



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Коррекция межличностных отношений подростков средствами
танцевальной терапии»

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Педагогика хореографии»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

74 % авторского текста
Работа рецензирована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 20 » 01 2021 г.
зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ-307-211-2-1
Косьяненко Татьяна Вячеславовна

Научный руководитель:

к.п.н. Доцент

Чурашов А.Г.
Чурашов А. Г.

Челябинск
2021

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ.....	10
1.1. Социально-психологический анализ культуры межличностных отношений подростков в среде любительского хореографического коллектива.....	10
1.2. Влияние танцевального искусства на формирование культуры межличностных отношений у подростков в среде любительского хореографического коллектива.....	20
1.3. Танцевальная терапия как универсальное средство коррекции межличностных отношений подростков.....	26
ГЛАВА 2. КОРРЕКЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ В СРЕДЕ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА.....	41
2.1. Социально-психологический портрет межличностных отношений у подростков в хореографическом коллективе.....	41
2.2. Диагностика влияния занятий современной хореографии на межличностные отношения подростков в хореографическом коллективе.....	45
2.3. Поэтапная коррекция межличностных отношений у подростков методами танцевальной терапии.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Анкета первичная диагностик.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Анкета первичная диагностика 2.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Упражнение «Зеркало».....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Упражнение «Человек и его тень».....	76

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Упражнение «Разговор по душам».....	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Упражнение «Сиамские близнецы».....	78

ВВЕДЕНИЕ

В современной жизни города информационный объем принимает доминирующее положение. В связи с этим, увеличивается поток приходящей информации людям разных возрастов. Контекстная реклама на улицах, в интернете, гаджетах преобразует навязчивость в неосознанное человеком давление на память, мышление и внимание, когда как, человеческая адаптация, в данном случае, практически не меняет своей тенденции и принимает ту же сторону реальности, как и раньше. Это заметно сказывается на психическом состоянии здоровья общества и в умственном развитии подрастающего поколения.

Потребность в движении присуща всем людям, и чем человек моложе, тем эта потребность может удовлетворяться полнее. Движение начинается с рождения человека: оно формирует умственное и физическое развитие от начала и до конца его жизни. Малыши, с помощью движения и органов чувств, изучают окружающий мир, дети развивают мышление и мышечный аппарат через активные игры. Переломный момент наступает в подростковом возрасте, когда ввиду гормонального развития меняется тело человека и его паттерны. В это время активизируются новые реакции на происходящее, раздуваются проблемы, близко к сердцу принимаются обыденные вещи, во многом, проявление нарушений дают свой отпечаток на социальной жизни: семьи, взаимодействие учителя и ученика, с друзьями и сверстниками. Информационная революция, как никогда бьет в первую очередь по подрастающему поколению.

Важным моментом является правильное использование информационных технологий во время активного умственного развития детей. Как никогда ранее, подростки становятся наиболее уязвимым звеном информационного воздействия, за счет неопытности, информационной неграмотности, доверчивости, излишней эмоциональности. Это становится еще одним ключом к развитию негативных черт в характере, преломлении

неустойчивой психики и т.д. Важным составляющим педагогики у подростков является введение новых коррекционных мероприятий, как для основного образования, так и для дополнительного: чтобы корректировать уже имеющиеся негативные черты или не допустить появлению новых. Самыми эффективными способами психокоррекции поведения, в данном случае, являются арт-терапевтические методики.

Актуальностью данной темы является важность коррекции негативных социальных проявлений у детей подросткового возраста посредством психолого-педагогического воздействия в искусстве; конкретизация и прорабатывание актуальных нужд подростков в активной коммуникационной деятельности, и воспитание в них всесторонне развитой личности во время активного информационного преобразования и развития мира.

Объект исследования – межличностные отношения подростков в среде любительского хореографического коллектива.

Предмет исследования – процесс психологической коррекции межличностных отношений подростков в среде любительского хореографического коллектива.

Гипотеза – диагностика влияния методов танцевальной терапии на межличностное отношение у подростков, в среде любительского хореографического коллектива, станет наиболее успешной, если будет осуществляться на основе специально разработанных диагностических мероприятий адаптированных для применения в определенных возрастных группах, в правильных условиях, с учетом уровня подготовки участников, и будет опираться на достижения педагогики и психологии.

Цель – разработка педагогических методов в танцевальной терапии влияющих на правильное развитие межличностных отношений у подростков в среде любительского хореографического коллектива.

Задачи:

1. Проанализировать развитие культуры межличностных отношений подростков в среде любительского хореографического коллектива;

2. Изучить социально-психологический анализ культуры межличностных отношений подростков в среде любительского хореографического коллектива;

3. Рассмотреть методы коррекции межличностных отношений у подростков средствами танцевальной терапии;

4. Провести коррекцию межличностных отношений подростков в среде любительского хореографического коллектива;

5. Изучить социально-психологический портрет межличностных отношений у подростков в хореографическом коллективе;

6. Диагностировать влияние занятий по современной хореографии на межличностные отношения подростков в хореографическом коллективе;

7. Провести поэтапную коррекцию межличностных отношений у подростков методами танцевальной терапии.

8. Сформулировать методические рекомендации по теме исследования.

Методологической базой исследования стали энциклопедические, справочные издания и научные статьи по психологии, педагогике, хореографии.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили: теории развития личности Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев. Основные понятия рассматриваются в большом энциклопедическом словаре под редакцией С. Ю. Солодовникова, в словаре русского языка И. С. Ожегова.

Основные положения гуманистической педагогики разработанные Ш. А. Амонашвили и В. А. Сухомлинским, способствовали изучению базовых понятий о воспитании личности, согласно которым центральной ролью нравственно-эстетического и умственного развития детей является индивидуализация личности посредством искусства.

В научно-педагогических исследования Ю. К. Бабанского, В. И. Загвязинского и В. В. Краевского, согласно концепции личностно-ориентированного подхода в обучении, помогли в рамках работы понять

феномен формирования личностных качеств путем эстетического воспитания.

В области философских и искусствоведческих знаний, определяющую роль искусства использованы труды В.Ф. Асмуса, Ю. Б. Борева, Г. Ф. Гегеля, К. Э. Гилберта и т.д.

По методике эстетического воспитания направленного на обучение детей разнообразным видам художественно-творческой деятельности, использовались труды: А. В. Антоновой, О. А. Апраксиной, Л. Г. Арчажниковой и т.д.

По вопросам обучения детей хореографией, содержанию и значении физического воспитания в формировании личности ребенка использовались труды: И. А. Бадина, Н. П. Базаровой, А. Я. Вагановой, П. Ф. Лесгафта и т.д.

Развитие идеи гармонически развитой личности описаны в трудах и практической деятельности В. А. Сухомлинского, П. Р. Атутова, С. С. Рубинштейна и т.д. Всестороннее развитие личности школьника, как отмечает П. Р. Атутов, предусматривает расцвет всех духовных сил и способностей человека (интеллектуальных, волевых, творческих, этических), его гармоническое физическое развитие, формирование нравственности, творческого отношения к любому делу, развитие эстетических понятий.

Труды А. Гиршона, В. В. Козлова и Н. И. Веремеенко помогли разобраться в теме психокоррекции личности в психологической науке и использование аутентичного движения в решении ряда проблем у людей разных возрастов. В книге В. Козлова, А. Гиршона и Н. Веремеенко «Интегративная танцевально-двигательная терапия» были найдены практические психокоррекционные мероприятия, которые использовались в практическом исследовании и обосновании результатов в главе 2.

В методике и технологии обучения и воспитания профессионального танцовщика, работы А. Я. Вагановой, Р. В. Захарова, В. С. Костровицкой, Н. И. Тарасова способствовали понятию вклада хореографического искусства в воспитании подрастающих поколений, на примере воспитания

профессиональных исполнителей. Особенности методики обучения в хореографическом коллективе и организации учебного процесса рассматриваются в изданиях таких авторов как И. Э. Бриске, Л.Д. Ивлева и Т. Б. Нарская.

Методы исследования: сравнение, анализ, сопоставление, обобщение, анкетирование, оценка результатов процесса деятельности.

База исследования: Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования центр искусств «ЭДЕЛЬВЕЙС» Приморского района Санкт-Петербурга.

Теоретическая значимость исследования заключается в детальном рассмотрении вопроса о межличностных отношений определенной возрастной категории людей, с учетом их физической и психологической изменчивости. Раскрытием новой грани вопроса о межличностных отношениях стало исследование на базе группы ориентированной на творческое самовыражение, что ныне в психологической и педагогической науке глубоко не изучалось. Расширение подходов к изучению проблематики межличностных отношений среди подростков стало анализирование влияния хореографического искусства на развитие коммуникации у детей.

Практическая значимость исследования заключается в том, что были изобретены и должным образом обоснованы новые методики психологической коррекции в условиях конкретной существующей проблемы в межличностных отношениях у детей подросткового возраста. А так же, в диагностике получившихся результатов, появляется возможность использования психокоррекционных методик в дальнейшей психологической коррекции и в других возрастных группах участников в среде любительского хореографического коллектива.

Структура работы: введение, две главы («Развитие культуры межличностных отношений у подростков в любительском хореографическом коллективе» и «Коррекция межличностных отношений подростков в среде

любительского хореографического коллектива»), заключение, список литературных источников (всего – 75, в том числе: справочно-энциклопедические издания – 20, научно-исследовательские работы – 24, учебные издания – 27, методические рекомендации – 6), приложение.

В работе использовался комплекс общепсихологических методов, включающих в себя: наблюдение, анкетирование, анализ документов, формирующий эксперимент.

ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

1.1. Социально-психологический анализ культуры межличностных отношений подростков в среде любительского хореографического коллектива

Существуют правила и нормы поведения человека в конкретной общественной среде, обусловленные его социальным статусом, уровнем образования, положением, интеллектуальными способностями, возрастом и т.д. В зависимости от социальной роли люди принимают особые нормы культуры поведения и взаимоотношения с другими: мать и дитя, учитель и ученик, работодатель и работник. По мере того, как человек «растет», будто это возраст или статус – социальные роли расширяются и дополняются. Л. С. Выготский считал, что у человека есть две линии развития: натуральная и культурная. Натуральная линия развития – это физическое, естественное развитие ребенка с момента рождения (ощущения, восприятие, детское мышление, произвольная память). При появлении общения с окружающим миром возникает культурная линия развития (абстрактное мышление, речь, произвольная память, произвольное внимание, воображение) – это сложные, прижизненно формирующиеся психические процессы, социальные по своему происхождению [20, с. 13]. Культура человека раскрывает его, как читатель книгу. Культура поведения может рассказать о человеке, откуда он родом, из какой семьи, в какой среде живет, об уровне образования и социальном статусе. Как врач смотрит сведения о здоровье пациента по его анализу крови, так и люди судят друг друга по культуре поведения.

У слова «культура» существует множество терминов, так согласно словарю Ожегова: культура – это совокупность производственных, общественных и духовных достижений людей [49, с. 507].

По утверждению Л. С. Выготского, процесс культурного развития человека включает в себя: овладение культурно заданными средствами действий с предметами, овладение культурно заданными средствами отношений с другими людьми, овладение культурно заданными средствами владения собой, своей психической деятельностью, своим поведением. [25, с. 255]. Всем этим, по его мнению, должен обладать ребенок, начиная свое становление как личности.

Культура поведения – объединяет в себе общественные нормы и моральные ценности и неразрывно связана с нравственностью и воспитанием человека. В современном мире все меньше уделяется внимание общему культурно-поведенческому фону общества. Многие люди считают нетактичность и хамство за прямолинейность и открытость, не беря в счет то, что почувствует собеседник и какотреагирует. Другие считают свое мнение истинно верным и лезут в чужие дела посторонних людей. Некоторые думают, что неадекватная манипуляция – это отличный способ межличностного взаимодействия и многое другое.

Нездоровый эгоизм все чаще возводится в культ среди молодых людей. В подавляющем большинстве люди забывают о нормах и правилах воспитанного человека, возводя в абсолют собственный мир. В то же время, именно нормы являются своеобразным общественным критерием правильности или неправильности поведения человека в той или иной ситуации.

Культура поведения раскрывается в таких аспектах, как:

- набор действий человека в общественных местах (парк, транспорт, работа, школа, очередь и т.д.). То как человек ведет себя решает конфликтные ситуации – является показателем нравственной культуры;
- бытовая культура - реализация личных потребностей и организация своего досуга;
- правильность и красота речи – самая неотъемлемая часть культуры поведения;

– соблюдение этикетных норм – показатель хороших манер и воспитанности;

– приличный и опрятный внешний вид – соблюдение правил гигиены, все это проявление внешней культуры.

Принципы и нормы культуры человека являются результатом вековой работы, в основе которой – гуманные отношения между людьми.

На становление культуры человека огромное влияние имеют межличностные отношения. Межличностные отношения – это отношения, складывающиеся между отдельными людьми, сопровождающиеся переживаниями эмоций и выражают внутренний мир человека [28, с. 194]. Межличностные отношения играют большую роль в жизни людей. По тому, как человек общается можно судить о структуре и особенностях его личности, об умственных качествах и уровне жизни. Само понятие личность, по мнению Р. Кэттелла характеризует поведение человека в той или иной ситуации. Поведенческий ряд же зависит от врожденных особенностей строения нервной системы человека и приобретенных качеств, что характеризуют характер.

В межличностных отношениях выделяют несколько этапов развития: знакомство, приятельские отношения, товарищеские отношения. По видам межличностных отношений, можно выделить: производственные, бытовые, формальные и неформальные. Любые отношения между людьми включают в себя: восприятие и понимание друг друга, межличностная привлекательность, взаимодействие и поведение. На разных этапах взросления человека межличностные отношения проявляются в новых компонентах: когнитивные (ощущения, восприятие, представление, память, мышление, воображение), эмоциональные (положительные или отрицательные переживания) и поведенческие (мимика, жестикация, пантомимика, речь и действия и т.д.)

