

Алтайского края от 22.12.2015 г. № 348-р. URL: https://www.aksp.ru/docs/plan_uluch.pdf.

4. О порядках предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг в Алтайском крае : приказ Главного управления Алтайского края по социальной защите населения и преодолению последствий ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне от 28 ноября 2014 г. № 400. URL: <http://docs.cntd.ru/document/424033399>.

5. Об определении категорий граждан, которым социальные услуги предоставляются бесплатно : постановление Администрации Алтайского края от 12 декабря 2014 г. № 544. URL: <http://docs.cntd.ru/document/423917808>.

6. Об утверждении тарифов на социальные услуги, предоставляемые гражданам государственными организациями социального обслуживания : решение Управления Алтайского края по государственному регулированию цен и тарифов от 21 июня 2017 г. № 62. URL: <http://docs.cntd.ru/document/450244898>.

7. Об установлении предельной величины среднедушевого дохода для предоставления социальных услуг бесплатно : Закон Алтайского края от 6 октября 2014 г. № 79-зс. URL: <http://docs.cntd.ru/document/422454754>.

А.В. Манакова, О.А. Федотова (Барнаул)

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Научный руководитель — О.Н. Колесникова

В настоящее время остро стоит проблема развития адаптации людей-инвалидов. Огромное значение имеют средства, направленные на благоприятное становление человека в обществе, на возможность его вовлеченности в социум. Если убрать рамки, расставленные людьми, которые четко разграничивают физическое и духовное, то есть пути для того, чтобы люди с ограниченными возможностями начали свою повседневную жизнь наравне с другими людьми.

Духовный мир человека напрямую связан с его физическим состоянием. Ограничение возможностей человека-инвалида сразу же

изолирует его от общества, происходит перестроение его личностного «Я». Эту мысль подтверждает швейцарский психиатр и педагог К.Г. Юнг: «Тело без души нам ни о чем не говорит, так же как — позволим себе встать на точку зрения души — душа ничего не может значить без тела...» [1]. Можно сделать вывод о решении проблемы реабилитации и адаптации человека с ограниченными возможностями. Чтобы спокойно преодолеть эти процессы, нужно вычеркнуть те результаты, которые появились у человека в результате созданных ограничений. Поэтому для гармоничного входа в социум людям-инвалидам нужно уметь или научиться сохранять свое стабильное психическое состояние с учетом всех социальных требований общества. Чтобы благополучно решить эту проблему, существует такая методика, как танцевальная терапия, в которой есть и работа тела, и работа внутренних ощущений [2].

Конечно, для людей с ограниченными возможностями танец — это очень сложная деятельность, но при исполнении хореографических движений они начинают постепенно преодолевать определенный барьер, что поможет им начать владеть как физическим, так и психологическим состоянием.

Взаимодействуя друг с другом, люди-инвалиды и здоровые люди становятся ближе, тем самым пропадает «барьер жалости», каждый видит друг в друге полностью физически здорового человека. Это очень сильно помогает в психологическом плане человеку с ограниченными возможностями здоровья, ощущение себя «не таким, как все» начинает пропадать, человек раскрепощается. В танцевальной терапии происходит процесс исчезновения психологического барьера за счет общения. Также здесь можно проследить соприкосновение души человека и его тела [3].

Существуют специальные студии, которые помогают социализировать человека с ограниченными возможностями посредством танцевальной терапии. Создаются специальные условия, в которых люди-инвалиды занимаются хореографией, при этом есть направления, касающиеся психологических услуг.

Урок танцевальной терапии будет состоять из трех частей:

- разогрев всех мышц тела за счет каких-то физических нагрузок, но с особенностями каждого человека;
- непосредственно танец, где разучиваются танцевальные связки и номера;

- в заключительной части хореограф обязательно уделяет время для того, чтобы дыхание восстановилось, а мышцы смогли расслабиться [1].

Танцевальная терапия помогает людям восстанавливаться в психологическом плане, так как после занятия можно заметить их улучшенное настроение, а танец — это способ «перезарядить» самого себя.

Очень благоприятно оценивается участие людей в подобного рода терапии. Каждый из участников может получать здесь положительные эмоции, и это не ради реабилитации или выхода на сцену, все это ради того, чтобы начать жить счастливо, по-новому, не боясь быть отвергнутым и не принятым в обществе. Поэтому с уверенностью можно сказать, что танцевальная терапия — это достаточно удачная технология социализации и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, где воедино соединяются и физическое, и психологическое здоровье человека.

Танцевальная терапия — это средство телесно-ориентированной терапии, где совмещаются элементы гимнастики, физических нагрузок и развития здорового психического состояния. Историю танцевальной терапии можно проследить еще с древнейших времен, где люди исполняли ритуальные танцы, чтобы вылечить других. Здесь прослеживается богатая культурная жизнь народов, где танец для них выступал как лекарство. По сути, хореография — это тот вид деятельности, где одновременно работают физические, психические и эстетические возможности человека. Вся внутренняя жизнь человека взаимодействует с его телом, следовательно, с его движениями. Отсюда вытекает такое понятие, как танцевально-двигательная терапия.

В 50-х гг. XX в. танцевальная терапия использовалась в качестве способа лечения психологических расстройств. Приоритетными задачами выступали: объединение тела, которое способствовало для человека ощущению целостности, возможность выражения своих эмоций, которые проходили от ссор до фантазий. На дальнейшее развитие танцевальной терапии оказало влияние Вильгельма Рейха — австрийского американского психолога. Он считал, что каждую черту человека можно проследить в его телодвижениях, фиксированных позах. Если человек сможет раскрепоститься в своих движениях, то он начнет постепенно узнавать особенности свое-

го тела, свои желания. Так человек начинает саморегулироваться идти к стабилизированной жизни, где главными факторами развития дальнейших действий будут его личные желания и чувства [1].

Танцевальная терапия очень часто практикуется с людьми с ограниченными возможностями, но также ее применяют с людьми, страдающими в психологическом плане, так как им нужно развивать личное самопринятие. В представленном случае нужно помочь человеку активизировать себя, начать искать возможности своего тела через телесную координацию. Это все помогает углублять самосознание, через движение человек познает больше о себе, развивает внутреннее «Я», тем самым ведя к улучшению собственной самооценки.

Танец может выступать как психотерапевтическое лечение, а также как психокоррекция. Очень важна танцевальная терапия в реабилитационной среде как для здоровых, так и для людей с ограниченными возможностями.

Танцевальная терапия имеет несколько основных целей:

1. Самовыражение личностного «Я».
2. Освобождение от груза сдержанных эмоций.
3. Принятие своего тела с его отличиями и особенностями.
4. Развитие внутригрупповых отношений через танец.
5. Коррекция гендерных конфликтов, преодоление эйджизма [1].

На данный момент востребована танцевальная терапия и ее психокоррекционная программа. Это огромный вклад в развитие и социализирование людей с ограниченными возможностями здоровья, для того чтобы наше общество активно развивалось и не стояло на месте, чтобы каждый мог себя ощущать полноправным и свободным членом социума.

Библиографический список

1. Гренлюд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. СПб. : Речь, 2004.
2. Никитин В.Н. Человеческая телесность: онтогносеологический анализ : автореф. ... д-ра философ. наук. М. : МПГУ, 2007.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. М. : Прогресс, 1990.