

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

Ярмакова Алёна Васильевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Психолого- педагогическая коррекция эмоциональных нарушений у подростков средствами хореографии.

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология и социальная педагогика

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н, профессор Фурьева Т.В.

(дата, подпись)

Руководитель

Шик С.В.

Дата защиты _____

Обучающаяся Ярмакова А.В.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2017

Содержание:

Введение.....	3
Глава 1. Педагогический потенциал хореографии в коррекции эмоциональных нарушений у подростков.....	5
1.1. Особенности эмоциональной сферы у подростков.....	5
1.2 Возможности искусства хореографии в коррекции эмоциональных нарушений у подростков.....	15
Глава 2. Психолого – педагогические условия коррекции эмоциональных нарушений у подростков средствами хореографии.....	28
2.1 Изучение особенностей эмоциональных нарушений у подростков.....	28
2.2 Создание атмосферы безопасности в ходе занятиях хореографией.....	36
2.3 Включение элементов телесно-ориентированной терапии в занятия хореографией.....	41
Заключение.....	45
Список литературы.....	48
Приложения.....	51

Введение.

Эмоциональные нарушения, часто встречающиеся в наше время явление, которые проявляются уже в детском возрасте. Не корректируя их на начальном этапе, в дальнейшем можно столкнуться с большими трудностями.

Наиболее интенсивное развитие индивидуальности происходит в подростковом возрасте. Тогда происходит дальнейшее развитие самосознания, специфической чертой которого являются размышления индивида о самом себе, о своих качествах и свойствах. У подростка, в отличие от младшего школьника, возникает интерес к собственной личности, к своему внутреннему миру, обнаруживается стремление к утверждению собственного Я и самовыражению (Э.А. Голубева, Е.П. Ильин, В.С. Мерлин, И.И. Резвицкий, В.М. Русалов).

Но если ребёнок скован, зажат, закомплексован, то к себе самому он не проявляет никакого интереса. Если ребёнок испытывает тревогу при общении с педагогами, если ребёнок проявляет агрессивность в общении со сверстниками, то это является эмоциональными нарушениями, которые нуждаются в психолого-педагогической коррекции. Ребёнок, возможно, сам не заговорит о том, что испытывает трудность в общении со сверстниками, что у него неудачи в учёбе. Тут важно участие взрослого. Будь это родитель, учитель. Главное, чтоб то или иное нарушение было замечено. И тогда на начальном этапе можно провести психолого- педагогическую коррекцию эмоциональных нарушений.

Психоло- педагогическая коррекция эмоциональных нарушений у подростков — это целесообразно организованная система психологических воздействий. Основными направлениями психологической коррекции эмоциональных нарушений являются:

- смягчение эмоционального дискомфорта у детей;
- повышение их активности и самостоятельности;
- устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, такими, как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др.
- коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Цель: Проанализировать возможности психолого- педагогической коррекции эмоциональных нарушений средствами хореографии.

Предмет исследования: психолого- педагогическая коррекция эмоциональных нарушений подростков средствами хореографии.

Объект исследования: эмоциональные нарушения у подростков.

Гипотеза исследования: психолого- педагогическая коррекция эмоциональных нарушений будет успешной, если этому будут способствовать следующие психолого– педагогические условия:

1. изучение особенностей эмоциональных нарушений у подростков;
2. создание атмосферы безопасности на занятиях хореографией;
3. включение элементов телесно-ориентированной терапии.

Задачи:

1. теоретические возможности хореографии в коррекции эмоциональных нарушений у подростков;
2. рассмотреть особенности эмоциональной сферы подростков;
3. рассмотреть возможности хореографии в коррекции эмоциональных нарушений у подростков.

Глава 1. Педагогический потенциал в коррекции эмоциональных нарушений у подростков.

1.1 Особенности эмоциональной сферы у подростков.

Эмоциональная сфера — представляет собой особый класс субъективных психологических состояний, отражающихся в форме непосредственных переживаний, отношения человека к окружающему его миру и людям, ощущений приятного или неприятного, процесс и результаты его практической деятельности.

Становление эмоциональной сферы, с которой тесно связано формирование личности - сложный и длительный процесс, который характеризует психическое развитие. Оно протекает под непосредственным воздействием со стороны окружающих, в первую очередь взрослых, воспитывающих подростка.

Под эмоциональными нарушениями понимается аффективные нарушения, которые создают трудности в формировании у ребенка активной позиции,

адекватного образа мира, устойчивости и подвижности в отношении с этим миром. Надо отметить, что эмоциональные нарушения отличаются от нарушения поведения. Это то поведение, которое характеризуется отклонением от принятых нравственных, а в некоторых случаях и правовых норм, называется девиантным.

Мы рассмотрим эмоциональные нарушения, которые возникли в следствие жестокого обращения с детьми, занимающихся в спортивных секциях, в частности в художественной гимнастике. Эмоциональные нарушения впоследствии ведут к дезадаптации личности.

Мы будем рассматривать поведенческие, эмоциональные проблемы причины их формирования, особенности проявления в зависимости от возраста личности и попытаемся проследить динамику их развития. Развитие эмоциональных и поведенческих проблем может начинаться с единичных реакций, а со временем может перейти в формирование стойкого патологического процесса.

Реакция-это кратковременный ответ на какую-либо ситуацию или внешнее воздействие. В детском возрасте имеют место проявления такие отклонения в поведении, как гиперактивность и импульсивность, оппозиционно - вызывающее поведение.

Гиперактивность - это повышенная двигательная активность, которая может проявляться в лазании и беготне, излишней разговорчивости или постоянном неадекватном оставлении своего места во время занятий. Гиперактивные дети постоянно находятся "в движении", они не могут сидеть на одном месте.

Импульсивность - это совершение необдуманных действий. Такие дети могут быстро отвечать на вопрос, вместо того, чтобы, не торопясь обдумать проблему, они могут навязываться или прерывать других, вмешиваться в разговоры и игры, или могут испытывать трудности в ожидании своей очереди. Эти поведенческие критерии не соответствуют возрастному уровню развития, так как многие из этих форм поведения наблюдаются у нормально развивающихся детей младшего возраста. Гиперактивность и импульсивность часто сочетаются с нарушением внимания. Проблема нарушения внимания проявляется у ребенка в возрасте 5-7 лет.

Невнимательность приводит к трудностям с завершением работы, к забывчивости, слабой организации и отвлекаемости, которые могут негативно сказываться на функционирование детей дома и в школе. В сочетании гиперактивность, импульсивность и невнимательность представляют собой три основных симптома - Синдрома Дефицита

Внимания с Гиперактивностью (СДВГ). В возрасте 10-12 лет гиперактивность и импульсивность становятся менее выраженными и замещаются внутренним ощущением беспокойства, невнимательность наблюдается и в подростковом возрасте, компенсируется не всегда или очень медленно по мере взросления личности. Существует ряд критериев, которые позволяют четко отследить данные отклонения по отдельности и в сочетании и помогают педагогу, воспитателю разработать определённую тактику для их преодоления. При наличии подобных отклонений у личности возникает ряд трудностей - трудности в обучении, дефицит социальных навыков. Трудности в обучении обусловлены не снижением умственных способностей ученика, а сложностями при сосредоточении, повышенной отвлекаемостью на внешние стимулы, трудностью длительное время находиться на одном месте. В результате неудач при обучении у ребёнка формируется неуверенность, чувство неполноценности, вызванные отрицательным представлением о себе и отсутствием самоуважения. Таким образом, происходит снижение социальной адаптации личности, проявляющееся в отсутствии мотивации, направленной на преодолении трудностей в обучении, в дефиците навыков решения проблем, связанных с общением.

При длительном проявлении и выраженности рассмотренных отклонений необходимы, занятия с психологом, консультация невролога или психиатра, направленные на коррекцию поведения и развитие внимания.

Оппозиционно - вызывающее поведение может варьироваться от единичных реакций оппозиции и протеста, до выраженного оппозиционного характерологического расстройства. Оно также охватывает периоды развития с раннего детского до подросткового возраста. Оппозиционное поведение в сочетании с упрямством, с тенденциями к неповиновению приказам взрослого рассматривается, как вариант нормы во время возрастного криза 3-4 лет и может также распространяться на весь дошкольный период. Если данное поведение сохраняется на более поздних этапах развития в возрасте 8-10 лет и наблюдается увеличение частоты и интенсивности его проявлений, то в таком случае возможно формирование оппозиционно - вызывающего расстройства. Оппозиционно - вызывающее поведение часто может сочетаться с симптомами СДВГ и плохой школьной успеваемостью. Дети с подобными проблемами могут иметь низкий интерес к познавательной деятельности, забывать приносить домашние задания, в своих ошибках обвинять других. В предподростковом и подростковом возрасте данное расстройство может перейти в более глубокие формы проблемного поведения: расстройства поведения. Важно отметить, что проявление оппозиционно - вызывающего поведения всегда ограничено родителями или

наставниками, близким ребёнку окружением, критериями его являются непослушание, досаждение другим, препирательства, демонстративное проявление характера, упрямство, стремление перенести ответственность на другого человека и т.д. Картина данного поведения может меняться, с прохождением различных периодов развития. Конфликты и конфронтации могут переходить с семьи на школу и учителей в подростковом возрасте.

Расстройства поведения проявляются в более широких пределах (детский дом, школа и т.д.) в формах открытого деструктивного поведения: драки, нападения, хулиганства; скрытого деструктивного поведения: ложь, кражи, поджоги; и скрытого не деструктивного поведения: прогулы, нецензурные выражения, токсикомания. В подростковом возрасте выраженные проявления расстройств поведения, начавшиеся до 13 лет, могут, со временем переходить в то или иное развитие личности, то есть в психопатию.

П.Б.Ганнушкин выделил три основные критерия, позволяющие отличать психопатии от других видов расстройств: тотальность, относительная стабильность патологических черт характера, социальная дезадаптация. Указанные критерии служат также основными ориентирами в диагностике психопатий у подростков. Тотальность патологических черт характера выступает в этом возрасте особенно ярко. Подросток, который наделён психопатией, обнаруживает свой тип характера в детском доме, в школе, со сверстниками и со старшими, в учёбе и на отдыхе, в труде и развлечениях, в условиях обыденных и привычных, и в чрезвычайных ситуациях. Например, всюду и всегда гиперактивный подросток энергичен и подвижен, шизоидный не желает быть во внимании окружающих, а истероидный напротив стремится привлечь к себе внимание, как можно у большего числа людей.

