

сколькo почва для этого подготовлена ситуацией «переживания», в которую включаются учащиеся. Одним из вариантов применения арт-технологий является включение в образовательный процесс техники коллажирования, которая состоит в прикреплении к какой-либо основе разнообразных материалов, отличающихся от нее по цвету и фактуре. Коллажирование, как и любая визуальная техника, дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат. Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.

Коллажирование как арт-технология обладает широкой областью применения и позволяет решить большой круг задач. На основе данной техники была разработана методика, реализованная в рамках образовательного процесса института психологии РГППУ. Данная методика применялась с целью диагностики и развития профессионального самосознания студентов психологов первого и третьего курсов и позволяла оценить степень осознания учащимися принадлежности к своей профессии и углубить, их знания о требованиях, предъявляемых личности психолога его специальностью. Занятие включало в себя 2 упражнения. В начале участникам в качестве разминки предлагалось выбрать и вырезать картинку из журнала, которая могла бы представить их как студентов – психологов, обладающих определенными ПВК, выразить их отношение к психологии. Далее студенты объединялись в группы и коллективно работали над созданием коллажей на тему «Моя специальность». Затем каждая группа презентовала

свой коллаж, объясняя его основную идею и значение отдельных элементов. В ходе группового обсуждения подводились итоги о том, какие стороны деятельности психолога были затронуты в работах, каким качествам личности психолога было уделено большее внимание, какие трудности возникли у участников в процессе определения содержания коллажа и его изготовления. В процессе выполнения коллажей студенты получили возможность осознать специфику своей специальности и степень своего соответствия профессиональным эталонам.

Таким образом, коллажирование является эффективным и экологичным методом работы с личностью и группой, и применение данной техники в рамках сопровождения профессионального становления специалистов коммуникативных профессий способствует развитию у студентов профессиональной компетентности и профессионального самосознания, навыков рефлексии, и других профессионально значимых личностных качеств, которые во многом определяют их будущей профессиональной деятельности.

*Е. Шаверова, Н.С. Баистракова*  
РГППУ, Екатеринбург

### **Особенности применения танце-двигательной терапии**

Танце-двигательная терапия является одной из форм психотерапии, основанной на признании взаимосвязи между телом и мозгом. Исходной теоретической предпосылкой танце-двигательной терапии является утверждение о том, что движение тела является основой всех жизненных проявлений, включая когнитивные и эмоциональные. С одной стороны, телесные расстройства рассматриваются как результат нарушений в психике и сбалансированности организма, а с другой, психологические защитные механизмы также имеют телесные проявления, такие как мышечная зажатость и напряжение. Поскольку психическое и физическое тесно взаимосвязаны, танце-двигатель-

ная терапия является психотерапевтическим подходом, решающим проблемы как мышечного напряжения и скованности, так и психической резистентности. Ограничения активности, спонтанности и внутренней свободы исчезают в процессе выполнения определенных танце-двигательных упражнений.

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. Данная терапия больше интересуется тем, как движение чувствуется, чем тем, как оно выглядит. Важнейшее отличие танце-двигательной терапии от различных подходов работы с телом состоит в том, что клиент сам исследует себя, свои движения и развивается по собственному пути, а терапевт следует за ним.

Танцевально-двигательная терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного. С помощью танце-двигательной терапии клиент может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей аутентичности в контакте с другими. В отличие от других подходов работы с телом, танце-двигательная терапия использует сны, образы или символы в работе с телом.

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. Танцевально-двигательная терапия, помимо движения, использует еще такие понятия как вес, пространство, время – для расширения и обогащения творческого и выразительного мира клиента. Это метод, который не только лечит тело и гармонизирует душу, но и доставляет огромное удовольствие.

Согласно Фельденкрайзу, совершенствование движений - лучший способ самосовершенствования, поскольку:

- нервная система занята преимущественно движением;
- качество движения легко различимо;
- опыт движения наиболее богат;
- способность к движению существенна для самооценки;
- всякая мышечная деятельность - это движение;
- движения отражают состояния нервной системы;
- движение - основа сознания;
- дыхание - это движение;
- основа привычки – движение.

Д. Смолвуд, юнгианский аналитик и танце-терапевт, выделила три компонента терапевтического процесса.

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных двойных сообщений, «double messages», когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека).

2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение).

3. Аутентичное движение (спонтанная, танце-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности).

Танце-двигательная терапия, помимо движения, использует еще такие понятия как вес, пространство, время - для расширения и обогащения творческого и выразительного мира клиента. Танце-терапевт концентрируется на взаимоотношениях терапевт - клиент, клиент - пространство, осознанные движения - неосознанные.

Танце-двигательная терапия выступает в двух формах: индивидуальной и групповой.