Проблема межличностных отношений является важной психолого-педагогической проблемой. А. В. Петровский определяет межличностные

отношения как взаимную готовность субъектов к определенному типу взаимодействия. Сама готовность должна сопровождаться эмоциональным переживанием, то есть межличностные отношения относятся к эмоциональной структуре группы.

М. Ю. Кондратьев и В. А. Ильин под межличностными отношениями подразумевают объективно подавляющиеся взаимосвязи людей, отраженные в содержании и направленности их взаимодействия общения. Это определяет характер межличностных взаимосвязей, прежде всего, в рамках совместной деятельности.

Межличностные отношения всегда базируются на общении. Самым сложным этапом становления межличностных отношений между людьми, является подростковый период.

Подростковый возраст – это фаза созревания: переходный период физического и психологического развития человека между детством и взрослой жизнью. Этот период жизни человека характеризуется чувством дезориентации, начинается становление личности и бунт, поднимаются вопросы независимости, а в теле ребенка включаются новые механизмы, такие как половое созревание.

Подростковый возраст характеризуется определенными особенностями межличностного взаимодействия. В качестве нового интереса и познания мира, появляется выраженная направленность на общение со сверстниками. Для детей данного возрастного периода важно показать и проявить свою «взрослость» и независимость. Дети начинают остро переживать одиночество, поэтому появляется стремление подчеркнуть свою принадлежность, к какой либо группе, тем самым демонстрируя свою независимость от старших. В то же время, подростки часто сталкиваются с проблемами дома и в школе, начинают интересоваться новыми для себя вещами, развивать свою идентичность и формировать мнение. Зачастую все это сопровождается гормональными всплесками, поэтому человек в данном возрастном периоде бывает, категоричен в суждениях, агрессивен и даже

невыносим. У детей важным становится мнение авторитетов и ими уже не являются родители, а лидеры небольших групп. Подростки, что менее в себе уверены, зачастую сталкиваются с оскорблениями и пренебрежением. Более сильные и уверенные в себе дети проявляют агрессивное или злое отношение к другим. Все это непременно сказывается на обоих и формирует их в дальнейшем.

Межличностные отношения подростков формируется под влиянием мнения и ценностей группы, свободной от опеки взрослых. Это формирует многие социально важные навыки, так как основы общения с окружающими отрабатываются именно в этом периоде. Но очень часто, бывает так, общение между сверстниками затруднено. В таких случаях необходимо оказание психологической помощи.

Эта сложная возрастная категория является четвертым кризисом взросления у человека и сопровождается, зачастую проблемами в коммуникации между сверстниками. Подростки сложно сходятся друг с другом из-за излишней вспыльчивости. Обычно в сформированном коллективе, например в классе, подростки непроизвольно начинают делиться на коммуникационные группы, которые нередко начинают враждовать. Дети часто ссорятся, много переживают, приобретают ментальные проблемы из-за преувеличения своих жизненных трудностей. В этом этапе взросления в педагогике как никогда важно подключать психокоррекционные мероприятия и беседы. Это касается как обычной школы, так и дополнительного образования детей, например в любительском хореографическом коллективе.

Любительский хореографический коллектив – это объединение участников творческой группы танцоров, которая обладает единым творческим замыслом.

В среде любительского хореографического коллектива реализуется творческий, эмоциональный, коммуникативный и социально-психологический потенциал участников разных возрастов. Это творческое

объединение, в котором участники становятся творцами и созидателями, а так же воспитывают в себе характер, выдержку и стойкость с помощью интенсивных тренировок. Физическая часть направления позволяет участникам развивать и строить свое тело, делать его здоровее и выносливее, а с эстетической стороны – гибче, стройней и красивей. Эмоциональная и творческая сторона направленности коллектива позволяет участникам раскрывать стороны своей личности, знакомиться не только с другими, но и с самим собой. Это становится, своего рода, пониманием себя как проявления глубинной эмоциональной составляющей, разучивание реакций и их последствий. Это проявление психологической натренированности, развитие способности к эмпатии, состраданию, радости и переживанию. С коммуникативной стороны, среда любительского хореографического коллектива, помогает участникам, особенно детям и подросткам, научиться общаться друг с другом, помогать и выручать в сложных ситуациях. Особенность направления в том, что оно происходит вне системы школьного образования, когда ученики сидят за партами и развивают только интеллектуальную сферу своего мышления, а в системе дополнительного, когда участники под влиянием собственных интересов приходят в хореографический класс. Именно наличие интересов делает развитие участников более качественным со стороны интеллектуальной, эмоциональной, психологической и коммуникативной сферы. Для становления или развития личности участников среда любительского хореографического коллектива является фундаментальным звеном.

В коммуникационной среде любительского хореографического коллектива главной является тематика направления. Участники объединяются друг с другом по особенностям направленности своего любимого дела, хореографии. В межличностных отношениях среди участников хореографического коллектива главным выступают особенности строения нервной систем. Так как характер только формируется, то в младшем возрасте главенствует скорее тип темперамента.

Учения о темпераментах начинаются еще в древние времена и, по сей день является устойчивым термином. Выделяют четыре типа темперамента: сангвиник (живой, непоседливый, общительный и компромиссный), холерик (сильный, неуравновешенный, возбужденный, порывистый), флегматик (сильный, уравновешенный, спокойный, медлительный) и меланхолик (чувствительный, обидчивый, слабый, творческий).

Типы темперамента участников в среде заинтересованного процесса и одного увлечения, например хореографией, спортом, изобразительным искусством и т.д. также проявляют себя.

Участник хореографического коллектива с преобладающим типом темперамента «сангвиник» очень живой и непоседливый. Его легко заинтересовать уроком: он живо откликается на каждый новый факт или задачу. Вместе с тем, его интересы и увлечения очень непостоянны и не устойчивы. У него очень живое, подвижное лицо, по нему можно легко угадать, каково его настроение, отношение к предмету или человеку. На уроках, которые ему интересны, он проявляет настойчивость, энергию и работоспособность. Чувства и настроения его очень изменчивы. Он легко привыкает к новой обстановке и к новым требованиям.

Участник хореографического коллектива с преобладающим типом темперамента «холерик» сильный и неуравновешенный человек. В нервной системе такого участника преобладает неуравновешенность. Если в хореографическом коллективе есть такой человек, то он всегда будет выделяться своей порывистостью. Увлечшись рассказом или объяснением педагога, какого-либо движения, ученик приходит в состояние крайнего возбуждения и прерывает учителя различными восклицаниями. На любой вопрос преподавателя готов отвечать не подумав и часто невпопад. Его интересы и увлечения довольно постоянны и устойчивы. Он не теряет при возникающих трудностях и с большой энергией их преодолевает.

Участник хореографического коллектива с преобладающим типом темперамента «флегматик» сильный, уравновешенный, интровертированный

человек. Он нетороплив и медлителен в походке, движениях. На вопросы педагога отвечает не сразу. Со сверстниками сходится трудно, но если подружится, то надолго. Именно малой эмоциональной возбудимостью объясняется тот факт, что участник остается невозмутимым, когда все в классе смеются, и внешне спокоен при большой неприятности или в волнующий момент.

Участник хореографического коллектива с преобладающим типом темперамента «меланхолик» слабый и слегка нервный человек. На уроках он чаще всего спокоен, настроение меняется часто и от очень незначительных причин. Болезненно чувствителен. Если руководитель на уроке сделал ему замечание, то чаще всего он обижается и ходит расстроенным, подавленным. Вместе с тем, чувства у него пробуждаются медленно. Он очень сдержан в выражении чувств как в жизни, так и в рамках хореографического искусства. Свои способности и знания оценивает низко. Малая реактивность и пониженная активность свойственные меланхолическому темпераменту, проявляются у меланхолика в том, что он редко смеется, неуверен в себе, часто и легко теряется, не доводит работу до конца. Тем не менее, он является самым творческим человеком в обществе, с очень глубоким миропониманием, сильными эмоциональными переживаниями.

Темпераменты являются устойчивыми функциями психической деятельности и не меняются с возрастом. Но такая модель определения личности не является точной, а считается лишь теорией и оценивать качества человека только по темпераменту нельзя. Тем не менее, руководитель творческого объединения имеет право руководствоваться данной теорией и помогать выстраивать коммуникационные отношения в группе ссылаясь на учения о темпераментах, но и не забывать о индивидуальных свойствах характера участников.

Прежде чем проводить психокоррекционные мероприятия в коллективе необходимо так же разобраться в системе свойств характера определяемых различными отношениями личности у участников:

1. Свойства, выражающие отношение к коллективу и отдельным людям (доброта, отзывчивость, требовательность, заносчивость и т.д.);
2. Свойства, выражающие отношение к труду (трудолюбие, лень, добросовестность, ответственное и безответственное отношение к труду и т.д.);
3. Свойства, выражающие отношение к вещам (аккуратность или неряшливость, бережное или небрежное отношение к вещам и др.);
4. Свойства, выражающие отношение к самому себе (самолюбие, честолюбие, тщеславие, гордость, самомнение, скромность и т.д.).

Педагогу необходимо внимательно следить за поведением и межличностными отношениями внутри коллектива и проводить психокоррекционные мероприятия по мере необходимости.

В контексте социально-психологического портрета межличностных отношений среди подростков в хореографическом коллективе зачастую встречаются: несколько звездных лидеров, которые имеют хорошие дружеские отношения, некоторое количество замкнутых личностей, которым тяжело проявлять себя как в хореографической деятельности, так и в общении с другими участниками, основная масса, обычно составляют среднестатистические ученики, имеющие средние способности к творческой деятельности. Но, бывает и так, что коллектив разбивается на мелкие, практически, не контактирующие друг с другом группы с двумя или более лидерами, которые впоследствии начинают конфликтовать и приводят в разлад весь коллектив.

В маленьком, недавно сформировавшемся коллективе среди подростков часто встречаются очень работоспособные и заинтересованные в деле группы. Появление конфликтов среди участников такой группы становится безалаберное отношение к процессу либо неумение исполнения какого-либо движения одного участника, приводящее в разлад всю группу. Все эти модели группового межличностного конфликта должны быть убраны из эмоционального фона всего коллектива. Участники должны быть

сплочены общим делом и общей целью. Необходимо добиться товарищеских отношений среди участников и воспитывать в них доброе, культурное и уважительное отношение друг к другу.

Прививание понятия добра и нормы должно происходить с самого начала формирования коллектива. Участники должны взять за правило относиться друг к другу уважительно и добросовестно иначе весь процесс творческого создания будет разрушен. Коллектив должен стать цельным организмом, где каждый участник что-то значит для всей системы и при этом чувствует себя психологически комфортно, получает удовлетворение от своей деятельности. Тем не менее, такая модель межличностного отношения в современном мире является утопией, но к ней можно и нужно стремиться. В процессе создания такой модели отношений в любительском хореографическом коллективе можно использовать адаптированные психокоррекционные мероприятия, основанные на психологическом воздействии искусства, арт-терапии. Это поможет не только скорректировать имеющийся разлад в межличностном отношении у участников, но и понять, откуда он пошел, чем чреват и как его исправить.

Ведущим видом деятельности детей подросткового возраста все же является общение со сверстниками. Как говорилось ранее, из-за возникающих изменений в физическом и психологическом плане, подростки приобретают все больше неадекватных реакций, что мешает им конструктивно контактировать друг с другом. Причин трудностей довольно много: эгоизм, категоричность в суждениях, неспособность эмпатии и др. Исследование подросткового общения в трудах Л. И. Божовича, И. С. Кона, Д. Б. Эльконина, позволяют утверждать, что проблеме межличностного общения у детей подросткового возраста часто уделяется мало внимания. Многие родители недооценивают важность общения своих детей со сверстниками и не всегда понимают характер возрастных изменений, а в школе занятость учителей не позволяет сделать востребованным наблюдение за общением одноклассников.

Подростковый период, по мнению многих исследователей, имеет переходный характер. С одной стороны подросток ощущает себя вполне взрослым, с другой – ему не хватает опыта для конструктивного поведения. Но, тем не менее, подростковый возраст важен для формирования различных навыков, поэтому в условиях любительского хореографического коллектива, со стороны педагога, важно быть наблюдателем, исследователем и психологом, чтобы помочь участникам равноценно и всесторонне развиваться.

1.2. Влияние танцевального искусства на формирование культуры межличностных отношений у подростков в среде любительского хореографического коллектива

Танцевальное искусство не стоит на месте и развивается так же, как и современный мир. Хореографических направлений, на сегодня, существует великое множество и каждое из них выполняет свою функцию: развлекательную, развивающую, обучающую и т.д. В системе дополнительного образования лидирующие позиции занимают такие направления как: классический танец, современный танец и народно-сценический танец. Ведение каждого танцевального направления обусловлено его методологическими особенностями. Классический танец преподается по системе А. Я. Вагановой, развивается техника исполнения, тело, культура танца. Современный танец преподается в зависимости от жанра и направленности: эстрадный, уличный, контемпорари, джаз-модерн и т.д. Построение урока каждого направления в современном танце зависит от особенностей изучаемой хореографии. Народно-сценический танец обучается так же в зависимости от направленности: фольклорный, русский, характерный и т.д.

Одной из основных задач педагога – это воспитание всесторонне гармонически развитой личности. И особая роль участвующая в образовании ребенка в личность принадлежит хореографическому искусству. Оно имеет

важное значение, как в рамках воспитания физической выносливости и творческого самовыражения, так и в рамках психологического, эмоционального и творческого воспитания.

Известно, что любая творческая активность в человеке расширяет идейно-эмоциональное воздействие на собственный нравственно-эстетический облик. Но хореография не только позволяет развитию большой доли внутриличностных качеств в человеке, но и развивает физические стороны, и формирует эстетически красивое тело. В широком смысле, хореография не только является предметом обучения, но и предметом воспитания подрастающего поколения, в процессе которого формируется отношение к жизни, коллективу и самим себе, их вкусы, идеалы и ценности.