Относительная стабильность черт характера проявляется тем, что в течение жизни изменяется минимально. Негативные черты характера мало поддаются коррекции и часто не осознаются личностью, которые требуют изменений.

При длительном и выраженном оппозиционном поведении с тенденцией к проявлению агрессии и при появлении критериев характерных для расстройства поведения проводятся: консультация психиатра; рассматриваются возможные варианты коррекции поведения с психологом. Поведенческие и эмоциональные проблемы между собой взаимосвязаны. Поведенческие часто выступают на первый план и скрывают, сопровождающие их эмоциональные проблемы.

Эмоциональные проблемы у детей проявляются в форме реакций агрессии, тревоги, страха, депрессии.

Агрессия - это сложная по своей структуре реакция, включающая эмоциональный компонент: гнев, раздражение; агрессивное поведение: нападение, удары, укусы; вербально-когнитивный компонент: высмеивание, обзывание и т.д. Эти компоненты проявляются и меняются по мере взросления личности. Агрессия может проявляться у личности в возрасте от года до четырёх лет, стоит отметить, что тенденция развития следует от взрывных, ненаправленных вспышек к направленным атакам и от физического насилия к символическому выражению агрессии. Агрессивные реакции, которые включают приступы гнева и сопровождаются поведенческими реакциями, такими как брыкание, укусы, удары и крики, наиболее выражены в возрасте 3,5 лет, но со временем постепенно исчезают. Более направленные проявления агрессии, такие как месть, малозаметны в первые годы жизни, но нарастают с течением времени и характерны для возраста 4 - 5 лет. В этом возрасте, также учащаются вербальные формы агрессии, например, обзывание, выражения отказа, препирательства. В младшем школьном возрасте агрессия в форме откровенного физического нападения как незамедлительной реакции на ситуацию идёт на убыль и поведение детей становится всё более сложным: преднамеренным, мстительным и символическим. Проявление агрессии теперь включает в себя споры, пререкания, причинением вреда и проявлением жестокости, поддразнивания и оскорбления наряду с запугиванием. Растущий когнитивный потенциал позволяет личности в возрасте 8 -12 лет отличать намеренные провокации от случайных и реагировать на последние менее агрессивно. Умение прогнозировать ситуацию и учитывать её возможное развитие в будущем, также, позволяет им скрывать недовольство, а агрессия принимает более отложенный и сдержанный характер. В подростковом возрасте доминируют вербальные выражения агрессии в форме высмеивания, унижения, обзывания и т.д., которые могут сопровождаться выраженной аффективной реакцией с проявлением гнева, криком.

Следует уделять особое внимание проблемам, лежащим в основе агрессивных реакций, - чувству, что тебя не любят, унижительному ощущению собственной незначительности, отвращению к самому себе. Агрессивному ребёнку нужно подсказать возможные выходы из состояния возбуждения, не подавляя реакцию, а трансформируя её в различные формы активного поведения (занятия спортом, физический труд).

Реакции тревоги, страха сопровождают процесс развития и формирования личности и являются естественными при наличии незнакомой, неожиданной ситуации.

Страх - это переживание конкретной психотравмирующей ситуации, часто происходящей неожиданно для личности.

Тревога - это переживание, ожидаемой психотравмирующей ситуации, которая может произойти в будущем, содержащее в себе мобилизующий компонент. Таким образом, страх как эмоциональная реакция появляется при реальных событиях, тревога сопровождает ожидание данных событий.

Тревога, страх возникают у личности на самых первых этапах развития и в начале, не поддаются четкому разграничению. По мере взросления их проявления становятся более сложными. В возрасте 8- 12 лет наблюдается тенденция в сторону реальных страхов. Страх перед телесными повреждениями и неудачей возрастает, а боязнь приведений и монстров проходит. Сохраняются иррациональные страхи - например, страх перед тараканами и мышами, ночными кошмарами и вымышленными персонажами. В подростковом возрасте тревожные реакции, страхи возникают у личности в отношении конкретных ситуаций, которые связаны непосредственно с ведущим видом деятельности- с учебной, межличностными отношениями, выбором профессии. Иррациональные страхи проявляются редко, но тем не менее не исчезают полностью. Таким образом, страх и тревога рассматриваются в основном, как адекватная реакция на угрозу (или ожидание угрозы), исходящую из среды. Данные состояния предупреждают личность о том, что ситуация может оказаться физически или психологически опасной. Существуют такие проявления страха и тревоги, которые выражены более явно и длительны по времени, не поддаются произвольному контролю и не могут быть объяснены или логически опровергнуты. В таких случаях речь идёт о тревожных расстройствах, которые отличаются от нормальной тревожности и боязливости выраженной интенсивностью, которая непропорциональна ситуации, устойчивостью, сопутствующими соматическими реакциями, снижением уровня социальной адаптации.

При наличии подобных расстройств у личности необходим медицинский подход- консультация психиатра, невролога. При других проявлениях тревоги и страха важна поддержка эмоционально близкого лица, которым в семье является родитель, в условиях детского дома воспитатель, педагог. Этим людям ребёнок полностью доверяет и может рассказать о своих переживаниях. Таким образом, можно отметить, что педагогический и психологический подходы доминируют при проявлениях реакций тревоги и страха в пределах нормы. Психологическая коррекция также направлена на формирование уверенности, обучение самоконтролю, на выявление крайних

эмоциональных состояний, при которых тревога сопровождается проявлениями депрессии.

Из-за тесной связи тревогу и депрессию объединили общим термином-негативная (отрицательная) аффективность. Несмотря на то, что негативная аффективность является общим элементом в тревоге и депрессии, каждое нарушение имеет характерные особенности.

Депрессивная реакция, которая включает чувство одиночества, печали, волнения может проявляться при психотравмирующей ситуации и рассматриваться как отклонение в пределах нормы. Проявлениям депрессии у детей присущи определённые характеристики.

По мере того как дети приближаются к возрасту 10-13 лет, картина депрессивных проявлений изменяется и всё больше становится похожей на взрослую. Четко проявляется снижение настроения, чувство вины, стремление к самопорицанию. Утрата мотивации может влиять на интерес детей к участию в социальной и школьной деятельности. Дети могут проявлять оппозиционно - вызывающее и агрессивное поведение, которое негативно отражается на взаимоотношениях со сверстниками, на успеваемости. Могут наблюдаться нарушения питания и сна, наряду с задержками развития. По мере взросления детей проявления депрессии могут становиться более тяжелыми, повышается вероятность суицида и утраты интереса или удовольствия (ангедония). Для депрессии в подростковый период характерны перепады настроения и негативность, часто сопровождаемая прогулами занятий, плохим поведением и ухудшением успеваемости. То есть у детей и подростков депрессия чаще всего имеет скрытый характер, и на первом месте выявляются нарушения поведения и соматические симптомы. Выделяют следующие виды депрессии, которые наблюдаются у детей и подростков.

Наименее тяжелая форма - это расстройство приспособления с депрессивным настроением. Основной особенностью расстройства приспособления является появление кратковременных, эмоциональных и поведенческих проблем - в данном случае печали, плаксивости чувства безнадежности в ответ на какой-либо психотравмирующий фактор. Данное расстройство может проявляться при смене привычной обстановки.

Дистимическое расстройство характеризуется наличием подавленного настроения, которое может наблюдаться у подростков в течение года. У подростков негативное настроение может принимать форму скорее раздражительности, чем депрессии. Периоды депрессии могут сопровождаться, как минимум двумя специфическими симптомами- потеря

удовольствия от деятельности; чувства собственной бесполезности и усталости. Данное расстройство может рассматриваться как форма длительной адаптации. Также может формироваться при хронической психотравмирующей ситуации (например, конфликт в семье).

Тяжелая депрессия - представляет собой состояние, которое отличается ярко выраженными симптомами и относительно внезапным началом, формирующимся под воздействием стрессовой ситуации, требующее консультации врача психиатра. При выраженных и длительных проявлениях депрессии у ребёнка, подростка необходима консультация психиатра. При кратковременных депрессивных реакциях в ответ на психотравмирующее событие актуальна помощь наиболее близкого человека- наставника, учителя. Психологическая коррекция в основном направлена на индивидуальную работу с ребёнком, на формирование позитивных установок, обучение уверенности и самоконтролю и т.д.

Эмоциональное благополучие подростка, стабильность его поведения зависят от того места, которое он занимает в коллективе и определяется отношениями со сверстниками и наставниками. Центром нашего психолого-педагогического исследования стали дети, имеющие такие эмоциональные нарушения, как тревожность и агрессия. Жестокое отношения со стороны взрослого, который так или иначе для ребёнка является примером, особенно, если речь идёт о достижении результатов, оставляет отпечаток на формировании психики ребёнка, его отношении к себе, к окружающим его людям, его взаимодействию с ними.

Кроме того, среди проблем психического характера, к которым приводит жестокое обращение, встречаются навязчивые страхи, проявляющиеся в навязчивых ритуалах или действиях. Эмоциональные проблемы – алекситимия и паралекситимия. Речевые нарушения, нарушения двигательных функций, девиантные и делинквентные формы поведения. Тревога, проявляющаяся в блуждающем, отстраненном взгляде; ребенок не может объяснить причины избегающего поведения; неожиданно вздрагивает, проявляет боязливость, осторожность, которые не может объяснить. Агрессивность, когда подросток ссорится со сверстниками. Обидчивость (эмоциональная неустойчивость) - болезненно реагирует на замечания окружающих; чаще наблюдается недовольное выражение его лица.

Эмоциональные нарушения представляют собой смесь тревожности, которая проявляется в стеснении громко и явно выражать свои эмоции, тихо переживают свои проблемы, боясь обратить на себя внимание и

агрессивности, проявляющейся неусидчивостью, драчливостью, инициативностью, требует подчинения окружающих.

1.2 Возможности искусства хореографии в коррекции эмоциональных нарушений у детей.

Детский хореографический коллектив- это наиболее распространенное детское объединение в школьных и внешкольных учреждениях.

Система занятий формируется в детских хореографических коллективах на базах домов культуры, центров детского творчества, общеобразовательных школах. В последние годы в систему хореографических занятий включились уроки ритмики и хореографии, которые вошли в учебные планы общеобразовательных школ, детских садов. В результате этого определился ряд требований, предъявляемых руководителю, воспитателю и педагогу хореографии. Речь идёт о необходимом образовании для преподавания уроков ритмики и хореографии.

