

миру, к другим людям, к самому себе, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности.

К концу 11-го класса у подростка возрастает осмысленность жизни, его самооценка становится более реальной, он строит планы на будущее, опираясь на свои реальные возможности и способности. В этом возрасте подросток способен делать осмысленный выбор профессии, сферы деятельности, основанный на собственном представлении, на своих желаниях, стремлениях, целях.

Для ранней юности характерно формирование жизненных планов. Жизненный план – это план потенциально возможных действий.

Поиск профессии – важнейшая проблема юности. Это и освобождение от зависимости круга значимых для него лиц и поиск истинных ценностей через рефлексивные переживания.

Именно взрослый, социально зрелый человек несет в себе постоянство мировоззрения, ценностных ориентаций, органически сочетающих в себе не только независимость, но и понимание необходимости зависимости – ведь личность несет в себе бытие общественных отношений.

И.В. Кушникова

г. Екатеринбург

Танцевально-экспрессивный тренинг как способ регуляции эмоциональных состояний

Жизнь современного человека очень динамична и требует от него мобильности, коммуникабельности. В межличностном взаимодействии, при высокой скорости потока самой различной информации большая ее часть выражается в словах. Если люди старшего поколения стараются приспособиться к такой динамичности общения с помощью сокращения слов и упрощения, укорачивания предложений, то в молодежной среде уже давно придумано очень много различных языков и символических систем. Например, самой распространенной из них является система смайлов – особых значков,

выражающих эмоции (☺, ☹). Речь человека всегда сопровождается различными эмоциональными состояниями: тревоги, фрустрации, сопереживания, счастья и так далее.

Возникает вопрос: «Какие способы выражения своих чувств, эмоций, переживаний, кроме вербальных, использует современный человек?»

К сожалению, из-за недостатка времени современный человек не пытается искать новые способы выражения эмоций и особенно это заметно в общении с молодыми людьми. Возможность обучения выражению эмоций, формирования навыков, умений по средством танцевально-экспрессивного тренинга и стало основной причиной для выбора именно этой технологии, ведь очень важно показать другие способы эмоционального общения, кроме вербального.

Нами был разработан танцевально-экспрессивный тренинг, позволяющий показать его участникам новые способы эмоционального общения, сформировать у них навыки и умения межличностного общения, отреагирования негативных чувств и отношений, спонтанного выражения, стимулировать у участников активность и инициативность в установлении и поддержании отношений.

Основные теоретические положения танцевально-экспрессивного тренинга (ТЭТ):

1) базовым представлением, лежащим в основе танцевально-экспрессивного тренинга, является представление о танце как особой форме экспрессивного поведения человека.

2) положение о полифункциональности танца – функции выражения чувств, отношений личности; функции установления и регуляции отношений; функции диагностики отношений; функции создания образа; функции самопознания и познания других; функции понимания и взаимопонимания; объединяющей функции, катарсической функции; функции психофизической регуляции.

3) положение о 3 основных видах танца: индивидуальном, диадном и групповом. Индивидуальный танец, осуществляемый в одиночестве, без обращенности к реальному или воображаемому партнеру, рассматривается как аутокоммуникация, основная цель которой – самопознание и саморегуляция. Диадный танец рассматривается как реализация межличностных отношений, а групповой танец – как актуализация внутригрупповых отношений.

4) положение о строении танца как особой формы экспрессивного поведения, которое включает преимущественно 3 основные невербальные структуры: кинесику, такесику и праксемику. Диадный и групповой танец представляют собой невербальную интеракцию, или «танцевально-экспрессивную интеракцию».

5) положение об интерпретации танца: категория «отношение» является центральной в структуре социально-психологической интерпретации различных паттернов танцевального взаимодействия.

В реализации данной психотехнологии используются упражнения, направленные на:

- снятие напряжения участников тренинга («Ведущий и ведомые», «Танец отдельных частей тела», «Танец в кругу и зеркальное отображение»);
- самопрезентацию участников («Танец – визитная карточка», «Индивидуальный танец»);
- актуализацию межличностных отношений в группе («Групповой танец», «Пригласите танцевать», «Взаимоотношение»);
- разрядку психоэмоционального напряжения («Нарцисс и ручей», «Древние танцы», «Танец-хоровод»).

Данная технология была апробирована в курсе «Психотехнологии развития личности». Рефлексия участников после ее проведения показала, что проведение данной технологии вызвало различные впечатления. Кто-то из участников тренинга отметил, что ощутил себя членом коллектива, команды, но были и отрицательные отзывы – не устраивало материально-техническое обеспечение и просьба тренеров танцевать в непривычной обстановке. Кроме

того, для многих участников тренинга танец оказался не только непривычным способом выражения эмоций, но и несвойственным им способом двигаться в обычной жизни.

Чтобы получить от участников тренинга обратную связь, им было предложено нарисовать все, что им хочется на листе формата А4. Анонимно. Индикатором эмоциональных состояний являлся цвет фломастера, который выбирали сами участники. На рисунках представлены как яркие цвета, так и есть рисунок, исполненный полностью в черном цвете.

Е.Г. Ломаева, Е.А. Пушкарева
г. Ирбит

Учиться общению общаясь

В процессе профессиональной подготовки будущих педагогов важно развивать у них умение организовывать педагогическое взаимодействие, устанавливать психологический контакт с аудиторией. К уровню общекультурной подготовки выпускников учреждений среднего профессионального (педагогического) образования предъявляются требования:

- корректно выражать и аргументировано обосновывать свою мировоззренческую и социальную позицию;
- быть коммуникативно-компетентным в различных социальных группах, в совместной деятельности, в различных ситуациях;
- уметь построить диалог с субъектами образовательного сообщества (коллегами, обучающимися, родителями);
- владеть умениями личностно-ориентированного общения, взаимодействия.

В процессе педагогического общения имеет место публичное выступление, которое всегда является целенаправленным речевым воздействием ратора на психику слушателя. Поэтому педагог должен уметь организовать и поддерживать внимание слушателей, уметь устанавливать контакт между выступающим и аудиторией, уметь управлять этим процессом.