

немалой степени это объясняется повышением общего уровня конфликтности современного общества. Разнообразные конфликтные ситуации являются неизбежным порождением сложного и противоречивого процесса социального взаимодействия, что ставит как общество в целом, так и каждого конкретного человека перед необходимостью их решения.

Способность строить конструктивные отношения с окружающими и эффективно решать спорные проблемы является важным показателем развития личности. Характерные для каждого человека способы поведения в конфликтных ситуациях начинают складываться на ранних этапах становления личности, в процессе активного освоения ребенком окружающей действительности, его включения в широкую систему социальных отношений, осознания себя и своего места в ней.

Особенно важным с этой точки зрения является подростковый возраст как наиболее сложный, противоречивый и потому - наиболее конфликтный. В многочисленных исследованиях подросткового периода подчеркивается его критический, переходный характер, когда ломаются и перестраиваются прежние отношения ребенка к самому себе, к окружающим и к миру в целом. Эти кардинальные изменения порождают неизбежные конфликты развивающейся личности, как с другими людьми, так и с самим собой. Приобретаемый подростком опыт успешного или неуспешного общения служит основанием для усвоения разных по конструктивности способов решения конфликтных ситуаций.

Для реализации программы профилактики конфликтного поведения были определены следующие задачи:

- 1) помочь подросткам лучше узнать себя через общение с другими;
- 2) снизить уровень конфликтности, в тренинговом взаимодействии показать и научить наиболее эффективным методам разрешения конфликтных, сложных эмоциональных ситуаций;
- 3) сформировать базисное чувство уверенности в себе и своих силах;

- 4) создать атмосферу на тренинге, располагающую к общению и эмоциональному отдыху;
- 5) развивать творческие способности.

Практическая значимость программы заключается в том, что она может способствовать предупреждению конфликтных ситуаций старших подростков.

*Р.Т. Кокоева*

СОГУ им. К.Л. Хетагурова, Владикавказ

### **«Мы вместе»**

Сказкотерапия - направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими. В настоящее время сказкотерапия активно используется в работе практического психолога, работающего, в частности, с детьми и подростками. На наш взгляд, продуктивно создавать терапевтические истории для каждого отдельного клиента. Важно здесь сделать консультацию с ребенком креативной, за легкостью которой должна скрываться мысль, побуждающая к рефлексии, к поступкам. Эту историю можно адресовать детям-сиротам младшего школьного возраста, испытывающих трудности в межличностных отношениях. В качестве домашнего задания можно предложить ребенку самому озглавить эту историю.

Собрались как-то морковь, бурочек и капуста за стол, и заспорили кто главней в приготовлении борща.

- Ну, друзья мои, конечно главная я – заявила морковь, потому что я придаю ему особый вкус, ведь овощи очень полезны для здоровья.

- А вот и нет, - возразил бурочек, я тоже овощ, и именно я придаю ему такой яркий, насыщенный вид – красота!

- Тоже сказали! – усмехнулась капуста, - без меня никакой борщ не будет густым и сочным.

- Эх, вы, овощи, вот я – лук выскажу свое мнение – ни одно блюдо не обходится без меня, ха-ха.

- Прямо-таки ни одно, - осведомился картофель. Наш борщ приобретает законченное содержание только если я опущусь в кастрюлю.

- А мне, кажется, что именно я смогу ароматно завершить это действие! – пропищал молоденький укроп.

Внимательно слушала их старая соль.

- Давно я живу на белом свете и скажу вам, что каждый из нас имеет свое значение, свой смысл и вкус. Порознь мы не всегда вкусны. Но стоит нам объединиться, взяться за руки, опуститься в воду и вдохнуть в нее свои земные ароматы и – о, чудо, получается очень аппетитное и полезное блюдо. Да... это знаете как в семье, в которой мы живем, главных нет – главные все!

*Е.В. Колотова, Н.С. Бастракова*  
РГППУ, Екатеринбург

### **Танцевально-двигательная терапия**

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – это метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим клиентам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. Телесные движения человека рассматриваются как отражение его внутренней психической жизни и взаимоотношений с окружающим миром. Танцевальная терапия базируется на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны. Танц-терапевты убеждены, что ментальные и эмоциональные проблемы представлены в теле в виде мышечных зажимов и ограничивающих двигательных паттернов. Человеку, который обращается к танц-терапевту, не обязательно иметь опыт движения и танца, так как акцент в этом случае делается на том, как человек чувствует свое тело и движение, а не на том, насколько хорошо он владеет танцевальной техникой и как он выглядит во время танца.

Танцетерапия стремится дать возможность каждому клиенту реализовать свои ощущения в непосредственном потоке самовыражения, представляющем собой скорее естественные, самопроизвольные и неограниченные

движения, чем выполнение формальных танцевальных движений. Танцетерапевты поддерживают и мотивируют своих клиентов тем, что учат использовать эту форму искусства исцеления, чтобы подключиться к сфере бессознательного. Многие из практикующих эту методику психологов считают, что целебный эффект основан на подсознательном стимулировании в танце каналов энергии, что позволяет жизненной силе двигаться более свободно.

Самый широкий круг разнообразных жизненных ситуаций тесно связан с этой терапией. При этом музыка вовсе не является обязательным компонентом. Иногда в танце подчеркнуты творческие аспекты, иногда терапевтические. Данная методика может быть полезна для людей, которые не в состоянии иным способом выразить волнующие их чувства, и почти всегда эффективна при лечении большинства психологических проблем.

Основная задача танце-двигательной терапии - обретение чувствования и осознанности собственного «Я». Люди обращаются к танце-терапевту потому, что они, будучи отчужденны от тела, не чувствуют себя интегрированными. В нашей современной культуре мы относимся к телу часто как к вещи, предмету. В танце-двигательной терапии нет идеальной модели тела, которую нужно достичь. Танце-терапевт относится к телу как к эволюционирующему процессу. Важнейшее отличие танце-двигательной терапии от различных подходов работы с телом состоит также в том, что здесь клиент сам исследует себя, свои движения и развивается по собственному пути, а терапевт следует за ним. Данная терапия больше интересуется тем, как движение чувствуется, чем тем, как оно выглядит.

Танце-двигательная терапия - это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Танце-терапевт работает постоянно с собственным телом, используя его как инструмент, с помощью которого он знакомится с невербальным миром клиента.