Хореография как вид искусства выполняет свои определенные социально-культурные функции: гуманистическая, социально-информативная, коммуникативная, образовательно-воспитательная, регулирующая, интегрирующая. Ведущим звеном любой деятельности является цель, которая определяет содержание, выбор средств и методов, а также результаты деятельности. Целью хореографической деятельности – способствовать эстетическому, нравственному, умственному и физическому развитию личности, всемерно раскрывать ее творческие возможности, формировать гуманистические отношения, обеспечивать разнообразные условия для расцвета индивидуальности ребенка с учетом его возрастных особенностей.

Социализация в хореографическом коллективе – явление сложное, многогранное и динамичное. Участник коллектива является членом другой микросреды. В ней он ищет себя и свое место. Поэтому, педагогический процесс в хореографическом коллективе логично рассматривать в русле социально-педагогического взаимодействия.

Социализирующее влияние на подростка имеет многовариантность ролевого поведения в творческом коллективе. Самая главная роль – роль участника хореографического любительского коллектива. Стремление

учиться и совершенствоваться, овладевать навыками художественно-творческой деятельности, мобилизовать усилия для решения разнообразных творческих задач – главные задачи данной роли. Стать участником коллектива – значит осознать обязанность сотворчества в коллективе, включиться в его творческую и общественно-полезную деятельность.

Межличностные отношения среди участников подросткового возраста в любительских хореографических коллективах различных направлений не сильно отличаются друг от друга. Тем не менее, направление хореографии влияет на формирование культуры общения и поведения между участниками. Так, в коммуникационной среде хореографических коллективов уличных направлений, лидируют крепкие дружеские отношения и командный дух. Как правило, в таких коллективах меньше проявляется соперничество между участниками, что обусловлено характером танцевального направления и особенностям преподавания. Когда как, в коллективах современных танцев (контемпорари, джаз-модерн), наоборот, существует неосознанное соперничество между танцорами. Коммуникационные связи здесь развиты слабее, что требует подключения психокоррекционных мероприятий. В хореографических объединениях балльных танцев взаимоотношения, как правило, складывается внутри пары и подростковый возраст накладывает здесь сильные изменения. Так как начинается пубертатный период – происходят изменения на гормональном уровне, то в паре, зачастую, случается конфликт обоснованный личными интересами. Очень часто пары распадаются. Подобрать партнера для дальнейшей творческой деятельности, в этом возрасте, достаточно сложно. И часто здесь, невозможно решить межличностный конфликт с помощью психологической коррекции, но можно минимизировать эмоциональные или коммуникационные расстройства у участников с помощью грамотно подобранных методик.

Так как, обучение хореографией накладывает след на формирование культуры поведения у подрастающего поколения, тот тут логично рассудить, что в хореографических коллективах межличностные отношения отличаются

от отношений в классе. В действительности, школьная среда формирует человека точно так же, как семейная, но функций выполняет меньше. Так, если школа формирует интеллектуальную среду ребенка, то семья, как минимум обязана так же воспитывать манеры и характер. Очень часто можно наблюдать, как семейная среда обходит воспитательный момент у ребенка и он, в свою очередь, вбирает в себя поведение сверстников и авторитетов, как за истину. Немало важно и то, что в период подросткового возраста, когда психоэмоциональный фон ребенка начинает надламываться, происходит стычка интересов авторитетов и родителей, и ребенок становится практически неуправляемым. То, что, казалось бы, нужно, ребенок пропускает, как некий мятеж в сторону установок взрослых и этот момент пропускать нельзя.

К сожалению, с существующей системой школьного образования, на сегодня, такой важный момент подросткового возраста у детей пропускается учителями из-за большого объема учебного материала. К тому же, школьное обучение предполагает сидячий образ жизни, влияя на активную сторону у подростков. Они начинают часто «сбрасывать» свою энергию в сторону друг друга – это стычки, оскорбления, ссоры и прочие девиантные поступки. На этот счет, школой предусмотрено дополнительное образование в виде секций и кружков. Педагог дополнительного образования не только решает здесь образовательный вопрос, но и является главным звеном в воспитании детей. Так, приобщение детей к спорту, творчеству и искусству воспитывает эстетический вкус ребенка и влияет на формирование культуры поведения. С другой же стороны, дети, объединенные одной целью, например, в хореографическом коллективе более привязаны друг к другу из-за занятий любимым делом. Так же, это отвлекает подростка от проблем в школе и дома, дает психологически расслабиться и выплеснуть свою энергию в танец.

В среде любительского хореографического коллектива особо важно развитие эмпатии – способности понимать и чувствовать другого человека. Это, пожалуй, одно из главных компонентов влияния хореографического

искусства на формирование межличностных отношений среди участников. Все потому что, невозможно достигнуть взаимопонимания коммуникативных сторон без овладения психической реальностью.

Как уже говорилось ранее, огромное влияние на формирование коммуникативной культуры подростка оказывают сверстники. Но, как правило, влияние это стихийно и не всегда адекватно принимается социальными нормами общества. И здесь, целенаправленное педагогическое влияние, в условиях любительского хореографического коллектива, отражается в сознании подростка через призму референтных для него сверстников. В связи с этим в современных условиях возникает необходимость целенаправленной работы по формированию коммуникативной культуры, управлению этим процессом и оптимизации в условиях любительского хореографического коллектива.

Анализ научной литературы позволяет констатировать тот факт, что к настоящему времени нет целостных исследований, посвященных процессу формирования коммуникативной культуры человека в детских объединениях, но достаточно глубоко и широко представлены составные части этого процесса.

Любительский хореографический коллектив обладает рядом потенциалов, которые позволяют говорить об эффективности его воспитательного воздействия на процессы формирования коммуникативной культуры. Среди них: автономность воспитательной системы, изолированность от неблагоприятного воздействия микросреды, эффект социальной новизны.

Влияние любительского хореографического коллектива на формирование межличностных отношений среди подростков обусловлено следующими процессами:

1. Обеспечение подростков информацией о нормах и правилах коммуникативного взаимодействия, идеалах, ценностях, эталонах общения и строгое слежение за их соблюдением;

2. Обеспечение подростка информацией о структуре и особенностях его личности посредством обучения ребенка хореографии;
3. Приобщение к миру искусства, воспитание эстетического вкуса;
4. Обеспечение информацией не только о самой коммуникативной функции коллектива, но и об участниках взаимодействия. Посредством тактильных контактов друг с другом и беседами;
5. Серьезная физическая работа над собой, воспитание не только силы духа и характера, но и сострадания, желания помочь;
6. В условиях выступлений – воспитание помощи соратнику в подготовке к выходу на сцену, обучение уважительному отношению к чужим вещам и чужому личному пространству.

Процесс формирования коммуникативной культуры личности подростка в условиях танцевального объединения состоит из четырех этапов:

1. Презентация норм и образцов коммуникативной культуры как основы уважительного отношения друг к другу. В условиях новизны общественного пространства, для ребенка, восприятие нормы сообщества действуют как необходимые, даже при условии разного уровня и качества коммуникативной культуры общения до прихода в коллектив. В результате комплексного влияния у подростков возникает стремление соответствовать заданным нормам во взаимодействии друг с другом;
2. Принятие коллективных устоявшихся норм взаимодействия, отработка средств и форм коммуникации. Обучение базовым коммуникативным умения и навыкам. Транслирование норм и ценностей любительского хореографического коллектива рассматриваются подростком как образ группового взаимодействия и общения;
3. Формирование коммуникативной культуры как комплекса внутренних установок коллектива. При этом слежение и учет индивидуальных продвижений каждого члена коллектива;
4. Вербализация собственных ощущений от интенсивной коммуникации, выявление причин успехов или неудач в деятельности и

общении. Выбор подростком дальнейшего варианта формирования собственной коммуникативной культуры. Педагогическое сопровождение всех межличностных отношений внутри класса, во время занятий и т.д.

Коммуникация на сегодня является главной функцией активной жизнедеятельности человека, его выживаемости в условиях прогрессивного современного мира. Культура межличностных отношений должна закладываться в личность с раннего детства и строго сопровождаться педагогом и родителями во время переходного возраста. Спорт, творчество и различные виды искусства помогают сформировать межличностный контакт среди сверстников, поэтому детям, подросткам и юношам очень важно помимо школы или иного учебного заведения иметь возможность выйти на занятия в иную для себя среду, развивать себя с разных сторон, находить единомышленников и формировать правильное коммуникативное общение с ними. Культура поведения и общения является важной составляющей здоровой активной личности.

1.3. Методы коррекции межличностных отношений у подростков средствами танцевальной терапии

Как говорилось ранее с наступлением переходного периода в жизни ребенка появляются новые важные для него проблемы и задачи. Информационная неграмотность и неопытность в межличностных отношениях накладывают ряд проблем связанных с гармоничным развитием психологической среды ребенка. Так, существующие новые течения в обществе зачастую неправильно толкуются детской неокрепшей психикой. Создаются агрессивные настроения в сторону себя или других людей, которые ребенок преувеличивает и стремится прорефлексировать. Это создает одну из граней будущего девиантного поведения, поэтому родителям очень важно объяснить и донести до ребенка о существующих темах информационного мира и важности относиться к этому спокойно. Но с

модель между людьми немного поменялась. Так как информационный фильтр является скорее мифом, чем реальностью, многие обсуждаемые проблемы мира очень часто сваливаются на людей подросткового возраста, что, естественно, создает новые темы для раздумий и поведений. Например, это стычка мнений и взглядов среди сверстников находящихся в одной среде. Исход понятен, зачастую это неаргументированные собственными взглядами мнения, а конфликт на основе мнений других людей.

Массовая культура в своем многообразии очень сильно влияет на воспитание подрастающего поколения, привязывая дурные поведения и вкусы. Например: объективизация женщин в маркетинге, нездоровый образ жизни, восхваляемый некоторыми певцами, актерами, ТВ-шоу чей рейтинг основывается на конфликтах участников и многое другое. Естественно, подростки впитывают информацию отовсюду, так как происходит развитие человека и в большом многообразии это сильно влияет на ребенка. Все это дает отпечаток на развитии подрастающего поколения, возникновение у них конфликтных ситуаций, внутриличностных конфликтов, нервозности, ненависти к себе и многое другое.

Проблематика подросткового периода заключается в переходе от детства к взрослой жизни. Все стороны развития подвергаются перестройке, закладываются основы сознательного поведения, формируются социальные установки. Этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности подростков.

В психологии и педагогике давно существуют исследования межличностных отношений подростков и их преобразования. Г. М. Андреева в своих статьях поднимает тему межличностных взаимодействий подростков и утверждает, что природа межличностных взаимодействий может быть правильно понята, если их не ставить в один ряд с общественными отношениями, а увидеть в них особый ряд отношений, возникающих внутри каждого вида межличностных отношений. [2, с. 72]. К. Левин, рассматривал общение в подростковом и юношеском возрасте с точки зрения социально-

психологического явления. Он пишет, что в этом возрасте расширяется жизненный мир подростка, круга его общения, групповой принадлежности и типа людей, на которых они ориентируются. Эльконин Д. Б. рассматривал значимость общения в подростковом школьном возрасте с позиции культурно-исторической теории. Он отмечал, что в подростковом возрасте общение является ведущим видом деятельности. Исследователи, такие как: Л. С. Выготский, Л. И. Божович, И. С. Кон и другие, сходятся в том, что общение со сверстниками для подростков имеет огромное значение. Отношения с товарищами находятся в центре жизни подростка и во многом определяют все остальные стороны их поведения и деятельности. Божович Л. И. отмечает, что если в младшем школьном возрасте основой для объединения детей чаще всего являются совместная деятельность, то у подростков наоборот, привлекательность занятий и интересы определяются возможностью широкого общения со сверстниками. Кон И. С. считает, что именно неумение, невозможность добиться удовлетворительного положения среди сверстников, чаще всего является причиной недисциплинированности и правонарушением подростков. Это сопровождается повышенной конфликтностью по отношению к членам своей группы.

Наибольшая автономия от родителей при ориентации на сверстников наблюдается в сфере досуга, увлечений и иной от школы деятельности. Так, особую роль в образовании ребенка в здоровую личность занимает спорт и искусство.

В хореографической среде педагог так же стремится с помощью своих занятий воспитать в детях всесторонне развитую личность. Хореографическое искусство имеет большое значение, в рамках воспитания физической выносливости и творческого самовыражения. В любительском хореографическом коллективе дети подросткового возраста часто заиклены на себе и на результатах межличностного общения со сверстниками. Подростковый период в школе и в дополнительном образовании делает группы наиболее сложными в плане обучения, общения и воспитания. Здесь,

как никогда, требуется личностный подход к каждому ребенку, что в условиях учебного процесса действительно сложно для учителя или педагога. Большой объем учебного материала, существующий в образовательной программе, подростками усваивается тяжелее в виду их быстрого и бурного развития, следовательно, учителям работается сложнее с такими детьми.

Одним из примеров неправильных межличностных отношений у подростков в среде любительского хореографического коллектива являются ссоры и ненависть, вызванные личными интересами: недовольство чужой внешностью, физическими данными, поведением и т.д. Когда коллектив разбивается на не контактирующие друг с другом группки, которые сталкиваются, впоследствии, в конфликте. Как правило, такие конфликты не приводят к разрешению ситуации, а усугубляют отношения друг с другом и развитие личности подростка в целом, следовательно, появляются комплексы у одних и тщеславие у других. Другой пример, когда ребенок начинает наблюдать за изменением своей внешности из-за взросления, находит себя некрасивым и неталантливым, появляются комплексы и переживания, ненависть к себе, отторжение собственного «Я». Это приводит к различным последствиям: от обычных переживаний, до суицидальных мыслей. Таких детей, как правило, видно в коллективе – это зажатые, слишком стеснительные дети, которые остро реагируют на порицание или похвалу, не любят свое отражение в зеркале, их движения несвободные, скомканные, они очень часто не видят интереса в занятии, стремятся покинуть коллектив. У таких детей тоже возникают конфликты с единомышленниками, они имеют малую способность работы в команде из-за неуверенности в себе, из-за этого сверстники могут нападать на такого ребенка, оскорбить или унижить. На таких детей педагог обязан обратить внимание и помочь принять себя и других путем психологической коррекции.

