УДК 373.2.015.31:613/614]:615.85:793.3

ГАРМОНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ

Рева Я.Г., старший викладач
кафедри хореографії
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

У статті розкривається значення хореографічного мистецтва як терапевтичного фактору впливу на людський організм, який активізує потенційні творчі здібності дитини, сприяє художньому самовираженню, стабілізації психічного стану. Танцювальна терапія використовує тіло як інструмент, а рух – це процес, що допомагає пережити, розпізнати, висловити свої почуття і конфлікти і тим самим сприяє гармонійному розвитку дитини.

Ключові слова: *хореографічне мистецтво, танцювальна терапія, психічне та фізичне здоров'я дитини, гармонійний розвиток, педагогічна діяльність.*

В статье раскрывается значение хореографического искусства как терапевтического фактора влияния на человеческий организм, который активизирует потенциальные творческие способности ребенка, способствует самовыражению, стабилизации психического состояния. Танцевальная терапия использует тело как инструмент, а движение – это процесс, который позволяет пережить, распознать, выразить свои чувства и конфликты, тем самым способствуя гармоничному развитию ребенка.

Ключевые слова: *хореографическое искусство, танцевальная терапия, психическое и физическое здоровье ребенка, гармоничное развитие, педагогическая деятельность.*

Reva Y.G. HARMONIZATION OF CHILD'S HEALTH BY DANCE THERAPY

The article is about necessity of psyco-pedagogical attention to the problems of people psycophysical and emotional health saving. In order to get this difficult goal real, art of dance helps person to understand himself and leads to selfperfection. The dance is a merge of physical, psychological and esthetic activities. But the art of dance is also a therapeutic factor and its value is rising with developing of sangennic role of the art in modern life and in harmonization of Human-Universe relations.

Functionality of dance art is quite wide. Thoughtful usage of dance impact leads to psychological and physical conditions stabilization and return of a person to harmonic life. Dance therapy is use of dance, plastic and rhythms for prophylactics and cure.

So the objective of dance therapy is to establish a contact between a person and world. It could be done in parallel with language impact or without. Dance usage is based on the following: movement shows the person characteristics, its thoughts, mood, feelings, gained experience; combined elements of the movements make expressive dance with ability to self-expression.

Dance therapy helps children to identify themselves and achieve better self-understanding. The objective of dance therapy is to destroy internal obstacles of child on its way to happiness and harmony.

Also professional usage of dance therapy helps to stabilize child psychological condition and return it to normal life. That is why future dance teacher should pay attention to esthetic and therapeutic abilities of dance art and use them in their professional activities.

Key words: *choreographic art, dance therapy, mental and physical health of a child, harmonious development, pedagogical activity.*

Постановка проблеми. 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 зумовлюють передчасну смертність і інвалідність, необхідно шукати в дитячому віці, бо саме в цей період закладаються основи здорового способу життя.

Здоров'я дорослого населення переважною мірою залежить від гармонійного фізичного і психічного розвитку дітей, що потребує від педагогів активізації зусиль саме у вихованні гармонійно розвиненої людини, яка вірить у свої сили.

Вищеприведне 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 діяль-

ності. 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 в гармонізації відносин у системі «Людина-Всесвіт» [4, с. 32].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На розвиток танцювальної терапії значною мірою вплинула психоаналітична теорія (В. Райх, 1942; Г. Саліван, 1953), аналітична психологія К. Юнга (1961). Учені наголошували, що однією з головних переваг танцювальної терапії є її наступність у низці традицій найдавніших культур з огляду на розуміння ролі руху в житті людини і цілісний 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 якості душі, а й про відповідні тілесні форми [6, с. 652].

Аналіз літературних джерел дозволив визначити основні етапи розвитку танцювальної терапії.

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

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

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

4. Дослідження невербальної комунікації, зокрема аналіз комунікативної поведінки людського тіла.

Постановка завдання. Мета статті полягає в тому, щоб виявити терапевтичний потенціал хореографічного мистецтва, який здатний стабілізувати фізичний та психічний стан дитини, а також сприяти гармонійному розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. Як свідчать результати численних досліджень (психологічних, педагогічних, медичних), практично кожна дитина має певні проблеми в розвитку, бо саме на сучасному етапі еволюції природи та суспільства дитина зазнає сильного впливу різноманітних чинників, більшість із яких виявляються для неї деструктивними. Традиційним є твердження, що здоров'я дитини зумовлюється впливом двох груп чинників:

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

2) 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. За такого підходу 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.

На наше переконання, важливим змістовим компонентом професійної підготовки

майбутнього викладача хореографії має бути естетотерапевтична підготовка, зокрема оволодіння основами танцювальної терапії.

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

Розвиток сучасної танцювальної терапії має витоки у тридцятих роках ХХ ст. і пов'язується з іменем М. Чейз – автора відповідного розділу в книзі Морено, що присвячено груповій терапії. Із точки зору зазначених авторів, танцювальна терапія може відігравати роль одного з напрямків арт-терапії або однієї з форм терапії фізичною активністю.

