**Ася Сучану, Марія Константинова,**

**(Ізмаїл, Україна)**

**танцювальна терапія як засіб соціокультурної реабілітації дітей з інвалідністю**

Арт-терапія (англ. art therapy) – це вид психотерапії та психологічної корекції, що використовує всі чинники мистецтва та творчості. Уперше цей термін використав британський художник Андріан Хіл у 1938 році при роботі з хворими на туберкульоз, термін широко розповсюдився після Другої світової війни [3, c. 8]. Мистецтво й творчість тут постають дієвим основним інструментом для корекції, лікування, реабілітації незалежно від того чи це буде малювання, ліплення, спів, музика або танці тощо. Відповідно терапія – як методичні засоби і прийоми виправлення, удосконалення людського організму. Арт-терапія в багатьох випадках стає для особистості засобом вільного розвитку, вдосконалення, самовираження, самопізнання.

"Танець - це жива мова, якою говорить людина... Танець вимагає спілкування прямого, так як його носієм і посередником є ​​сама людина, а інструментом вираження - людське тіло" (Мері Вигман).

Танцювально-рухова терапія виникла в сорокові роки двадцятого століття завдяки новаторським зусиллям Меріан Чейс, яка працювала в лікарні Св. Єлизавети у Вашингтоні і через танець почала налагоджувати контакти з "безнадійними" пацієнтами. Згодом працівники психіатричних установ почали визнавати, що заняття з танцювально-рухової терапії, які проводилися в їх установах, дійсно мали лікувальний вплив на пацієнтів. На сьогодні танцювально-рухова терапія застосовується в державних і приватних психіатричних лікарнях, лікувальних центрах, установах і школах для людей з фізичними або психоемоційними розладами.

Танцювальна терапія не передбачає тільки вивчення певних рухів. Танцетерапевт зосереджує свою увагу на руховому репертуарі, характерному для тієї чи іншої дитини. Він допомагає дитині розширити свій руховий діапазон, імітуючи рухи дитини, намагається увійти в її емоційний стан для того, щоб глибше її зрозуміти. Рухаючись в незвичайний для дитини спосіб, вона досягає певних особистісних змін.

Танцювальна терапія - один з важливих методів фізичної і соціальної реабілітації. Відома практика широкого застосування танцювальної терапії в Америці та інших країнах для підвищення рухової активності інвалідів, повернення його до активної життєдіяльності. Цінність даного методу полягає в комплексному впливі на організм:

- відновлення втрачених функцій,

- підвищення рівня самооцінки,

- освоєння різних методів розслаблення,

- повернення віри в себе [1].

Танець на протязі всього часу існування людини був своєрідним джерелом передачі інформації, емоційного настрою, почуттів. Танець допомагав ще древнім людям до виникнення мовної форми спілкування.

Танцювально-рухова терапія успішно допомагає подолати такі важкі емоційні стани, як страх перед виниклими проблемами, занижена самооцінка, дозвіл міжособистісних конфліктів, втрата близької людини, згвалтування, серйозні хронічні захворювання. Якщо людина не здатна висловити лікаря власні емоції словами, то психотерапевт пропонує пацієнтові виконати кілька танцювальних рухів під відповідний музичний супровід. Відстеживши основні тенденції руху під музику, досвідчений фахівець може з точністю визначити сутність проблеми пацієнта.

Засновник тілесної психотерапії доктор Вільгельм Райх зауважував на тому, що «…скутість, відчуженість людини виникають ще в дитинстві. В результаті накопичуються комплекси неповноцінності. Спонтанні руху людини при рівному розміреному диханні дозволяють усунути м'язове перенапруження, зняти психологічні комплекси, що заважають спокійному сприйняттю дійсності» [3, c. 18].

Заняття рухової терапією проводяться групами або індивідуально. Все залежить від характеру людини, ступеня його емоційної скутості. Звичайно, групові заняття ефективніше, адже встановлюються міжособистісні відносини. Люди при емоційної підтримки кожного члена групи значно легше коректують власне «Я». А завдання психотерапевта при таких заняттях - допомогти пацієнтові позбутися від схильності до внутрішнього перенапруження, надмірної скутості, відчути себе розкутим при оточуючих людей. Однак деякі пацієнти потребують індивідуальних заняттях. Іноді людина не може висловити свої почуття в присутності інших людей [2].

Теорії Карла Густава Юнга вплинули на розвиток танці-терапії. Роботи Юнга допомогли багатьом танцівникам допомогою танцю спробувати проникнути в глибини підсвідомості людини і долати певні психологічні проблеми, а також позбутися від багатьох захворювань. Деякі психоаналітики застосували теорії Юнга в танці-терапії і навіть розвивали їх далі. Існують різні стилі і напрямки лікування танцями. теоретичні основи кожного окремого напряму пов'язані з відповідною психологічною школою і терапевтичними методами. Однак в основі всіх стилів танці-терапії лежить психологія.

