

А.Ю. Нагих (Барнаул)

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Научный руководитель – Т.В. Сиротина

Танцевальная терапия, по мнению Натали Роджерс, – это терапия на основе танца, обеспечивающая поддержку человека с целью стимулирования его личностного роста, развития и исцеления [1]. Корни танцевальной терапии восходят к древнейшим цивилизациям. Тысячелетия назад в культурах разных народов ритуальные танцы использовались для празднования победы, отведения бед, для лечения больных. Считается, что душа человека неразрывно связана с его телом и движениями.

В 1950 – 1960-е годы танец начали использовать как способ лечения эмоциональных расстройств, посредством движения преследуя такие терапевтические цели как: обретение внутренней цельности, выражение чувств и эмоций, хранящихся в воспоминаниях в подсознании человека. С помощью танцевальной терапии человек получает возможность самовыражения через движения, обретения своей индивидуальности во взаимодействии с другими. Изначально танцевальная терапия использовалась в работе с людьми с тяжелыми нарушениями. Сегодня она больше ориентирована на работу с людьми, имеющими психологические затруднения, способствуя большему самопринятию, самоактуализации, обучению конструктивному взаимодействию в группе. Поэтому все больший интерес вызывают реабилитационные аспекты танцевальной терапии. К целям танцевальной терапии также относятся: активизация тела с целью получения телесного опыта, чувства телесной интеграции и координации, развитие возможностей человека, полное устранение напряжения и конфликтов, опыт действия мышц как быстрый путь познания, что способствует повышению самооценки.

В процессе социализации индивида окружение принуждает его подавлять и прятать свои эмоции, тогда эмоции и чувства начинают

выражаться в телесных симптомах, психосоматических заболеваниях. Именно поэтому танцевальная терапия очень глубоко связана с выражением и преобразованием эмоций. Американский психолог Пол Экман, специалист в области психологии эмоций, утверждает, что каждая эмоция имеет свое духовное измерение, подавленные эмоции могут исказить тело, выражаясь в каких-либо заболеваниях и расстройствах. Именно посредством движения можно выразить сильные эмоции. В результате танцевальной терапии большинство танцующих через движения выражают свои чувства, переживая глубокий и богатый уровень общения [2].

Занимаясь танцевальной терапией, можно получить навык позитивной организации времени, развить эмоциональную сферу, отработать личностные качества человека посредством тщательного выполнения поставленных задач тренером по танцам. Сейчас танцевальное направление переживает подъем, о чем в том числе свидетельствуют новые телевизионные шоу, развитие новых танцевальных направлений, таких как: дабстеп, анимэйшн, вог, вакинг. Еще одной важной особенностью танцевальной терапии является то, что она не требует больших денежных средств. Танец можно использовать не только как способ выразить себя и научиться владеть своим телом, но и в целях реабилитации в работе с различными социальными группами.

Социальная реабилитация – это комплекс мер, направленных на восстановление человека в правах, социальном статусе, здоровье, дееспособности. Одной из категорий незащищенных слоев населения, нуждающихся в социальной реабилитации, являются пожилые люди. Реабилитационные мероприятия, в т.ч. танцевальная терапия, являются приоритетными для пожилых людей, так как, во-первых, они улучшают их физическое состояние, во-вторых, не требуют значительных денежных затрат [3, с. 300].

Танцевальная терапия улучшает координацию и объем движений [4]. Движения людей в пожилом возрасте становятся неуверенными, суевливыми, они как будто бы иногда теряются в пространстве, стараются примериться,

чтобы пройти куда-то или перешагнуть через какое-либо препятствие. Человек намеренно сокращает объем шага из-за неустойчивости и поэтому создается «шаркающий эффект», причиной которого может быть травма или контрактура.

Исследование, проведенное исследователями из университета Миссури, показало, что регулярные занятия танцевальной терапией улучшают баланс равновесия и походки у пожилых людей. При использовании в танцевальной терапии различных методов, таких как медленная музыка и соответствующие движения с учетом физиологических особенностей, повышается скорость ходьбы, объем движения и равновесия, что уменьшает риски падения у пожилых людей.

Таким образом, танцевальная терапия обладает значительными возможностями в реабилитационной работе с пожилыми людьми: помогает улучшить состояние здоровья, организовать досуг, на основе общих интересов построить коммуникацию с окружающими, выразить травмирующие эмоции и пережить их в поддерживающей обстановке, осознать и принять опыт жизни, повысить самооценку.

Библиографический список

1. Роджерс, Н. Путь к целостности: Человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств [Текст] / Н. Роджерс // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://dialog.ru/library/scipubl/951132.html> – Загл. с экрана.
2. Поздняков, В. Терапия с помощью танцев и движений [Текст] / В. Поздняков // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://heatpsy.narod.ru/04/dance.html> – Загл. с экрана.
3. Миллер, С.М. Творческие технологии в практике паллиативного ухода [Текст]/ С.М. Миллер, Т.В. Сиротина // Социология в современном мире: наука, образование, творчество: сбор. ст. – Вып. 7 / под ред. О.Н. Колесниковой, Е.А. Попова. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2015. – С. 299-306.

4. Танцевальная терапия улучшает координацию и объем движений
[Текст] // [Электронный ресурс] – Режим доступа:
http://medrich.ru/publication_p_2.html?id=62 – Загл. с экрана.