Сегодня хореографическое образование осуществляется в системе культуры и образования:

- по программам внешкольных детских учреждений (дома культур, центры детского творчества);
- по программам дошкольных детских учреждений (детские сады);
- по программам управления образования (школы);
- по авторским программам и разработкам других учебных заведений.

Программы основываются на многолетнем педагогическом опыте хореографов. Сегодня они оснащаются и дополняются методическими разработками и новыми частными методиками. Каждый педагог хореографии является одновременно автором программ и их исполнителем.

Требования, предъявляемые педагогу хореографии, имеют как общие, так и частные положения, исходя из места и опыта работы. Для всех специалистов, работающих с детьми необходимо наличие хореографического образования, высшего или средне-специального.

Руководитель детского хореографического коллектива — это воспитатель и организатор, который занимается не только развитием хореографических навыков и умений, но и формирует и воспитывает личность ребенка способного жить в современном обществе. Участник детского хореографического коллектива должен иметь возможность гармонически развиваться. Чтобы осуществлять такое развитие руководитель, педагог хореографии должен обладать определенным набором человеческих и педагогических качеств:

1. Обладать художественным вкусом, воспитывая детей на примерах высокохудожественных образцах хореографии.
2. Знать методику постановочной работы, владеть композиционным построением.
3. Владеть разнообразной разножанровой хореографической лексикой.
4. Быть музыкально грамотным, владеть работой с музыкальным материалом, концертмейстером, фонограммой.
5. Иметь элементарные знания в области педагогики, психологии, медицины, анатомии, истории хореографии, живописи, литературы и т.д.

Таким образом развитие будет разносторонним и ребёнку всегда будет интересно заниматься данным видом искусства.

Руководитель детского хореографического коллектива, владея элементарными знаниями в области других искусств и наук, сможет грамотно и правильно контролировать физическое развитие детей, не вредя здоровью, учитывать возрастные особенности детей при изложении и показе нового материала, быть интересным, ярким, образованным человеком.

Вопрос, – каким должен быть преподаватель как личность? – всегда стоял в центре внимания. Успешность решения педагогических и воспитательных задач всецело зависит от свойств личности самого педагога. Основные умения, необходимые педагогу можно представить так:

1. Коммуникативность преподавателя предполагает умение находить любые формы контакта, проявлять хорошее отношение к ученикам, положительно их оценивать перед лицом аудитории, отрицательно – только индивидуально.

2. Диагностические способности использование дифференцированного подхода, определение работоспособности группы, прогнозирование результатов.
3. Психолого-педагогическое, методическое планирование- определение ближайших задач, динамических групп внутри коллектива, система работы в предмете, индивидуальные приемы обучения.
4. Исследовательские способности проявляются в стремлении узнать и овладеть новыми навыками, умениями, методиками с применением их на практике.
5. Организаторские способности или гностические – умение передавать знания.

Чтобы овладеть этими умениями и способностями, преподавателю необходимо иметь высокий уровень интеллектуального развития, широкий круг интересов, живой и активный характер.

Говоря об образе и характере современного преподавателя нельзя не отметить особое значение его внешнего вида, выражения лица, интонации, голоса, походки. Эта внешняя сторона должна быть безупречной и служить примером для ученика. Всё то, на что в первую очередь обращает внимание любой человек. Мировоззрение преподавателя является его внутренней стороной – это система взглядов на объективный мир и место человека в нем. В мировоззрении преподавателя отражены его нравственные качества: такт, интеллигентность, доброта, доброжелательность, открытость и т.д. С мировоззрением связан и характер преподавателя. Художник с плохим характером может нарисовать хорошую картину, композитор с плохим характером может сочинить прекрасную музыку, но преподаватель с плохим характером работать с детьми не может. Он становится обузой для своих коллег, нетерпим детьми и в конечном итоге портит жизнь самому себе.

Мы знаем много примеров, когда дети, занимаясь в самодеятельном кружке, смотря на своего педагога, определяют свою судьбу, делая выбор будущей профессии в пользу преподавания. Настолько положительным оказался в их восприятии образ педагога.

Хотелось бы остановиться на одном из такого примера. Валерий Терёшкин имеет высшее педагогическое образование, в прошлом мастер-спорта международного класса по акробатике, в настоящее время основатель и руководитель профессиональной труппы «Свободный балет Валерия Терёшкина». Так же он является основателем детской школы-студии джазового танца «Свободный балет».

Школа работает по программе, разработанной Валерием Терёшкиным. Педагоги школы джазового танца "Свободный балет", взяв за основу модель танцевальных студий США, не ведут специального набора детей, отсеивая их по признаку таланта и одарённости, а работают по специальной методике с каждым желающим ребёнком, стараясь раскрыть его индивидуальность. Каждый педагог студии обязательно имеет высшее педагогическое образование, а также прошёл специальные курсы джазовых школ США, Германии, Франции.

Валерий Терёшкин не приемлет отбора, кастинга и т.д. Если ребёнок хочет танцевать, значит, в студии сделают всё для того, чтобы ребёнок затанцевал. Не все обладают чувством ритма или природными данными, но это не должно мешать детям в их развитии. Грамотный педагог, любящий детей, внимательный к его недостаткам и способностям, сделает так, чтоб всё это гармонично способствовало его творчеству.

Ни один человек, тем более педагог с высшим образованием не имеет права расклеивать на детей ярлыки: «толстый», «глухой», «косопалый» и т.д. Это травмирует детскую психику. Это развивает в ребёнке комплексы, с которыми ему потом придётся бороться всю жизнь.

Валерий Терёшкин в своём педагогическом подходе абсолютно уверен, ведь то, что всё выстроено педагогически и психологически грамотно, свидетельствует то, что за много лет существования детской студии, через неё прошло огромное количество детей, которые всегда с уважением и благодарностью вспоминают годы, проведённые в стенах студии, где царит творчество, танец, свобода. Многие выпускники студии стали артистами основной труппы, многие открыли свои собственные студии. И передают положительный образ педагога.

Воспитательная работа в художественном коллективе - процесс сложный, многогранный. Он связан с реализацией обширной программы организационно-педагогических и художественно-исполнительских мер.

Каждое направление в практике педагога-руководителя имеет свою внутреннюю логику, свои закономерности и принципы реализации.

Специфика воспитательной работы в хореографическом коллективе обусловлена органичным сочетанием художественно-исполнительских, общепедагогических и социальных моментов в ее проведении и обеспечении. Усилия педагога направлены на формирование у детей мировоззрения, на воспитание высокой нравственной культуры, на художественное и эстетическое развитие.

Эти задачи решаются с вовлечением детей в художественно-исполнительскую деятельность, с организацией учебно-творческой работы. Поэтому первый уровень воспитания ребенка в хореографическом коллективе - это образование и обучение его как исполнителя. Второй уровень воспитания - это формирование ребенка как личности, развития в нем гражданских, нравственно-эстетических качеств, общей культуры.

Родители отдают детей в хореографические коллективы для занятий, укрепляющих здоровье, расширяющих общий культурный и художественный кругозор, являющихся формой удовлетворения духовных потребностей, средством развития эстетического вкуса. Поэтому отношение детей к занятиям носит индивидуальный и строго выборочный характер. Ребенок воспринимает, запоминает и выполняет то, что его интересует, привлекает.

Воспитательная работа должна проводиться систематически, только тогда она приведет к положительным результатам. Сложность воспитательной работы определяется тем, что дети в коллективе встречаются различного уровня культуры и воспитания. Сосредоточить их интересы порой непросто.

При этом педагогу-руководителю приходится проявлять такт, чуткость, применять индивидуальный подход к детям. Он должен заинтересовать детей, использовать в работе возможности каждого ребенка, его перспективы. В обращении с детьми необходимо проявление симпатии, уважительного интереса к их радостям и огорчениям, к их сложностям в жизни. Поэтому педагогу необходимо понимать взаимоотношения детей, их внутренний мир.

Когда ребёнок переступает порог мира знаний по хореографии, то очень важно знать, что каждое занятие, репетиция обязательны. Пропуски без уважительных причин не возможны в силу того, что хореографическое искусство имеет особую специфику. Дети просто не смогут выполнять те задачи, с которыми они сталкиваются. Дело даже не в достижении результатов, а в понятии долга, его выработке и развитии. То, чем начал заниматься, должно быть выполнено добросовестно и доведено до конца.

Воспитательную работу в коллективе педагог должен выстраивать по принципу интереса, он будет основным и определяющим. Ведь склонность детей бросать начатое дело на полдороге в дальнейшем может обернуться несобранностью уже взрослого человека. Интерес поддерживается постоянным изучением нового хореографического материала (движение, танцевальная комбинация, танцевальный этюд, номер, подготовка или проведение какого-то мероприятия и т.д.). Все это вызывает положительные эмоции у детей, влияет на нравственный настрой и развитие их эстетической культуры.

Хореографическое искусство обладает очень широким спектром своих возможностей. Речь идёт о любительских занятиях, где педагог для своих воспитанников не ставит цель всех победить, быть лучше другого, как это встречается в большом спорте или профессиональном творчестве. На занятиях в нашей детской танцевальной студии преобладает дружелюбная обстановка, взаимопомощь, здоровая конкуренция, не травмирующая детские психики. Дети, занимающиеся у нас с 7 лет, обладают хорошими танцевальными способностями, сочетающиеся с человеческими качествами, которые можно назвать нормой поведения. Но, безусловно, к нам приходят дети в более позднем возрасте, с других танцевальных кружков, где в приоритете стоят победы на конкурсах, бывшие спортсмены, которые с раннего детства испытали на себе всю жестокость большого спорта, да и в конце концов, дети с неблагополучных семей. Перед нашими педагогами стоит задача рассмотреть каждого ребёнка, найти к нему подход, суметь привлечь в танец, получая удовольствие от того, что он делает. Как часто встречаются закомплексованные дети, но при умелом подходе, уже через очень короткие сроки не остаётся и следа от былой зажатости.

Представление о танце как о многофункциональном феномене, позволяет определить его как:

1. Форму невербального катарсиса. Рассматривая танец с этой точки зрения, можно сказать, что он обеспечивает высвобождение сдерживаемых, подавляемых чувств, моторно-ритмическое выражение, разрядку и перераспределение избыточной энергии, активизацию и энергетизацию организма, уменьшение тревожности, напряжения, агрессии, оздоровление (психофизическая профилактика), саморегуляцию — рекреационная функция.

