные проявления, служит профилактикой агрессивных действий, способствует творческой самореализации, повышению самооценки, уверенности в себе.

#### Литература

1. Батранина, А. А. Танцевально-двигательная терапия как фактор гармонизации личности [Электронный ресурс] / А. А. Батранина // Вестник Восточно-Сибирской гос. академии культуры и искусств. – 2011. – № 1 (1) – с.134-139. – Режим доступа: <http://www.vsgaki.ru/images/files/vestnik1.pdf>. – Дата доступа: 29.02.2018.
2. Жаворонкова, И. А. Танцевально-двигательная терапия [Электронный ресурс] / И. А. Жаворонкова, А. С. Некрасов // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 5 – с.20-23 – Режим доступа: <https://natural-sciences.ru/pdf/2005/5/4.pdf>. – Дата доступа: 29.02.2018.
3. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гришон, Н. И. Веремеенко – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.