Психологическая коррекция – это мероприятия комплексного, системного психологического вмешательства в структуру личности, с целью

исправления, восстановления ценностей, личностных качеств. Это система мероприятий, направленных на исправление, восстановление утраченных функций психики. Они рассматриваются и как определенный вид психологической помощи [39, с. 4].

Понятие психологической коррекции разделяют с такими понятиями, как педагогическая коррекция, коррекционно-развивающее обучение, психотерапия. Так, педагогическая коррекция – это исправление искажений, ошибок в воспитании и обучении детей.

Коррекционно-развивающее обучение – это система организованного обучения, основанного на программном учебном материале, направленного на исправление каких-либо отклонений в развитии учащихся.

Психотерапия – это лечение индивидов с преболезненными состояниями, личностными расстройствами.

Методами коррекции личности разрешаются проблемы профориентации, социальных представлений, социально-психологической адаптации. Современная психологическая диагностика и основанное на ее результатах применение системы адекватных коррекционных мер, регуляции соответствующей психической деятельности личности являются условием повышения работоспособности, что особенно важно для личностного развития, сохранения психического здоровья ребенка. Работоспособность, как и в целом, успешность деятельности, комфортность общения, определяются не только функцией интеллекта, но и функцией многих компонентов психологической структуры личности: интеллектуальных, эмоциональных, волевых, мотивационно-потребностных. Все это может выступать и психолого-диагностическими признаками, и предметом психологической коррекции. Статус человека – субъекта трудовой или учебной деятельности, и общения обеспечивается комплексным развитием ряда компонентов психологической структуры личности, а также формированием умений и навыков самоконтроля, саморегуляции позитивных приемов взаимодействия и общения с окружающими.

Из истории создания психологической коррекции путем хореографического взаимодействия человека известно, что в 20 веке танцтерапия применялась почти всегда к людям с тяжелыми психическими нарушениями, сейчас же, данное направление и существующие техники, все больше ориентируются на здоровых людей, имеющих психологические затруднения. Целью ее является: развитие самопринятия, эффективного межличностного и группового воздействия и т.д.

Поэтому все больший интерес приобретают именно социально-психологические аспекты. Осознание собственных эмоций вовлекает в работу мышечный тонус человека. В работе с психокоррекционными методиками, конфликтные ситуации «застрявшие» в теле находят свой выход, при помощи ощущения сильных эмоциональных переживаний и влияет на развитие качеств личности, путем сделанных выводов.

Психологическая коррекция в хореографии, как правило, осуществляется с помощью танцевально-двигательной терапии. Самому появлению такого направления как танцевальная терапия способствовали: Мари Уайтхауз, Лилиан Эспенак, Мэриан Чейз и Труды Шуп. Это четыре профессиональных хореографами работающие в жанре модерн. Они начали разрабатывать данное направление в терапии в США во время Второй Мировой войны. Их идея заключалась в том, что танец – это баланс между душой и телом. Утверждение К. Г. Юнга о терапевтической ценности творческого выражения легло в основу разных видов современной арт-терапии, в том числе и танцевальной.

Танец и движение выступают как процесс способствующий взаимодействию эмоций и физики человека. Мэрион Чейз в своей практике заметила, что некоторые из ее студентов интересовались больше выражением чувств в танце (одиночестве, испуг, страх и т.д.) нежели техникой. Тогда она стала больше обращаться к свободе движения, открыв психологические преимущества, которые предлагал танец. Ее работа с детьми и подростками произвела впечатление на психологов и психиатров, и к ней даже стали

посылать пациентов. Эта работа помогла ей понять значимость соотношения телесных и эмоциональных проблем. После чего, она стала формулировать идеи, которые впоследствии привели ее к работе с людьми страдающими эмоциональными расстройствами.

Чейз работала с регрессивными не разговаривающими больными. Пациенты, что считались безнадежными смогли на терапевтических сеансах включиться в групповое взаимодействие и научились выражать свои чувства. Это и послужило дальнейшим развитием танцевально-двигательной терапии.

Далее, профессиональная танцовщица Труды Шуп сосредоточила свою психотерапевтическую работу на спонтанном, катарсическом высвобождении сдерживаемых чувств в танце и исследовании скрытых конфликтов, которые были источниками психического и физического напряжения. Ее книга «Потанцуй со мной» немало способствовала распространению информации о танцевально-двигательной терапии и ее популяризации.

Под влиянием работ К. Г. Юнга хореограф Мэри Уайтхауз начала работать с бессознательным, используя технику «активного воображения» и ввела понятие «аутентичного движения». Это был поиск подлинного движения, считающимся бессознательным переживанием личности. Она разработала процесс «Движение-в-глубину», который воплощал ее понимание танца, движения и глубинной психологии. Ее подход стал создателем современной практики «аутентичное движение».

Бланш Эван в своей работе придавал особое значение восстановлению действительных возможностей клиента до его изначального потенциала через выразительные движения и переобучение тела состоянию чувствования, определению ответного чувства, отклика на движение. Это мобилизовало то самое активное взаимодействие между сознанием и телом.

Танец, как и раньше, сейчас выполняет следующие функции:

1. Психофизиологические. Во время исполнения происходит высвобождение чувств и эмоций, в том числе и социально нежелательных.

Танец способствует разрядке избыточной энергии, активизации организма, уменьшению тревожности, напряжения и агрессии;

2. Коммуникативную функцию. Через танец происходит познание людьми друг друга. Танец способствует межличностному общению;

3. Социально-психологическая функция. С помощью танца создается образ партнера и группы, запускаются процессы интерпретации и диагностики отношений;

4. Социокультурная функция. Через танец выражаются социальные ценности, общественные установки и социальные мотивы.

Принципы танцевальной терапии:

– психосоматические принципы. Тело и психика неразрывно связаны;

– коммуникативные принципы. В танце осуществляется коммуникация с другими людьми, с собой и миром;

– принцип целостности. «Мысли – чувства – поведение» рассматриваются как единое целое и изменения в одном влекут изменения во всей системе;

– принцип телесности. Тело рассматривается как процесс, то что постоянно динамично и переменчиво.

– принцип творчества. Обращение к творческим ресурсам человека как к неиссякаемому источнику жизненной силы и созидательной энергии.

Основные задачи танцевальной терапии:

1. Углубление осознания участников собственного тела, его возможностей и использования;

2. Усиление чувства собственного достоинства у участников путем выработки у них позитивного образа в теле;

3. Создание условий для творческого взаимодействия;

4. Помощь участникам друг другу. Налаживание контактов;

5. Создание совместной работы участников. Приобретение участниками группового опыта.

Танцевальные движения и внимательное отношение к опыту своего тела не новые явления и для глубинной психологии. Потому как, использование танца как ритуала исцеления уходит корнями в самую глубь истории человечества. Танцевальная терапия в рамках психокоррекции личности базируется на психологических и физиологических концепциях, которые фокусируются на взаимоотношении тела и психики.

На данный момент танцевально-двигательная терапия выделена в самостоятельное направление в психотерапии и психологии.

Целями танцевально-двигательной терапии являются:

1. Расширение сферы осознания собственного тела, его особенностей и возможностей;
2. Развития глубинного доверия себе и повышение самооценки путем развития положительного образа в теле;
3. Совершенствование социальных умений в безопасном пространстве терапевтических отношений;
4. Интеграция внутреннего опыта – установление связи между чувственными мыслями и движением;
5. Создание глубокого группового опыта.

Идеи танцевально-двигательной терапии в России стали появляться с начала 1990-х годов. На сегодняшний день разработано несколько авторских методов психокоррекции с использованием танцевально-двигательных техник: «Танцевально-экспрессивный тренинг» Т. Шкурко, «Когнитивная пластика» В. Никитина и др. Защищено несколько кандидатских диссертаций и проведены некоторые значительные исследования. В диссертационном исследовании Н. Веремеенко показано, что применение интегративных танцевально-двигательных методов приводит к принятию себя к устойчивым во времени изменениям в образе «Я», к коррекции самооценки (в аспекте повышения) и межличностных отношений. В. Н. Никитиным в диссертационной исследовании разработана и апробирована пластико-драматическая модель коррекции и развития подструктур сознания

посредством актуализации невербального креативного действия и показано, что методические приемы пластика-когнитивного подхода позволяют развивать когнитивные, креативные и коммуникативные способности. Так же, на сегодняшний день, в России существуют две образовательные программы по танцевально-двигательной терапии: трехлетняя программа специализации при ИППиП И. Бирюковой (Москва) и авторская обучающая программа А. Гирсона по интегративной танцевально-двигательной терапии (Москва, Киев, Минск).

Методы психологической коррекции в процессе обучения детей хореографией не помешают воспитанию подрастающего поколения, а если в коллективе есть серьезный видимый разлад, которые не решаются беседами, то коррекция здесь даже необходима. Например, когда в коллективе есть один или несколько участников имеющие проблемы с усвоением материала или физической неподготовленностью, то здесь помогут психокоррекционные мероприятия направленные на сплочение коллектива.

Когда все дружны, тогда все стремятся друг другу помочь, вытянуть или научить. Тем не менее, причины плохого усвоения материала одним участником, должны быть известны педагогу, возможно, это какой-то психологический аспект, когда ребенку тяжело влиться в коллектив или должным образом двигаться из-за мышечных зажимов, может из-за стеснения, психологическая коррекция здесь уже будет необходима. Так же, как говорилось ранее, педагогу необходимо знать и контролировать психоэмоциональный климат в группе, это можно определить путем наблюдения, беседы или анонимного анкетирования с тематическими вопросами, связанными с ощущением участника себя в коллективе. Уже после того, как педагог определит преобладающие настроения команды, тогда и можно сделать вывод о надобности использования методов психологической коррекции в коллективе.

Психокоррекционные мероприятия в сфере хореографии наиболее эффективно сказываются на подростках, так как поддерживают личностный

рост, исправляют искажения и ошибки в воспитании и делают человека психологически устойчивее. Возрастной подход предусматривает знание уровней психического и личностного развития, воспитанности и социальной зрелости участников. Педагогу важно учитывать соответствие возрастных и индивидуальных особенностей перед выбором методики психологической коррекции.

Известно, что любая творческая активность в человеке расширяет идейно-эмоциональное воздействие на собственный нравственно-эстетический облик. Хореография не только позволяет развиваться большей доли внутриличностных и коммуникационных качеств, но и развивает физические стороны, формирует эстетически красивое тело. В психологической коррекции личности в сфере хореографии особое место занимает танцевально-двигательная терапия. Ее основоположник Александр Гиршон утверждал, что тело является проекцией всех существующих эмоций в человеке и когда человек двигается – он переживает свои эмоции, боль, страх, злость и радость заново, но в телесных образах. Одним из преимуществ хореографии заключается в том, что танец позволяет на внешнем невербальном уровне, через движения, выразить все то, что человек чувствует и ощущает внутри себя.

Также, во время проведения психокоррекционных мероприятий, педагогу важно уследить за пониманием участников правильного взаимодействия друг с другом. Ученикам необходимо понимать, что выполнение заданий не должно быть пустым и механическим, важно научиться анализировать то, что они делают и для чего они это делают.

Перед выполнением методики педагог должен доступно и четко рассказывать задание ученикам и тщательно следить за выполнением. Доступность разъяснения, в данный момент, при достаточном уровне трудности требует учета в организации реальных возможностей обучаемых, отказа от сильных интеллектуальных и эмоциональных перегрузок,

отрицательно сказывающихся на физическом и психическом здоровье участников.

Отталкиваясь от существующей проблемы в коллективе можно определить основные методы психокоррекции для их устранения. Если в группе существует межличностный конфликт, то в качестве проработки и устранения подойдут коммуникационные танцевальные техники К. Роджерса. Задачами данного методического мероприятия является: наблюдение поведения во время общения подростков, управление решением конфликта, релаксационный тренинг, коррекция качеств личности, таких как несдержанность, неуравновешенность, коррекция волевых качеств личности, коррекция эмоциональной реактивности в общении, саморегуляция эмоциональных состояний, обучение навыку общения.

Коммуникативные танцевальные техники направлены на психокоррекцию для старших подростков, юношей и взрослых. Целью техники является – облегчение протекания встречи участников коллектива друг с другом и взаимодействие вместе. Задачи техники: развитие уверенности в себе, развитие коммуникативности, расширение репертуара движений.

Методика делится на три упражнения:

1. Дыхательная техника – призвана успокоить нервную систему, привести в порядок мысли. Так же используется после динамичных танцевальных упражнений или репетиций. Участники принимают любое удобное положение, кладут руки на живот в области желудка и начинают глубоко дышать так, чтобы чувствовалось, как поднимается живот. Грудная клетка должна быть неподвижна.

2. Импровизационная техника – надстройка педагогом на работу с самим собой, поэтапное включение всех частей тела в разогревочную и танцевальную деятельность. Работа проводится каждым участником индивидуально самим с собой, закрытыми глазами. Педагог говорит, когда и

какая часть тела включается в движения и ставит задачи поиска новых положений.

3. Импровизация в паре – призвана наладить контакт с другими участниками коллектива, развить бережное отношение друг к другу и расширить репертуар движений. Здесь используются техники работы в паре, которые выступают так же и отдельными методами психологической коррекции межличностных отношений.