2. Танец несёт в себе коммуникативную функцию. Общение - познание людьми друг друга, организация межличностного взаимодействия, формирование и развитие отношений.
3. Способ выражения и самовыражения: танец не только позволяет выражать эмоции, символы и идеи, но и способен показать целостность человеческого существа, его индивидуальность — экспрессивная функция.
4. Культурный знак. Танец предоставляет возможность указать на то, кто «Я», какой «Я», к какой социальной группе, нации, культуре я принадлежу, где мои корни. В данном случае танец выполняет следующие функции: понимание и взаимопонимание, установление, регуляция и диагностика отношений; выражение чувств, отношений и взаимоотношений личности; самопознание и познание других - идентификационная функция.
5. Вид пространственно-временного искусства, художественные образы которого создаются средствами эстетически значимых, ритмически систематизированных движений и поз - эстетическая функция.

Все названные выше функции танца отражают его сложную природу и вместе с этим подчеркивают его социокультурный, социально-психологический статус, определяющий роль танца в жизни человека.

Современные психологи рассматривают творчество как многогранное явление: 1) В узком смысле, творчество — человеческая деятельность, порождающая качественно новое, никогда ранее не бывавшее, и имеющее общественно- историческую ценность. 2) в более широком смысле, творчество (или творческая деятельность) — это всякая практическая или теоретическая деятельность человека, в которой возни кают новые (по крайней мере, для субъекта деятельности) результаты (знания, решения, способы действий, материальные продукты). 3) Творчество — это не только феномен человеческой деятельности, но и, например, поведения животных, и даже атрибут материи. В педагогике творчество - это деятельность, результатом которой является создание новых, оригинальных и более

совершенных материальных и духовных ценностей, обладающих объективной и/или субъективной значимостью. Творческая деятельность, в свою очередь, — разновидность преобразующей, продуктивной. От репродуктивной деятельности она отличается тем, что осуществляется не по принципу реакции на изменение среды, а по принципу создания новой среды, что в конечном итоге приводит к появлению нового продукта. Ученые утверждают, что задатки творческой деятельности присущи каждому человеку. Нужно суметь их увидеть, раскрыть и развить. Проявление творческих способностей варьирует от крупных и ярких талантов до скромных и малозаметных, но сущность творческого процесса одинакова для всех. Стимулом творческой деятельности служит проблемная ситуация, которую невозможно разрешить традиционными способами. Творчество детей оценивается как самоценность ребенка; подлинный способ существования; универсальный компонент, определяющий смысл бытия ребенка, непосредственное ощущение жизни, переживание, становление в отношениях с миром, в процессе освоения себя, людей и всего человеческого бытия (Л.С. Выготский, Л.А. Венгер, А.В. Запорожец, В.Т. Кудрявцев, Э.А. Куруленко и др.)

Хореографическое искусство имеет благоприятное влияние на развитие личности ребёнка. И в физическом смысле и эстетическом. Учит взаимоотношениям, умению владеть своим телом. Таким образом, хореография имеет возможности в коррекции эмоциональных нарушений, которые связаны с проявлением себя, своих способностей, которые связаны с умением налаживать контакты, сотрудничать.

Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей – это хорошо организованная система психологических воздействий. В основном она направлена на смягчение эмоционального дискомфорта у детей, повышение их активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др.

Телесно-ориентированная терапия – целая наука, искусство, которое помогает непосредственно воздействовать на переживания, комплексы, непреодолимую тягу через осознание своих телесных ощущений.

Техники телесно- ориентированной терапии применяются при таких проявлениях, как:

- Тревожность, плаксивость, возбудимость;
- Агрессивность;

- Страхи и фобии;
- Навязчивости и стереотипии;
- Трудность в общении, зажатость, стеснительность;
- Замкнутость, закрытость.

Все теоретические концепции телесно-ориентированной терапии имеют практические формы применения, которые состоят из ряда упражнений, направленных на достижение определённых целей:

- Снятие стресса;
- Снятие хронической усталости;
- Лечение неврозов, депрессий;
- Избавление от страхов;
- Избавление от чувства неудовлетворённости;
- Повышение самооценки.

Не стоит и забывать про развитие индивидуальности. Хореографическое искусство всё больше относится к гуманному образованию. А в основе любого гуманного образования так или иначе лежит развивающий индивидуальный характер.

Основатели научной школы «Педагогика индивидуальности» О.С. Гребенюк и Т.Б. Гребенюк отмечают, что «современная педагогика, делая акцент на воспитании только личности, упускает самого человека, его неповторимость и уникальность. Для преодоления данного пробела, необходимо уделить должное внимание проблемам развития индивидуальности человека, ориентировать общество на культивирование не только личностных качеств, но и индивидуальных».

Ряд ученых (Г.М. Гак, И.С. Кон, В.П. Тугаринов) понимают под индивидуальностью неповторимость, уникальность человека при его сравнении с другими людьми. Однако И.И. Резвицкий утверждает, что сведение ее только к неповторимости и уникальности значительно обедняет научный анализ феномена; любая индивидуальность, по его мнению, выступает, прежде всего, как что-то единичное, хотя определение индивидуальности только через единичность является ее формальной характеристикой, не связанной с ее содержательным анализом.

Ученые едины во мнении, что индивидуальность как самобытность ярче всего проявляется в творческой деятельности (С.Г. Абрамова, П.П. Блонский, К.Н. Вентцель и другие), именно творчество дает мощный импульс для развития индивидуальности.

В нашем творчестве, танцевальном искусстве, огромное влияние на развитие индивидуальности имеет умение импровизировать. Человек, по глубокому убеждению, А. Дункан, создавая танец, должен руководствоваться не приобретенной в результате научения искусственной механической техникой движений, а искать источник внутри себя, прислушиваясь к внутренним ритмам и давая свободу выходу творческого импульса. Только те танцевальные движения, которые рождены внутренним источником, «который проникал бы во все поры тела», кажутся естественными и индивидуальными. Это и можно отнести к умению импровизировать. Одно дело танцевать чётко выученные движения и совсем другое дело танцевать себя. Прислушиваться к себе, к своему телу, к душе, которые подскажут «нужные» движения, и они окажутся красивыми, они будут естественными. В импровизации мы не учим детей «ломать» своё тело, мы учим их двигаться так, как им сейчас этого хочется, опираясь на настроение, на музыку. Умение импровизировать это и есть проявление своей индивидуальности. Дети, занимающиеся хореографическим искусством, должны уметь проявлять свои

индивидуальные черты, присуще только им. И только практикуя это в ребёнке появится и желание импровизировать, и желание находить в себе всё новые и новые способности, ведь человеческое тело безгранично.

Наше тело помнит всё: в нем «записывается» всё, что с нами происходит. Работая с телом, мы можем справиться с последствиями душевных травм из далекого или недавнего прошлого. Так работая с телом, как с инструментом, можно открыть новые способности для решения тех или иных проблем. Связанных и с физическим состоянием, и с психологическим. Все болезни идут из головы. Тоже самое можно сказать и про то, как наши эмоции связаны с нашим состоянием. Например, психоаналитик Вильгельм Райх первым обратил внимание на то, что вытесненная эмоция влечет за собой мышечный зажим. Хронические напряжения Райх называл «мышечным панцирем» или «панцирем характера», поскольку они также отображают психику человека. После этого открытия он отошел от психоанализа и создал вегетотерапию, основанную на свободной циркуляции жизненной (вегетативной) энергии.

Двигательная практика физика и врача Моше Фельденкрайза, созданная им в 1930-е годы, позволяет достичь приятного самоощущения через овладение собственным телом. Пациенту не показывают конкретные движения, а лишь убирают те, которые ему не подходят. Главная цель методики – двигаться с комфортом.

Танцевально-двигательная терапия. Танец – это коммуникация, осуществляющаяся на трех уровнях: танец с самим собой, с другими людьми и миром. Задача терапевта состоит в том, чтобы создать безопасное пространство, в котором, анализируя отношения на примере движений с танце-терапевтом или партнерами, человек учится взаимодействовать с другими и с самим собой. Также у него появляется возможность понять причину симптомов, болей, телесного дискомфорта или ограничений в

движениях. Кроме того, в процессе танца в организме согласовываются все внутренние ритмы и снимается напряжение.

В 1970-х годах телесно- ориентированный психотерапевт Дэвид Боаделла начал разрабатывать технику, которая снимает напряжение в теле с помощью специальных упражнений и массажа, позволяет по-новому почувствовать собственное тело, по-другому оценить себя и окружающий мир. В терминах биоэнергетики чувствовать себя хорошо – значит быть свободным, без мышечных зажимов.

Хореография может объединить в себе очень много деятельностей, благоприятно сказывающихся на психологическом здоровье человека.

Глава 2. Психолого – педагогическая коррекция эмоциональных нарушений у подростков в процессе занятий хореографией.

2.1 Изучение особенностей эмоциональных нарушений у подростков.

Исследования проводились на базе детской школы- студии джазового танца «Свободный балет Валерия Терёшкина». В исследовании принимали участие 13 человека в возрасте 11-13 лет. Для изучения их эмоционального состояния мы провели следующие диагностики: (см. приложение 1).

- Для диагностики тревожности был использован тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера);
- Опросник агрессивности А. Басса, А. Дарки;

- Наблюдение.

Результаты диагностики показали, что у 7 детей из 13 (53, 8 %) группы повышенный уровень тревожности и агрессивности. Наблюдение показали, что у этих детей проявляются такие эмоциональные нарушения как, тревога-блуждающий отстранённый взгляд, замыкание, нежелание общаться со сверстниками и взрослыми, неожиданное вздрагивание, проявление немотивированной боязливости; агрессивность- болезненное реагирование на замечание окружающих, частые обиды, часто наблюдается недовольное выражение лица. Среди этих детей нас заинтересовали две девочки, которые поступили в студию только в этом году. Эти девочки в начале учебного года пришли заниматься в танцевальную студию. 5 лет они занимались художественной гимнастикой в разных спортивных клубах. Невооружённым взглядом было понятно, что девочки отличаются от детей, которые в студии занимаются не первый год или от тех, кто пришёл просто «с улицы», то есть ранее нигде не занимались. В общении с педагогом стало понятно, что именно является причиной их поведения. Ни для кого не секрет, что в спортивных клубах тренера проявляют резкость, жестокость по отношению к детям. Не каждый ребёнок может справиться с ежедневными физическими тренировками, когда они сочетаются с криками и даже иногда рукоприкладством. Всё это отражается на формировании детской психики. Какие-то дети разговаривают со своими родителями и те находят нужные слова, чтобы успокоить ребёнка. Но бывают и случаи, когда ребёнок молчит или родители, не хотят слышать, в силу того, что они сами имеют большое желание, чтобы их чадо добилось успехов в этом виде спорта, что тоже сказывается на состоянии ребёнка. Ребёночек мог по началу проявлять нежелание тренироваться слезами, которые сопровождали каждую тренировку. Но тренера могут закрывать на это глаза и попусту не сообщать родителям о постоянных слезах.