Индивидуальная форма: исследование клиентом с помощью терапевта спектра своих движений, благодаря чему открываются невыраженные эмоции, которые были заблокирова-

ны в теле и освоение новых движений (замена старых, неадекватных форм реагирования).

Групповая форма: процесс групповой танце-двигательной терапии основан на том, что терапевт направляет спонтанность движений участников, развивает их.

В прошлом танце-двигательная терапия почти всегда применялась к людям с тяжелыми нарушениями, а в настоящее время она все больше ориентируется на работу со здоровыми людьми, имеющими психологические затруднения, с целью развития у них самопринятия, эффективного межличностного и группового взаимодействия, самоактуализации, интеграции частей «Я». Поэтому в последнее время все больший интерес приобретают социально-психологические аспекты танце-двигательной терапии.

Выделяют три основные области работы танце-терапевта:

1. Тело и его движения. Задачами терапии являются: активизация тела для того, чтобы помочь пациенту обнаружить полностью напряжения и конфликты, развить больше возможностей тела для получения опыта чувства телесной интеграции и координации.

2. Межличностные отношения. Танце-терапевт устанавливает базовый уровень коммуникации через использование ритма и прямого физического взаимодействия. Групповой опыт позволяет увеличить степень самосознания через визуальную обратную связь, которую человек получает через наблюдение за движениями других людей. Наблюдая, как выражаются чувства через тело у других, участник группы может начать идентифицировать и обнаруживать свои собственные чувства. Микрокосм мира, представленный в группе, дает участнику группы возможность получать и давать обратную связь и расширить поведенческий репертуар социально-психологических ролей.

3. Самосознание. Цели сгруппированы вокруг идеи о том, что осознанный телесный опыт благоприятствует и углубляет самосознание. Наиболее прямое выражение особенно-

стей индивидуальности возможно через тело. Это физический опыт действия мышц выступает как быстрый путь познания и получения опыта о себе, развивает Я-концепцию и способствует повышению самооценки.

Существует несколько техник танце-двигательной терапии:

- Кинестетическая эмпатия – факт нахождения в кинестетической эмпатии с другим – служит двум важным функциям: это может дать существенную информацию о том, как чувствует себя другой человек и может способствовать развитию раппорта; при использовании кинестетической эмпатии, чтобы почувствовать, что чувствует другой, важно принимать своим телом то же положение, мышечное напряжение, дыхательный паттерн и телодвижение.

- Преувеличение - обычно наше внимание привлекает определенный аспект чьего-либо двигательного поведения, например, обдуманное и контролируемое поведение, быстрое и неожиданное движение рукой или опустившееся и тяжелое чувство. После того как терапевт привлёк внимание клиента к этому паттерну, он может предложить преувеличить движение, чтобы более четко выделить характеризующее качество. Клиента можно попросить исследовать выразительные или коммуникативные аспекты. На двигательном уровне терапевт может предложить клиенту, чтобы тот позволил испытать себе больше чувств и дать возможность движению идти туда, куда оно идет.

- Трансформация движения в коммуникацию – эта техника работает с движениями, которые являются дисфункциональными по своей природе, например, самостимулирующие, повторяющиеся, используемые, чтобы держать других на расстоянии. Танце-терапевт использует их, как базис, на котором клиента вовлекают во взаимодействие. При использовании этой техники важно не копировать человека. Лучше всего, когда движения подобны движениям клиента или являются прямым ответом на то, что он делает.

- Развитие темы в действие – несмотря на все старания клиента, слова часто становят-

ся на пути переживания полного содержания чувства или ситуации. Телесное выражение часто кристаллизует и углубляет их осознание. Иногда выявляется несоответствие между тем, что человек говорит и что делает. Невербальное поведение трудно скрыть или изменить. В результате оно очень точно показывает, что происходит на самом деле.

- Внимание к взаимодействию. Все предложенные техники требуют пронизательной чувствительности к невербальной коммуникации. Едва заметные изменения в положении тела часто указывают на изменения отношений. Люди пользуются своей физикой, чтобы бессознательно блокировать другого человека, отрезать или прервать невербальную последовательность, или изменить позицию, чтобы избежать двигательного взаимодействия с другими. Невербальный уровень дает информацию относительного статуса, силы отношений, тенденции к привязанности, наличия конфликта, защиты и эмоционального выражения.

- Использование ритма - двигательная деятельность, которая использует ритмические телодвижения, такие как фольклорные танцы или упражнения, усиливают ощущение общности, сплоченности у участников группы. Ритмичное действие также помогает продлить вовлеченность в деятельность, способствуя согласованному использованию тела.

- Освобождение от напряжения - людям, которые зажаты или напряжены, работа с движением помогает расслабить неудобные или зажатые части тела. Иногда сильное встряхивание частями тела может привести к катарсическому высвобождению.

Таким образом, танце-двигательная терапия является весьма эффективным средством оказания психотерапевтической помощи клиентам в решении многих психологических проблем.