

**Міністерство освіти та науки України  
Міністерство культури України  
Національна хореографічна спілка України  
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова  
Факультет мистецтв імені Анатолія Авдієвського  
Кафедра хореографії**

## **МАТЕРІАЛИ**

**I Міжнародної науково-практичної конференції**

**ХОРЕОГРАФІЧНА КУЛЬТУРА І ОСВІТА: ПРОБЛЕМИ  
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**30 квітня – 1 травня**

**Київ 2019**

## **УДК 378.011.3-051:792.8**

**Хореографічна культура і освіта : проблеми та перспективи** : Зб. матеріалів І Міжнародної науково-практичної конференції , Київ 30 квітня – 1 травня 2019 р. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова , 2019 – 117 с.

Рекомендовано Вченою радою Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова (протокол № 3 від 20 листопада 2019 р.).

Збірник містить матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції «Хореографічна культура і освіта: проблеми та перспективи», проведеної кафедрою хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова за підтримки Національної хореографічної спілки України у рамках Міжнародного конкурсу «Веселкова Терпсихора» 30 квітня – 1 травня 2019 р. До збірника увійшли тези учасників конференції.

### **Редакційно колегія:**

**Федоришин  
Василь Ілліч**

Декан Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

**Вантух Мирослав  
Михайлович**

Герой України, Народний артист України, академік Національної академії мистецтв України, професор, завідувач кафедри хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова, голова Національної хореографічної спілки України

**Козинко  
Лілія Леонідівна**

Кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова

**Білошкурський  
Володимир Степанович**

Заслужений працівник культури України, доцент кафедри хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова

**Захарчук  
Ольга Євгенівна**

Старший лаборант кафедри хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова

сприяти їх всебічному естетичному розвитку, використовуючи накопичений досвід, а також відкриваючи нові незвідані напрямки, що дозволяють знайти щось нове в педагогіці.

## **КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВИХ РОЗЛАДІВ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ**

**Строгаль Т. Ю.** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та історії музики Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова

Проблеми емоційно-поведінкових розладів учнів підліткового віку досліджувались багатьма науковцями. На Міжнародних конгресах, наукових конференціях та симпозиумах все частіше звучить меседж, що «наявність психотравмуючих ситуацій чинять негативний вплив на подальше становлення особистості» (Г. Пилягіна).

В сучасних підлітків все частіше діагностують різноманітні поведінкові порушення: епатажна агресивність, імпульсивність, дистрофічність, гебоїдність тощо. Підлітковий вік відомий як «кризовий», «складний», «перехідний» і є непростим періодом для відносно здорових дітей. А коли в перехідному віці знаходиться дитина із порушенням емоційного чи поведінкового характеру, усі проблеми значно загострюються. У таких дітей може бути утруднена міжособистісна взаємодія, їм важко всидіти на уроці, а напади неконтрольованої агресії ускладнюють взаємодію не лише з учнями, а й з учителями.

Агресивно-деструктивний вплив на підлітків оточуючого середовища та сім'ї, зокрема «Facebook-депресія», кіберпереслідування, інтернетзалежність, булінг в школі і вдома, наявність інших деструктивних спільнот («Синій кит», гра «Підпали друга» тощо) сприяють стрімкому поширенню емоційно-поведінкових розладів серед дітей підліткового віку.

Танець допомагає знайти необхідні ресурси та сили для гармонійного розвитку, пошуку власних талантів через роботу з тілесними відчуттями. Через усвідомлення власного тіла відбувається покращення фізичного та емоційного стану підлітків, що, в свою чергу, сприяє збереженню здоров'я учнів.

Танцювально-рухова терапія (ТРТ) – один з видів психотерапії, який застосовує рух для розвитку фізичного, соціального і духовного життя людини. Танцювально-рухова терапія є ефективною у роботі з багатьма проблемами, серед яких є емоційні та міжособистісні конфлікти, страх перед невдачею, недостатність комунікаційних навичок, занижена самооцінка тощо.

Для психологів ТРТ – це новий метод психотерапії, який використовує рух і танець як головні стимулятори психотерапевтичної роботи. Існує індивідуальна та групова форми проведення занять з ТРТ. Індивідуальна форма передбачає дослідження клієнтом власних рухів, вираження заблокованих в тілі емоцій та засвоєння нових форм поведінки (на зміну девіантних). Групова форма роботи дозволяє працювати з проблемою комунікації та налагодження міжособистісних взаємин, пошуку власного місця в групі (класі, суспільстві).