Не редко дети бросают занятия спортом. У них настолько отбито желание заниматься чем-либо, что они просто отказываются от любых увлечений и им достаточно того, что они сходят в школу и сразу идут домой. Но встречается и такое, что дети не хотят останавливаться и начинают «искать» себя в той или иной области. И вот в нашу танцевальную студию приходят такие дети. Педагоги видят, как одни получают полное удовлетворение от того, что они видят, насколько физически выносливее своих сверстников, они адекватны в общении, демонстрируют свои способности абсолютно «здоровым» способом. У них нет проблем в налаживании контактов, они легки в общении, доброжелательны. Это дети, которые смогли перенести трудности занятий спортом и остаться эмоционально устойчивыми. Но таких детей

очень мало. В основном, дети приходят в большой спорт в очень маленьком возрасте. Когда детская психика не сформирована. Когда ребёночек в себя всё впитывает, как губка. И ведь на тренировках большая редкость услышать похвалу. Мышечные зажимы, как следствие жестокого обращения с детьми в ходе тренировок художественной гимнастикой. Художественная гимнастика- это тот вид спорта, который отличается особой грациозностью. Но эта грациозность достигается большим трудом, профессиональными травмами, нарушением психологического здоровья. Ребёнок, выходя на ковёр соревнований, долго к этому шёл, он уже испытывает огромный стресс. Перед ним большая ответственность. Во- первых, не расстроить маму. Во- вторых, страх перед тренером. В- третьих, это личные достижения или неудачи. Всё это сказывается на детях. Ведь соревнования события частые. Результативный исход разный. Но каким бы он не был, ребёнок всё время находится в стрессовом состоянии. Это речь ещё не шла о процессе подготовки к соревнованиям- многочасовые тренировки, сопровождающиеся физическим истощением, на фоне большой утомляемости. И вот на примере деток, пришедших в нашу детскую танцевальную студию, мы захотели показать, как на уроках хореографии можно стабилизировать состояние ребёнка, вывести его из состояния страха, тревоги. Поспособствовать улучшению самооценки, избавить от ошибочной уверенности того, что успех можно добиться только через унижение, крики и рукоприкладство.

Мы создали некую классификацию жестокого отношения к детям в клубах художественной гимнастики, опираясь на реальные случаи, которые девочки рассказывали нам на занятиях.

1. Физическое насилие и физические перегрузки. Приводя детей в спортивную секцию, родители даже не задумываются о том, насколько трудно детям может быть именно в физическом смысле. Родители хотят красивую осанку, пластичность ребёнка, но то, какого труда это стоит, даже не представляют. Безусловно, есть единичные случаи, данные от природы. И когда тренер это видит, то продолжает их развивать. Но если ребёнок по своей природе не обладает пластичностью, то так или иначе, над его телом совершается насилие. В 4-х летнем возрасте ребёнок испытывает постоянное ожидание того, что ему будет больно. Ещё в пороге он плачет и просит маму его

забрать отсюда. Что уже является психотравмирующей ситуацией для детской психики.

2. Моральное насилие. К этому пункту мы отнесли повышенные тона, которые на тренировках преобладают, оскорбления, которые находят отражения в более взрослом возрасте. Художественная гимнастика — это женский вид спорта. Как мало надо для девочки, чтоб в дальнейшем она была закомплексована. Всего лишь с раннего детства твердить ей, что она страшная, корявая, «деревянная». А если девочка слышит это на протяжении многих лет, то разве сможет она адекватно оценивать себя, свою внешность, свои возможности? Она смотрит на себя в дальнейшем только через призму отношения к ней её тренера.
3. Опасная обстановка, порождающая физические травмы. На наш взгляд, это самое серьёзное. Ни один тренер не в праве ломать жизнь ребёнку, нанося ему физические увечья. Можно всего на всего, не рассчитать свои силы, и сделать из ребёнка инвалида. Это совсем грубый пример, но всё же, он имеет место быть в тренерской практике.

Эрика Л.- пришла в студию в этом году. Занималась художественной гимнастикой с 5 лет. Рассказывает, что тренировки были ежедневными, начиная с 7-летнего возраста. До этого четыре раза в неделю по пару часов. Потом увеличение нагрузок, так как девочка выросла и требовалось больше времени проводить в зале для достижения результатов. Рассказывает, что во время разминки тренер брала в руки булаву (гимнастический предмет), не жалела сил, когда ударяла по коленям, стопам, если они были недостаточно натянуты. Эрику привела на художественную гимнастику мама. Со слов девочки, мама всегда с большим воодушевлением вела её на тренировку и ещё с большим забирала, видимо ей казалось, что ребёнка готовят к олимпийскому ковру. И вот- вот они отправятся на важные соревнования. Родители не жалеют своих детей в мечтах о их успехах, славе. Почему родители не понимают, каких усилий этого стоит??? И почему они решают ломать детям судьбы в таком юном возрасте. Хотелось бы отметить и то, что Эрика, рассказывая о своих спортивных буднях, как бы с осторожностью говорила о тренере. Даже

понижала голос. Ребёнок боится своего тренера до сих пор! Никогда она не станет вспоминать его с благодарностью. Пускай плохо никогда не скажет, но и о хорошем не вспомнит, потому что в её воспоминаниях хорошего впечатления не сложилось о человеке, который делал из неё великую гимнастку, о которой мечтала мама. Как итог, ребёнок, который не доверяет взрослому, потому в её представлениях, взрослый это человек, который идёт против воли ребёнка, причиняет физическую боль, не слышит детского страдания.

Елизавета П. _ так же пришла в студию в этом году. Занятия спортом начала с 4-летнего возраста. Девочка рассказывала, как каждое лето они отправлялись на учебно- тренировочные сборы, которые проходили в дали от дома, продолжительность их составляла две недели. Естественно, родителей с собой не брали. Ранние подъёмы, зарядка, которая заключалась в 15- минутной пробежке, завтрак, первая тренировка, длительность 4 часа, обед, сон- час, полдник, вторая тренировка, длительность 4 часа, 20- минутная пробежка, ужин, отработка элементов, офп (общая физическая подготовка), отбой, и так 14 дней. При этом, строгий тренерский тон, недоедания, дети маленькие, поэтому постоянные слёзы. Разве всё это положительно отразится на ребёнке. Да никогда. И снова назревает вопрос: зачем родители так поступают со своими детьми? Конечно мы не говорим о том, что спорт- это плохо, хотя, в какой-то степени, мы видим, что плохо. У спорта очень короткий век, особенно, если это касается женского вида спорта. В 16 лет девочки получают долгожданные корочки мастеров спорта и на этом их карьера заканчивается. Физические травмы, психологические травмы, всё это они уносят с собой во взрослую жизнь.

Одна из девочек рассказала историю, которую можно отнести ко всем трём пунктам классификации жестокого обращения, которую мы упомянули выше, случившуюся с ней на одной из тренировок. Эта девочка, как раз относилась к разряду одарённых детей. Но тем не менее, тренировки ей не доставляли удовольствия. С раннего детства она забыла, что такое играть во дворе со своими сверстниками, вместо этого по много часов в день она проводила в спортивном зале. Тренер видела её способности и хотела их развивать дальше и дальше. Большое место на тренировках отводится растяжке. Она бывает пассивная и активная. Пассивная, это когда тянут с помощью другой силы, а активная, следовательно, когда ребёнок растягивает мышцы тела под весом себя самого. И вот однажды тренер взялся за растяжку, которая проходила, лёжа на скамейке. Растягивали мышцы паха. Ножки этой маленькой девочки достали самого пола. Ребёнок рассказывала, как она плакала, извивалась, царапала руки

тренера, которого ничто не останавливало. Для ребёнка это длилось целую вечность, а на самом деле заняло не больше минуты. Крики, слёзы разозлили тренера, и она швырнула девочку на пол. Та со слезами продолжала целую тренировку. Эта ситуация не прошла бесследно. И уже в этот же вечер, девочка не смогла самостоятельно дойти до дома, её несли на руках. Мать ничего не понимала, но думала, что ребёнок хитрит, чтоб избежать тренировок. Но и на утро ребёнок не поднялся с постели и на отрез отказался разговаривать. Девочка рассказывает, что на протяжении двух месяцев к ней приходили специалисты, чтоб выявить причину того, почему она не может подняться на ноги. Диагнозом оказалось разрыв паховых связок. Длительное восстановление, как результат. А отказ в общении, сейчас она объяснила тем, что просто не хотела расстраивать маму, которая так хотела, чтобы её дочка добилась высоких результатов. Девочка вернулась в спорт после восстановления. Прозанималась ещё около 4 лет и всё-таки ушла из спорта. Им удалось найти с мамой компромисс. И теперь ребёнок занимается в нашей студии.

Не так давно произошёл случай на одной из тренировок, когда тренер от злости ударила ребёнка скалкой по голове. Зачем тренеру на тренировке скалка? Бить. Единственный ответ, который приходит в голову. И находит подтверждение на деле. Спустя некоторое время этот случай предали огласки и тренера скорее всего лишат возможности тренировать детей.

На очередных соревнованиях по художественной гимнастике, девочка возрастом 8 лет, настолько перенервничала, что вышла на площадку и не смогла справиться с волнением и в результате не справилась ни с одним элементом. Её тренер сидела в судейской коллегии и, естественно, всё видела. Заканчивая упражнение, девочка была уже в слезах. Уйдя с площадки у ребёнка началась истерика. Даже представить трудно, сколько мыслей было в голове у этой девочки. И эти полторы минуты для неё показались вечностью. Больше всего этой маленькой девочке хотелось, чтоб её просто успокоили, но этого не произошло. К ней подбежала разгневанная тренер, грубо взяла за лицо, накричала и швырнуло от себя с такой силой, что девочка с трудом осталось на ногах. Нет смысла продолжать, рассуждая о том, что было дальше. Эта ситуация возможно со временем забудется у ребёнка, но на подсознании останется навсегда. И навряд ли своего тренера этот ребёнок вспомнит с благодарностью. Скорее всего в памяти останется то, какой сильный страх вызывало присутствие тренера рядом.