Методы развития коммуникации через импровизацию в паре:

– Техника «Зеркало» – один участник показывает любое танцевальное медленное и плавное движение, второй повторяет в точности с минимальным временным отрывом;

– Техника «Противоположности» – один участник показывает движение, второй должен его повторить, но противоположно, то есть, если ведущий в паре поднимает правую руку и работает ею, то второй должен поднять левую;

– Техника «Марионетка» – один участник должен с помощью импульсов придать второму форму импровизированного танца. Другой, в свою очередь, должен полностью довериться, закрыть глаза и следовать импульсам.

В течение ведения психокоррекционных мероприятий педагогом должны использоваться методы беседы, объяснения, наглядного показа, правильного реагирования на негативные эмоции, формирование позитивных перспектив, метод внушения и убеждения.

Для проработки внутриличностных конфликтов у участников потребуются определенные техники, связанные с самой причиной триггера. Так коррекция будет наиболее эффективной, когда будет направлена вглубь существующей проблемы. Но в целях осознания себя и своего двигательного репертуара, для групп старшего звена, хорошо может быть применен танец «5 ритмов» Г. Рот. В занятии данным методом происходит снятие мышечных зажимов, развитие умения выражать свои эмоции с помощью движений.

Суть упражнения в поочередном прослушивании пяти мелодий разного характера и совершения движений под каждую из предложенных. Участники во время выполнения, должны прислушаться к своим импульсам тела, анализировать, какой из ритмов был самым привычным, какой непривычным, насколько приятным или неприятным. Где было больше энергии, усталости, чувств, действий. Под какую музыку было приятно двигаться, а под какую – нет. Какие ассоциации возникали во время выполнения задания. Данная техника не только помогает участникам понять себя, но и раскрепоститься в танце, отдать себя звуку и творческому порыву, так же увеличить свой движенческий репертуар.

На сегодня единой теории танцевальной терапии не существует. Педагогами и психотерапевтами используются различные подходы и методы адаптированные под нужды группы. Основные методические приемы и техники танцевальной терапии выделены Т. А. Шкурко:

- использование спонтанного танца;
- использование кругового группового танца;
- аутентичное движение;
- целенаправленный выбор музыки, которая стимулирует импровизацию;
- ритмическая групповая активность;
- кинестетическая эмпатия;
- экспериментирование с движением и прикосновением;

Основные методы танцевальной терапии:

- техника с «мышечным панцирем»;
- использование невербальных ритуалов для создания в группе определенного настроения;
- целенаправленный выбор темы танцевальных упражнений;
- организация различных видов обратной связи, общения.

Во время выполнения психокоррекционных методик, вполне вероятно, что у конфликтующих или проблемных участников может быть чувство

психологического дискомфорта. Поэтому, с целью улучшения этого показателя, следует применять метод формирования позитивных перспектив: в качестве измененных условий, в которых обычно находились участники коллектива на слаженный процесс работы и воспитания бережного обращения друг с другом.

В связи с тем, что дети, вступающие в переходный период, становятся более эмоциональные, агрессивные и чувствительные, педагогу следует прослеживать существующие настроения внутри коллектива. Диагностировав наличие межличностных конфликтов в любительском хореографическом коллективе и их природу происхождения, следует применять методы по улучшению выявленных ситуаций. Во время применения выбранных методов, следует достичь полного доверия участников друг к другу, реализовать процесс по снятию конфликтных ситуаций путем проработки и применения коммуникационных техник и техник направленных на самопознание. Когда будут правильно подобраны методы по решению определенных межличностных конфликтов в группе, тогда используемые психокоррекционные мероприятия будут наиболее эффективны и приведут к ожидаемому результату.

ГЛАВА 2. КОРРЕКЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ В СРЕДЕ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

2.1. Социально-психологический портрет межличностных отношений у подростков в хореографическом коллективе

Психологический портрет личности – это комплексная психологическая характеристика человека, содержащая описание его внутреннего склада и возможных поступков в определенных значимых обстоятельствах. Соответственно, социально-психологический портрет межличностных отношений – это комплексная психологическая характеристика контактной группы, где межличностные отношения являются объектом наблюдения. Характеристика содержит описание внутренней организации коллектива и основные наблюдения межличностных контактов. К основным характеристикам группы относят: состав, структуру, групповые ценности и систему норм.

За экспериментальную базу исследования был взят Центр Искусств «Эдельвейс» при филиале школы 635, Приморского района города Санкт-Петербург. Данный коллектив насчитывает в своем составе восемь филиалов на базе школ и около трех тысяч участников, и является самым большим детско-юношеским любительским вокально-хореографическим коллективом в России. В филиале Центра Искусств «Эдельвейс» на базе школы 635, создано пять групп по современной хореографии, начиная с дошкольного возраста, заканчивая старшеклассникам. На сегодняшний день, на филиале хореографией занимаются 80 детей. Самой малочисленной группой является старшее звено (подростковый возраст 10-15 лет) – всего 10 человек. В составе группы только девочки из семей с разным социальным положением. В группе имеются два лидера нередко конфликтующие между собой. Одна из участниц являющаяся лидером имеет хорошую физическую подготовку и

хорошую координацию движений из-за чего больше всех участвует в хореографических номерах и имеет популярность среди сверстников, и участников коллектива. Так же, она из семьи с более высоким социальным и материальным положением, чем другие, что так же придает ей больше уверенности и популярности. В коллективе проявляет себя нескромно, но и неагрессивно. Охотно помогает другим, вежливо общается и любит посещать занятия. Вторая девочка с лидерскими качествами не может похвастать таким же уровнем исполнительства как первая. Тем не менее, она является достаточно сообразительным участником в коллективе с очень твердым и сильным характером. Она требовательна как к себе, так и к окружающим. Участники нередко прислушиваются к ее мнениям, и иной раз стараются быть вежливыми с ней. Это девочка не имеет такой же социальный и материальный статус как другой лидер. Тем не менее, это не мешает ей достигать высот в коммуникативной сфере с другими участниками. Тем временем, она является вполне конфликтной персоной и часто с ревностью относится к похвале другого лидера. Более того, было подмечено и задиристое отношение от нее к другим участникам. На исполнительство в номерах это не мешает, но излишне нарушает психологический комфорт всей команды, в том числе и педагога.

В целом, микроклимат в команде остается напряженным не только из-за присутствия двух ревностных лидеров. Все участники часто конфликтуют, эмоционируют, ленятся, не желают идти друг к другу на уступки, помогать.

В группе имеются две прагматичные личности, для которых существует большая значимость материальных ценностей, что уже делает межличностные отношения всей группы напряженными. Так же есть личность, входящая в категорию трудных подростков с девиантным поведением – для нее характерно отсутствие жизненных целей, обеднение, сужение и деформация временной перспективы.

В целом, в межличностных отношениях участников исследовательской группы имеет место неуважительное общение и трудная адаптация к

правилам любительского хореографического коллектива. У некоторых участников наблюдается излишняя уверенность в собственном превосходстве, как в творческом проявлении, так и в поведенческом в общении. Они часто теряют желание что-то делать не получая большого положительного подкрепления со стороны сверстников или педагога. Если же внимание не получено, они стараются стать замеченными: ругаются с окружающими, не желают развиваться и проявляют не интерес к деятельности. У всех участников группы наблюдаются истерические черты характера, высокий уровень невротизма и завышенная самооценка.

Диагностикой для выявления социально-психологического портрета межличностных отношений подростков в любительском хореографическом коллективе стали: наблюдение и анкетирование.

Анкета на определение психологического климата между участниками, а так же участников и педагогом, была составлена на примере существующей анкеты, разработанной научным деятелем в области психологии Роговым Е. И. С вопросами анкеты можно ознакомиться в приложении 1.

Вторая анкета на определение личностных отношений участников и физической раскрепощенности и доверия была составлена педагогом группы для того чтобы правильно оценить существующую ситуацию внутри межличностных отношений участников. С вопросами анкеты можно ознакомиться в приложении 2.

Анонимное анкетирование, способствующее выявлению гностического, эмоционального и поведенческого компонентов психологического отношения участников старшей группы друг к другу и к педагогу, дает основания для следующих выводов:

1. Участники отмечают, что педагог умеет точно предсказывать успехи своих учеников, является справедливым человеком, тщательно планирует работу с ними. К нему можно обратиться за советом.

2. Примечательно, что данные учащиеся мотивированы на хорошие достижения, так как оценка педагога для них важна.

3. Участники настроены на взаимодействие с педагогом, но многие считают, что педагог не чувствует их настроения.

4. Участники в течение урока находятся в состоянии стресса, так как многие не могут найти общий язык друг с другом.

5. Участники не могут наладить конфликтные ситуации, создаваемые во время репетиционной или постановочной деятельности, когда они наиболее взаимодействуют друг с другом.

6. В целом, в группе между участниками нет товарищеских отношений, они не стремятся довериться и открыться друг другу.

Второе анонимное анкетирование, способствующее выявлению уровня травмированности и телесной стрессовости во время работы в коллективе, дает основания для следующих выводов:

1. Участникам коллектива нравится существующий репертуар, но есть стремление к изучению нового танцевального стиля.

2. Многие утверждают, что отношения с другими участниками коллектива не положительны и существует высокий уровень развития серьезных конфликтных ситуаций.

3. Почти половина участников коллектива утверждают об ощущении неудобства в теле, зажатости во время исполнения, страх перед какими-либо сложными хореографическими и акробатическими приемами.

4. Есть те, кто желают, чтобы занятие побыстрее закончилось.

5. Все участники ответили, что им нравится танцевать в коллективе, но всего одна участница ответила положительно на вопрос: «Нравится ли вам то, как вы выглядите, когда танцуете?».

Во время наблюдения за межличностным взаимодействием участников, было выявлено, что в коллективе присутствуют межличностные конфликты, которые отражаются в «хореографическом общении» и способствуют возникновению скованности и неуверенности. Общение между подростками в коллективе требует корректировки для создания более комфортной

психологической и физической атмосферы на занятиях, а так же создание крепких дружественных связей в группе.

2.2. Диагностика влияния занятий современной хореографии на межличностные отношения подростков в хореографическом коллективе

Межличностные отношения представляют собой систему избирательных связей, устанавливающихся между людьми в форме чувств, суждения и обращения друг к другу. Проблема дружеских отношений относится к числу важнейших для подростков сфер деятельности. В структуре взаимоотношений выделяют три компонента: когнитивный (психические процессы: ощущения, восприятия, представления, память, мышление и т.д.), эмоциональный (положительные или отрицательные переживания), поведенческий (невербальные средства общения и действия, выражающие отношения участников).

Во время занятий хореографией вышеперечисленные компоненты межличностных отношений особенно ярко себя проявляют. Так, из-за специфики танцевального направления «современный танец», поведенческий компонент проявляется в большей мере. Особенно это заметно во время парных или групповых комбинаций, где участники взаимодействуют друг с другом напрямую через касание. Эмоциональный компонент проявляется во время перерыва или до начала занятий, когда участники не обременены творческим процессом и свободно друг с другом общаются. Когнитивный компонент проявляется за все время занятий, во время тренировочной части, репетиций или разводки номера. Это самый показательный компонент межличностных отношений, так как в первую очередь характеризует участников в полной мере: их характер, повадки и мышление.

Однозначно занятия внеклассной деятельностью имеет колоссальное влияние на формирование межличностных отношений между сверстников и особенно на их стереотипную модель межличностного контакта. Занятия

танцами не только дают возможность найти новых друзей близких по духу, но и сформировать поведенческое отношение к коммуникации между сверстниками. Например, воспитать умение помогать друг другу в условиях концертной или постановочной деятельности, научить доверять партнеру в дуэте или группе, открыть новые грани межличностных отношений за счет занятий любимым делом и др.

Участники танцевального коллектива во взаимоотношениях определенно отличаются от тех же одноклассников. Тем не менее, если в межличностных отношениях участников танцевального коллектива есть проблемы, то использование танца в качестве психотерапии приобретает больший смысл. В этом его главное преимущество.

Так как участники старшей группы, на базе которой проходит исследование, имеют разный социальный статус, то конфликтные ситуации здесь происходят повсеместно. Так же, особенностью группы является и то, что сформирована она была относительно недавно и участники все это время в режиме тренировок пытаются притереться друг к другу. Формирование крепких межличностных связей является одной из целей ведения коллектива, именно поэтому группа нуждается в психокоррекционных мероприятиях для сближения участников.

Направление современной хореографии предполагает в качестве обучения некоторые виды методик танцевально-двигательной терапии направленные на укрепление корпуса или расслаблению тела, избавления от мышечных зажимов. Потому, для современного танца, в первую очередь, характерна исследовательская направленность обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний по возможностям человеческого тела. Такие техники, как: релиз, соматик, импровизация или контактная импровизация, позволяют танцору творчески развиваться, самосовершенствоваться и постигать новые грани своего тела. Это, в какой-то мере, созидание самого себя, своего внутреннего мира и психологических потребностей.

Контактная импровизация, в рамках межличностных отношений, является ключевым звеном в занятиях современным танцем. Потребность в прикосновении к другому человеку или ощущение ответного прикосновения заложено на уровне инстинктов. Через телесный контакт можно передать любовь, тепло и поддержку. К тому же, прикосновение и телесный контакт способны нейтрализовать последствия стресса, так часто преследующего людей в современном мире. Так же, прикосновения помогают установить эмоциональный контакт с близким человеком, успокоить и умиротворить. Люди, лишённые телесного контакта – это чаще всего рациональные люди, которым сложно доверять другим, себе и своему телу, у таких людей зачастую заблокирован канал телесной коммуникации.

Для того, чтобы передать определенную информацию через тело люди с древнейших времен используют различные виды прикосновений. Известно достаточно разных целительных техник с помощью наложения рук в качестве прикосновений.

В танцевально-двигательной терапии и современном танце используются контактные методы движения. Это обучает участников доверять друг другу и взаимно уважать. Вместе с этим, телесные методы импровизации развивают творческое начало танцоров. В процессе контактной импровизации танцоры учатся взаимодействовать друг с другом, появляется чувство своей важности, приобретается чувство ответственности за себя и за своего партнера, открывается огромное количество способов самовыражения.