Сучасні дослідники Л. Помиткіна та О. Кисельова пропонують такі напрями методу ТРТ: психодинамічний напрям (П. Берштейн), непсиходинамічний напрям (С. Салліван), гуманоструктурована танцювальна терапія (НДТ), британська танцювально-рухова терапія (DMT) (Ж. Мак Дональдт, Б. Мікумс, А.Ноак, Х. Пейн) [3].

Техніки ТРТ дозволяють зрозуміти нереалізовані бажання, побачити власні страхи, подолати обмеження.

Дослідження останніх років підтвердили ефективність деяких технік ТРТ, серед яких і контактна імпровізація (В. Грудій, Л. Мова та інші).

«Технічно контактна імпровізація являє собою танець, що слідує за зміщенням точки контакту між тілами партнерів. Як правило, ці дві людини рухаються разом через дотики підтримують спонтанний тілесний, фізичний діалог через кінестетичні чуттєві сигнали розподілення ваги та інерції» [1]. Саме завдяки такій взаємодії партнери торкаються одне одного, відскакують, ведуть діалог, качаються, посилають імпульси одне одному.

Контактна імпровізація дає можливість обмінюватись вібраціями, а також створити вібраційний баланс, якщо один із партнерів (більш досвідчений) зможе побудувати ефективну взаємодію. Таким чином, працюючи в парі із агресивним підлітком, терапевт може налаштуватись на хвилю партнера, поступово змінюючи темп і характер рухів, закріплюючи на тілесному рівні нові поведінкові патерни. Техніки контактної імпровізації можуть бути ефективним засобом зниження рівня стресу, а в поєднанні зі співом, малюванням або спонтанним письмом стати інноваційним методом роботи з підлітками, що мають емоційно-поведінкові розлади.

Контактна імпровізація дає можливість вирішувати проблеми поведінкових розладів через тілесне наочіння. Однією з умов проведення технік контактної імпровізації є створення безпечного простору, де якомога менше заборон та достатньо спонтанності. Під час заняття з танцювально-руховим терапевтом у підлітка створюється певна поведінкова модель, яку він засвоює на тілесному рівні. Багаторазове повторення такої взаємодії дозволяє знизити кількість агресивних проявів у підлітків під час навчального процесу.

Доречним прикладом тут вважаємо техніку «Танення та зростання» (Н. Роджерс), яка спрямована на пошук оптимальних шляхів виходу із складних життєвих ситуацій, кращого розуміння свого емоційного стану та пошук балансу між бажаннями, потребами підлітка та його ресурсами.

Техніки контактної імпрровізації органічно поєднуються з ізотерапією. Пропонуємо підліткам під час рухових практик відслідковувати свої відчуття, після чого даємо можливість зняти напругу та заспокоїтись. Для цього можна застосовувати вправи «Не відриваючи руки» та «Сліпий контур» (автор – О. Копитін). Завершити заняття можна знову танцем: спробувати через рух відчуті лінії малюнку, образ, створений тут і зараз, або ж продовжити малюнок танцем. Варіант проведення вправи обирає танцювально-руховий терапевт.

Саме в такому просторі підліток може дозволити собі вільно виражати всі емоції, а терапевт допоможе екологічно їх прожити. Таким чином, всю свою агресію він може виражати в танці спонтанно, а також намалювати після тілесного прожиття. Це дасть можливість усі накопичені негативні переживання екологічно трансформувати в творчу роботу. Далі можна запропонувати підлітку техніку спонтанного письма, під час якої дати йому завдання записати всі переживання та почуття, які викликає в нього щойно створена картина.

Така робота в подальшому дозволить підлітку помічати чинники, що призводять до неконтрольованої поведінки та агресії, вчасно на них реагувати. Закріпивши цей досвід через тілесні практики, можна досягти значного терапевтичного ефекту.

### **Література:**

1. Грудий В. Систематизация опыта применения контактной импровизации как средства ТДТ / В.Грудий // Простір арт-терапії: спадок десятиліття. Збірник наукових праць. – Вип. 1(13). – К, Арт-терапевтична асоціація, 2013 – 152 с. – С. 4-11.

2. Мова Л. Танок як можливість трансформації / Л.Мова // Простір арт-терапії: спадок десятиліття. Збірник наукових праць. – Вип. 1(13). – К, Арт-терапевтична асоціація, 2013 – 152 с. – С. 38-45.

3. Помиткіна Л., Кисельова О. Особливості подолання підліткової кризи засобами танцювально-рухової терапії / Л. Помиткіна, О.Кисельова // Вісник Інституту розвитку дитини, 2015 - № 38 – С. 139-146.