Таких историй очень много сплошь и рядом. Каждый ребёнок может их рассказывать часами. Спорт — это, конечно, хорошо. Но ни один тренер не в праве оскорблять ребёнка, поднимать на него руку. У ребёнка впереди ещё

целая жизнь. И не тренеру решать, проживёт он абсолютно здоровым или с физическими, психологическими травмами, которые сам нанёс. Но ведь и случается так, что ребёнок, добившись успехов, заканчивает спорт и говорит о том, что никогда не будет связывать свою дальнейшую жизнь с ним. Однако, проходит некоторое время и уже повзрослевший человек, всё-таки возвращается, но уже в роли тренера. И что он может дать своим воспитанникам? Он перекладывает на детей то, что случилось в детстве с ним. И даже не задумывается о том, что теперь он ломает судьбы маленьких леток. Спорт- это хорошо. Спорт необходим. Но он не должен идти такими жестокими путями. Воспитываясь в жестокости, ребёнок вырастает жестоким взрослым, идёт по стопам наставника- своего тренера. Даже не замечая, он превращается в такого же жесткого тренера, которого боятся дети. Понятно, что тренерская работа- трудная. Но мы уверены, что больших результатов можно добиться, не прибегая к жестокому обращению. Здоровая детская психика — это гарант того, что вырастет человек с адекватным мировоззрением, самооценкой, саморазвитием, умением выстраивать отношения с окружающими людьми.

На занятиях хореографией мы сочли провести экспериментальные исследования психолого- педагогической коррекции эмоциональных нарушений.

2.2 Создание атмосферы безопасности в ходе занятий хореографией.

В этой главе мы будем говорить о том, насколько важно создать атмосферу безопасности на занятиях, для достижения наилучшего результата. Под результатом подразумевается достижение полного доверия между всеми присутствующими в танцевальном классе.

Эмоциональная безопасность – это не столько отсутствие угрозы, сколько душевное и эмоциональное состояние, соответственно, атмосфера безопасности- эта та ситуация, при которой ощущается душевное, эмоциональное равновесие.

Значительный этап работы с детьми, подвергшихся жестокому обращению при занятии спортом – коррекция самооценки, которая сильно пострадала, ведь тренеры не выбирают выражения и на тренировках то и дело можно услышать оскорбления; уровня самосознания; формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Для лучшего обеспечения эмоциональной безопасности мы использовали принцип этапности: установочный, подготовительный, реконструктивный, закрепляющий. (Приложение 2).

Надо сказать, что самым трудным было начало работы. Чувствовалась от детей большое напряжение, они не верили в свои возможности. Они были неподвижны, они боялись, казалось, абсолютно всего. На установочном этапе не было разделений детей в группы. Необходимо было добиться улучшения взаимоотношений между сверстниками. Детям надо было продемонстрировать сплочённость и общий положительный настрой. Дети справились с этим. Для работы на следующих этапах, нам необходимо использовать музыку. Для того, чтобы дети сплотились мы предоставили возможность им выбирать музыкальный материал. Они вслушивались, обсуждали, выбирали. При выборе музыки принимали участие все дети. Было интересно наблюдать за тем, как дети расходятся во мнении и ищут выход из этого положения. Они учились идти на компромисс. Без споров, повышения голоса, никто не был обижен или недоволен выбором. Это дало нам толчок идти дальше.

Во время второго этапа- подготовительного, детям была оказана помощь во взаимодействии друг с другом. Мы рассказали им, что эффективность работы достигается тем, что в процессе создания чего- либо нового, должны принимать участие все, что каждое мнение имеет место быть, что к нему непременно прислушаются. Никто не будет смеяться или ругаться. И тогда произошло формирование активности и самостоятельности.

Когда дети проявили желание двигаться дальше и самое главное, мы поняли, на какие группы их разделить, мы перешли к третьему этапу- реконструктивному. На этом этапе нам удалось скорректировать неадекватные эмоциональные реакции. Обучить детей самостоятельному нахождению нужных образов, опираясь на предлагаемые обстоятельства, в данном случае это была музыка. На данном этапе мы наблюдали за тем, как дети открываются перед друг другом. Пропадают зажимы, комплексы. На их место приходит желание проявлять себя, без навязчивости, хвастовства.

И самым важным было проведение заключительного этапа- закрепляющего. Где дети остаются один на один с музыкой, своими эмоциями и импровизируют по одному. Здесь мы позволили детям выбрать музыку, которая им ближе всего. Которая передаст настроение, которая станет помощником при выполнении этого упражнения. Эта фаза закрепила в ребёнке умение адекватно принимать оценку своих действий. И что очень хотелось бы отметить, ни один из ребёнка не чувствовал неуверенность в себе. Они выходили по- очереди на середину зала и чувствовалась в них уверенность в себе, как в настоящих профессионалах своего дела. Этот настрой находил отражение и в действиях, в танце. Что свидетельствует о том, как важно научить ребёнка понимать значимость получаемого удовольствия от того, что он делает, а не бояться, как он это делает. После проделанной работы, мы обсудили с детьми их ощущения. Ещё чувствовались зажимы и стеснения, но уже в меньшей степени. Дети делились впечатлениями достаточно ярко, эмоционально, что дало нам понять о результативности.

Кроме групповых психокоррекционных занятий для детей с эмоциональными нарушениями мы использовали психорегулирующую тренировку. С помощью данных тренировок нам удалось смягчить эмоциональный дискомфорт, развить навыки саморегуляции и самоконтроля поведения.

Занятия так же проводились поэтапно. Первый этап – успокаивающий, в процессе которого использовалась вербально-музыкальная психокоррекция с целью снятия психического напряжения. Затем детям предлагаются зрительно- музыкальные стимулы, направленные на устранение тревожности и создание позитивных установок на последующие занятия. На втором, обучающем, этапе мы использовали упражнения на регуляцию дыхания, ритма и частоты сердечных сокращений, то есть обучали детей релаксирующим упражнениям. Третий этап – восстанавливающий. На фоне релаксации дети выполняют специальные упражнения, помогающие корректировать настроение, развивать коммуникативные навыки.

Кроме психорегулирующих тренировок, на коррекцию эмоционального напряжения хорошо влияли психомышечные тренировки, с помощью которых, дети учились расслаблять мышцы тела и лица прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону. Основной целью этих занятий являлось обучить подростка осознавать и чувствовать даже слабое мышечное напряжение и целенаправленно расслаблять мышцы-сгибатели. Мы предложили детям лечь на спину, сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, резко напрягая мышцы рук, затем резко их расслабляя. Дети проявили большой интерес к данному упражнению, и мы повторили его несколько раз. Затем продолжили обучать расслаблению мышц шеи, туловища, плечевого пояса, ног, а затем мышц лица, глаз, гортани.

Так же мы использовали психогимнастику. Занятия по психогимнастике включали в себя ритмику, пантомиму, коллективные танцы и игры.

Занятия, включающие в себя психогимнастику мы так же проводили поэтапно: обучающий, собственно коррекционный и закрепляющий.

На обучающем этапе дети были обучены специальными упражнениями для снятия напряжения, способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния невербальными методами.

Были использованы психотехнические приёмы (приложение 3).

Собственно-коррекционный этап включал в себя коррекцию негативных эмоциональных переживаний у ребенка, формирование у ребенка активности, самостоятельности, уверенности в процессе межличностного общения.

Для осуществления собственно-коррекционного этапа были использованы психотехнические приемы (Приложение 4).

На закрепляющем этапе мы использовали коллективные пантомимы. Дети самостоятельно разрабатывали сценарии и представляли их другим членам группы. Давалось время, для подготовки. Мы наблюдали за детьми и видели, что никто не испытывал затруднений при высказываниях своих идей, желаний. После просмотра проводилось коллективное обсуждение. Все это способствовало закреплению у ребенка чувства принадлежности к группе, формированию доверия и уверенности в своих возможностях.

Дети были вовлечены в процесс. Ни один ребёнок не оставался в стороне. Атмосфера на занятии была непосредственной, свободной, лёгкой.

Особенно детям нравилась игра «передача ритма по кругу». Эта игра способствовала и развитию чувства ритма. Дети ошибались, мы начинали

сначала. Но то, что дети испытывали трудности в воспроизведении ритма ни у одного из ребёнка, не вызывало чувства стыда или расстройства. Наоборот, всё это имело лёгкую, непосредственную форму. В какой-то момент, дети начали проявлять чувство «плечо к плечу», когда они начинали активно помогать друг другу. Это происходило в доброжелательной форме. Никто не грубил, не повышал голос. Те, кто ошибались не чувствовали себя обиженными, у них не было ощущений, что кто-то лучше или хуже.

Создать атмосферу, способствующую улучшению психологического состояния- важный аспект при выстраивании урока хореографии. Этому мы убедились, когда увидели результат, проведённых этапов психогимнастике, психомышечных тренировок.

2.3 Включение элементов телесно-ориентированной терапии в занятия хореографией.

Включение элементов телесно-ориентированной терапии в занятия хореографией - это использование упражнений, помогающие детям почувствовать своё тело, научиться с ним работать, используя фазы телесно-ориентированной терапии. Не всегда достаточно, создать на занятиях по хореографии только атмосферу безопасности, когда дети не чувствуют угрозу. Необходимо помочь детям в работе с их собственным телом. Особенно, когда ребёнок привык, что его тело постоянно тренируют, когда он испытывает невыносимую физическую усталость. Дети, особенно те, кто пришёл к нам из спорта, привыкли к тому, что их тело очень натренировано, оно может делать то, что не соответствует природе, например, излишняя

гибкость, растяжка. Но оно совершенно не умеет расслабляться, а это очень важное умение. Этому нужно учиться не только для того, чтобы стать хорошим танцовщиком, но и для того, чтобы отпустить от себя негативные эмоции. Этому способствует телесно-ориентированная терапия.

Мышечная релаксация по контрасту с напряжением. Самое простое и в то же время очень трудное для выполнения упражнение. Сначала мы проделывали упражнения, лёжа на полу. Необходимо было напрячь каждый участок тела. Все мышцы должны быть задействованы. А затем всё тело расслабляется. На это упражнение нам понадобилось немало времени. Детям было трудно полностью расслабиться. Мы включали музыку, сначала тихо, потом постепенно добавляя громкость. Тем самым превращали данное упражнение в танец. Где переход от одного движения к другому осуществлялся через полное напряжение и полное расслабление. Перед тем, как упражнение подходило к концу, громкость музыки снова убавляли. Затем мы повторили эту процедуру используя положение «стоя», тем самым танец оказался исполнен шире. Так же мы, после выполнения данного упражнения, анализировали, всё ли получилось. Дети делились впечатлениями, рассказывали, что особенно трудно было прочувствовать, расслабление или напряжение.