Как уже было выяснено ранее – направление хореографии имеет влияние на формирование культуры общения и поведения между участниками. И в коллективах современных танцев (контемпорари, джаз-модерн), все же существует соперничество между танцорами. И исследовательская группа подтверждает этот феномен.

Исследуемая группа, хоть и являясь достаточно конфликтной, обладает рядом потенциалов, которые позволяют говорить об эффективности

воспитательного воздействия на процессы формирования коммуникативной культуры за счет хореографии: автономность воспитательной системы, изолированность от неблагоприятной микросреды, эффект социальной новизны.

Диагностика влияния занятий современной хореографией на межличностные отношения исследуемой группы выявила процессы, формирующие коммуникативную культуру внутри коллектива:

1. Обеспечение подростков информацией о нормах и правилах коммуникативного взаимодействия, идеалах, ценностях, эталонах общения и строгое слежение за их соблюдением;
2. Обеспечение подростка информацией о структуре и особенностях его личности посредством обучения ребенка хореографии;
3. Приобщение к миру искусства, воспитание эстетического вкуса;
4. Обеспечение информацией не только о самой коммуникативной функции коллектива, но и об участниках взаимодействия. Посредством тактильных контактов друг с другом и беседами;
5. Серьезная физическая работа над собой, воспитание не только силы духа и характера, но и сострадания, желания помочь;
6. В условиях выступлений – воспитание помощи соратнику в подготовке к выходу на сцену, обучение уважительному отношению к чужим вещам и чужому личному пространству.

Процесс формирования коммуникативной культуры личности подростков исследуемой группы состоит из четырех этапов:

1. Презентация норм и образцов коммуникативной культуры как основы уважительного отношения друг к другу. В условиях новизны общественного пространства, для ребенка, восприятие нормы сообщества действуют как необходимые, даже при условии разного уровня и качества коммуникативной культуры общения до прихода в коллектив. В результате комплексного влияния у подростков возникает стремление соответствовать заданным нормам во взаимодействии друг с другом;

2. Принятие коллективных устоявшихся норм взаимодействия, отработка средств и форм коммуникации. Обучение базовым коммуникативным умения и навыкам. Транслирование норм и ценностей любительского хореографического коллектива рассматриваются подростком как образ группового взаимодействия и общения;

3. Формирование коммуникативной культуры как комплекса внутренних установок коллектива. При этом слежение и учет индивидуальных продвижений каждого члена коллектива;

4. Вербализация собственных ощущений от интенсивной коммуникации, выявление причин успехов или неудач в деятельности и общении. Выбор подростком дальнейшего варианта формирования собственной коммуникативной культуры. Педагогическое сопровождение всех межличностных отношений внутри класса, во время занятий и т.д.

Таким образом, влияние занятий современной хореографии на подростков имеет большую значимость. Это не только развитие творческих способностей, но и формирование коммуникативной культуры, как основы для будущих межличностных отношений. Тем не менее, диагностика межличностных отношений среди сверстников в исследуемой группе выявила необходимость правильного подбора методик психологической коррекции для сближения участников и образования крепких дружеских связей внутри коллектива.

2.3. Поэтапная коррекция межличностных отношений у подростков методами танцевальной терапии

На базе исследования были выяснены основные проблемные точки, возникающие в межличностных отношениях участников группы. Конфликтообразующей константой стали недоверие участников друг к другу и отсутствие крепких дружеских связей. В связи с этим возникло

недопонимание участников коллектива, что и стало основой для использования подходящих психокоррекционных методик.

Существующие психокоррекционные мероприятия не всегда точно могут дать нужный результат, так как они не до конца обработаны под существующую отдельно взятую группу. Задача педагога здесь подобрать правильную методику и переработать ее под потребности группы. Это поможет не только найти корни существующей проблемы, но и просто не сойти с пути ее решения.

Для подбора или разработки актуальной психокоррекционной методики важно учитывать различные модели сознания и терапевтической работы:

1. Принцип терапии эмоционального отреагирования;
2. Модель психоаналитической (глубинной) терапии;
3. Подходы сценарной и ролевой терапии – использование наглядных и символических способов;
4. Взгляды экзистенциально-гуманистической терапии – когда темами танца становятся эмоциональные переживания: любовь, одиночество, свобода, ответственность, смерть и т.д.
5. Положения трансперсональной терапии – использование возможностей танца как трансцендирующей силы приводить в особые состояния сознания.

При грамотном комбинировании этих принципов можно качественно доработать психокоррекционные мероприятия под актуальные нужды группы.

Итак, как говорилось ранее, главной проблемой в межличностных отношениях у участников является отсутствие доверительных и дружеских связей. Выражается это в конфликтах, недопонимании, нежелании и боязни работать в паре или группе, стремлении выделиться и быть замеченным, в ревностной похвале других участников и в конфликте двух лидеров. Участники очень трудно идут на дружеский контакт, пытаются затмить друг друга и, в некоторых ситуациях, не всегда стремятся друг другу помогать.

Влияние проблемы на становление личности слишком велико, чтобы ее не замечать. Если участники не проработают этот конфликт внутри коллектива, то это пагубно скажется на их будущей социализации в других группах. Так, это может привести к сложным взаимодействиям с единомышленниками в студенческой, семейной или какой либо другой личной среде. Из-за прошлых непониманий и конфликтов человек может принять это как негативный образ прошлого, посчитать, что он не может сходиться с людьми или имеет право проявлять девиантное поведение повсеместно. Новые конфликты будут создавать привычные конфликтообразующие модели поведения, когда человек считает, что не сходства характеров, манер и прочего является скорее нормой, чем проблемой. Это не только будет пагубно сказываться на дружеские связи в будущем или на других людей, но и на ведение жизни в целом. Так как модели поведения формируются с детства, то и эта модель пойдет на формирование общения с близкими людьми: коллегами, в отношениях с противоположным полом, семьей и т.д. Поэтому педагогу важно сразу обозначать для участников, что является хорошо, а что плохо и как нужно вести межличностные отношения, чтобы они становились более легкими для личности. Конфликт – не является нормой, поэтому от него нужно избавляться и в нынешней ситуации избавляться имеет смысл с помощью психологической коррекции.

Так как проблема обозначена личная и связана с недоверием участников друг другу, то и коррекционные мероприятия должны быть направлены на сближение детей. Например, работа в паре или в группе, затем беседы с педагогом и общение.

В компетенции педагога входят:

- знание развития личности в хореографической деятельности;
- проблемы личностного роста;
- определение черт личности.

Педагог обязан следовать принципам психологической коррекции:

- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип нормативности развития;
- принцип коррекции «сверху вниз» (содержание коррекции является создание зоны ближайшего развития);
- принцип коррекции «снизу вверх» (содержанием является социализация личности).

Перед составлением плана психологической коррекции были проведены: беседы с группой, знакомство с каждым участником, опросом об их иных увлечениях помимо хореографии, наблюдения в процессе обучения и постановок концертных номеров. Помимо общего конфликтного климата в группе были замечены и личностные проблемы каждого участника. В каждом случае, дети проявляли признаки психологической защиты.

Механизмы психологической защиты, замеченные у участников базы эксперимента:

1. Рационализация – убедительные доводы для оправдания своих личностных и социально неприемлемых качеств. Оправдательное отношение к своему поведению;
2. Регресс – переход на более низкий уровень развития (растерянность, плачь, упрямство);
3. Самоотизация – эмоциональное сдерживание, которое не найдя выхода приводит к органическим спазмам, головной боли, боли в животе и так далее.

Компетенция педагога здесь заключается в знании и владении методов психокоррекции, умения планировать личностный рост, ориентироваться в коррекционных психотехниках, пользоваться приемами, методами и средствами психологической коррекции.

Использование методов психологической коррекции включает в себя:

1. Установление конструктивных межличностных отношений;
2. Анализ и проработка личностной позиции во взаимодействии и общении с окружающими людьми в хореографической среде;

3. Развитие самопознания, переориентация;
4. Коррекция качеств личности, таких как: несдержанность, неуравновешенность в общении, высокомерие и т.д.;
5. Коррекция эмоциональной реактивности в общении;
6. Обучение навыкам общения и умению проявлять чуткость к окружающим, соотносить свои желания и потребности с желаниями и потребностями других.

Первым этапом психокоррекционных мероприятий стала небольшая разминка, помогающая участникам подготовить свое тело к работе. В разогреве затрагиваются три аспекта: физический (разминочные упражнения), психический (словесная подготовка к психологической коррекции), социальный (установление контакта).

Следующим этапом психокоррекционных мероприятий стали методы работы с взаимоотношениями.

Первая техника «Зеркало», целью которой является не только расширение репертуара движений и развития внимательности к телесным сигналам, но и установление эмпатических отношений. С процедурой данной техники можно ознакомиться в приложении 3. Участники группы опробовали данную технику немного с опаской. Вначале дети немного стеснялись друг друга, посмеивались, не могли подобрать более интересное движение, чем просто поднятие руки или поворот головы, но затем, после того как привыкли к заданию, более раскрепостились и в последствии стали придумывать танцевальные связки. Некоторые из связок пошли в постановку нового номера.

Второй техникой методики стала «Человек и его тень». Целью данного упражнения является расширение репертуара движений и углубленное групповое взаимодействие. С процедурой техники можно ознакомиться в приложении 4. Данное упражнение полюбили дети за интересность получаемого результата, участники стали более творчески подходить к импровизации движений, что не могло быть неотмеченным педагогом. Ведь

основообразующей в хореографии является не только тренировки, но и творческое самовыражение. В процессе исполнения техники были отмечены некоторые повторяющиеся паттерны у участников. Многие очень часто уходили в пол, кружились вокруг себя или замирали в закрытой позе. Это косвенным образом характеризовало каждого участника как личность.

Последней техникой в методике направленной на развитие взаимоотношений стала «разговор по душам». Единственной целью упражнения является развитие эмпатии. С процедурой техники можно ознакомиться в приложении 5. Данное упражнение стало очень интересным этапом в развитии межличностных отношений у участников. Вначале в каждой паре было видно, что партнеры друг друга не совсем понимают. Из-за чего педагогу пришлось помочь участникам расшифровывать символы. Далее участники уже сами смогли вести «диалог», что показалось достаточно интересным. Ведь в показе движений друг другу у участников конфликтов не было. Они старались друг друга понять, что-то рассказать и как-то помочь. В конце упражнения участники и педагог обсудили сложности техники, попытались уже в словесной форме поделиться друг с другом тем, что увидели. Это упражнение стало прочным базисом для создания товарищеских связей в коллективе и развитию творческого потенциала каждого.

Следующей методикой для сближения участников стало изучение контактной импровизации. Контактная импровизация – это импровизированный танец, где участвуют двое или больше танцоров. Принципы контактной импровизации:

1. Движение следует за смещением точки контакта между телами партнеров;
2. Чувствование кожей (чувствование прикосновения, перемещения и перенос веса);
3. Перетекание (сегментация тела и движения одновременно в нескольких направлениях);

4. Ощущение движения изнутри;
5. Использование сферического пространства (360 градусов) (работа по всей траектории зала и положения тела);
6. Следование за инерцией, весом и потоком движения;
7. Подразумеваемое присутствие зрителей;
8. Танцор – обычный человек;
9. Позволить танцу случиться самостоятельно;
10. Каждый одинаково важен.

В контексте терапии принципы и техники контактной импровизации используются для работы с весом и телесной коммуникации.

Так как исполнительский опыт и коммуникационные отношения не совсем развиты, то для использования методики контактной импровизации в подростковых группах с проблемами межличностного контакта подойдет только техника «Сиамские близнецы». Целью техники является тренировка навыка взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии. С процедурой упражнения можно ознакомиться в приложении 6. Сама техника хороша тем, что участники работают именно с физическим тактильным контактом, тем самым привыкают друг к другу и развивают взаимоуважение.

Участники поначалу со смехом выполняли данное упражнение, так как в исполнении присутствовала неуклюжесть и неловкость, но ближе к концу техники участники стали вдумчивей двигаться, обращая внимание на партнера. Сама же техника в психологическом плане давалась участникам с трудом. Было заметно напряжение на лице у каждого, тем не менее, дети старались быть более обходительны друг с другом, что говорит о многом в их межличностном контакте.

Большие групповые методики не использовались во время эксперимента, их замену выполнили парные психокоррекционные методики со сменой партнеров. Сам эксперимент длился 6 занятий поэтапно и после каждого урока педагог, и участники общались друг с другом, рассказывали о своих впечатлениях и мнении по поводу выполнения.

Самой сложной техникой, на их взгляд, оказалась «Сиамские близнецы». Участники отметили, что во многом им было некомфортно, как исполнять, так и сочинять следующий шаг. Так же сложность заключалась в физическом контакте и многие боялись причинить дискомфорт или боль партнеру. Но в целом, отзывы участников о психокоррекционных методиках был положительный.

После проведения всех психокоррекционных мероприятий было замечено снижение конфликтных ситуаций и появление больше здоровых коммуникативных связей. Некоторые участники стали приходить и уходить с репетиции вместе, проводить время друг с другом на перерывах. Во время исполнения танцевальных комбинаций, участники стали более открытыми, начали чувствовать себя более комфортно в коллективе. Что доказывает не столько важность применения психокоррекционных мероприятий в среде любительского хореографического коллектива, сколько их эффективность и надежность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование по теме «Коррекция межличностных отношений подростков средствами танцевальной терапии» проводилось в несколько этапов. На первом этапе определялись объект, предмет, цель исследования, а также была выдвинута гипотеза, о том, что диагностика влияния методов танцевальной терапии на межличностное отношение у подростков, в среде любительского хореографического коллектива, станет наиболее успешной, если будет осуществляться на основе специально разработанных диагностических мероприятий, адаптированных для применения в определенных возрастных группах, в правильных условиях, с учетом уровня подготовки участников, а так же будет опираться на достижения педагогики и психологии.

