

Горшенкова А.О.

*Кандидат социол. наук, декан гум.фак-та Т.Н. Попова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Ar_Gorshenkova@mail.ru*

Профилактика агрессивного поведения подростков средствами танцетерапии в общеобразовательном учреждении

Данная статья раскрывает вопрос профилактики агрессивного поведения среди подростков с использованием элемента одной из разновидностей арт-терапии – танцетерапии. Для общеобразовательного учреждения и подростковой среды в целом агрессивное поведение считается обыденностью. Однако стоит отметить, что не всегда учителя и даже педагоги-психологи способны помочь избавиться от данного фактора. Именно в период переходного возраста у подростков отмечается активное влечение к разнообразной деятельности, которая ранее ими даже не затрагивалась. И, к сожалению, агрессивное поведение так же имеет место быть.

Обратимся к определениям, имеющимся в психолого-педагогической литературе. Агрессия - это поведение, которое может расцениваться как в рамках индивидуальной составляющей, так и коллективной. Она выражается в явном противоборстве между поставленными нормами (правилами) и личностной составляющей подростка (его характером), которое открыто направлено на причинение тяжкого физического или же психического насилия. В качестве «объектов насилия» нередко выступают люди, животные, неодушевлённые предметы и даже сам «субъект» насилия. Такое распространённое причинение вреда «самому себе» в психологии носит название «аутоагрессия». Оно выражается путём суицидальных попыток и самоповреждения. В образовательном учреждении чаще всего сталкиваются с проблемой агрессивного поведения подростков. Агрессивное поведение подростков - это нередко повторяющиеся агрессивные действия в отношении того или иного объекта насилия. Подростки часто используют агрессию в качестве «обороны» на возникающие стрессовые ситуации, депрессии, физические или психические виды дискомфорта, а так же на активное нападение со стороны «неприятеля».

Накопленный педагогический опыт прошлых десятилетий в современных случаях не дает должного эффекта. И оттого, что жизненный цикл прогрессирует, система требует нового профилактического введения коррекции, устранения агрессивного поведения подростков в общеобразовательных учреждениях. Анализ научной литературы, а так же сетевого пространства, опросов, анкет и личных бесед приводит нас к тому, что в современной жизни не хватает движения. Как отмечается психологами, социологами и медиками, именно двигательная активность способствует нормализации как эмоциональной, так и физической интеграции индивида. Иными словами, чем больше человек двигается, тем лучше он впоследствии справляется с эмоциональным состоянием и не подвергает своё здоровье опасности. Танцевальная терапия - это одно из направлений двигательной активности.

О танцетерапии впервые было упомянуто Габриэлой Ротт, являвшейся театральным режиссёром, педагогом и автором знаменитого танца «5 ритмов». Она разработала ряд тематических упражнений, которые позволяют людям успешно предотвратить и разрешить возникающие психологические проблемы с помощью простых движений. И с того момента танцевальная терапия успешно реализуется в современном обществе.

Цель танцевальной терапии не однозначна, ведь она способствует как снятию психо-эмоционального напряжения, так и простого «выплёскивания» отрицательной и положительной энергии. С помощью данного направления подросток способен устранить агрессивное поведение, а так же избавиться от страха, переживаний, стресса, волнений; при танцевальной терапии нередко происходит осознанием индивидом собственного «Я», развивается навык

социального общения, двигательной активности, а так же фантазия, анализ внешних и внутренних ощущений.

Нами были разработаны и апробированы упражнения по снятию психоэмоционального напряжения, которые отлично зарекомендовали себя на платформе профилактического разрешения и максимального искоренения агрессивного поведения подростков в общеобразовательных учреждениях.

Упражнение «Я и моё тело». Для того чтобы применять данную технику, человеку не требуется психологическое образование - достаточно быть весьма наблюдательным и внимательным. Индивиды, чья эмоциональная составляющая находится в неустойчивом состоянии, в работе часто демонстрируют неестественные позы. Дети с тревожным состоянием покачиваются, подёргиваются. Дети, у которых наблюдается склонность к агрессивному поведению, не контролируют тело, не могут устоять на месте, и если «их поза отличается от позы других» - злятся и не могут ничего предпринять. Потому, данная техника заключается в максимальном расположении агрессивного подростка к адекватному восприятию собственного «Я», а так же способствует самостоятельному преодолению негативных эмоций.

Участнику танцевальной терапии предлагается принять максимально расслабляющую позу, а затем вспомнить ситуацию, отражающую состояние внешней агрессии (страха, волнения, переживания, злости - на усмотрение педагога). Затем как можно быстрее ответить на мышечное напряжение, вызванное этим воспоминанием (кто-то залезет под стол, кто-то станет плакать, дрожать, а кто-то смеяться). Далее участникам предлагается вспомнить ситуацию, которая вызвала самые тёплые, добрые воспоминания. Почувствовать их и начать двигать так, как они бы хотели справиться с трудной ситуацией, но обязательно в танцевальной форме. Тем самым значительно стимулируются эмоциональные импульсы, переходящие в фазу активных действий; у подростков образуется новая нейронная связь, которая значительно облегчает дальнейший выход из состояния агрессии и, как уже было отмечено, повышает танцевальный навык, влияя на культуру языка тела, а так же способствует выходу эмоций.

Упражнение «Есть контакт». Цель данного упражнения заключается в подавлении агрессии, умении слушать и слышать партнёра на телесном уровне, а так же в развитии навыка глубокой телесной чувствительности. Для того чтобы провести упражнение, потребуется не больше 15-ти минут. Участниками необходимо встать в пары. Один из них ложится, а второй точно, но весьма ощутимо прикасается к нему. Тот, кто лежит, должен «дать сигнал», отреагировав тем местом, куда дотронулся партнёр. Эта часть тела должна оставаться в «контактном» положении до тех пор, пока не будет нового контакта.

Очень простое и действенное упражнение максимально подходит для тех подростков, которые никак не могут справиться с проявлением агрессии. Сначала педагогу по танцам следует предложить такому подростку быть в роли «принимаемого», а только затем в роли «контакта». Так дети смогут почувствовать и вес собственного тела, и инерцию, и импульсы; не исключено, что в процессе упражнения дети смогут наладить социальную составляющую, а так же прочувствовать внутреннее ощущение партнёра «на себе».

Таким образом, мы можем говорить об универсальности и действенности данного направления, ведь, в большинстве случаев, оно способствует разрешению психологически трудных ситуаций, происходящих в образовательных учреждениях, и предотвращает возникновение агрессии среди подростков.