После того, как дети стали справляться с этим упражнением, мы перешли к следующей фазе- мышечная релаксация по представлению. Детям было предложено принять позу покоя, у каждого, естественно, она индивидуальна, затем включалась приятная, спокойная музыка. Обязательное условие - закрытые глаза. Некоторое время дети были неподвижны, пока «рисовали» историю, исходя из выбранной позы и музыкального материала. И начинался маленький танцевальный этюд. Придавало уверенности то, что дети не видели друг друга, они забыли про существование оценочной реакции. Все были погружены в музыку, танец и себя.

Для самовыражения мы использовали танцевальную терапию, в основе которой лежит убеждение в том, что наша манера двигаться отражает наши личностные особенности. Мы рассказали детям о том, что существует прямая связь между состоянием нашей души, разумом и движениями. Основной акцент делали на спонтанность. Где техника танцевальных движений не учитывается и не важна, главное здесь самовыражение. Приводит к свободе выразительности движений. Здесь же мы рассказали об умении импровизировать. Дети проявили интерес к этому и мы пробовали импровизацию. Так же использовали сначала в полном своём распоряжении только пол. Когда дети были как бы ограничены в пространстве. Затем мы использовали любые положения в пространстве. Но особое место заняла

импровизация в парах. Дети разделились по собственному желанию. Мы рассказали, что спецификой такой импровизации будет контакт. Когда танец существует при передаче своей энергии партнёру. Необходимо полностью погрузиться в друг друга. Прочувствовать музыку. Тогда контактная импровизация превратится в настоящий танец. В такой танец, где никто не о чём не договаривается. Эти упражнения укрепляют силы как на психическом, так и на физическом уровне. Даёт заряд бодрости и энергии, что способствует улучшению эмоционального состояния.

В рамках телесно- ориентированной терапии для осознания собственных переживаний проводились специальные беседы. Детей требовалось «разговорить». Постепенно они начинали понимать, что каждый имеет право слова. Ведь с самого начала дети боялись контакта взгляда, не смотрели в глаза. Как только вновь прибывшие оказывались в студии, мы пытались сблизиться с ними, поделиться своими переживаниями. По началу дети были эмоционально скованны, замкнуты и не шли на контакт, но постепенно они переставали бояться и формулировали свои переживания. Особую трудность у части детей общение друг с другом. Для помощи детям в становлении контакта друг с другом мы использовали упражнение «поделись эмоцией». Суть в том, чтобы каждый поделился своими эмоциями. Применялся специальный приём «говори все скопом», когда они проговаривали свои переживания, прикрываясь друг другом. Мы поддерживали даже робкие попытки говорить. Особый интерес у детей вызывало общение в парах. Когда мы увидели, что дети могут делиться своими эмоциями, не стесняясь их, мы перешли к следующему этапу, используя упражнение «один в эфире» - поочерёдный рассказ своих переживаний, связанной с какой- то конкретной жизненной ситуацией. Дети рассказывали самые яркие и при этом, травмирующие психику ситуации, которые с ними случались при занятиях художественной гимнастикой. Мы обсуждали эти ситуации. Дети, словно, заново их прочувствовали, и затем «отпускали» их.

Мы знаем, как часто дети подвергаются жестокому обращению со стороны тренеров. Ведь у тех стоит главная задача- добиться высокого результата. Тренера не думают о том, что у детей впереди ещё целая жизнь. А ведь каждое резкое, грубое слово сказывается на детях, оставляет негативный отпечаток, который рано или поздно даст о себе знать.

В нашей студии много детей, которые «прошли» через суровые будни спортсмена. Когда на тренировках теряют сознание от физических нагрузок. Когда детям говорят о том, что они толстые. Когда дети слышат в свой адрес разные оскорбления. Дети не умеют «фильтровать». Всё, услышанное принимают только по отношению к себе. Ведь если тренер кричит девочке

«страшная», то разве эта девочка в подростковом возрасте не будет испытывать комплексы по поводу своей внешности? Конечно будет. Примеров целое множество. На наших занятиях мы достигли результата используя атмосферу безопасности, элементы телесно-ориентированной терапии и, конечно, нам помогли специальные беседы. В ходе которых дети научились доверять педагогу, общаться со сверстниками, чувствовать свободу движений, не стесняясь себя.

Для подтверждения того, что все психолого-педагогические условия психолого-педагогической коррекции реализованы, мы повторно провели диагностику. Результаты которой показали, что уровень тревожности и агрессивности значительно снижен. Так общая оценка тревожности была в диапазоне 31-44 балла, что означает умеренный уровень тревожности. Опросник «Личностная агрессивность» так же показал результаты снижения уровня вспыльчивости, обидчивости, появилось терпимость к чужому мнению. Этому свидетельствовали не только результаты диагностики, но и методом наблюдения мы установили, насколько «легче» девочки стали в общении со сверстниками. Беседа показала нам их открытость, ответы на задаваемые вопросы стали полными, эмоциональными. Их вовлеченность в процессе выполнений общих заданий. Девочки стали проявлять инициативу. Сотрудничество при работе в парах превратилось в настоящий союз творческих людей.

Заключение:

Подводя итоги, необходимо отметить то, что очень важно на начальном этапе проявлений тех или иных эмоциональных нарушений, провести их диагностику, коррекцию. Нельзя оставлять незамеченным детские страхи, нежелания общаться со сверстниками, замкнутость, напряжение и т.д. Пока не поздно надо предпринимать меры. Если родители не будут замечать изменения в поведении своих детей, то проблемы нарушений эмоциональной сферы перерастут в глобальные проблемы, которые в дальнейшем будут прогрессировать. Так агрессия подросткового возраста может перейти в агрессию взрослого человека и повлечь за собой беду. Если вовремя заметить те или иные нарушения, то можно справиться своими силами. Не прибегая к помощи специалистов. Для маленького человека очень важна опора и поддержка в его переживаниях.

Зачастую родители, отдавая детей в спортивные клубы, желают, чтоб их дети реализовали их собственные желания, которые им не удалось достичь в детском возрасте. Родители закрывают глаза на слёзы детей, на нежелания посещать занятия. Что ещё сильнее травмирует детскую неокрепшую психику. Что ещё больше способствуют тому, что дети «уходят в себя». Они перестают видеть в своих родителях помощника, друга, товарища, который бы смог помочь им в преодолении страха. Можно добиваться больших результатов, но не забывая о том, насколько это трудно.

Нарушение эмоциональной сферы в подростковом возрасте, явление нередкое. Психолого- педагогическая коррекция неотъемлемый процесс. Важно во - время увидеть проблему.

Дети, которые пришли в начале учебного года в хореографическую студию, испытывали трудности общения, были закомплексованы. Эти девочки занимались долгое время художественной гимнастикой. За то короткое время, что они прозанимались у нас, нам удалось устранить проблему нарушений эмоциональной сферы, которые были выявлены в результате диагностического исследования. Оно проводилось в начале учебного года и показали высокий уровень тревожности и агрессивности. Занятия были выстроены так, чтоб дети стали чувствовать себя свободно, удалось снять зажимы, комплексы, что стало очевидным уже после пару месяцев занятий. Создание атмосферы безопасности на занятиях хореографией способствовало тому, что между педагогами и учащимися установился контакт. Общение со сверстниками стало открытым. Включение элементов телесно-ориентированной терапии тоже оказало положительное влияние. Дети научились чувствовать своё тело. Научились танцевать свои эмоции, не стесняясь этого, не боясь оценки своих действий.

Психолого- педагогическая коррекция эмоциональных нарушений, реализовавшая такие психолого- педагогические условия, как изучение эмоциональной сферы подростков, создание атмосферы безопасности на занятиях хореографией, включение элементов телесно- ориентированной терапии на занятиях хореографией, получает положительное отражение в своей деятельности, так как повторная диагностика показала у подростков снижение уровня тревожности и агрессивности.

Теоретическое изучение проблемы, итоги диагностического исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили в заключении сделать следующие выводы:

1. Эмоциональная сфера подростков - это особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.
2. Эмоциональные нарушения имеют корневые отличия от нарушения поведения.
3. Создавая атмосферу безопасности на уроках хореографии, мы даём состояния покоя, эмоционального равновесия.
4. Успешность решения педагогических и воспитательных задач всецело зависит от свойств личности самого педагога.
5. Ознакомившись с некоторыми авторами телесно- ориентированной терапии и их методами, можно сказать, что в занятия хореографии можно включать элементы телесно- ориентированной терапии, которые помогали бы снимать мышечные зажимы, учили чувствовать своё тело.
6. Занятия спотом, так или иначе «ломают», портят нервную систему ребёнка.
7. Хореография и грамотный подход педагогов может корректировать эмоциональные нарушения у детей.