Доцільно сказати про засновницю «Міжнародного Інституту Танцювальної терапії» на Тенерифі, одному з Канарських островів, П. Клейн. Танцівниця мандрує світом, пропагуючи «Танець Життя» – оригінальну програму, що базується на основах танцювальної терапії. «Танець Життя» є таким же різноманітним, як і саме життя. Він допомагає досягти бадьорості, легкості сприйняття, відчути радість життя і звільнити внутрішні сили», – вважає авторка ідеї [1, с. 107].

П. Клейн упевнена, що рух може зцілити не лише окрему людину, але і стати універсальним засобом, що здатен руйнувати соціальні бар'єри і знищувати національні різноголосся. Рух, на її думку, – це своєрідна психологічна політика, здатна сформувати наше загальне майбутнє поза словами і протиріччями. Більшість людей не вміє виражати себе без слів, і важливо навчити їх використовувати універсальну мову рухів і слухатися себе, віддаючись інтуїції. Більшість і не підозрює, наскільки цей досвід полегшує процес розв'язання будь-якої проблеми [1, с. 107].

У книзі «Танцювальна терапія» П. Клейн наводить широкий діапазон застосування танцювальної терапії: від профілактичної охорони здоров'я до навчання і використання танцювальної терапії в клінічній практиці. Ядро роботи Петри – це розвиток здібності людини любити і створювати гармонійні взаємини.

Уявлення про танець як про комунікацію розвинула німецька танцівниця, хореограф М. Вігман: «Танець – це жива мова, якою говорить людина. Танець потребує безпосереднього спілкування, адже його носієм і посередником є сама людина, а інструментом вираження – людське тіло» [6, с. 605].

Ідея М. Чейс – використовувати танець як терапевтичну модальність – активно розроблялась у 50-60 роки ХХ ст., зокрема в лікуванні емоційних розладів. Цим займалися: Т. Щуп і М. Уайтхаус, Ф. Боус і Л. Еспінак. Учені працювали за різними напрямами, але їх загальними терапевтичними завданнями були: інтеграція тіла, що сприяє відчуттю цілісності, поділ групового й індивідуального вираження почуттів, вираження емоційного матеріалу, що передбачає конфлікти, спогади, фантазії через символічні дії [1, с. 107].

Як уже зазначалося, на розвиток танцювально-рухової терапії вплинула аналітична психологія К. Юнга. «Тіло без душі нам ні про що не говорить, так само як – дозволимо собі стати на точку зору душі – душа нічого не може означати без тіла». К. Юнг вважав, що артистичні переживання, які він називав «активною уявою», виражені, наприклад, у танці, можуть витягти неусвідомлене і зробити його доступним для катарсичного вивільнення й аналізу. «Душа і тіло – не окремі сутності, а те саме життя» (Р. Фрегер, Д. Фейдимен) [3, с. 73].

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, всім культурам, і якостей, що є репрезентаціями онтологічних трансформацій: енергії, хвилі, патерни і ритми [3, с. 168]. Для цього процесу створено спеціальний музичний супровід. П'ять уривків тривалістю близько п'яти хвилин кожен. Перед початком процесу зазвичай дають інструкцію: «Танець п'яти рухів» рекомендується виконувати із закритими очима, рухатися всім тілом (у кожному з ритмів цілком віддаючись рухам, що породжуються внутрішнім імпульсом). Під час звучання останнього музичного фрагмента «танцювати» слід нерухомо, рухаючись лише на внутрішньому рівні. Після цього обов'язково обговорити, що і як відбувалося.

Тут на окреме 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 розслаблятися. 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.

У своїй практиці Л. Мова після «Танцю п'яти рухів» пропонує учасникам відповісти на запитання: який із п'яти ритмів був найприємнішим, а який – найскладнішим; виконуючи які рухи, ви займали більше простору, а які рухи могли виконати лише за мінімальної амплітуди, мінімального обсягу. Загалом це дає учасникам досить чітку та перспективну діагностичну картину [7, с. 603].

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

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, 1989. 304 с.
2. Выготский Л.С. Психология искусства. 2-е изд., испр. и доп. М.: Искусство, 1968. 576 с.
3. Грёнлюнд Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. СПб.: Речь, 2004. 288 с.
4. Лещенко М.П. Зарубіжні технології підготовки студентів до естетичного виховання: монографія. 2-е вид., доп. К.: Гротеск, 1995. 192 с.
5. Палій А. Арт-терапія як метод психокорекційного впливу на емоційну сферу дитини. Мандрівець. 1999. № 3. С. 65–67.
6. Психотерапевтическая энциклопедия / Карвасарский Б.Д. СПБ.: Питер, 1999. 752 с.
7. Федій О.А. Танцювальні засоби естетотерапії в професійній педагогічній діяльності. 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.