Логика исследования определялась очередностью решения сформулированных задач:

1. Проанализировать развитие культуры межличностных отношений подростков в среде любительского хореографического коллектива;
2. Изучить социально-психологический анализ культуры межличностных отношений подростков в среде любительского хореографического коллектива;
3. Рассмотреть методы коррекции межличностных отношений у подростков средствами танцевальной терапии;
4. Провести коррекцию межличностных отношений подростков в среде любительского хореографического коллектива;
5. Изучить социально-психологический портрет межличностных отношений у подростков в хореографическом коллективе;
6. Диагностировать влияние занятий по современной хореографии на межличностные отношения подростков в хореографическом коллективе;
7. Провести поэтапную коррекцию межличностных отношений у подростков методами танцевальной терапии;

8. Сформулировать методические рекомендации по теме исследования.

В 1-й главе «Развитие культуры межличностных отношений у подростков в любительском хореографическом коллективе», соответственно первой задаче, сделан анализ разнообразных источников с целью выявления уровня изученности исследуемых вопросов. В том числе по философии, психологии, педагогике, хореографии. К примеру, таких авторов как: П. И. Пидкасистый, В. А. Сластенин, А. Я. Ваганова, Н. И. Тарасов, А. Гиршон, В. В. Козлов, Н. И. Веремеенко.

Соответственно второй задаче, составлен социально-психологический анализ культуры межличностных отношений подростков в среде любительского хореографического коллектива. Выявлено, что ведущим видом деятельности детей подросткового возраста является общение со сверстниками. Отмечено, что из-за возникающих изменений в физической и психологическом плане, подростки приобретают все больше неадекватных реакций, что мешает им конструктивно контактировать друг с другом. Основными причинами этого являются: эгоизм, категоричность в суждениях, неспособность эмпатии и др. Исследования подросткового общения в трудах Л. И. Божовича, И. С. Кона, Д. Б. Эльконина, позволяет утверждать, что проблеме межличностного общения у детей подросткового возраста часто уделяется мало внимания. Так как родители недооценивают важность общения своих детей со сверстниками и не всегда понимают характер возрастных изменений, а в школе занятость учителя не позволяет сделать востребованным наблюдение за общением одноклассников. Заявлено о том, что подростковый период, по мнению многих исследователей, имеет переходный характер. С одной стороны подросток ощущает себя вполне взрослым, с другой – ему не хватает опыта для конструктивного поведения. Но, тем не менее, подростковый возраст важен для формирования различных навыков, поэтому в условии любительского хореографического коллектива, со стороны педагога, важно быть наблюдателем, исследователем и

психологом, чтобы помочь участникам равноценно и всесторонне развиваться.

Согласно третьей задаче, изучено влияние танцевального искусства на формирование культуры межличностных отношений у подростков в среде любительского хореографического коллектива. Отмечено, что коммуникация на сегодня является главной функцией активной жизнедеятельности человека, его выживаемости в условиях прогрессивного современного мира. Сделан вывод о том, что культура межличностных отношений должна закладываться в личность с раннего детства и строго сопровождаться педагогом и родителями во время переходного возраста. Отмечено то, что спорт, творчество и различные виды искусства помогают сформировать межличностный контакт среди сверстников. Поэтому детям, подросткам и юношам очень важно помимо школы или иного учебного заведения иметь возможность выйти на занятия в иную для себя среду, развивать себя с разных сторон, находить единомышленников и формировать правильное коммуникативное общение с ними.

Согласно четвертой задаче, разобраны методы коррекции межличностных отношений у подростков средствами танцевальной терапии. Было отмечено, что в связи с вступлением детей в переходный период их эмоциональная сфера становится более чувствительной и зачастую агрессивной. Педагогу следует прослеживать существующие настроения внутри коллектива и приходить на помощь к нуждающимся. Диагностировав наличие межличностных конфликтов в любительском хореографическом коллективе и их природу происхождения, следует применять методы по улучшению выявленных ситуаций. Во время применения выбранных методов, следует достичь полного доверия участников друг к другу, реализовать процесс по снятию конфликтных ситуаций путем проработки и применения коммуникационных техник и техник, направленных на самопознание. Сделан вывод о том, что правильно подобранные методы по

решению определенных межличностных конфликтов в группе будут наиболее эффективны и приведут к ожидаемому результату.

В итоге теоретического исследования сделаны выводы:

– в современном ритме жизни и в условиях формирования подрастающего поколения, психокоррекция на занятиях хореографией имеет важное значение. Так как она способствует коррекции девиантности поведения, формированию морально-нравственных личностных качеств ребенка и сближению участников друг с другом;

– с точки зрения педагогического подхода, занятия хореографией помогают не только развить у ребенка верно выстроенные границы социальных ролей, вместе с воображением и творческой реализацией, но и развить физические качества, способствующие формированию эстетики человеческого тела и выходу эмоционально гиперактивных качеств, с дальнейшей проработкой умственной активности участников;

– психокоррекционные мероприятия на занятиях хореографией помогают не только в физическом плане (избавиться от мышечных зажимов и принять себя), но и в психологическом – научиться доверять и общаться с другими участниками, завести дружеские связи;

– работы отечественных и зарубежных психологов и педагогов в области танцевально-двигательной терапии могут дополнить педагогические качества преподавателя хореографических дисциплин, для улучшения качества воспитания подрастающего поколения, и развитию межличностных отношений у участников хореографического любительского коллектива;

– требуя комплексного подхода, как к диагностической, так и к непосредственно коррекционной деятельности, при реализации коррегирования личности, необходимо опираться на уже разработанные техники, но адаптировать их под нужды определенной группы, участвующей в психологической коррекции;

– танцевальное искусство благоприятно сказывается на процессе психокоррекции, так как носит социальный характер, групповую форму

занятий, что позволяет корректировать и формировать коммуникативные навыки, а так же формирует эстетическую сферу личности

На втором этапе исследования, решалась пятая, шестая и седьмая задачи в рамках формирующего эксперимента (глава 2), целью которой стали разработка и внедрение методов психологической коррекции для улучшения межличностных отношений у участников коллектива.

Базой исследования стала группа старшего звена центра искусств «Эдельвейс», филиала школы №635 города Санкт-Петербург. Этап разработки и внедрения методов психологической коррекции можно разделить на три периода: наблюдение за межличностным общением и микроклиматом команды, выявление влияния современной хореографии на формирование межличностного общения и поиск проблемы межличностных конфликтов, проведение психокоррекционных методик для решения проблемы возникшей в межличностном контакте участников.

Согласно первому периоду, был описан социально-психологический портрет межличностных отношений у подростков в хореографическом коллективе. Во время наблюдения за межличностным взаимодействием участников, было выявлено, что в коллективе присутствуют межличностные конфликты, которые отражаются в «хореографическом общении» и способствуют возникновению скованности и неуверенности. Сделан вывод о том, что общение между подростками в коллективе требует корректировки для создания более комфортной психологической и физической атмосферы на занятиях, а так же создание крепких дружеских связей в группе.

Согласно второму периоду этапа формирующего эксперимента была проведена диагностика влияния занятий современной хореографией на межличностные отношения подростков в любительском хореографическом коллективе. Был сделан вывод о большой значимости влияния современных танцев, так как это не только развитие творческих способностей, но и формирование коммуникативной культуры, как основы для будущих межличностных отношений. Тем не менее, диагностика межличностных

отношений среди сверстников в исследуемой группе выявила необходимость правильного подбора методик психологической коррекции для сближения участников и образования крепких дружеских связей внутри коллектива.

Согласно третьему этапу была проведена поэтапная коррекция межличностных отношений у подростков методами танцевальной терапии. После проведения всех психокоррекционных мероприятий было замечено снижение конфликтных ситуаций и появление больше здоровых коммуникативных связей. Некоторые участники стали приходить и уходить с репетиции вместе, проводить время друг с другом на перерывах. Во время исполнения танцевальных комбинаций, участники стали более открытыми, начали чувствовать себя более комфортно в коллективе. Что доказывает не столько важность применения психокоррекционных мероприятий в среде любительского хореографического коллектива, сколько их эффективность и надежность.

Теоретической значимостью исследования является проработка теоретических положений философии, педагогики, психологии и психологической коррекции, и ее адаптации к занятиям хореографией в выбранной группе.

Практической значимостью является применение выбранной техники психокоррекции на участниках любительского хореографического коллектива, определение методики улучшения психологического климата между участниками.

Исходя из анализа литературы по данной теме и практического исследования, следует сделать вывод о том, что психологическая коррекция на занятиях хореографией является актуальной, так как от этого зависят личностный и профессиональный рост участников коллектива.

Цель достигнута путем решения задач. В результате проведенного исследования по теме: «Коррекция межличностных отношений подростков средствами танцевальной терапии» можно сформулировать следующие рекомендации:

1. В основе психологической коррекции участников коллектива лежит создание или выбор определенной корректирующей техники, подходящей под нужды определенной группы;

2. Создание или выбор техники психологической коррекции обуславливается возрастом и способностями участников коллектива и взаимоотношениями между друг другом;

3. Применяя технику нужно учитывать интересы возрастной группы участников процесса психологической коррекции;

4. Необходимо систематически диагностировать психологическое состояние участников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, В.И. Педагогика творческого саморазвития / В. И. Андреев. – Казань: Изд-во казанского университета, 1996. – 565 с.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – Москва: Изд-во Аст- Пресс, 2009. – 560 с.
3. Аркадова, С. А. Влияние психологических факторов на возникновение различных соматических заболеваний / С. А. Аркадова // Пробуждение. – Москва: Просвещение, 2007. – № 3. – С. 28–32.
4. Асабин, А. М. Методика педагогического руководства художественно-творческим коллективом: Учебное пособие / А. М. Асабин. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005. – 150 с.
5. Бакланова, Т. И. Народная художественная культура в универсальной образовательной системе / Т. И. Бакланова – Москва: Педагогика-Пресс, 1994. – 237 с.
6. Барышников, Т. К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т. К. Барышников. – Санкт-Петербург: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКТ», 1996. – 256 с.
7. Белкин, А. С. Основы возрастной педагогики: в 2 ч. Материалы экспериментального курса; часть 1 / А. С. Белкин. – Уральский гос. пед.институт; Екатеринбург, 1992. – 73 с.
8. Беляев, А. Н. Эстетика. Словарь / А. Н. Беляев. – Москва: Издательство политической литературы, 1989. – 448 с.
9. Бирюкова, И. В. Аутентичное движение и мудрость тела / И. В. Бирюкова // Журнал практической психологии и психоанализа. – Москва: ИППИП, 2008. – № 1. – С. 17–21.
10. Бирюкова, И. В. Танцевальная двигательная терапия: тело как зеркало души / И. В. Бирюкова // Журнал практической психологии и психоанализа. – Москва: ИППИП, 2007. – № 1–2. – С. 22–28.

11. Боголюбская, Н. В. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах / Н. В. Боголюбская. – Москва: Просвещение, 1982. – 85 с.
12. Божович, Л. И. Нравственное формирование личности школьника в коллективе / Л. И. Божович. – Москва: 2000. – 155 с.
13. Большой энциклопедический словарь: философия, социология, религия, эзотеризм / Гл. ред. и сост. С. Ю. Солодовников. – Минск: МФЦП, 2022. – 545 с.
14. Бондаренко, Л. А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. А. Бондаренко. – Киев: Муз. Украина, 1985. – 221 с.
15. Бриске, И. Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе: учебное пособие / И. Э. Бриске. – Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – 2-е изд. – Челябинск 2013. – 180 с.
16. Брусницына, А. Н. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографических коллективах учреждений дополнительного образования: личностно-деятельностный подход: автореф. дис.: канд. пед. наук / А. Н. Брусницына. – Москва, 2007. – 25 с.
17. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – Планета музыки, 2007. – 192 с.
18. Ванслов, В. В. Всестороннее развитие личности и виды искусства / В. В. Ванслов. – Москва: Искусство, 1963. – 245 с.
19. Винограй, Э. Г. Философия. Словарь основных понятий: учебное пособие / Э. Г. Винограй, З. А. Медведева, Г. П. Ковалева, О. Э. Васькина. – Кемерово: КемТИПП, 2008. – 583 с.
20. Волков, И. П. Воспитание творчеством / И. П. Волков. – Москва: Знание, 1989. – 84 с.
21. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский – Москва: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.

22. Выготский, Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – Москва: 1986. – 317 с.
23. Гиршон, А. Импровизация и хореография // А. Гиршон // Танцевальная импровизация: теория, история, практика. – Москва: Изд-во ин-т практ. психология, 1999. – № 1. – С. 9-10
24. Гиршон, А. С. Истории рассказанные телом. Практика Аутентичного движения / А. С. Гиршон. – Минск: изд-во Аверсэв, 2008. – 128 с.
25. Громов, Ю. И Хореографическое искусство: теория история, методика обучения / Ю. И. Громов. – Санкт-Петербург: СПбГУП, 2004. – 104с.
26. Дубровина, И. В. Идеи Л. С. Выготского о содержании детской практической психологии / И. В. Дубровина // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – Москва: ГБОУ ВПО Московский городской психолого-педагогический университет, 2013. – № 3. – С. 254-263.
27. Жюлия, Д. Философский словарь / Д. Жюлия – Москва: 2000. – 544 с.
28. Ивлева, Л. Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: Учебное пособие / Л. Д. Ивлева. – ЧГАКИ. – Челябинск, 2009. – 58 с.
29. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: 2015. – 576 с. 46
30. Ильина, Т. А. Педагогика: курс лекций / Т. А. Ильина. – Москва: 1984.– 202 с.
31. Казанкина, М. Г. Нравственное воспитание личности школьника в коллективе / М. Г. Казанкина. – Липецк: ЛГПИ им. А. И. Герцена. 1980. – 53 с.
32. Капустин, Н. П. Методика оценки воспитанности ученика // Информационно-методический сборник в помощь организаторам воспитания. Сборник № 4. – Москва: 1997. –158 с.