Список литературы:

1. Большой психологический словарь. 3-е издание. С - П., 2006г.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2003. – с.143
3. Волков Б. С., Н. В. Волкова. Возрастная психология. Часть 2.-М., 2005г
4. Выготский Л.С. Лекции по психологии. Лекция 4. Эмоции и их развитие в детском возрасте. // Собр. соч.: в 6 т. Т.2.- М.: Педагогика, 1982. – с.416-436
5. П. С. Гуревич. Психология и педагогика. -М., 2005г
6. А. В. Мудрик. Психология и воспитание. -М., 2006г
7. Немов Р.С. Психология. В 3-х книгах. Книга 3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М., Просвещение, 1995
8. Уотсон Д. Психология как наука о поведении. -М., 1996г
9. Шевандрин Н. И. Основы психологической диагностики. -М., 2003г
10. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. В.В. Лебединский, О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – с.197 .
11. Абрамова, С.Г. Феномен индивидуальности в образовании [Текст] / С.Г. Абрамова // Новые ценности образования. — 2004. - № 2 (17). - С. 13 - 40.
12. Андрусенко, Л.С. Детское хореографическое творчество в художественной культуре России XX - начала XXI вв. [Текст]: автореф. дис. ... канд. искусствоведения / Л.С. Андрусенко. - СПб., 2008. - 30 с.
13. Бабанский, Ю.К. Педагогическая наука и творчество учителя [Текст] /

- Ю.К. Бабанский // Сов. педагогика. - 1987. - № 2. - С. 3 - 8.
14. Барышникова, Т. Албука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. - М.: Рольф, 1999. - 272 с, с илл. - (Внимание: дети!).
15. Бежар, М. Мгновение в жизни другого (книга 1). Чьей жизни (книга 2). Мемуары [Текст] / М. Бежар. - М.: Русская Творческая Палата, 1998. - 240 с.
16. Блонский, П.П. Избранные педагогические произведения [Текст] / П.П. Блонский. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. - 696 с.
17. Божович, Л.И. Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности [Текст] / Л.И. Божович; под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Междунар. пед. академия, 1995. -209 с.
18. Большой психологический словарь [Текст] / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2005. - 672 с.
19. Гребенюк, О.С. Основы педагогики индивидуальности [Текст]: учеб. пособие / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк; Калинингр. гос. ун-т. - Калининград, 2000. -572 с.
20. Гренлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика [Текст] / Э. Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян. - СПб.: Речь, 2004. - 288 с ; илл.
21. Дункан, А. Моя жизнь [Текст] / А. Дункан. - М.: Контракт-ТМТ, 1992. - 192 с: ил.
22. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия [Текст] / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. - 2-е изд. расшир. и доп. - СПб.: Речь, 2006.-286 с. 23. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. // Москва: Алтейа, 1998. 488 с.
24. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. _ Мн.: Харвест, 1999. - 640 с.
25. Руководство по телесно-ориентированной терапии. // СПб: "Речь", 2000. 256с.

26. Руководство практического психолога - психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы/Под ред. И.В. Дубровской. М., 1995.
27. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. СПб. 2000
28. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии. Сост. Баскаков В. // Москва, 1992
29. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Под редакцией В. Баскакова. М., 19972. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. // Спб: Речь, 2003. 192с.
30. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М., 2001.
31. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. - М., 1990.
32. Дорфман Л.Я. Эмоции в искусстве. - М., 1997.

Приложение 1.

«Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера).

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4

3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое	1	2	3	4

	настроение				
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
- 37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов.

1) Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

2) На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

3) Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая, 31 – 44 балла - умеренная; 45 и более высокая.

КЛЮЧ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
	№№	Никогда	Почти всегда	Почти никогда		Часто	№№	Никогда	Почти всегда
	СТ				ЛТ				
1	4	1	3	2	21	4	3	2	1
2	4	1	3	2	22	1	2	3	4
3	1	4	2	3	23	1	2	3	4
4	1	4	2	3	24	1	2	3	4
5	4	1	3	2	25	1	2	3	4
6	1	4	2	3	26	4	3	2	1
7	1	4	2	3	27	4	3	2	1
8	4	1	3	2	28	1	2	3	4
9	1	4	2	3	29	1	2	3	4
10	4	1	3	2	30	4	3	2	1
11	4	1	3	2	31	1	2	3	4
12	1	4	2	3	32	1	2	3	4
13	1	4	2	3	33	1	2	3	4
14	1	4	2	3	34	1	2	3	4
15	4	1	3	2	35	1	2	3	4
16	4	1	3	2	36	4	3	2	1
17	1	4	2	3	37	1	2	3	4

18	1	4	2	3	38	1	2	3	4
19	4	1	3	2	39	4	3	2	1
20	4	1	3	2	40	1	2	3	4

Опросник агрессивности А. Басса, А. Дарки.

Опросник «Личностная агрессивность».

Текст опросника

1. Я легко раздражаюсь, но быстро и успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
7. Мнение, что лучшая защита – нападение, правильно.
8. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
9. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять
10. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворяло бы всех.
11. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
12. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему свою точку зрения.
13. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
14. Если кто-нибудь пытается мною командовать, я всегда поступаю ему наперекор.
15. Я пытаюсь найти позицию, которая находится между моей и позицией другого человека.
16. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
17. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
18. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
19. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
20. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
21. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
22. Я могу внимательно и до конца выслушивать аргументы спорящей со мной стороны.
23. Я всегда обижаюсь, когда среди награжденных за дело, в котором я принимал участие, нет меня.

24. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я уму не уступаю.
25. Я стараюсь избегать обострения отношений.
26. Я всегда реагирую спокойно на критику, даже если она мне кажется несправедливой.
27. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
28. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
29. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
30. В спорной ситуации я стараюсь убедить другого прийти к компромиссному решению.
31. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
32. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что им «рта не даю открыть».
33. Я не расстраиваюсь, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
34. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
35. В решении любой проблемы я предпочитаю выбирать «золотую середину».
36. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
37. Когда в разговоре человек высказывает отличную от моей точку зрения, меня так и подмывает изложить свое мнение.
38. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
39. Я всегда стараюсь выйти из вагона (автобуса, троллейбуса) раньше других.
40. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворяло.
41. Я не могу сдержаться, когда меня незаслуженно упрекают.
42. В играх (интеллектуальных, спортивных и т.д.) я больше люблю атаковать, чем защищаться.
43. У меня вызывают неприязнь чрезмерно обидчивые люди.
44. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.
45. Компромисс не всегда является лучшим решением спора.
46. Обычно меня трудно вывести из себя.
47. Если я вижу недостатки у людей, я не стесняюсь их критиковать.
48. Я не вижу ничего плохого в том, что мне говорят о моих недостатках.
49. Будь я продавцом на рынке, я не стал бы уступать в цене на свой товар.
50. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
51. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я про себя посылаю ему всякие несчастья.

52. Я часто злюсь, когда мне возражают.
53. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
54. Я считаю, что добро эффективнее мести.
55. Я верю в честность намерений большинства людей.
56. Я считаю, что лозунг «око за око, зуб за зуб» справедлив.
57. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
58. С людьми, которые любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
59. Утверждение «Ум хорошо, а два лучше» справедливо.
60. Утверждение «Не обманешь – не проживешь» справедливо.
61. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
62. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
63. Я верю, что за зло можно отплатить добром и действую в соответствии с этим.
64. Я часто обращаюсь к товарищам, чтобы узнать их мнение.
65. Если меня хвалят, значит людям от меня что-то нужно.
66. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
67. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все все-таки ему.
68. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
69. Ни одно оскорбление не должно оставаться ненаказанным.
70. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советом.
71. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
72. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
73. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решения одному.
74. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
75. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
76. Чаще всего, когда мне говорят комплименты, я думаю, что люди это делают искренне.
77. Можете ли вы простить обидчику причиненное вам зло, если этот поступок был совершен очень давно?
78. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.
79. Всегда ли надо наказывать зло?
80. Я могу выслушать критику, но поступлю по-своему.

Ключ к опроснику:

Вспыльчивость:

- «да» - 1, 6, 11, 41;

- «нет» - 16, 21, 26, 31, 36, 46.

Мстительность:

- «да» - 51, 56, 61, 69, 72, 79;

- «нет» - 54, 63, 66, 77.

Нетерпимость к чужому мнению:

- «да» - 52, 57, 62, 67, 70, 80;

- «нет» - 59, 64, 73, 75.

Подозрительность:

- «да» - 53, 58, 60, 65, 68, 71, 74;

- «нет» - 55, 76, 78.

Обидчивость:

- «да» - 3, 8, 13, 18, 23, 38;

- «нет» 28, 33, 43, 48.

Склонность к неуступчивости:

- «да» - 4, 9, 14, 19, 24, 39, 49;

- «нет» - 29, 34, 44.

Склонность к компромиссу:

- «да» - 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35;

- «нет» - 40, 45, 50.

Склонность к наступательности, атакующему стилю поведения и общения:

- «да» - 2, 7, 12, 27, 32, 37, 42, 47;

- «нет» - 17, 22.

Приложение 2.

<i>Фаза</i>	<i>Задачи</i>	<i>Психотехнические приемы</i>
1. Установочная	Образование группы как целого. Формирование положительного настроения на занятие. Диагностика поведения и особенностей общения.	Прослушивание музыкального материала, с которым дети будут работать (импровизировать).
2. Подготовительная	Структурирование группы. Формирование активности и самостоятельности. Формирование эмоциональной поддержки членов группы.	Подсказываются образы, которые можно передать своими движениями тела.
3. Реконструктивная	Коррекция неадекватных эмоциональных реакций. Эмоциональное реагирование и вытеснение негативных переживаний. Обучение ребенка самостоятельному нахождению нужных форм эмоционального реагирования.	Разделение детей по подгруппам.
4. Закрепляющая	Закрепление у ребенка адекватного	Импровизация по одному.

	<p>эмоционального реагирования на оценку себя со стороны сверстников и взрослого. Формирование адекватного отношения к себе и окружающим.</p>	
--	---	--

Приложение 3.

«Передача движений по кругу». Дети образуют круг. Один из членов группы (ведущий) выполняет отдельные движения, на-пример, поочередно поднимает правую и левую руку. Остальные дети выполняют это задание. Психолог предлагает увеличить темп выполнения задания.

«Передача ритма по кругу». Дети образуют круг. Ведущий хлопает в ладоши в определенном ритме. Все члены группы поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм.

Использование пантомим способствует снятию эмоционального напряжения у детей в группе. Детям предлагаются следующие этюды: «Я иду по очень горячим камням». Ребенку предлагается вообразить себе, что он движется по раскаленным камням. «Я несую тяжелую сумку, набитую камнями», «Я иду по

тоненькому мостику через овраг» и пр. Затем используются пантомимы, связанные с жизненными ситуациями ребенка. Например : «Иду в школу», «Иду в гости к бабушке», «Иду на встречу с другом или подругой».

Игра «Угадай мое чувство». Ребенку предлагается выразить чувство удивления, радости, обиды, сочувствия и пр. Дети показывают на заранее заготовленных карточках, какое чувство изображает играющий.

Упражнение на понимание невербального поведения участников группы. Игра «Я пришел со школы, у меня хорошее настроение, я сел обедать». Играющий изображает данный этюд. Остальные члены группы внимательно смотрят на играющего и отвечают на поставленные психологом вопросы:

- Что делает играющий?
- Какое у него настроение?
- Откуда он пришел?

Приложение 4.

Игра «Я заблудился в лесу».

Дети по очереди изображают, как они выходят из темного леса, где много препятствий: овраги, болото и пр. Можно использовать мебель (стулья, скамейки и пр.).

Игра «Меня обидели».

Ребенок с помощью пантомимы изображает свое поведение в данной ситуации.

Игра «Я обманул друга, и из-за меня у него неприятности» и пр.