Танцювальна терапія являє собою особливий вид психотерапії, в якому для розвитку емоційної, фізичної, когнітивної або соціального життя людини використовуються руху. Перш за все, така методика направлена ​​на тих людей, які переживають серйозні емоційні стреси, важкі захворювання або періоди зниження здібностей. Існують як групова танцювально-рухова терапія, так і індивідуальна. Це дозволяє і допомогти людині сформувати навички спілкування, і побачити власний позитивний образ, і нарешті знайти емоційний заспокоєння.

Зміст танцювальної терапії.

Будь-яке переживання людини, як позитивне, так і негативне, виражається в напрузі будь-якої групи м'язів. Існує біоенергетична теорія міцного зв'язку емоційних переживань і напруги м'язів. Вона була розроблена Вільгельмом Райхом і Олександром Лоуен.

Її основна суть полягає в тому, що всі психічні травми людини заважають йому вільно висловлювати свої емоції. На підтримку цього м'язового затиску витрачається енергія. Після відреагування зовні вона починає вільно циркулювати по всіх частинах тіла [3, c.205].

Сучасна танцювальна терапія спрямована на зниження м'язової напруги. Вона сприяє збільшенню рухливості людини. Юнг зазначав терапевтичну цінність артистичних переживань. У танці вони дозволяють з несвідомого витягти неусвідомлені потяги і потреби. Відбувається звільнення людини від них.

Танцювальна терапія може вважатися первинним засобом заохочення невербального взаємодії, як між клієнтом і терапевтом, так і між учасниками.

Сьогодні все більшої популярності набувають заняття в групах танцювальної терапії. Вони дають можливість самоактуалізації і надають впевненість в міжособистісних взаємодіях.

В танцювальної терапії акцент ставиться на чесному вираженні почуттів і вільний рух, а не на певних рухах. Діти, які не можуть танцювати складні танці і не можуть протягом довгого часу сидіти нерухомо (що необхідно в традиційній психотерапії), можуть отримати користь від вільно протікає сесії танцювальної терапії. Навіть літні люди, які вже не можуть добре рухатися, і навіть ті з них, хто переміщається в інвалідних кріслах, можуть брати участь в танцювальної терапії. Все, що їм потрібно, - це рухатися по-своєму під ритм музики.

Танцювальна терапія може бути корисна в ситуації один на один, коли терапевт працює тільки з одним пацієнтом, дає безпеку в натуральному вираженні почуттів. Заняття в групі можуть дати відчуття емоційної підтримки, покращити навички комунікації і здатність ставити кордон

На думку Дж. Ходорів «заняття з танцювальної терапії дозволяють дітям з відчути гармонію частин тіла, оскільки рух однієї частини тіла впливає на все тіло і ми можемо відчути себе єдиною цілою. Танцювально-рухова терапія дозволяє дітям «побачити» один одного, вчитися наслідувати рухам один одного і досягати соціальної взаємодії шляхом невербальних відносин. А також відчути різні поверхні цього світу, навчитися спілкуватися на різних рівнях, знайти контакт з природою. Такі заняття дозволяють також пережити певний досвід, який діти беруть з життя і який будує їх особистість. Танцювально-рухова терапія розвиває креативність, додає впевненості в житті, покращує самопочуття і настрій»[4, c.68].

Отже, танцювальна терапія - це дивовижний метод, завдяки якому можна позбутися від безлічі особистісних проблем. Більш того, він приносить радість, нові яскраві переживання і гарний настрій в житті людини

Відзначимо, що під час сеансу арт-терапії дитина з особливими потребами отримує можливість подолати хворобливу ситуацію для неї і почати позбутися стереотипного поведінки і ставлення до інших, які перешкоджають соціальній адаптації. В процесі арт-терапії існують позитивні фактори, що поліпшують стан людини. Ці чинники дають суб'єкту можливість активно контролювати компенсацію або змінювати неадекватна відповідь на прийняте в суспільстві [1, с. 20].

**Література:**

1. Капська А. Й. Реабілітація дітей з функціональними обмеженнями засобами мистецтва. – К.: ДЦССМ, 2002. – 155 с

2. Практична арт-терапія: Лікування, реабілітація, тренинг / под ред. А. Копитіна.– М. : Когіто-Центр, 2008. – 288 с

3.Райх В. Анализ личности. — М.: «Ювента», 2007. — 333 с.

4. Ходоров Дж. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / пер.с англ. — М., «Когито-Центр», 2009. — 221 с

**Науковий керівник:**

Сучану А.К.