33. Караковский, В. А. Стать человеком: Общечеловеческие ценности основа целостного учебно-воспитательного процесса. / В. А. Караковский. – Москва: НМО «Творческая педагогика», 1993. – 80 с.
34. Каргин, А. С. Воспитательная работа в самодеятельном художественном коллективе / А. С. Каргин. – Москва Просвещение, 1984. – 224 с.
35. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. С. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2009. – 286 с.
36. Козлов, И. Ф. Педагогический опыт А. С. Макаренко / И. Ф. Козлов. – Москва: 1987. – 245 с.
37. Костромина, С. В. Психология детства: Практикум. / Под ред. А. А. Реана – Москва: ОЛМА ПРЕСС 2004. – 224 с.
38. Краевский, В. В. Общие основы педагогики / В. В. Краевский. – Москва: Издательский центр «Академия», 2008. – 256 с.
39. Крыжановская, Л. М. методы психологической коррекции личности / Л. М. Крыжановская. – Москва: ВЛАДОС, 2015. – 35 с.
40. Кудрявцев, В. Т. Развитие детства и развивающее образование – Ч. 1. / В. Т. Кудрявцев. – Дубна, 1997. – 206 с.
41. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология. Развитие ребенка от рождения до 17 лет / И. Ю. Кулагина. – Москва: 2004. – 158 с.
42. Лагодина, Е. Н. Проблемы нравственного воспитания детей в России / Е. Н. Лагодина. – Москва: Просвещение, 2006. – 190 с.
43. Лихачев, Б. Т. Воспитательные аспекты обучения / Б. Т. Лихачев. – Москва: 1982. – 20 с. 47
44. Лихачев, Б. Т. Теория эстетического воспитания школьников / Б. Т. Лихачев. – Москва: Педагогика, 1999. – 254 с.
45. Лоуэн, А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн. – пер. с англ. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2008. – 256 с.

46. Лоуэн, А. Терапия, которая работает с телом / А. Лоуэн. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 272 с.
47. Макаренко, А. С. О воспитании / А. С. Макаренко. – Москва: 1990. – 145 с.
48. Марьенко, И. С. Нравственное становление личности / И. С. Марьенко. – Москва: 1987. – 254 с.
49. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка, 2 издание / С. И. Ожегов. – Москва: 2002. – 1376 с.
50. Осипова, А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие / А. А. Осипова. – Москва: Сфера. – 2002. – 512 с.
51. Петровский, А. В. Социальная психология коллектива: учебное пособие. – Москва: Просвещение, 1978. – 176 с.
52. Пидкастый, П. И. Педагогика: уч. пособие для бакалавров 3-е издание. – Москва: Изд. Юрайт, 2012. – 511 с.
53. Платонов, К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. – Москва: Наука, 1986. – 256 с.
54. Подласый, И. П. Педагогика: учебное пособие / И. П. Подласый. – Москва: Юрайт, 2012. – 576 с.
55. Пономарев, Я. А. Психология творчества и педагогика / Я. А. Пономарев. – Москва: Педагогика, 1976. – 456 с.
56. Поташник, М. М. Как развивать педагогическое творчество. / М. М. Поташник. – Москва: Знание, 1987 – 86 с.
57. Психологический словарь / Под ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского – Москва: Политиздат, 1990. – 494 с.
58. Райх, В. Психология тела / В. Райх // Пробуждение. – 2011. – № 2. – С. 23–28.
59. Райх, В. Характероанализ. Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / В. Райх. – Москва: Когито-центр, 2006. – 368 с.

60. Рогов, Е. И. Учитель как объект психологического исследования / Е. И. Рогов. – Москва: Владос, 1998. – 498 с.
61. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва: Учпедгиз, 1946. – 704 с.
62. Селиванов, В. С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие / В. С. Селиванов. – Москва: Академия, 2004. – 336 с.
63. Сизанов, А. Н. Ваш психологический портрет / А. Н. Сизанов. – Минск: Полымя, 1998. – 575 с.
64. Симонов, П. В. Темперамент. Характер. Личность. / П. П. Симонов. – Москва: 1984. – 161 с.
65. Слостенин, В. А. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. – Москва: Школа – Пресс, 1998. – 512 с.
66. Старк, А. Танцевально-двигательная терапия / А. Старк, К. Хендрикс. – пер. с англ. – Ярославль: изд-во Литера, 2011. – 275 с.
67. Тарасов, Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства: Учебное пособие / Н. И. Тарасов. Планета музыки, – 2008. 496 с.
68. Уайтхауз, М. С. Дао тела / М. С. Уайтхауз. – пер с англ. Мария Никитюк. – Москва: Просвещение, 2013. – 108 с.
69. Ушинский, К. Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии / К. Д. Ушинский. – Фаир-Пресс, 2004. – 576 с.
70. Философский эстетический словарь / под ред. Ф. П. Миминой. – Москва: ИНФРА, 2002. – 576 с.
71. Харламов, И. В. Нравственное воспитание школьников: Пособие для клас. руководителей / И. Ф. Харламов. – Москва: Просвещение, 1983. – 344 с.
72. Харламов, И. Ф. Педагогика: Учебное пособие 4-е изд., перераб. и доп. / И. Ф. Харламов. – Москва: Гардарики, 2002. – 456 с.

73. Шацкий, С. Т. Педагогические сочинения: в 4 т. / под ред. А. И. Каирова. – Москва: Просвещение, 1982. – 564 с.
74. Штофф, В. А. Моделирование и философия / В. А. Штофф. – Москва: Наука, 1966. – 302 с.
75. Юнг, К. Г. Аналитическая психология. Тавистокские лекции / К. Г. Юнг. – Москва: Просвещение, 2009. – 188 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета первичная диагностика

Определение психологического климата между участниками коллектива и педагогом, и участниками. Результаты первичной диагностики указаны в таблице 1.

Таблица 1 – Определение психологического климата

№	Вопрос	+/-	%
1	Педагог может точно предсказать наши успехи	7/1	87
2	Мне трудно ладить с педагогом	0/8	100
3	Педагог - справедливый человек	8/0	100
4	Педагог умело готовит меня к концертам	8/0	100
5	У меня плохие отношения с группой	7/1	87
6	Педагогу не хватает чуткости со мной	3/5	37
7	Когда начинается конфликтная ситуация в группе, мне сложно себя сдерживать	8/0	100
8	Педагог тщательно планирует каждое занятие	6/2	75
9	Я хочу быть лидером группы	6/2	75
10	Я доволен своим педагогом	8/0	100
11	Педагог недостаточно требователен ко мне	1/7	12
12	Педагог всегда может дать разумный совет	6/2	75
13	В группе у меня есть друзья	1/7	12
14	Я полностью доверяю педагогу	8/0	100
15	Я полностью доверяю своей команде	0/8	0
16	Оценка на занятиях очень важна для меня	7/1	87
17	Педагог в основном работает по шаблону	4/4	50
18	Работать с педагогом – одно удовольствие	8/0	100
19	Педагог уделяет мне мало внимания	1/7	12
20	Педагог часто не учитывает моих индивидуальных особенностей	1/7	12
21	Педагог плохо чувствует мое настроение	4/4	50
22	Педагог всегда выслушивает мое мнение	5/3	62
23	Традиции существующие в группе очень важны для нас всех	2/6	25
24	Я всегда могу свободно высказать свое мнение в группе	1/7	12
25	Я испытываю проблемы в группе	7/1	87

Анкета включает анализ трех компонентов: гностического, эмоционального и поведенческого. Для снижения психологической нагрузки и получения более достоверных ответов, анкетирование проведено в анонимной форме.

Гностический компонент подразумевает оценку учителя как специалиста, его компетентность с точки зрения детей, а так же оценку качества проведения коммуникативных мероприятий между участниками.

Эмоциональный – уровень симпатии участников к учителю и к друг другу.

Поведенческий – транслирует взаимодействие участников с педагогом и друг с другом.

Каждый вопрос, совпадающий с «ключом» оценивается в 1 балл.

Гностический компонент включает в себя вопросы:

Ответ «да» - 1, 4, 8, 12, 23;

Ответ «нет» - 5, 17, 20;

Эмоциональный компонент включает в себя вопросы:

Ответ «да» - 10, 13, 14, 18;

Ответ «нет» - 2, 6, 7, 19, 21;

Поведенческий компонент включает в себя вопросы:

Ответ «да» - 3, 9, 16, 15, 24;

Ответ «нет» - 11, 19, 25.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Первичная диагностика 2

Анкета на определение личностных отношений участников и физической раскрепощенности и доверия была составлена педагогом группы, для того чтобы правильно оценить существующую ситуацию внутри межличностных отношений участников (таблица 2).

Таблица 2 – Анкета

№	вопрос	+/-	%
1	Нравится ли вам танцевальный репертуар в коллективе?	8/0	100
2	Хорошие ли у вас отношения с другими участниками коллектива?	1/7	12
3	Чувствуете ли вы дискомфорт в теле, когда танцуете?	6/2	75
4	Чувствуете ли вы страх перед педагогом?	2/6	25
5	Чувствуете ли вы страх при исполнении какого-либо приема в танце?	5/3	62
6	Появляются ли у вас временами боли в мышцах?	8/0	100
7	Получали ли вы какие-нибудь травмы на тренировке в коллективе?	7/1	87
8	Чувствуете ли вы эмоциональный комфорт находясь среди других участников коллектива?	1/7	12
9	Бывают ли у вас конфликтные ситуации с другими участниками коллектива?	8/0	100
10	Чувствуете ли вы, что вам чего-то не хватает, когда вы находитесь в обществе участников коллектива?	8/0	100
11	Быстро ли поправляетесь после полученных травм?	2/6	25
12	Чувствуете ли вы, что у вас «забиты» мышцы?	7/1	87
13	Чувствуете ли вы, что со временем вы стали менее пластичны?	8/0	100
14	Есть ли у вас проблемы со спиной?	3/5	37
15	Бойтесь ли вы перед выходом на сцену?	6/2	75
16	Бывало ли, что вы ощущали тошноту после тренировки или во время?	4/4	50
17	Нравится ли вам ходить танцевать в коллектив?	8/0	100
18	Хотели бы вы добиться большего в танцах?	8/0	100
19	Бывает ли так, что вам приходится терпеть и работать на износ?	7/1	87
20	Бывает ли так, что вы хотите, чтобы тренировка побыстрее закончилась?	4/4	50
21	Часто вы чувствуете сильную усталость после тренировки?	7/1	87
22	Хотели бы вы освоить новые виды танца?	8/0	100
23	Нравится ли вам то как вы выглядите, когда танцуете?	1/7	12

Анкета состоит из разряда вопросов направленных на физические и эмоциональные ощущения участников. Данное анкетирование служит анализом в предотвращении результатов конфликтных ситуаций в коллективе, посредством опроса на поиск мышечных блоков и эмоционального состояния участников.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Упражнение «Зеркало»

Цели: расширение репертуара движений, развитие внимательности к телесным сигналам, установление эмпатических отношений.

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: нейтральная, среднего темпа.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них – ведущий, другой – ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение настолько точно, насколько это возможно. Цель – достигнуть такой согласованности движения, чтобы свидетель не мог различить, кто ведет, а кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял с ним связь, а задача ведомого – чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Они должны смотреть на своих партнеров, а партнеры, будучи зеркальным отражением ведущих, смотрят на них. Танцоры не обязаны оставаться на одном месте. Они могут перемещаться вдоль зеркала, приближаться или отдаляться от него. Они не должны, однако, двигаться сквозь зеркало. Они должны точно знать, где проходит зеркальная плоскость.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Упражнение «Человек и его тень»

Цели: расширение репертуара движений, углубление группового взаимодействия.

Продолжительность: 5 –10 минут.

Музыка: нейтральная, среднего темпа.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Танцоры делятся на пары, встают друг за другом. Тот, кто сзади – «тень», ведомый, другой – «хозяин тени». Ведущий. Вначале происходит настройка, «тень» внимательно наблюдает за «хозяином», отмечая особенности его позы, примеривает его образ к себе, когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение настолько точно, насколько это возможно. Через некоторое время танцующие разворачиваются на 180 градусов, и «тень» показывает «хозяину» характерные особенности своего движения. Потом они обсуждают этот опыт в парах.

Затем партнеры меняются ролями и повторяют упражнение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Упражнение «Разговор по душам»

Цели: развитие эмпатии.

Продолжительность: 15-20 минут.

Музыка: фоновая или отсутствие музыки.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Инструкция: «Выберите себе партнера. Определите, кто будет говорить, а кто слушать. Те, кто будет говорить, подумайте, о чем вы хотите рассказать. Когда будете готовы, начните двигаться и рассказывать, но не словами, а танцем. Второй партнер должен внимательно наблюдать и задавать вопросы, но тоже только с помощью движений. Вполне возможно, что у вас разовьется захватывающая беседа, а может, наоборот, вы не поймете друг друга. Начните разговор».

Здесь можно задать определенную музыку, если задать тему для разговора, например, любовь, предательство, праздник, одиночество, вдохновение и т.д.

Вопросы для обсуждения:

1. Обсудите в парах свой разговор по душам.
2. Смогли ли вы понять друг друга?
3. Если нет, то чего вам хотелось от партнера?
4. Что вы чувствовали, когда танцевали свой рассказ?
5. Понял ли ваши чувства партнер?
6. Что вы чувствуете сейчас?

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Упражнение «Сиамские близнецы»

Использование методики контактной импровизации адаптированной под группу определенного опыта исполнения.

Цель: тренировка навыка взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

Продолжительность: 15-30 минут.

Музыка: разная, вначале более медленная.

Исполнение: парное

Процедура.

Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из Вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д.»